

Kõik, mida immuunsüsteemist ja selle tugevdamisest teadma pead

Kõik me teame, et immuunsüsteemil on haigustega võitlemisel tähtis roll. Vähem teatakse aga seda, kus immuunsüsteem asub, kuidas toimib ning millisel juhul see tugevdamist vajab. Südameapteegi farmatseut Tuuli Reiman selgitab.

Sõna „immuunsus“ pärineb ladinakeelsest sõnast *immunis*, mis tähendab vabadust või kaitset maksest või koormistest. Immuunsüsteemi peamiseks ülesanneteks on võidelda kehavälise sissetungijate, nagu viiruste, bakterite, seente ja parasiitide vastu, tunda ära keha ründavaid tegureid keskkonnast ja võidelda kehas toimuvate kahjulike muutuste, nagu näiteks vähirakkude tekke vastu.

Immuunsus jagatakse kaheks: loomulik ehk sünnipärane immuunsus ja omandatud immuunsus. Loomuliku immuunsuse saame kaasa sündides ning selle arenemisel mängib väga olulist rolli imikueas saadav emapiim. Sünnipärane immuunsus võitleb kõikide sissetungijate vastu. Omandatud immuunsus toodab antikehi ja võitleb spetsiifiliselt nende ründajate vastu, millega keha on varem kontaktis olnud.

Kuidas immuunsüsteem toimib?

Inimese immuunsüsteem koosneb väga mitmest osast. Sinna alla kuuluvad peaaegu kõik organid, sest kaitsmist vajab kogu keha. Esile võib siiski tuua mõningaid organeid, mis vastutavad keha kaitsmise eest rohkem kui teised. Esmasteks on tüümus ja luuüdi ning sekundaarseteks mandlid, adenoidid, lümfisõlmed, põrn, pimesool ja Peyeri naastud sooles.

Primaarsetes organites leiab aset lümfotsüütide teke ja sekundaarsetes elundites toimub edasine töö. Võõrganismide vastu kehas töötavad immuunrakud, mida nimetatakse valgeteks veribledeks. Neid on mitmeid erinevaid: makrofaagid, neutrofiilid ja lümfotsüüdid. Lümfotsüüdid omakorda jagunevad T-rakkudeks ja B-rakkudeks. Kui kehasse siseneb midagi tundmatut, siis just need rakud teevad kindlaks, kas see tuleb hävitada ja kuidas seda teha.

Loomulik immuunsus väljendub põletiku reaktsioonina. Tekib palavik, mille eesmärgiks on viirus kõrge temperatuuriga hävitada. Kehv enesetunne peaks takistama kodust väljas ringi liikumist, et mitte nakatuda uute haigusetekiitajatega.

Ülemiste hingamisteede haiguste korral on tavapärane rohke eritis limaskestadelt, mille eesmärgiks on viirus kehost välja uhtuda.

Järgmisena hakkab reageerima omandatud immuunsüsteem, mille käigus hakkavad tööle lümfotsüüdid, mis toodavad antikehasid ja jäävad organismi. Antikehad loovad meile nakushaiguste vastu kas lühiajalise või eluaegse kaitse.

Kuidas immuunsüsteemi tugevdada?

Immuunsus ei pea olema üleliia tugev, sest mõningatel juhtudel hakkab keha ka iseenda rakke ründama. Selliseid haiguseid nimetatakse autoimmuunhaigusteks. Täpseid põhjuseid, miks organism niimoodi käituma hakkab, täna ei teata.

Kui aga teate, et organism võib olla tasakaalust väljas, võiks immuunsüsteemi toimimisele natuke kaasa aidata. Tugevat ja toimivat immuunsust aitab tagada tervislik ja tasakaalustatud eluviis. Kehtivad üldtuntud teadmised on: hoiduda tuleks suitsetamisest, alkoholi tuleks tarbida minimaalselt, süüa tuleks täisväärtuslikku ja mitmekesist toitu, et omandada kõik vajalikud vitamiinid ja mineraalid. Füüsiliselt tuleks olla aktiivne, kuid

seejuures ei tohiks unustada puhkust ning piisavat und. Täiskasvanu unevajadus on keskmiselt 7–9 tundi, 65. eluaastast väheneb unevajadus 7–8 tunni. Oluline on hoida stressitase mõõdukas ja püsida tervislikus kaalus.

Immuunsüsteemi tööks peab kehal olema piisavalt vitamiine ja mineraale, samuti häid soolebaktereid ja vedelikku. Näiteks tüümus vajab oma tööks piisavalt valke ja kaloreid. Mineraalidest on olulisel kohal tsink, seleen ja raud. Rolli mängivad ka A-, C-, D- ja E-vitamiinid.

Omalt kohalt on ka polüküllastamata oomega-3-rasvhapped, millel on põletiku mediaatoreid vähendav toime. Oomega-6-rasvhapetel on seejuures vastupidine toime. Toitudes tervislikult ja saades kõik komponendid toidust kätte, ei ole vaja toidulisandeid lisaks võtta. Kui aga on teada, et inimese dieet välistab mingite toidugruppide tarbimise, siis on mõistlik vajalikku vitamiini või mineraali juurde võtta.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et kui keha on üleüldiselt heas seisus ja tasakaalus, siis on ka immuunsus oma parimas vormis.

Allikas
virtuaalkliinik.ee

MÜÜK

Müüa **küttepuid**:
kuiv lepp 30 cm – 3 €/võrk,
kuiv kask 30 cm – 3.50 €/võrk,
kuiv lepp – 50 €/ruum,
kuiv kütteklots – 2 €/võrk.
Tel 5691 9084.

**MÜÜA
KUIVI KÜTTEKLOTSE**
2.20 € / 40 l võrgus.
Tel 5463 2432

**MÜÜA
PUITBRIKETTI**
2.30 €/10 kg pakk,
asukoht Eskus.
Kojutoomisel
2.50 €/10 kg pakk,
miinimumkogus 25 pakki.
Tel 5463 2788

Memme-Taadi
Küttepuid OÜ
**MÜÜB LÕHUTUD
KÜTTEPUID
(30cm kuni 60cm).**
Lepp (märg) alates 40 €/rm,
kohaleveol koorem 7 rm.
Tel 5344 4075

KINNISVARA

Soovin osta **keskküttega korteri** Põltsamaal.
Tel 507 3251.

Ostan **korteri**. Tel 5688 6800.

RENTIMINE

Soovin rentida **põllumaad** Põltsamaal või selle lähiumbruses. Garanteerin head hinnad ning hoolitsetud põllumaad. Tel 510 6423.

OST

Ostan vene päritolu **traktori T-25** või **T-30**. Võib vajada remonti. Tel 550 0772.

Firma ostab
RAIEÕIGUSI ja
METSAKINNISTUID
üle Eesti. Ettemaks.
Lisainfo 5302 3025

TEENUS

Arvutiabi, telefonide ja koduelektroonika remont.
Tartu mnt 1a, Põltsamaa,
tel 5609 2204.

KAARDID ENNUSTAVAD.
Tel 900 1727.

Polsterdame uksi.
Tel 550 7679.


PALMIPUU
• Ohtlike puude langetamine
• Tormimurdude likvideerimine
• Puude hooldusloikus
• Kändude freesimine
• Postiaukude puurimine
www.palmipuu.ee
tel 5554 4469

TÖÖ



Otsime kahele külalistekorterile Põltsamaal
KORRASHOIU PERENAIST.
Tel 5595 9219, Alex

KOGUDUSTE TEATED

EELK PÖLTSAMAA NIGULISTE KOGUDUS

Neljapäeval, 10. veebruaril kell 19 meesteklubi.
Reedel, 11. veebruaril kell 17 pühapäevakool.
Pühapäeval, 13. veebruaril kell 11 3. pühapäev enne paastuaega, jumalateenistus armulauaga.
Kolmapäeval, 16. veebruaril kell 19 mõtteõhtu kiriklas, külaliseks Hendrik Allsaar.
Info: poltsamaakogudus.ee

EELK KURSI MAARJA-ELIISABETI KOGUDUS

Jumalateenistus igal pühapäeval kell 15.
Lisainfo õpetaja Esa Luukkala tel 5811 3195.

SP ADVENTISTIDE PÖLTSAMAA KOGUDUS

Laupäeval, 12. veebruaril kell 10 piiblitund, kell 11 jumalateenistus. Kõneleb Rein Kalmus.
Info: poltsamaa.advent.ee

EKNK PÖLTSAMAA JORDANI KOGUDUS

Laupäeval, 12. veebruaril kell 11 palveteenistus.
Pühapäeval, 13. veebruaril kell 11 jumalateenistus.
Info: FB, www.jordan.ee, tel 5663 3720.

PÖLTSAMAA JEHOOVA TUNNISTAJATE KOGUDUS

Pühapäeval, 13. veebruaril kell 11 pooletunnine loeng teemal „Kasuta haridust Jehoova kiitmiseks“. Koosolekud toimuvad videokonferentsina.
Info tel 524 1283. <http://jw.org/> (Meist / Koosolekud).

Head reklaamide ja kuulutuste tellijad!

Alates jaanuarist 2022 jõuab meie ajaleht üks kord kuus otsepostitusena kõikidesse Põltsamaa valla postkastidesse. See on väga hea võimalus teie reklaami, kuulutuse, teate jõudmiseks paljude potentsiaalsete klientideni, sest ajalehe tiraaž on nendel kordadel umbes 5000.

Otsepostitusse läheb igal kuul 4. neljapäeva leht. Kui soovite selles lehes reklaamida või kuulutada, siis peab teie tellimus jõudma meieni hiljemalt sama nädala esmaspäeva lõunaks.

Järgmine otsepostituse leht ilmub 24. veebruaril, tellimusi sellesse lehte ootame hiljemalt 21. veebruaril kella 13-ks.

Otsepostituse lehes hinnasoodustused ei kehti.

PÖLTSAMAA valla SÕNUMID

Põltsamaa Majandusühistu pakub tööd

MÜÜJALE

Ehitusmaterjalide/Ehituskeskuse kauplusesse
Kingu tn 1 Põltsamaal ja
MÜÜJALE

Tarve kauplusesse Puurmanis
Kontakt tel 522 1604, e-mail: urve@poltsamaamy.ee

 26 aastat kogemusi
Põltsamaa | Pajusi mnt 22

TRÜKIKODA

raamatud, voldikud,
brošüürid, flaietid,
kalendrid,
tootekataloogid,
visiitkaardid,
saatelehed

Teeme sinu trükised ideest realsuseks

E-R 8-17 | 776 8877
vali@vali.ee
FB: [valipressstrykikoda](https://www.facebook.com/valipressstrykikoda)

vali.ee

Mälestame

Sai otsa aeg, sai otsa tee...

Südamlik kaastunne
Milvile, Merjele ja Aivole kalli



ENDEL TERASE

surma puhul.

Inge, Kolka, Valve, Margit ja Marek

Südamlik kaastunne
Lyle perega
kalli ema, vanaema ja
vanavanaema

ROSINE RANDJÄRVE

surma puhul.

Lustivere Uus tee 1
majaelanikud

