

Evelin Ilves

"Supermarketid olid piima, mune ja liha täis, kuid toitu enam ei usaldatud," kirjutab Viivi Luik oma vastses raamatus "Varjuteater". Ja jätkab samas: "Inglismaal põletati lehma ja Saksamaal sigu. Inimesi läks pidevalt kaotsi. /.../ Avastati ka, et rohus elab ohtlik puuk, kes külvab haigust. Metsade ja põldude ees hakkas hirm. Teerajalt kõrvale rohtu astudes võis olla juba niisama jube nagu metroos verist süstalt nähes. Süstlast oli saanud surmarelv. Kui hirm läks liiga suureks, hakati ise teisi hirmutama."

Elu XXI sajandi arenenud maades ei tundu selle kirjandusliku kirjelduse järgi just meelakkumisena. Ja kuigi hirm pole kunagi õige abimees, on ettevaatus siiski tarkuse ema. Tervise mõttes vähemasti kindlasti. Selleks pakub elu tõestust igal pool, ole sa kaupluses, maanteel või metsas.

Just ühest hilissuvisest puugist kõik algas. Maaelaniku jaoks pole puuk mingi imeloom, ent ükski meiega kokku puutunud mulgimaine isend polnud kunagi haigusi kandnud. Kuni too Põhja-Eesti päritolu Borrelia mind hammustas.

Nüüd ma tean, et isegi hammustamist pole vaja. Ta võib lihtsalt üle nahahaavakese jalutada ja oma närvimürgist "andami" sinu vereringesse poetada. Iseäralikud tunnused, mis kindlale haigusele viitaksid, ei pruugi kunagi avalduda. Eelmisel aastal oli Eestis sadu puugiohvreid, igal oma eriline lugu jutustada. Neid, kes sellest kergesti üle oleks saanud, olen kahjuks vaid üksikuid kohanud. Küll aga kirjeldatakse kuid ja isegi aastaid kestnud ja üha süvenenud vaevusi, seotud enamasti närvisüsteemi ja liigestega. Püsivate liikumis- ja mäluhäireteni välja. Tänavu, kahe jääkülma talvekuu jooksul, on borrelioosi diagnoos Eestis pandud juba ligi sajale inimesele.

Mida see putukas siis teeb, mille vastu vaktsiini pole siiani leiutatud? Ainus, mis minul oli teistmoodi, oli jõuetus. Ei ainsatki muud sümptomit. Lihtsalt jooksmine läks päev-päevalt raskemaks ja rulluiskudega mägisemale rajale enam ei kutsunud. Oma avalikke kohustusi täitsin pimesi edasi. Sedasorti "kangelaslikkus" läks maksma pool aastat terviseprobleeme. Peretohtri sõnul peab igaüks, keda puuk on hammustanud ja hammustuskohale punane sõõr tekkinud, andma paari nädala pärast vereproovi. Vähemalt tagantjärele olen tark.

Diagnoosile järgnes nädalaid kestev massiivne antibiootikumi-kuur ja trennikeeld. Pärast seda keemilist tapatööd ma lihtsalt ei jaksanudki enam joosta. Üks asi ajas teist taga ja viimase keemiakompleksi võtsin sisse jõulude paiku. Tootusega teha endast kõik, et sellisteks asjadeks tulevikus paremini valmis olla ja teisi abistada.

Mida saab inimlaps teha kurja putuka vastu? Ega palju võitlusvahendeid olegi. Üks, mis peamine - olla väga tähelepanelik. Tähelepanelik enese, aga ka oma lähe-daste suhtes. Pelk muutus enesetundes võib olla signaal tõsisest haigestumisest. Kuid ka hammustuse ohvrid saavad tagajärgedega paremini hakkama, kui immuunsüsteem on pidevas võitlusvalmiduses. Loomulikult tähendab see tervislikku toitumist ja pidevat füüsilist aktiivsust. Ent need olid ka minu elu loomulik osa. Selgub, sellest on vähe. Toit peab olema võimalikult keemiavaba ja värsked. Pimedal ajal tuleb rohkem magada ja rõhku peab panema C-, D- ja B-vitamiinile. Tuleb iga päev veeta aega värskes õhus, olenemata ilmast. Tuleb ennast karastada ja tuba mitte liiga soojas hoida.

Nii head kui halvad mõtted ja tunded sünnivad meie oma peades - tootjaks igaühe isiklik keheline keemiatehas. Et sealt hea ja kvaliteetne välja tuleks, vajame tegelikult muutust mõtlemises ja suhtumises. Keskenduda heale, väljendada oma armastust, olla tähelepanelik ja rõõmustada pisikeste asjade üle. Seda polegi nii palju. Kevadel, värsked päikese ja pikenevate päevade ajal, on seda kõike hoopis lihtsam teha. Nii et 1. aprillist, karjalaskepäevast alates, kui muiste loomad taas õue said, võiksime meiegi palju rohkem väljas viibida. Ja midagi ekstreemset ka: vanarahvas uskus, et suplus enne jüripäeva (23.04.) toob tugeva tervise.

Jürikuiseid rõõmupäevi!