

KROONILISE VÄSIMUSE SÜNDROOM

Teekond tervenemiseni

Lahendused udu peletamiseks
ja tee valgustamiseks

Lauren Windas

Inglise keelest tõlkinud Ülle Jälle



Sulle, isa (1966–2021)

SISUKORD

Sissejuhatus 11

1. OSA: MINU LUGU

1. peatükk	Isiklik teekond	17
------------	-----------------	----

2. OSA: TEADUS

2. peatükk	KVS – mida me seni teame	33
3. peatükk	Närvisüsteem	51
4. peatükk	Neuroendokriinsüsteem	57
5. peatükk	Immuunsüsteem	63
6. peatükk	Mitokondrid ja energia ainevahetus	71
7. peatükk	Seedesüsteem	75
8. peatükk	Kroonilised stressitekitajad: vaegused ja toksilisus	85

3. OSA: TERVENEMISE TEEKOND

9. peatükk	Esimesed sammud	103
10. peatükk	Kas tervenemine on võimalik?	107
11. peatükk	Funktsionaalne meditsiin: algpõhjusega tegelemine	113
12. peatükk	Analüüsid	119
13. peatükk	Toitumine I – toidusedel ja 5R plaan	131
14. peatükk	Toitumine II – retseptid tervenemiseks	183
15. peatükk	Elustiil I – energiataseme juhtimine	215
16. peatükk	Elustiil II – trenn, füüsiline aktiivsus ja tervenemine	233
17. peatükk	Elustiil III – keha mürkidest puhastamine	237
18. peatükk	Elustiil IV – uni ja stress	245
19. peatükk	Mõtteviis	255

Kokkuvõte. Udust välja valguse kätte 281

LISAD

Lisa I. Vigade väljaselgitamine 287

Lisa II. Abistavad meetodid 291

Lisa III. Tugi ja nõuanded 295

Lisa IV. Tervenemise kontrollnimekiri 299

Sõnastik 301

Allikad 307

Kasutatud kirjandus 309

Tänuõnad 315

Lühendeid KVS (kroonilise väsimuse sündroom) ja ME (müalgiline entsefalomüeliit) kasutatakse sageli sünonüümidena, ehkki osade spetsialistide arvates on need veidi erinevad seisundid. Selle raamatu selguse eesmärgil ja segaduse vältimiseks kasutan mina lühendit KVS. Palun pea kõikide muudatuste (menüü või elustiili) osas kindlasti nõu oma perearsti või mõne teise meditsiiniala spetsialistiga. Ehkki see raamat pakub sulle kasutamiseks ja avastamiseks soovitusi ja strateegiaid, tasub ehk suhelda ka toitumisterapeudi, loodusravi spetsialisti ja psühholoogia-alase väljaõppega inimesega, näiteks psühholoogi, NLP terapeudi, KKT terapeudi või hüpnoterapeudiga. Lisaks perearstile saavad need spetsialistid sind aidata. Samuti ei või uusi sümptomeid, mis tervenemisteedekonnal tekkida võivad, automaatselt KVS-i kaela ajada ja neid peab kindlasti laskma perearstil uurida. Kui sul on (või on olnud) söömishäireid, ära eemalda menüüst mitte ühtegi toiduainet ja palun pea selles osas spetsialistiga nõu. Märkus: pika COVID-i tõttu võib sellest raamatust olla abi ka neile, kes kogevad SARS-CoV-2 pikaajalisi järelmõjusid. Aga nagu ikka, palun pea elustiili muutuste osas nõu oma perearsti või mõne teise meditsiiniala spetsialistiga.

SISSEJUHATUS

Raamatu kirjutamine kaasaja ühest kõige mitmetahulisemast ja kõige rohkem valesti mõistetud kroonilisest haigusest tundub tohutu vastutusena, aga kuna mind ennast tabas 2012. aastal kroonilise väsimuse sündroom (KVS) ja ma olen tervenemisel suuri edusamme teinud, on nüüd minu peamine eesmärk koondata oma kogemused ja teadusuuringud ühte kohta, et saaksin anda need teadmised edasi neile, keda see elumuutev haigus tabab.

Soovin, et see raamat oleks mul olnud käepärast aastaid tagasi, enne kui sain teada seda, mida tean nüüd. Kasuliku informatsiooni ja praktiliste abivahendite allikana on see sulle tejuhiks teekonnal tervenemiseni, hoides sulle kokku taustauuringute peale kuluvat aega perioodil, kui energiat napib.

Olen kõigi teiega, kes te seda haigust põete. Kõik te olete sõdalased. Ja need, kelle lähisugulased või sõbrad saavad sellest kohutavast tõvest mõjutatud, on samuti võitlejad ja nende toetus kallile inimesele on hindamatu.

Võib-olla paneb sind imestama sõna „udu“ alapealkirjas. Mulle ilmutas see end mediteerimise ajal. Minu jaoks võtab see KVS-i kokku: hägune udu nii sümptomite kui ka selle häbimärgistamise mõttes. Udu on maailm, milles see tõbi tihti kahe silma vahele jääb ning mida ühiskond ja kaasaegne meditsiin väärsti mõistavad. Seepärast tahtsin kirjutada raamatu, mis kinnitab selle olemasolu, teadvustades probleemi sellisena, nagu see tegelikult on, aga ka selle mõju neile, keda see puudutab. Lisaks oli üks minu tõsisemaid sümptomeid ajuudu ja ma olen lõputult tänulik selle eest, et mu mõtted on nüüd palju selgemad. Tänu sellele oligi mul võimalik seda haigust puudutav informatsioon kokku koguda ja raamatuks vormistada.

Mis see KVS siis on?

Kroonilise väsimuse sündroom (KVS) ehk müalgiline entsefalomüeliit (ME) mõjutab närvi-, immuun-, seede- ja paljusid teisi keha süsteeme, mille tulemuseks on krooniline väsimus ja mitmed teised kurnavad sümptomid.

Olen lugenud KVS-i kohta käivad selgitusi, kus seda kirjeldatakse kui „täielikku või peaaegu täielikku füüsilist ja psühholoogilist organismi krahhi sündroomi“, kui organism ei suuda pärast mingit meditsiinilist käivitajat, nagu näiteks viirushaigus, taastuda, ja takerdub pidevasse kehva tervise seisundisse. Lisaks tugevale ja lakkamatule väsimusele on sel hulka sümptomeid, alustades kognitiivsetest kahjustustest kuni südame kloppimise, lihase- ja liigesevalude ja seedeprobleemideni, lisaks kõikvõimalikud muud hädad (vt põhjalikumalt loetelu lk 36).

See haigus on kahjuks ka ühiskonnas tugevasti häbimärgistatud, lisaks ei mõisteta seda piisaval selgelt ka meditsiini valdkonnas, mistõttu on sellega veelgi raskem toime tulla. Tean seda kõike liigagi hästi omast käest. Mu sõbrad ei saanud mu haigusest aru, arstid ka mitte. Olukord, kui oled eksinud tervishoiu ja meditsiini maailmas, teadmata, kust saada vastuseid või abi, on uskumatult keeruline. Raskendav asjaolu on seegi, et et mitte kellegi sümptomid ei ole täpselt ühesugused. Inimestel on KVS erineva raskusastmega ja selle sümptomid võivad päevast päeva muutuda.

Sellest raamatust

Vaatleme kõigepealt, mida see raamat endast kujutab.

- Praktilistele tõenditele tuginev käsiraamat abistamaks neid, kes on tervenemas KVS-ist, lisaks minu isiklik lugu, teiste haiguslood, kogemused töötamisest klientidega ja uurimistöde kontekstiga ühendamine. Raamat sisaldab ka meditsiinilisi teooriaid ja aitab seda tõbe mõista.
- Abivahend neile, kes ei tea, kust hakata vastuseid otsima, lisaks sisaldab viiteid avaldatud töödele ja uuringutele.
- Lootuse ja inspiratsiooni allikas, käsi, millest kinni hoida, parim sõber igal sammul.

- Vastuste leidmise koht. KVS-i ajal soovid sa saada vastuseid – kinnitust, et sa ei ole hulluks minemas ja et sinuga toimub tõepoolest midagi füüsilist, mis selgitab paljusid sinu krooniliste vaevuste sümptomeid.

Ja nüüd ka sellest, mida see raamat *ei ole*.

- Universaalne ravim. Me kõik oleme omamoodi ja meie teekond on väga erinev.

Raamat on jagatud kolmeks osaks.


- 1. osas jagan ma oma isiklikku kogemust KVS-iga, mis tekkis mul pärast infektsiooni saamist ülikoolis. Kirjeldan teekonda, mille läbisin, ja muutusi, mida tegin tervenemise teel oma elustiilis.
- 2. osas võtame ette teadusliku poole. Räägin detailsemalt, mida kujutab endast KVS, selle põhjustest ja sümptomitest ning kuidas seda haigust diagnoositakse ja ravitakse.
- 3. osa sillutab teed tervenemisele. Kirjeldan funktsionaalse meditsiini mudelit (FM on integreeritud tervishoiusüsteem, mis uurib, kuidas ja miks kroonilised haigused tekivad, hinnates KVS-i algpõhjust) ja annan praktilisi soovitusi, elustiili alast nõu ja kirjeldan võtteid, kuidas tervist taastada ja tagasi rajale pääseda.

Isikliku kogemuse ja uuringute kaudu olen ma inimkeha põhjalikult tundma õppinud, seda nii isiklikult kui ametialaselt. Tean, mida tähendab olla haige ja olla terve. Tahan seda teadmiste varamut sinuga jagada, et tunneksid end oma kehas paremini ja terveneksid kroonilisest väsimusest.

Soovin, et suudaksid selle raamatu abil suhtuda oma tervisesse kui puslesse, otsides välja kõik vajalikud tükid, et kokku panna oma tervenemise pilt. See võib osutuda katse-eksituse meetodiks, aga sammhaaval jõuame sihtpunkti.

Ning kui sa oma keha ja selle vajaduste kohta rohkem teada oled saanud ning oma tervisliku seisundi eest vastutust võtma hakkad, näitan ma sulle, et selles võitluses on alati lootust.

Aeg teha paus

Kui sa hakkad seda raamatut lugema, näed aeg-ajalt pausi sümbolit . Tean, et paljudel KVS-i kogukonna liikmetel võib olla vahel keeruline teatud löike analüüsida, eriti neil, kes on kogunud ajuudu. Seepärast on need pausimärgid paigutatud nii, et saaksid olukorda hinnata, hinge tõmmata ja seejärel naasta info juurde, mis on sinu jaoks oluline, ja oma seisundit paremini mõista. Kasuta neid pause raamatut lugedes ära, et saaksid loetust võimalikult palju kasu.

1. OSA

Minu lugu

Esimene osa räägib minu isiklikust kogemusest KVS-iga ja teekonnast, mille ma ette võtsin, et terveks saada.

Tervisehädadest hoolimata oli see tee enese avastamisele, kui hakkasin rohkem mõistma seda kroonilist haigust, mis võib oluliselt muuta seda põdevate inimeste elu.

Mul tekkis tõsine soov jagada oma teadmisi teistega.

Loodan, et saan olla usalduse ja mõistmise hääleks, kuna tean, mida sa läbi elad.

Alustagem...

1. PEATÜKK

Isiklik teekond

Elu on tasakaal kinnihoidmise ja lahtilaskmise vahel.

RUMI, 13. SAJANDI PÄRSIA POEET

Enda avamine võhivõrastele ja oma hinge paljastamine tekitab vägagi haavatava tunde, ent selleks, et oma töö olemust kirjeldada, pean esmalt sulle jutustama oma loo.

Oli 2012. aasta september ja ma alustasin üheksateistkümneaastasena ülikoolis teist kursust. Kibelesin tagasi tudengielu juurde.

Ma jumaldasin Newcastle'i õhustikku – see on minu meelest parim ülikoolilinn! Kõikjal toimus midagi: baarid, ettevõtmised, tudengiõhtud, mida iganes – Newcastle on mõeldud noortele ja energilistele inimestele.

Esimene kursus oli olnud minu elu parim aasta. Ma polnud maailma kõige enesekindlam inimene, aga ilmselt mul vedas selles mõttes, milline ma olin auditoriumites, õppides inglise kirjanduse erialal. Kaaslastega tutvuse sobitamine tundus lihtne, kuna kohtusin imeliste inimestega ja sain vapustavaid kogemusi, alustades iseseisvat täiskasvanuelu. Sain uusi toredaid sõpru ja mul vedas ka selles osas, et mu keskkooliaegsed head sõbrad käisid samas ülikoolis. Ja pealegi õppis seal ka mu vanem õde Nicole.

Võid ette kujutada, et kuna mu esimene kursus oli nii suurepärane, olin ma joovastuses, et saan ühisealmust välja kolida ning koos kahe sõbranna ja õega korterisse elama asuda. Tundsin end veel rohkem täiskasvanuna ja iseseisvana kui varem.

Oli esimene nädal pärast suvevaheaega ja ma ei tundnud end just hästi. See oli väga veider ja irreaalne periood. Istusin sõpradega elutoas ja miski tabas mind nagu laine – mingi hirm. Ma polnud midagi sellist varem kogenud, aga teadsin, et see on paanikahoog. Ma ei oska seda tunnet kirjeldada teisiti, kui et tol hetkel arvasin, et suren. Mul pole aimugi, miks, sest see oli täiesti irratsionaalne, aga nii ma end tundsin. Kui see tunne minu sees tekkis ja ma aina ärevamaks muutusin, kiirustasin vannituppa ja üritasin teha hingamisharjutusi.

Passisin vannitoas, kuni see tunne möödus, ja üritasin oma päevaga tavapäraselt jätkata, ent ebamugavustunne ei kadunud kuhugi. Mõtlesin sellele pidevalt. Tundsin, nagu oleks miski minu sees katki läinud, ja ma ei teadnud, mis see on või miks see juhtus.

Paar päeva hiljem tabas mind uus hoop, kui mu kallim oleks mu äärepealt maha jätnud. Võid ette kujutada, et „esimese armastuse sündroom“ sai minust võitu. Olin täielikult muserdatud mõttest, et võin temast ilma jääda, ja loomulikult aitas sellega kaasnenud stress kaasa, et nakatusin viirusinfektsiooni, millest ma kuidagi paraneda ei suutnud.

Järgnenud nädalatel hingasin regulaarselt kuuma auru ja hõõrusin end mentoolisalviga, püüdes jagu saada minu elu kõige rängemast gripist. Nädalad läksid ja ma ei suutnud uskuda, et mul ei hakka sugugi parem. Tõtt-öelda läks olukord lausa hullemaks. Mul oli hommikuti raske voodist välja saada. Ärkasin väsinuna, lihased valutasid, nagu oleksin eelmisel päeval maratoni jooksnud. Olin uimane ja tõustes käis pea ringi.

Tol hetkel sain aru, et pean midagi ette võtma, nii et läksin arsti juurde. Ehkki diagnoosiks pandi viirusinfektsioon, määrati mulle kahenädalane antibiootikumikuur ning mul soovitati minna koju Ida-Yorkshire'i ja puhata.

Läksingi koju. Nautisin ema hoolitsust ja seda, et ei pea muretsema söögitegemise, koristamise ega õppimise pärast. Vaatasin tundide kaupa telerit ja keskendusin tervenemisele, et saaksin naasta oma põneva elu juurde ülikoolis.



Möödus kolm nädalat ja põhilised gripi sümptomid nagu kõha ja kinnine nina hakkasid justkui taanduma. Mõtlesin, et see on suurepärane, ja läksin tagasi Newcastle'isse, ent sinna jõudes tundsin end ikkagi kehvasti ja see tegi mulle muret. Käisin loengutel poolunes, tundes, et tahan vaid end kerra tõmmata ja

magada. Istusin loengusaalis ja vaatasin kella, oodates järgmist pausi, et saaksin minna oma tuppa ja teki alla pugeda.

Sõbrad käisid vaatamas, kas mul on parem hakanud. „Mingi viirus liigub ringi küll,“ ütlesid nad. Või: „See võtab lihtsalt natuke rohkem aega. Varsti oled terve nagu purikas.“ Alguses arvasin, et neil on õigus ja tegemist on tõenäoliselt mõne vastiku viirusega, mis kestab kuu kuni poolteist. Ent nädalad läksid ja ma hakkasin selles kahtlema. Ma ei saanud aru, mis mul viga on. Ma lihtsalt ei tundnud end „kohal olevana“ – teisiti ei oska ma seda kirjeldada. Ma nagu polnud päris elus. Nagu ei laseks mingi hägu või udu mul selgelt mõelda. Ja see oli pidevalt nii.

Kõik, mida ma tegin, nõudis palju suuremat pingutust. Raamatute hulk, mis oli vaja läbi lugeda, et saada kraad inglise kirjanduses, ei teinud olukorda paremaks. Iga mooduli puhul oli vaja lugeda peatükke erinevatest raamatutest, alates James Joyce'i 730-leheküljelisest teosest „Ulysses“ kuni Robert Louis Stevensoni raamatuni „Dr Jekyll ja mr Hyde“. Parimal juhul oli see keeruline, kuna ma *ei* loe nagunii väga kiiresti, aga uduse oleku tõttu võinuksin samahästi alla anda.

Mäletan ka, et sõpradega juttu ajades tekkis mul mõttepause. Nagu oleks üheksateistkümneaastase kehas seitsmeaastase aju. See oli alandav ja hirmutav samal ajal.

Varsti tekkis veel veidraid sümptomeid, nagu täielik kurnatus pärast mistahes füüsilist või vaimset tegevust. Alguses arvasin, et väsimust põhjustab lihtsalt füüsiline pingutus, aga peagi sain aru, et mul on eriti madal stressilävi. Nii et igasuguse pingelise olukorra tekkides, näiteks mingi töö tähtaja lähenemise puhul ülikoolis tabas mind paanika. Süda hakkas pekslema, ma higistasin ja nutsin, aga kõik see pigistas mu energiast tühjaks.

Lisaks oli mu seedimine täiesti korrast ära. Mul oli olnud alates neljateistkümnest eluaastast soole ärrituse sündroom (IBS*), samas oli tualeti-teema minu jaoks täielik tabu ja ma vältisin iga hinna eest sellest rääkimist. Olin oma häda kogu aeg häbenenud ja ma polnud selle kohta sõpradele sõnagi lausunud. Nüüd muutus kõhuhäda hullemaks kui kunagi varem ja tundus, et mu tervis halveneb veelgi. See oli nii hirmutav ja selle tagajärjel kannatas ka mu meeleolu.

Ma polnud end kunagi „haigeks“ inimeseks pidanud. Tead küll selliseid, kes puuduvad kõikidelt üritustelt, sest on ühe või teise tõve küüsis. Olin sinnamaani olnud üsna terve. Oma suhtlusringkonnas oleksin end oma sõpradest kõige tervemaks pidanud. Olin aktiivne ja käisin tavaolukorras kolm-neli korda nädalas

* IBS ehk inglise keeles „irritable bowel syndrom“. *Siin ja edaspidi tõlkija märkused.*

spordisaalis. Olin kala- ja taimetoitlane. Midagi sellist polnud minuga varem juhtunud.

Läksin taas arsti juurde. Mõtlesin, et kuidas küll perearst mind aidata saaks, aga külmas ebamugavas ooteruumis istudes, kus enamik inimesi tunneb end haige ja ärevana, tundsin mina siiski end lootusrikka ja optimistlikuna. Olin kindel, et arsti töö ongi ju minu aitamine.

Minu nimi vilkus digitaalsel ekraanil ja ma läksin arsti kabinetti. Rääkisin, kuidas ma end tunnen. Arst tegi kõikvõimalikud analüüsid. Puukborrelioos – negatiivne. Lümfisõlmede põletik – negatiivne. Tsöliaakia – negatiivne... Loetelu jätkus, aga vastuseid minuga toimuvalle ei tulnud, nii et ma tundsin end väga üksildase ja eksinuna.

Käisin lõpuks ühe arsti juurest teise juurde, et kuulda teist ja kolmandat arvamust, lugesin ette oma sümptomid, mille hulgas olid väsimus, ajuudu, lihasvalu, gaasid, puhitus ja iiveldus, kõhulahtisus, tundlikkus õhutemperatuuri suhtes, peapööritus ja südame kloppimine.

Perearstide ja eriarstide rodu oli lõputu, aga mitte keegi ei saanud aru, mis mul viga on. Samal ajal üritasin ma elada tavalise tudengi elu, aga tundsin end suure osa ajast eemalolevana ja mure oma tervise pärast muutis õppimise aina raskemaks.

Lõpuks käisin Londonis Harley Streetil*, kus nõustaja mainis kroonilise väsimuse sündroomi, ehkki mingit ametlikku diagnoosi ei pandud.

Guugeldasin infot selle sündroomi kohta, aga pidin uurimise lõpetama, sest loetu tekitas kohutavat hirmu, õudust ja meeleheidet. Jah, ma võisin oma sümptomteid seostada täpselt sellega, mida ma sealt leidsin, aga nähes sõnu „ravi ei ole“ ja saades teada, et pean selle haigusega elu lõpuni hakkama saama, keeldusin ma sellega leppimast.

Teekonna algus

2013. aasta alguses heitis mu vapustav ema valgust ühele alternatiivsele võimalusele.

Minu ema on maailma kõige hoolitsevam inimene. Pärast pikki tunde kestnud põhjalikke taustauuringuid ja internetiotsinguid tutvustas ta mulle toitumise ja loodusravi valdkonda, kust ma alustasin teekonda tervenemise poole.

* Harley Street – kliinikute ja erahaiglate tänav Londonis.

Sel ajal ei olnud mul aimugi, mis on loodusravi, ning alternatiivmeditsiin tundus veider ja napakas. Sain aga kähku aru, et loodusravi on elustiilimedit-siin, mis soodustab heaolu, tegeldes tervisehäda algpõhjusega. See võtab arvesse kehva tervise põhjused ja selle, kuidas inimesed saavad oma elustiili muuta, et aidata kehal end ise tervendama hakata, ja terveks saada.

Niisiis oli vaja minu kroonilise haigusega tegelemiseks kasutada elustiili-medit-siini abi. Köhklustest hoolimata ei jäänud mul üle muud, kui seda teed minna, sest tavameditsiin ei pakkunud mulle midagi ja ma kartsin, et jäängi selliseks.

Olles otsustanud terveks saada, pidasin nõu loodusravi spetsialistiga, et panna kokku pusele minu haiguse põhjustest. Meie esimesel kohtumisel rääkisime põhiliselt mu seedeelundkonnast: mitu korda ma päevas tualetis käin, milline väljaheide on, kuidas lõhnab. Ma itsitasin piinlikkusest, kui tema küsi-mustele vastasin.

Suur osa nõustamise ajast keskendus minu soolestikule ja ma mõtlesin, et ma olen ju väsinud ja mul on ajuudu! Peagi selgitas spetsialist mulle aga, et minu seedeelundkond on seotud mitmete sümptomitega. Seepärast tahtis ta uurida minu soolestiku mikrofloorat, lastes teha roojaproovi, et võimalikke varjatud probleeme avastada.



Sain aru, et mul on seede-probleeme, aga minu jaoks olid see väsimuse ja ajuudu sümptomitest eraldi seisev mure ning ma olin veendunud, et viirus oli viimaseks piisaks. Ometi meenus mulle teleintervjuu näitlejanna Cameron Diaziga, kes rääkis väga avameelselt sellest, et kaka võib meie tervisliku seisundi kohta nii mõndagi öelda, ja ma sain aru, et sellest oli saamas ka minu ja spetsialisti jutu-ajamise põhiteema.

Seal ma siis olin, pidin andma kakaproovi ja selle laborisse saatma – oli selge, et teen kõik, mis võimalik! See analüüs ei olnud sugugi odav, aga mul vedas, sest ema aitas mul selle eest maksta. Palusin jumalat, et see annaks mõningaid vastuseid ja lihtsa lahenduse mu probleemile.

Vastused olid käes ja selgus, et minu soolestiku mikrofloora on paigast ära – see oli düsbioos. Roojaproovis oli suur hulk haigusi põhjustavaid baktereid ja pärmseent, mis võib vohama hakata ja tekitada soolestikus kaose, tuues kaasa

väsimuse ja seedeprobleeme. Lisaks sellele viitasid vastused kahe suhkrust toituva parasiidi olemasolule ja minu suureks hämminguks kästi mul jääda rangelt suhkruvabale dieedile. Samuti soovitati mul võtta looduslikke mikroobide vastaseid toidulisandeid, mis toetaksid soolestiku normaalset toimimist.

Ma olen alati süüa armastanud. Söömine toob ju inimesed kokku, ja nagu kõik teised, nii tähistasin ka mina pidulikke sündmusi tihti toiduga. Seega oli väga heidutav kuulda, et pean oma tervisemuresid lahendama dieedi abil.

Olin siiski joovastuses, et ma ei ole hulluks minemas, aga mul on tõesti mingi probleem tervisega.

Möll soolestikus

Avastasin, et minu soolestiku olukord on paljude krooniliste tervisehädade algpõhjus ning et düsbioos, antibiootikumide tarvitamine, parasiidid, stress, rasedusvastased pillid ja vale toiduvalik etendasid selles oma rolli.

See on kummaline, sest ehkki mul oli neljateistkümnendast eluaastast saadik ärritunud soole sündroom ja selle sümptomid olid algusest peale olemas, sundis alles kurnav krooniline väsimus ja ajuudu mind õigesse suunda vaatama ja soolestiku tervisega tegelema. Esimestel haiguskuudel ärkasin tundega, nagu oleks mul tugev pohmakas, kuigi ma polnud üldse alkoholi tarbinud. See oli äärmiselt imelik ja ebatavaline kogemus. Sain nüüd teada, et selles oli süüdi pärmseen, mis minu söödud toidust soolestikus suhkruid kääritas, olles omamoodi „pruulikoda“, kus tekkis atsetaaldehüüd, mis on etanooli mürgine kõrvalsaadus, st aine, mis põhjustab pohmelli.

Niisiis tehti mulle selgeks karm tõde, mida ükski tudeng kuulda ei taha – lõpeta suhkru tarbimine! Olin sinnamaale naiivselt arvanud, et mu menüü on üsna tasakaalustatud. Olin kala-taimetoitlane, valmistasin tudengina toitu enamasti ise, kuigi mu korterikaaslased tarvitasid ka valmistoite, ning üritasin iga päev puu- ja köögivilju süüa. Tagantjärele targana saan aru, et toitusin väga läänelikult: kolmel õhtul nädalas sõin lihaasendajaga ja juusturohket lasanjet, mille olin ise valmistanud, sinna juurde natuke lehtsalatit ja magustoiduks mikrolaineahjus valmistatav šokolaadipuding. Lõunasöök koosnes sageli tuunikala-majoneesivõileivast, kartulikrõpsudest ja müslibatoonist ning hommikusöögiks võis olla magus müsli piima ja maasikatega. Ja ärgem unustagem alkohoolseid jooke, mida ma väljas käies jõin (rumm koolaga, viin mahla või Red Bulliga).

Nüüd pidin nii rafineeritud kui loodusliku suhkruga, sealhulgas ka puuviljad oma menüüst täielikult välja jätma ning mulle öeldi, et mida rangemat dieeti ma pean, seda kiiremini tervenen. Algul suhtusin ma sellesse soovitusse teatava kõhklusega, kaaludes samal ajal esteetilisi külgi nagu teismelised ikka, arutledes, kui palju ma sel moel kaalust alla võtaksin. Ent mida rohkem ma sellele mõtlesin, seda rohkem tundsin sündi seda dieeti järgida, sest mul polnud ju valikut. Ja see kestaks nagunii maksimaalselt poolteist kuud, siis oleksin terve ja jätkaksin senist tudengielu.

Järgisin vastu tahtmist seda plaani, saades innustust soovist end paremini tunda. Mäletan esimest hommikut, kui ärkasin ja mind ootas maitsetu hommikusöök, keedetud muna, rukola ja tomatid. Olin üleöö läinud süsivesikute rohkelt menüült lehtköögiviljadele. Mu maitseasjadele ei meeldinud see kohe üldse mitte ja ma ootasin, et see poolteist kuud juba läbi saaks.

Ma ei teadnud siis, et see on alles esimene väike samm minu tervenemise teel. Mul polnud aimugi, milline elu muutev teekond mind ees ootab.



Haiguse tagajärjed

Lugesin dieeti pidades päevi, et see poolteist kuud läbi saaks. Ent nädalad läksid ja mu sümptomid ei leevenenud, nii et mul kästi dieeti jätkata, mis mõjus laastavalt. See oli maailma kõige vastikum tunne. Üks osa minust kaalus selle poolelijätmist (ilmselgelt tõin ma rahulolutunde selle ohvriks), samas kui teine pool mõtles tumedale tulevikule koos selle kroonilise haigusega elu lõpuni. Mäletan selgelt, et mu loodusravi spetsialist ütles mulle siis: „Maailmas on inimesi, kes saavad kiiresti terveks, ja on selliseid, kes ei saa. Need, kes ei saa, ei tohiks kunagi alla anda, ning nad hindavad ühel heal päeval oma tervist ja saadud õppetunde rohkem kui keegi teine.“ Sellest on möödas kümme aastat ja ma võin nüüd öelda, et tal oli õigus.

Oma haigusest kirjutada pole sugugi lihtne. Tundsin tol ajal, et ma üksnes eksisteerin. Olin kohal, aga viibisin samas justkui kusagil kaugel. See oli pea-aegu nagu kehaväline kogemus. Tõsine ajuudu oli nagu irrealne hägu, nii et ma olin pidevas joobnud ja tasakaalutus olekus. Kaotasin ajataju, sest elu kippus käest libisema – minu ilusamad noorusaastad.

Ja nagu minu elu, nii ei olnud ka seda haigust võimalik konkreetsetl määratleda. See polnud nagu viirus, mis tuleb ja kaob sama kiiresti. Elasin pidevalt, aastaid selle sees. Oli muidugi häid päevi, aga ka halbu päevi, aga haigus oli alati olemas, pidev meeldetuletus, et ma pean oma piirangutega arvestama. See takistas mind elamast täisväärtuslikku elu.

Kõige raskem oli maksta psühholoogilist lõivu. Mõte, et mu elu on igavesti sellest väsimusest ja vaimsest udust mõjutatud, oli masendav ja kohutavalt hirmutav. Ma polnud siiski valmis igavesti nii elama. Sellepärast ma kõik loodusravi režiimile üle viisingi.

Üliõpilasena tahtsin kohtuda uute inimestega ja käia pidudel. Nüüd pidin aga kaine olema ja tundsin end pidevalt igavana, ehkki tahtsin kaasa lüüa nii nagu kõik teised. See surus teatud mõttes mu isiksuse alla.

Minult küsiti, kas mul on juba parem, ning mul oli häbi ja piinlik tunnistada, et ei ole. Peagi hakkasid osad sõbrad minust selja taga halvasti rääkima. Kui sellele tagasi mõtlen, ei saa ma neid hukka mõista. Tahtsin, et nad mõistaksid, aga ehk oli minust vale loota, et nad seda suudavad. Oleksin pidanud paluma neil lihtsalt sellega leppida.

Kohtusin mõnikord tunnikeseks sõpradega, aga siis pidin minema koju magama. Tahtsin lihtsalt lähiaastad maha magada, kuni see kõik on möödas. Mida rohkem ma magasin, seda kiiremini päevad läksid. Ja see tundus olevat hea, sest see viis mind tervenemisele lähemale.

Üks raskemaid asju tol ajal oli suhete katkemine. Hakkasin hirmsasti muretsema, et inimesed ei taha enam minuga kohtuda ja räägivad mind taga, sest ma polnud enam see „lõbus Lauren“, kes olin olnud seni. Keskendusin ainult sellele, pidades seda oma haiguse süüks. Haigusest sai justkui minu identiteet – see tõepoolest muutis kogu mu maailma.

Mul oli tunne, et inimesed ei taha enam minuga koos olla, sest peavad mind igavaks, haigeks, või et ma ei saa enam suhelda nii, nagu minult oodati, see tähendab, et ma ei võinud alkoholi tarvitada. Mind justkui ei mõistetud. See, et ma nägin hea välja (nahk oli imeilus ja ma olin alla võtnud), ei tähendanud, et oleksin end sisemiselt hästi tundnud. Ma liikusin ringi, võisin väljas käia, aga see ei tähendanud, et kõik olnuks hästi. See ainult kinnistab arusaama, et inimesed võivad nähtamatutesse haigustesse suhtuda vanamoeliselt. Kui nad seda ei näe, pole seda nende jaoks olemas.

Ainult mu lähisugulased teadsid, kui väga see olukord mind iga päev mõjutas. Ja tõtt-õelda saan nüüd aru, et keskendusin liialt sellele, millest olin ilma

jäänud, mitte imelistele inimestele, kes mind endiselt toetasid, nagu pereliikmed ja need sõbrad, kes minuga jäid.



Reaktsioon toidule

Haiguse tõttu muutus minu reaktsioon mitmetele toitudele. Kui lõpetasin suhkruvaba dieedi ja arvasin, et saan taas paljusid toite süüa, selgus, et ma ei talu enam teatud asju.

Reageerisin negatiivselt aina enamatele toiduainetele. Miski ei sobinud enam ja ma lahkusin pärast sööki lauast, tundes end kohutavalt. Mul olid puhitused, gaasid ja seedevaevused. Tol perioodil tegin endale iga nädal klistiiri, et end paremini tunda – olukord oli nii hull.

Mulle öeldi, et mul võib olla „lekkiva soole sündroom“. See tähendab olukorda, kui soolestiku rakud hakkavad lekkima, võimaldades haigusetekiitajatel ja toiduvalkudel imbuda vereringesse, kus need ei tohiks olla. See võib põhjustada mitmesuguseid sümptomeid, nagu need, mis mul KVS-i tõttu olid, seega otsustasin nendega võitlusse asuda.

Pidasin gluteeni- ja piimatoodetevaba dieeti, seejärel läksin üle paleodieedile, st söin ainult toite, mida saab loodusest. Jõin kondipuljongit, milles on palju glutamiini, aminohapet, mis aitab kaasa soolestiku rakkude tervenemisele, ning kaasasin menüüsse prebiootilisi toiduaineid (maapirn, toores spargel, sibul, küüslauk) ja probiootilisi toiduaineid (hapukapsas ja keefir), et soolestiku mikrofloora tasakaalu parandada.

Minu suhe toiduga

Kõigi nende söömisega seotud hädade tõttu hakkasid inimesed minusse teistmoodi suhtuma, mis tekitas minus tunde, et olen üksik. Toit oli kõikjal minu ümber ja aeg-ajalt ütles ikka keegi: „Saame dringiks kokku“ või „Lähme õhtust sööma“, mille peale mul sees ärevusest keerama hakkas. Tundsin, et kõris pitsitab, kui üritasin oma tervisemuresid selgitada ja rääkida, mida pean hetkel neist jagu saamiseks tegema. Vahel ei tahtnud ma olukorda selgitada, aga see teema oli siiski vältimatu ja mul oli tunne, et ma olen selle tõttu nagu mikroskoobi all. See oli *alati* kõige juures määravaks: mida iganes ma tegin, kuhu tahes läksin,