

Alar Krautmani Terviseakadeemia

Anneli Villand

PARASIIDID INIMESE KEHAS

Referaat

Tallinn 2022

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. PARASIIDID	4
2. PARASIITIDEGA NAKATUMINE	5
3. SÜMPTOMID, MIS VÕIVAD VIIDATA PARASIITIDELE	6
4. PARASIITIDE AVASTAMINE	8
5. TOITUMINE PARASIIDIKUURI AJAL	9
KOKKUVÕTE	13
KASUTATUD KIRJANDUS	14

SISSEJUHATUS

Valisin oma referaadis teemaks parasiidid. Uurisin lähemalt, kuidas on võimalik parasiitidega nakatuda ja milliseid sümptomeid parasiidid võivad tekitada. Välja olen toonud, kui paljude tõsiste haiguste taga on parasiidid. Uurisin, kuidas on võimalik tänapäeval parasiite avastada.

Veel tõin välja ka selle, kuidas parasiitide vastu võidelda ja probleemi ennetada. Lõpetuseks panin kirja ka ühe kogemusloo, et töö ei jääks liiga teoreetiliseks. Kogemuslugu räägib põhjalikult lapsest, kelle ema ei olnud nõus ravima last tugevate kõrvalmõjusid tekitavate ravimitega vaid lähenes probleemile süvitsi, et probleem saaks täieliku lahenduse. Lugu võiks inspireerida ka teisi.

1. PARASIIDID

Mõte sellest, et meie keha sees roomavad ringi parasiidid ei ole sugugi meeldiv mõte. Tihti arvame, et parasitaarsed haigused juhtuvad kusagil mujal, kaugel, kuid mitte meiega. Arvame, et meie, kui läänelikus kaasaegses riigis elavad inimesed, kus puhastussüsteemid ja hügieen on tasemel ei puutu antud haigustega kokku. Ometi nii see ei ole, parasiidid, bakterid, seened ja viirused elavad igapäevaselt meie kõigi kõrval ning sees. Samuti mõjutavad nad meie tervist äraarvamatul moel. Orav (2018)

Parasiitide teema on hirmutav, sest ligikaudu 90% inimestel elutsevad organismis parasiidid. Parasiitidest tulenevaid sümptomeid peetakse tihti mõneks teiseks viiruseks ning seetõttu ei saa me arugi, et need meie kehas elutsevad. Laine (n.d.) Parasiidid toituvad toitainetest, vitamiinidest ja mikroelementidest. Tänu sellele on nad paljude hädade põhjusteks. Parasiitidest tulenevaid hädasid on mitmeid neid elutseb nii soolestiku limaskestas, kui ka teistest elundites. Neile meeldib toituda omaniku toitainetest, tekitada kehvaveresust ning avaldada toksilist toimet oma elutegevuse jääkidega, saavutades tulemuseks erinevaid haigusi. Looduspere (n.d.)

Parasiitide olemasolu võib vallandada kehas autoimmuunhaigusi nad võivad olla erinevate vähkkasvajate ja krooniliste tõbede ning painavate vaevuste vallandumise taga. Parasiidid võivad pesitseda mistahes näärmes, organis või koes. Nad ei pesitse ainult soolestikus. Kui näiteks lastel tekkivad sümptomid jätta õigel ajal tähelepanuta võib tekkida nii vaimne kui füüsiline mahajäämus. Lapse immuunsüsteem on nõrk ning pole haigust, mis talle külge hakata ei suudaks.

Üle maailma on parasiteerivaid organisme palju. Juba ühest inimorganismist on leitud rohkem kui 700 erinevat parasiidiliiki. Seejuures on igaüks neist võimeline tekitama omal viisil inimesele tervise probleeme ja kahju. (n.d.)

2. PARASIITIDEGA NAKATUMINE

Parasiidid on miljoneid aastaid arenenud ning kohandunud end eluks inimorganismis, mille läbi nad on õppinud end väga osavalt peitma. Üheks põhjuseks kergemini parasiitidega nakatumisel on meie seedetuli. Kui seedetuli ei ole piisavalt tugev, on parasiitidel kergem meie kehas kanda kinnitada.

Parasiitidega nakatumine toimub läbi toidu, joogi, väljaheite, samuti veekogudes ujumise, loomadega kokkupuute, reisimise, verd imevate putukate jms. kaudu. Orav (2018). Who on väljatoonud, et enim kanduvad parasiidid inimestele üle saastunud toidu kaudu WHO (2010). Lisaks Tasub olla teadlik faktist, et paljud mikroparasiidid toimetavad vees ning kaasaegsed veepuhustusagregaadid ei suuda neid sealt eemaldada. Niisiis on parasiidid siinsamas ja võivad põhjustada sadu erinevaid terviseprobleeme. Orav (2018) Samuti tuleb olla teadlik, et parasiitidest põhjustatud haigused on väga fokaalsed ning põhjustavad suuremust WHO (2010).

3. SÜMPTOMID, MIS VÕIVAD VIIDATA PARASIITIDELE

Parasiitide näol on tegemist protsessiga, mille sümptomid on sageli tagasihoidlikud ning võivad kehas kulgeda aastaid. Iseloomulik on vaibumise ja ägenemise perioodide vaheldumine. Sümptomid võivad avalduda 2-3 päeva hiljem või lausa aastate pärast.

Nad pesitsevad soolestikes, organites ja kudedes ning on toitainete, mikroelementide, hormoonide ja ensüümide esmatarbijateks. See tähendab seda, et inimene saab kätte selle, mis parasiitidest üle jääb. Seetõttu, aga toimubki immuunsüsteemi langus ja mikroelementide puudus. Loodusepere (n.d.)

Patogeensed bakterid ja seenorganismid, viirused, hallitustoksiinid ja parasiidid toimetavad sümbioosis, luues endale mõnusa keskkonna ning ümbritsedes end lisaks veel ka turvalise biofilmiga. Enamikel juhtudel, miks antibakteriaalsete ja parasiitide vastaste ravimite mõju on lühiajaline ja kroonilised vaevused naasevad mõne aja pärast jälle on seetõttu, et biofilm tekib parasiitide ümbruses, kaitstes neid immuunsüsteemi eest. See, aga võib immuunsüsteemil üle jõu käia.

Parasiite peetakse üheks võimalikuks faktoriks autoimmuunhaiguste vallandumisel. Lisaks sellele, et parasiitidest põhjustatud sümptomid võivad põhjustada soolehaigusi ja haavandeid võivad nad ka märkimistväärset rolli mängida diabeedi juures ning matkida neuroloogilisi vaegusi, mida põhjustab Sclerosis Multiplex. Veel on täheldatud parasitaarset tegevust Alzheimer'i, Parkinsoni, epilepsia ning vähi puhul. Autistlikud lapsed väljutavad sageli erinevaid parasiite. Reeglina toob see kaasa suure läbimurde nende vaevustele. Orav (2018)

Parasiitidest tingitud sümptomid:

- Unetus ja unehäired (eriti täiskuu perioodil)
- Pidev väsimus
- Uute allergiate tekkimine, vilets immuunsus, krooniline haigus
- Nahalööbed, sügelemine, nahahaavandid, ekseem, psoriaas
- Urtikaaria (nõgeslööve)
- Histamiini talumatus
- Fibromüalgia
- Migreen

- Mentaalsed probleemid, ärevus, depressioon
- Kognitiivsed probleemid, ajuhägu, vilets mälu
- Pidevad isud, suhkruhaigus
- Hüperglükeemia (madal veresuhkur), veresuhkru tasakaalutus (düsglükeemia)
- Liigese- ja lihasvalud
- Anaalne sügelus, sügelevad kõrvad, nina, nahk
- Võimetus kaalus juurde võtta
- Vertikaalsed jooned küüntel
- Tugev lõhe keele keskosas
- Aneemia
- Väsimus
- Nägemisprobleemid
- Sooleprobleemid, puhitused, gaasid, kõhuvalud
- Kõhukinnisus, -lahtisus, sageli ka vaheldumisi
- Iiveldus
- Hammaste krigistamine
- Öine süljevool
- Mikroelementide puudus
- Ravile allumatu kehvveresus

Lisaks uurisid Malgorzata Ras-Norynska jt 998 last vanuses 9 kuud-17 ja nende fekaali proove. Tulemusest selgus, et 216 lapsel leidis parasiite organismis. Lisaks toodi välja, et suurem osa lastest kelle organismist leiti parasiite omavad kodus lemmikloomad. Levinumad sümptomid olid lastel: öine rahutus, liigne erutuvus ning seedeprobleemid. Ras-Norynska, Bialkowska, Sokol, Piskorz-Ogorek (2011)

4. PARASIITIDE AVASTAMINE

Parasiitide avastamine ei ole kerge. Just tänu sellele, et parasiitide leidmiseks tehtav väljaheiteproov ei näita organismis olevaid kõiki parasiite, vaid ainult 10%. Enamik inimesi ei teadvusta endale seda ning seega usutakse vaid seda mida saab meditsiiniliselt tõestada. Seega ei teadvustada, et parasiite võib kehas olla poole rohkem. Inimesed, kes aga süüvivad teemasse, teavad, et probleemi eitamine ei tee probleemi olematuks.

See, aga ei tähenda, et meil ei olekski võimalust uurida välja meie kehast rohkem kui 10% parasiite. Maailma uhkematest laborites kasutatakse erinevaid teste parasiitide leidmiseks, mis põhinevad meie DNA inetifitseerimisele. Suure aluse on pannud Dr Klinghardt, kes on väljatöötanud erilise lihastestimisemeetodi (Autonomic Response Testing (ART), mille abil on võimalik saada teada organismis paiknevatest võimalikest parasiitidest. Samuti kasutab Dr Klinghardt India meditsiini tarkusi ning keha palpeerimist. Orav (2018)

5. TOITUMINE PARASIIDIKUURI AJAL

Parasiitidest puhastamise ajal on oluline järgida tasakaalustatud toitumist, milles on palju toitaineid. Immuunsüsteemi tugevdamiseks on oluline toitainerikas toit, mis aitab taastuda parasiitide poolt tekitatud toitainete vaegust.

Puhastuskuuri ajal on väga oluline süüa kiudainerikast toitu, sest kiudained suurendavad jääkmassi kogust, mis aitavad parasiite kaasa haarata ning tagavad soolestiku puhastamise ajal regulaarse jääkmassi väljutamise. Parasiidikuuri ajal on väga oluline tarvitada ka probiootikume kuna need aitavad kaitsta keha järgmiste nakatumiste eest. Laine (n.d.)

Parasiidivastast ravikuuri tohib teha alles siis, kui soolestik hästi läbi käib. Kõhukinnisuse puhul on parasiidiraviga alustamine ebasoovitatav, sest see toob kaasa ohtlike mürkainete kuhjumise. Orav(2018)

Mõned näited toidust ja lisanditest, mille kaasamine igapäeva aitab luua kehas parasiitidele ebameeldiva keskkonna: kaneel, brokkoli seemned, küüslauk, mustkõõmneõli, cayenne'i pipar, libe jalakas, õunaäädikas, tsistuse tee, c-vitamiin, nelk, kõrvitsaseemned, ränivetikas, värskelt pressitud granaatõuna mahl. Sagedasti kasutatakse parasiitide tõrjumisel soolikarohu, puju, nelki, kreeka pähklipluu lehti – kooskasutamisel võivad nad hävitada 100 liiki parasiite.

Vürtside toomine menüüsse aitab meie seedetuld tugevdada ja teevad parasiitide elu keeruliseks.

Parasiidivastase ravikuuri ajal on oluline juua rohkelt vett, eemaldada menüüst suhkrud ja rafineeritud teraviljad, vähendamaks veresuhkru kõikumist ja põletikuühendite tootmist, mis düsglükeemiaga paratamatult kaasneb. Hoiduda sagedasest lihasöömisest (eriti ebasoovitatav on sealiha) ja piimatoodetest (üks parasiitide teada-tuntud lemmiktoitudest). Lisaks suhkrute vähendamisele tasuks piirata ka puuviljade tarbimist kuna puuviljasuhkur on samuti parasiitide energiaallikaks. Tasuks hoiduda valmistoitudest, mis kubisevad halvadest rasvadest, lisaainetest ja kehavõõrastest kemikaalidest. Ilmselgelt ei sobi need menüüsse ajal, kui tahate tegeleda puhastusega. Hoiduda alkoholist, mille ainevahetus on suureks koormuseks nii maksale, soolestikule kui ajule. Ühtlasi mõjutab alkohol tugevalt veresuhkru tasakaalu. Tasuks teadlikult loobuda keskkondlikest mürkainetest, tavapoodide kodukeemiast ja

tavakosmeetikast, mis sisaldab ohtralt endokriintoksiine ja immuunsust halvavaid ühendeid.
Orav (2018)

6. KOGEMUSLUGU

14.aastane Mari, kellel olid meeletud kõhuvalud. Ükski valuvaigisti ei võtnud valu ära. Tugev nõrkus ja ei suutnud füüsilisi tegevusi teha. Pidevalt tunne, et kukub kokku. Näost väga valge. Nahale ilmusid sügelevad laigud. Lisaks kõigele oli ka kõhukinnisus.

Lapsel oli tuvastatud koolieelikuna korduvalt parasiidid, mida raviti arsti poolt kirjutatud ravimiga. Sel korral ema soovis proove, et tuvastada, kas võib olla ka sel korral tegemist parasiitidega. Arst tegi proovid väljaheitest ja näpuverest. Selliselt ei tuvastatud parasiite. Kõhuvalud läksid nii talumatuks, et ema nõudis proovi veeniverest. Tuvastati ascaris parasiidid ja väga kõrge allergianäit. Rauavarud olid olematud ja hemoglobiin väga madal.

Allergianäit oli kõrge, sest parasiidid oma elutegevusega avaldavad kehale toksilist mõju. Rauavarud olid vähenenud, sest parasiidid vajavad seda oma elutegevuseks.

Ema ei olnud nõus endiselt ravimitega, sest oli teadlik selle kahjulikkusest. Prooviti lahendada olukorda looduslike teadaolevate parasiidivastaste lisanditega. Kahjuks muutus olukord paremuse poole õige pisut ja vereproovide muutus oli ka väga väike. Emal pöördus toitumisenõustaja poole ja sai teada, et parasiitidega võitlemisel peab pöörama väga suurt tähelepanu toitumisele. Peab teadma, mis on parasiitidele toiduks ja mis ei tee nende olemist just meeldivaks.

Asi, millele ei osatud tähelepanu pöörata oli see, et parasitaarsele infektsioonile eelneb reeglina muutus mao pH tasemes (mao alahappesus ja vilets sapi läbivoolutus). Seepärast peaks tähelepanu pöörama oma tugevale seedetulele. Kui seedetuli on piisav, siis on ka elukeskkond parasiitidel kehva.

Seedetule toetamiseks hakkas Mari jooma igal hommikul klaas toasooja vett, mille oli lisatud poole sidruni mahl. Võrdses koguses segati kokku koriandripulber, kuivatatud ingver, uhmerdatud apteegitilliseemned, kardemon ja vürtsköömen. Lisaks sellele, et vürtsid on väga mineraaliderikkad ja põletikuvastased on enamus neist tugeva parasiidivastase toimega. Menüüst eemaldati maiustused, suhkur ja rafineeritud jahutooted. Hoiduti nisust, rukkist ja odrast, sest need teraviljad sisaldavad gluteeni. Menüüst eemaldati piimatooted, sest piim on parasiitide lemmiktoit.

2x päevas enne sööki, tühjale kõhule, võttis Mari mustkõõmneõli, mis oli rauataseme toetuseks. Mustkõõmneõli ja teised mõrumaitselised bitterid on head sapi läbivoolatuse toetamiseks ja

seeläbi parasiitidele ebameeldiva keskkonna loomiseks .Enne magamaminekut jõi Mari klaasi vett, millele oli lisatud 1tl ränivetika pulbrit.

Kui kõhukinnisus oli kadunud, võttis Mari toitumisnõustajalt saadud PARA 1 lisandit, mis oli antiparasiitilise toimega.

Mari nii öelda ravi kestis kuid, aga tulemuslikult. Tänapäevaks on sümptomid kadunud ja tervis suurepärane. Endiselt jälgib Mari oma toitumist ja on väga teadlik sellest, kuidas meie igapäevased valikud meid mõjutavad.

See on näide sellest, et meil on võimalik oma keha parasiitidest saada puhtaks, kui teeme teadlikke valikuid oma igapäevases elus. Profülaktika on siinkohal vägagi kohane. Ei pea ära ootama, kui tekivad tervisemured.

KOKKUVÕTE

Oma töös tutvustasin, kui suur probleem on ikkagi tänapäeval parasiidid ja kui palju erinevaid tervisehädasid need väikesed parasiidid võivad põhjustada. Nende olemasolu võib vallandada kehas isegi autoimmuunhaiguse. Kirjutasin, et parasiidid söövad toitaineid, vitamiine ja mikroelemente ja oma elutegevusega tekitavad toksilisi jääke.

Tutvustasin, kuidas on võimalik tänapäeval parasiitidega nakatuda ja tõin välja erinevad sümptomid, mis viitavad parasiitidele. Tõin välja oma töös, kuidas on võimalik parasiite tänapäeval tuvastada ja rõhutasin toitumise tähtsust parasiitidest vabanemisel.

Panin kirja ka ühe kogemusloo, kus kirjeldasin erinevaid sümptomeid ja seda, kui keeruline oli parasiitide tuvastamine. Kogemusloost tuli välja, et parasiitide olemasolul olid rauavarud juba nii vähenenud, et Maril ei olnud jaksu füüsilises tegevuses. Nahale tekkisid suured sügelevad laigud ja kõhuvalud olid meeletud. Algselt prooviti erinevaid looduslikke teadaolevaid vahendeid, aga need ei mõjunud efektiivselt, sest parasiitidega võitlemisel on suur tähtsus toitumisel. Kui hakati tähelepanu pöörama seedetule tugevdamisele ja sellele, mis teeb parasiidi elu meie kehas raskeks ja võeti ära parasiitidelt nende toit, siis hakkasid ka sümptomid vähehaaval kaduma ja tervis paranema. Loomulikult oli ravi pikaajaline, aga tõhus. See on näide sellest, et kõik on võimalik, kui me teame täpselt, millele tähelepanu pöörata.

Loodan, et minu töö oli silmi avav ja inspireeriv. Tasub mõelda sellele, kuidas parasiitide elu enda sees keeruliseks teha ja sellega enda tervist hoida.

KASUTATUD KIRJANDUS

Laine, A. (n.d.) *PARASIIDID – põhjalik info parasiitidest ja parasiitide väljutamine Para-Herb'i tootega*. Loetud aadressil: <https://ecosh.ee/parasiidid-ja-parasiitide-valjutamine-para-herb/>

Looduspere (n.d.) *Sooleparasiidid*. Loetud aadressil: http://looduspere.ee/kasulik_teada/sooleparasiidid/

Orav, L. (2018) *Toksiline kombo: borrelioos, parasiidid ja kroonilised haigused*. Loetud aadressil: <https://toitumistarkus.ee/toksiline-kombo-borrelioos-parasiidid-ja-kroonilised-haigused/>

Ras-Norynska, M., Bialkowska, J., Sokol, R., Piskorz-Ogorek, K. (2011)

Parasitological stool examination from children without the typical symptoms of parasitic disease. Loetud aadressil:

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/70797026/Parasitological stool examination from c20210930-18127-c0d08i-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1653943878&Signature=PCmXjmNrVU~MefUhtpDXzQLUDoC4UXUhatl6hqRjF4QKIInAmlptm1s7evNCdHHS5kwjeystg98iegmG5uWZkkPzBSwXWrYh8Sr14ixZSI mzl-0gaCyam11HDUojK2EC6zwwqY-uFNiCDxDFW57Zpb8DbmvZb6ml~1sCcf2YkDAeT-mrcT57LPPlp36MtZq2RO03Y9IO1zmglqPErWETtS2heFV~T5OGSTRiY5Q-3nY7p9EyEzNrNFY8XrPZW-EVGrNAcYhSH300CwmL4WvYXVF60qM-nvdBdluurvGr97z50gpT9W7XCzAZfL~8BiQcHNigImVYbaL5tg~cK~7IWaQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/70797026/Parasitological_stool_examination_from_c20210930-18127-c0d08i-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1653943878&Signature=PCmXjmNrVU~MefUhtpDXzQLUDoC4UXUhatl6hqRjF4QKIInAmlptm1s7evNCdHHS5kwjeystg98iegmG5uWZkkPzBSwXWrYh8Sr14ixZSI mzl-0gaCyam11HDUojK2EC6zwwqY-uFNiCDxDFW57Zpb8DbmvZb6ml~1sCcf2YkDAeT-mrcT57LPPlp36MtZq2RO03Y9IO1zmglqPErWETtS2heFV~T5OGSTRiY5Q-3nY7p9EyEzNrNFY8XrPZW-EVGrNAcYhSH300CwmL4WvYXVF60qM-nvdBdluurvGr97z50gpT9W7XCzAZfL~8BiQcHNigImVYbaL5tg~cK~7IWaQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

WHO. (2010). *World Health Organization Estimates of the Global and Regional Disease Burden of 11 Foodborne Parasitic Diseases*. Alla laaditud 29.mail 2022, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26633705/>