

Oksüdatiivne stress – moehaigus või

Stressist ei saa me oma elus üle ega ümber. See on lihtsalt elu üks koostisosa, mille põhjused ja avaldumisvormid on meil kõigil erinevad.

Viimasel ajal on hakatud rääkima oksüdatiivsest stressist. Teada on, et selline stress soodustab põletike (nt reumatoidartriidi), südamehaiguste, pahaloomuliste kasvajate, Alzheimeri ja Parkinsoni tõve ning paljude teiste haiguste teket.

Selle keerulise nimega stressi puhul on tegu meie keha rakkude hingamises paratamatult tekkivate vaheinete kahjustava toimega. Elusad rakud reageerivad pidevalt hapnikuga, mille käigus tekivad vabad radikaalid ja rida kiireid keemilisi reaktsioone. Need nn mürgised radikaalid kahjustavad rakke nii soole limaskestal kui veresoonte seinel.

Aktiivsete hapnikuosakeste hoogu pidurdavad antioksidandid, mis aitavad toime tulla vabade radikaalide kahjustava toimega.

Antioksidantide toimed:

- pidurduvad vananemisprotsessid,
- alaneb vere ülemäärane kolesteroolisisaldus,
- väheneb ateroskleroosi risk,



SXC.HU

Keha leelisesust tõstavad valgusteraapia ja päikesepaiste. Õnnelik inimene on sobivama PH-ga.

- väheneb südamehaiguste ja insuldi risk,
- aeglustub Alzheimeri tõbi,
- väheneb kasvajate tekke võimalus,
- vähenevad sigaretsuitsust tekkivad kahjustused jne.

Tähtsaimad antioksidandid on vitamiinid A, C ja E, flavonoidid, koensüüm Q10, seleen, tsink jt.

Antioksidandid tugevdavad vastastikku üksteise toimet, mistõttu on oluline, et organism saaks neid kõiki tasakaalustatult ja üheaegselt.

Peamised oksüdatiivse stressi tekitajad on:

- vale toitumine,
- ebapiisav hingamine,
- magamatus,
- psüühiline pingeline, saastunud keskkond.

Oksüdatiivne stress on organismi tegevuse aspektist väga ohtlik seisund, mis võib põhjustada koos teiste teguritega erinevaid kahjustusi ja haigusi. See tähendab, et organismi happe-leelise tasakaal (pH) on paigast ära.

Enamik inimesi teab, et muld ei kannu vilja, kui pH

tase on korrast ära. Sama süsteem toimib ka meie kehas. Haigus saab areneda ainult happelistes tingimustes.

Happelise seisund vähendab võimet omastada mineraale ja teisi toitaineid, luues soodsad tingimused kasvajate arenguks ning muutes meid vastuvõtlikuks rasvumisele ja paljudele muudele hädadele. Ka vähirakkude vohamist soodustab keha liiga happeline keskkond. Teadupärast peab inimese veri olema püsiva väärtusega, aga kui see hakkab nihkuma happesuse poole, võetakse leelistavaid mineraale luudest, soodustades luuhõrenemist.

Organismi pH taset on võimalik määrata uriinist.

Happelise soodustajad:

- antibiootikumid;
- halvad harjumused – suitsetamine, alkohol, narkootikumid, kohv, must tee;
- happeline toit – suhkur, valge jahu, liha, osa piimatooteid, poolfabrikaadid, karastusjoogid, nn rämpstoit;
- lisaained toidus (eriti tuleks vältida maitsetugevdajaid);
- liigne sportimine – valutavatesse lihastesse tekib piimhape;
- magamatus – öjge pikkusega uni on väga oluline;



Telli mahukaim eestikeelne ravimtaimeraamat –

“Maailma ravimtaimede entsüklopeedia”

Ain Raali koostatud “Maailma ravimtaimede entsüklopeedias” on kirjeldatud 800 ravimtaime, nende keemilist koostist, toimet ja näidustusi nii teadusliku meditsiini kui ka rahvameditsiini seisukohast.

Ilmub juunis.

Ettetellimine www.ene.ee ja telefonil 6999 640.