

Immuunisolujen tuottamat vapaat radikaalit aiheuttavat myös flunssan oireet: kuumeen, nuhan, yskän ja kivun

# ANTIOKSIDANTIT ja KASVIROHDOT hillitsevät flunssaoireita

Monella tavalla oireilevat ja pitkään jatkuvat kiusalliset flunssat ovat jokapäiväiset riesat. Antioksidantit tukevat solupuolustusta ja nostavat yleiskuntoa. Tarkasti valituilla kasvirohdolla voidaan lievittää tehokkaasti hengitystie-, yskän- ja limakalvoärsytyksiä.

**H**engitysteiden terveydestä on syytä huolehtia, sillä hengitystiet ovat ”avoin” portti taudinaiheuttajille. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan hengitystiesairaudet aiheuttavat maailmassa eniten kuolemia, siis enemmän kuin sydän- ja verisuonisairaudet ja syöpätaudit.

Talvisaikaan tyypillisiä ylähengitysteiden, kuten nenänielun tulehdustiloja voidaan lievittää antioksidanttisen tukilääkityksen avulla, vallankin jos

hoidettavan ihmisen vitamiinien, hivenaineiden ja rasvahappojen tasemittauksella tiedetään eri ravintotekijöiden puutostilat.

Vitamiini-, hivenaine- ja rasvahappotukihoidon ohella merkittävässä asemassa hoidossa ovat luonnonmukaiset desinfioidut ja samalla tulehduksia rauhoittavat rohdosvalmisteet.

## Jokainen infektio vaaratekijä terveydelle

Jokainen infektio on vaaratekijä terveydelle ja lisää tarvetta suojata solujamme antioksidanteilla. Tärkeimpiä antioksidanteja ovat useimmat välttämättömät pienoisravintotekijät, jotka ovat vitamiineja, hivenaineita, aminohappoja tai rasvahappoja. Jos soluvallion puolustus on kunnossa, selviämme infektiosta vähäisillä oireilla, lyhyellä vuodelevolla ja sairauslomalla.

Kuume auttaa elimistöä virusten ja bakteerien torjunnassa. Kuumeen aikana immuunisolut tulevat aktiivisemmiksi. Virusten on vaikeampi lisääntyä, kun ruumiinlämpö on korkea. Liian innokas kuumeen alentaminen

aspiriinilla tai muilla kuumetta alentavilla vastaavilla lääkkeillä ei mielestäni ole hoitoa. Terveelliset elintavat tehostavat immunitettia, raitis ilma ja liikunta parantavat sitä. Tupakointia on syytä välttää. Henkilöt, jotka liikkuvat säännöllisesti, saavat harvemmin infektioita kuin muut. Liian lämpimissä ja kuivissa asunnoissa immunitetti heikkenee.

## Yrttejä hengitystieoireisiin ja yskänärsytykseen

Vitamiini-, hivenaine- ja rasvahappotukihoidon ohella merkittävässä asemassa flussaoireiden hoidossa ovat luonnonmukaiset desinfioidut ja samalla tulehduksia rauhoittavat rohdosvalmisteet.

Useat kasvirohdot auttavat hengitystieoireisiin, kun niitä käytetään höyryhengityksessä tai nautitaan teenä. Tällaisia kasvirohtoja ovat esimerkiksi minttu ja salvia. Höyryhengitys tehoaa erityisesti poskiontelotulehduksiin, samalla kun se vaikuttaa laajalti nenään, kurkkuun, henkitorveen ja keuhkoputkiin.

Kasviyrttivalmisteet voivat myös hillitä yskänärsytystä. Osa yskää lie-

vittävistä kasveista irrottaa limaa ja siten hillitsee yskänärstytystä. Tällaisia kasveja ovat muun muassa haihtuvia öljyjä sisältävät timjami, piparminttu, kihokki ja anisruoho.

Erityisen hyviä tuloksia yskänärstytksessä ja muissa hengitystieoireissa on saatu fyto-terapeuttisella kahdeksan rohdon mikstuuralalla. Tähän, pitkäaikaiseen tieteelliseen tutkimukseen perustuvaan fyto-terapeuttiseen valmistukseen on valittu kahdeksan hengitysteihin vaikuttavan rohdoskasvin standardisoituja haihtuvia öljyjä ja uutteita. Nämä kahdeksan yrttiä ovat kihokki, lakritsi, anisöljy, timjamiöljy, piparminttuöljy, salviaöljy, laventeliöljy ja neilikkaöljy. Muut vaikuttavat aineet ovat pihhappogeeli ja karmelloosi-geeli.

Karmelloosi on luonnonmukainen kalvoja muodostava selluloosavalmiste. Sen valmistukseen käytetään kuusen ja/tai pellan orgaanisia kuituja. Karmelloosi on täysin luonnonmukainen aine, kuten pihhappogeelikin, joka niin ikään muodostaa limakalvoja suojaavan kalvon.

### **Lakritsi irrottaa limaa ja suojaa mahasuolikanavaa**

Kahdeksan rohdon mikstuuran useimmat vaikuttavat aineet on tislattu haihtuviksi öljyiksi. Haihtuvien öljyjen

eteeriset ainesosat leviävät hengitysteiden eri osiin, kuten nenään, nenän sivuonteloihin, nieluun, kurkkuun, äänihuuliin ja alahengitysteihin.

Muutamia kahdeksan rohdon mikstuuran rohdoksia on käytetty satoja vuosia erilaisissa lääketinktuuroissa tai alkoholia sisältävissä yrttijuomissa.

**Osa yskää lievittävästä kasveista irrottaa limaa ja siten hillitsee yskänärstytystä. Tällaisia kasveja ovat muun muassa haihtuvia öljyjä sisältävät timjami, piparminttu, kihokki ja anisruoho.**

Kahdeksan rohdon mikstuurassa ei ole lainkaan alkoholia, kun monissa rohtotinktuuroissa alkoholia on jopa 50–90 %.

Vahva alkoholi voi irrottaa hengitysteiden pintakerroksessa olevat pikarisolut alustastaan, kun taas värekarvat eivät helposti irtoa. Värekarvojen jatkaessa liikettään voi huonosti irtoava

lima kulkeutua väärään suuntaan ja ahtauttaa pieniä hengitysteitä.

Kahdeksan rohdon mikstuura ei myöskään sisällä sokeria.

Eniten tuotteen makuun vaikuttaa lakritsijuuresta tehty rohto, jota tuotteessa on lääkeannosmäärä, mutta sen annos jää kuitenkin selvästi alle viranomaisten asettaman turvallisuusrajan.

Lakritsin ainesosat lisäävät limaa erittävien solujen määrää, parantavat liman laatua ja suojaavat mahasuolikanavan ja suoliston limakalvoa, tästä syystä kahdeksan rohdon mikstuura auttaa myös vatsaa. Vatsaa hoitavaa ominaisuutta lisäävät myös sen sisältävät pihhappogeeli ja karmelloosi.

### **Pitkävaikutteista yskänärstytystä ilman sivuvaikutuksia**

Kahdeksan rohdon mikstuuran rohdosta erityisesti kihokilla ja lakritsiuutteella on tehokas vaikutus yskänärstytukseen. Niiden yskänärstytystä lievittävät vaikutukset ovat pitkävaikutteisista, eivätkä aiheuta sivuvaikutuksia, kuten aivojen yskäkeskukseen vaikuttavat opiaatit saattavat tehdä.

Perinteisissä yskänlääkkeissä käytetään yleensä aineita, joiden vaikutus kohdistuu aivojen yskäkeskukseen. Sellaisia ovat esimerkiksi oopiumiunikosta saatavat opiaatit.

Opiaattien sivuvaikutuksia voivat olla muun muassa ummetus, yskäreleksin liian voimakas lamaantuminen

## **Vaikeat perussairaudet lisäävät influenssan vaarallisuutta**

Influenssavirukset kiertävät maailmaa kuin muuttolinnut. Niiden aiheuttamat infektiot kaatavat joka talvi väkeä sairastuneeseen yhtä varmasti kuin lumi sataa maahan. Talvisin on välillä pahoja epidemioita, jotka voivat aiheuttaa heikkokuntoisten kuolemia.

Kulkutauti-influenssan vaarallisuus vaihtelee. Espanjankuume vuonna 1918 aiheutti yli 20 miljoonan ihmisen kuoleman noin 10 000 suomalaista mukaan lukien. Nykyään epidemiat ovat kesyyntyneet, mutta kestävät pitempään kuin ennen. Keski-ikävuosina kuolee noin 1000 suomalaista influenssaan tai sen jälkitauteihin.

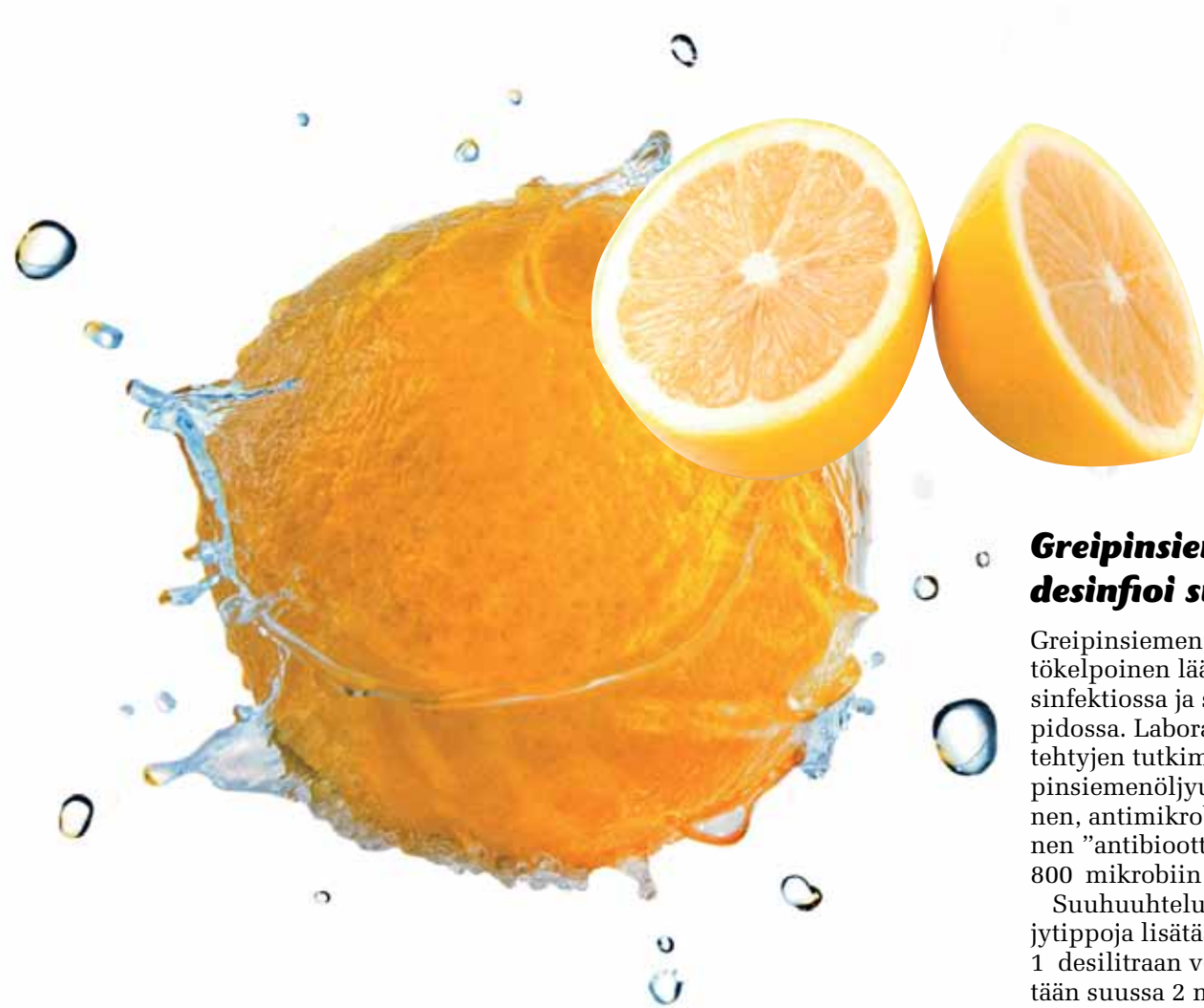
Influenssavirukset jaetaan kolmeen eri tyyppiin: A, B ja C. Ne ovat kaukaista sukua toisilleen. Influenssaviruksilla on kyky muunnella pintarakenteitaan. Kun muutos on vähäinen, virusinfektio tappaa harvoin. Jos muutos on suuri, voi syntyä kulkutauti, joka tappaa maailmansodan teholla kymmeniä miljoonia ihmisiä. Influenssavirukset leviävät hyvin helposti ihmisestä toiseen pisaratartuntana.

Influenssavirus on sinänsä helppo tuhota, sillä se kuolee jo alle

100 asteen lämmössä. Koska influenssavirukset muuttuvat kaiken aikaa, aikaisemmin sairastetun influenssan aiheuttama immuuniteetti ei läheskään aina suojaa uudelta infektiolta. Rokotteita joudutaan sen vuoksi muuttamaan.

Influenssaviruksen aiheuttama kuolema voi johtua bakteeriperäisestä jälkitaudista, kuten keuhkokuumeesta. Jälkisairautena esiintyy jonkin verran myös sydänlihastulehdusta ja hermosto-oireita. Erittäisiä riskitekijöitä ovat vaikeat perustaudit, kuten sydämen vajaatoiminta, krooniset keuhkosairaudet, vaikea-asteinen sokeritauti ja munuaisten vajaatoiminta.

Kulkutautina leviävä influenssaepidemia on aivan eri asia kuin tavallinen flunssa eli lentsu, joka on nuhakuumeita aiheuttava viruksen tartuntatauti. Se ei ole yleensä vaarallinen, vaan siitä selviää parin päivän poissaololla töistä ja tehokkaalla tukihoidolla vielä helpommin. Lentsuja esiintyy ympäri vuoden eikä niihin ole rokotetta. Influenssan suojaa on yritetty nostaa rokotuksilla, mutta paras turva on hyvä perusimmuuniteetti.



## **Greipinsiemenöljy desin fioi suuontelon**

Greipinsiemenöljytipat ovat käytökelpoinen lääke suuontelon desinfiointiin ja suuhygienian ylläpidossa. Laboratorio-olosuhteissa tehtyjen tutkimusten mukaan greipinsiemenöljy on laajakirjainen, antimikrobinen ja luonnollinen ”antibiootti”, joka tehoaa noin 800 mikrobiin ja 100 sieneen.

Suuhuuhtelussa greipinsiemenöljytippoja lisätään 2–4 pipetillistä 1 desilitraan vettä. Huuhdetta pidetään suussa 2 minuutin ajan 3 kertaa päivässä, kunnes mahdolliset suoireet häviävät.

sekä värekarvatoiminnan ja rauhasevityksen lamaantumisen. Opiaatteihin voi kehittyä myös riippuvuutta. Näiden valmisteiden yskänärsytystä lieventävä vaikutus on monesti kovin lyhytaikainen.

### **A-vitamiini tärkeää vastustuskyvylle**

A-vitamiini suojaa limakalvoja. Se on tärkeä solukalvojen rakenneosana, lisäksi A-vitamiini toimii antioksidanttina.

A-vitamiini on myös tärkeä tekijä vastustuskyvylle. Aikaisemmin A-vitamiinia kutsuttiin ”anti-infektio”-vitamiiniksi.

Nimitys perustui havaintoon, että A-vitamiinin puutostilat aiheuttivat lisääntyneitä tulehduksia.

Nykyään tiedetään, että A-vitamiinin puutostilassa elimistöä suojaavat mekanismit ovat häiriintyneitä.

### **E- ja C-vitamiinit, beetakaroteeni ja seleeni**

E- ja C-vitamiini, beetakaroteeni ja seleeni täydentävät ja tehostavat tois-

tensa vaikutusta. Niiden yhteisvaikutus antaa elimistölle varsin hyvän antioksidanttisuojauksen.

Biokemiallisissa soluvauriotutkimuksissa on löytynyt peräti 14 mekanismia, joilla C-vitamiini osallistuu kudosten suojaukseen. C-vitamiini imeytyy tehokkaasti ja nopeasti kudoksiin, myös aivoihin. C-vitamiinia pidetään hermokudoksen tärkeimpänä antioksidanttina.

### **Sinkin puute heikentää vastustuskykyä**

Sinkillä on keskeinen merkitys vastustuskyvyn ylläpidossa. Sinkkiä tarvitaan antioksidanttina solurakenteiden suojauksessa estämään vapaiden radikaalien haittoja. Se on erikoisen tärkeä immuunijärjestelmän toiminnalle, sillä ilman riittävää sinkkiä uusien valkosolujen muodostus kääntyy.

Sinkin puutteessa vastustuskyky heikenee ja ihminen saattaa altistua helpommin virustaudeille. Henkilön, joka saa herkästi tulehduksia,

on syytä epäillä sinkin puutetta. Terveenkin ihmisen sinkkivarastot ovat pienet.

Sinkin ohella tulee huolehtia riittävästä kuparin saannista.

### **Valkosipuli, siitepöly, greipinsiemen, oliivinlehti ja oregano**

Valkosipulin antioksidanttivaikutuksia on tutkittu runsaasti. Valkosipulin on todettu estävän vapaiden radikaalien muodostusta. Lisäksi valkosipulivalmisteet aktivoivat vapaita radikaaleja sitovia entsyymejä.

Valkosipulin lisäksi monet muut rohdosvalmisteet tehostavat immuuniteettia. Näistä mainittakoon siitepölyvalmisteet.

Greipinsiemenistä ja hedelmälihasta saatu öljymäinen uute sisältää bioflavonoideja, noin 15 eri rohtomolekyyliä.

Greippiöljyutteen rinnalla arvostettuja flunssarohdoksia ovat oliivinlehden ja mausteena tunnetun oregonin öljyute. ♦