

PUUGIHAIGUSED

JA TOIMETULEK

INDREK VAINU

21.04.2025



1. **PUUGIHAIGUSTEST**

2. **SÜMPTOMID**

3. **TOIMETULEK**

4. **KOKKUVÕTE**

1. PUUGIHAIGUSTEST

Puugid levitavad üle 25
patogeeni –
erinevaid viiruseid, baktereid,
parasiite.

1. PUUGIHAIGUSTEST

Eestis levinud puugid

võsapuuk
(*Ixodes ricinus*)

laanepuuk
(*Ixodes persulcatus*)

1. PUUGIHAIGUSTEST

Eestis levinumad puugihaigused:

riketsioos, borrelioos (bakter),
babesioos (parasiit), entsefaliit
(viirus), erlihhoos, anaplasmoos,
*bartonella,

Enamus puuke kannavad
haigustekitajat.

Enamus haigeid ei tea, et neil on
puugi tekitatud haigus.

1. PUUGIHAIGUSTEST

2020 uuritud puukidest:

62% vähemalt ühe
haigustekitaja kandjad

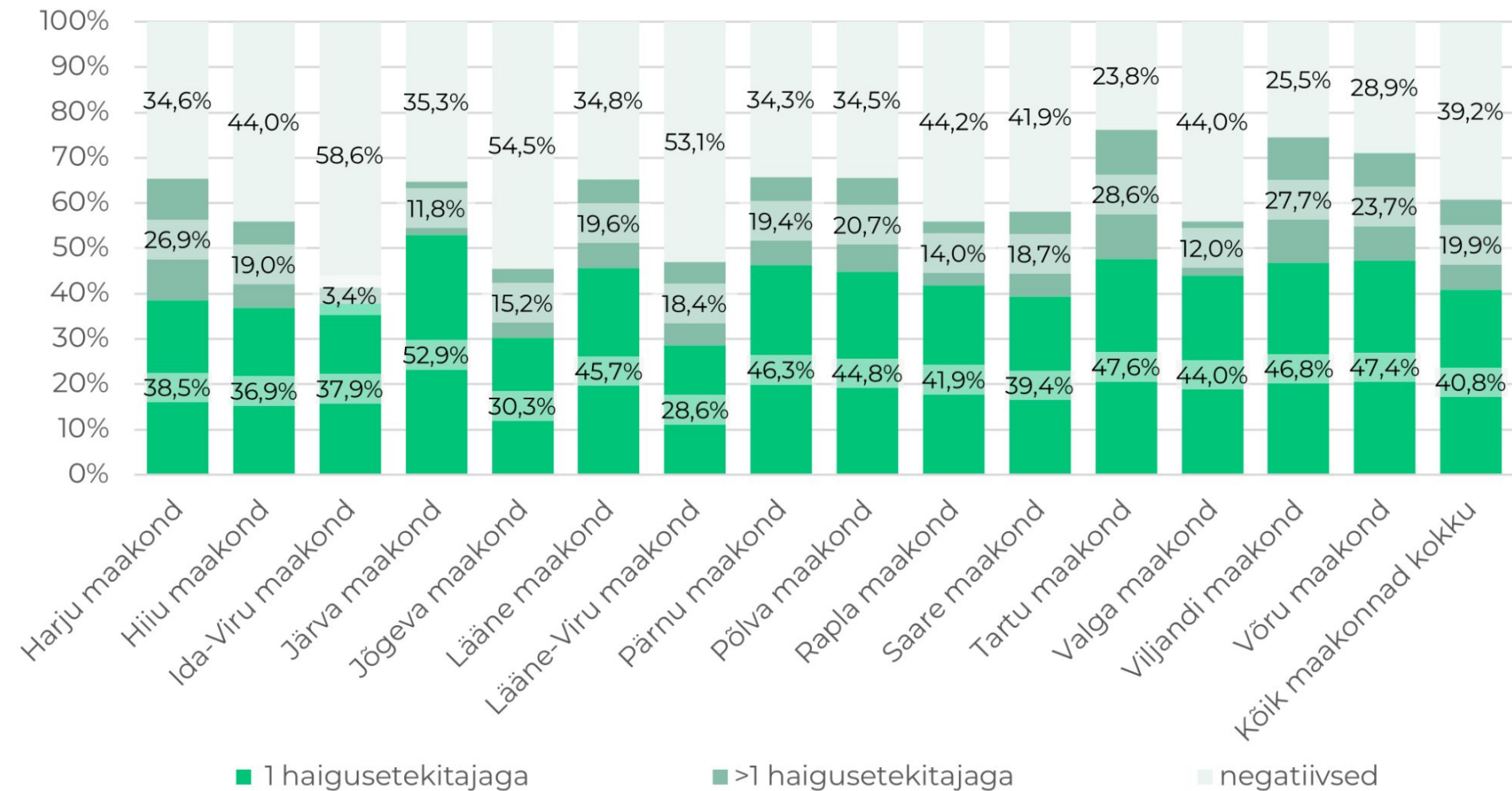
20% mitu erinevat haigust

30% levitavad borrelioosi

3 korda on kasvanud haiguste hulk

Puugihaiguste sümptomid on sarnased, nende avaldumine varieeruv ja koosmõjuline teiste haigustega. Algasfaasis võib olla asümptomaatiline.





1. PUUGIHAIGUSTEST

2. **SÜMPTOMID**

3. TOIMETULEK

4. KOKKUVÕTE

2. SÜMPTOMID

Tavaline: väsimus, jõuetus, palavik, peavalu, gripieelne tunne, liigesevalud, seedehäired, hingamishäired, lööve, motivatsiooni puudus...

Väsitav seisund üleüldisest põletikust, mis mõjutab lihaseid, liigeseid, kõhmeid, närvisüsteemi, meeleolu ja mõtlemist.

Puuk tekitab keerulisi sümptomeid, tihti palju hiljem, kui teda ennast märgati.

2. SÜMPTOMID: Puukborrelioos (Lyme'i tõbi)

- gripilaadsed sümptomid
- liigeste valud – põlved, õlad, küünarnukid, hüppeliigesed jm
- liigeste naksumine
- kaela kangus

2. SÜMPTOMID: Puukborrelioos (Lyme'i tõbi)

- lihasvalud
- rindkerevalu
- seljavalu
- seedehäired

2. SÜMPTOMID: Puukborrelioos (Lyme'i tõbi)

- närvivalud, -tõmblused, -halvatused
- ajuhägu / ajuudu (brain fog)
- heli- ja valgustundlikkus
- silmade ees hõljuvad täpid

2. SÜMPTOMID: Puukborrelioos (Lyme'i tõbi)

- tinnitus (kõrvakohin)
- neuropaatia
- madal libiido
- segadusseisund, mäluhäired

2. SÜMPTOMID: Puukentsefaliit

Väikseima levivusega, ravi puudub

- gripitaolised haigusnähud
- palavik
- pea- ja lihasevalud.

2. SÜMPTOMID: Puukentsefaliit

Haiguse ägenedes võib tekkida

- meningiit (ajukelmepõletik)
- meningoentsefalii (aju ja ajukelme põletik)
- kõrge palavik
- tugev peavalu

2. SÜMPTOMID: Puukentsefaliit

- kuklakangestus
- oksendamine
- uimasus
- halb enesetunne

2. SÜMPTOMID: Puukentsefaliit

- tasakaalu- ja koordineerimis- ja koordinatsioonihäired
- jäsemete halvatused
- peavalu
- keskendumis- ja mäluhäired

2. SÜMPTOMID: Babesioos (parasiit Babesia)

- väsimus
- iiveldus – isukaotus
- õhupuuduse tunne – luksumine, sage haigutamine, vajadus sügavalt hingata
- öine higistamine

2. SÜMPTOMID: Babesioos (parasiit Babesia)

- janu
- külmavärinad
- kuivad silmad ja suu
- kõrvavalu
- kuiv köha

2. **SÜMPTOMID:**
Babesioos (parasiit Babesia)
- peasure – tavaliselt valut, lokaalne või hajus
 - ärevus – paanikahood
 - derealiseerumise ja depersonaliseerumise tunne
 - vertiigo ja pearinglus

2. SÜMPTOMID:

seljavalud, peavalu, iiveldus ja oksendamine, müalgia, kaela jäikus, külmavärinad, öine higistamine, seedehäired, peavalud, migreenid, luuvalu, surisevad liikmed, aneemia, täppverevalumid, petehhiad – tillukesed lõhkenud kapillaarid, puusavalu, kurguvalu, kehatemperatuuri häired, halvatused, masendus, segadus, unustamine, déjà vu, ärevus ...

1. PUUGIHAIGUSTEST

2. SÜMPTOMID

3. **TOIMETULEK**

4. KOKKUVÕTE

3. TOIMETULEK

- Olukorra teadvustamine
- Otsus ennast terveks teha
- Enese harimine – teadmiste hankimine
- Põhjuste tuvastamine

3. TOIMETULEK

- Toimiva ravi leidmine
- Raviplaanist kinnipidamine,
- Muudatused mustrites ja mõtlemises
- Valmisolek uuendusteks

3. **TOIMETULEK**

1. Puhastus / Detox
2. Biokile lõhkumine
3. Ravi
4. Toetus- ja järelravi

3. **PUHASTAMINE / DETOX**

Puhastumine keskendub keha ettevalmistamisele – põletiku vähendamisele, puhastusteede toetamisele, immuunsüsteemi ja toimetuleku tugevdamisele.

3. PUHASTAMINE / DETOX

Aktiivsüsi, Magneesium, Must
pipar, Sidrun, Sooda

3. PUHASTAMINE / DETOX

Seller, Petersell, Võilillejuur, Takja
juur, Kurkum, Maarjaohaka õli /
tee, Nõges, Klorella, Moringa,
Salvei,

3. PUHASTAMINE / DETOX

Lina seemned, Õunaäädikas, Bentoniit savi,
Methylene blue, NAC, Letsitiin (päevalille),
"roheline" ehk glutatioonid- asparaagus, brokkoli,
spinat, kyyslauk, mandel, tomat, kapsas, maasikad,
roheline uba ...

3. **PUHASTAMINE / DETOX**

1. Maks ja lümfisüsteemi tugi

Harilik maarjaohakas (*Silybum marianum*) – toetab maksa puhastust (150–300 mg päevas).

Takjajuur (*Arctium lappa*) – verepuhastaja, toetab lümfi äravoolu (tee või tinktuur).

Võilillejuur (*Taraxacum officinale*) – toetab sapi voolu ja detoksikatsiooni.

3. PUHASTAMINE / DETOX

2. Neerude ja kuseteede puhastus

Nõges (*Urtica dioica*) – aitab neerudel toksine väljutada (tee või tinktuur).

Petersellitee – kerge diureetikum, mis toetab uriini kaudu puhastamist.

3. PUHASTAMINE / DETOX

3. Soolepuhastus ja seedetegevuse toetamine

Linaseemned – seovad toksiine ja soodustavad regulaarset soolestiku tööd.

Aktiivsüsi – aitab siduda endotoksiine, mis tekivad bakterite hukkumisel.

3. **PUHASTAMINE / DETOX**

4. Põletikuvastane toitumine

Keskendu värsketele köögiviljadele, tervislikele rasvadele (oliiviõli, kookosõli, tudraõli) ja puhastele valguallikatele.

Välista töödeldud toit, rafineeritud suhkrud, alkohol ja piimatooted.

Suurenda vedeliku tarbimist: joo vähemalt 2–3 liitrit puhast vett päevas.

3. **PUHASTAMINE / DETOX**

5. Higistamine ja liikumine

Rahulik liikumine, jalutamine looduses, jooga, võimlemine, venitused.

Saun (infrapunasaun või -lamp, kui võimalik), kuumad vannid magneesiumi ja bentoniitsaviga, epsom soola vannid.

3. **BIOKILE LÕHKUMINE**

Biokile lõhkumine on oluline osa ravist, et antibiootikumid või taimsed abivahendid saaksid bakterite ja haigustekitajateni jõuda.

Biokile tuleks esmalt lagundada, kasutades spetsiaalseid ensüüme, antiparasiitilisi taimi ja puhastamist toetavaid vahendeid.

3. BIOKILE LÕHKUMINE

Biokile (*biofilm*) on mikroorganismide – näiteks bakterite – loodud kaitsekiht, mis võimaldab neil ellu jääda ja paljuneda keerulistes tingimustes ning osutada pikemat vastupanu ravile. See on justkui kilejas-limane kaitse, milles bakterid elavad kolooniana.

3. BIOKILE LÕHKUMINE

Biokile tekib siis, kui bakterid kinnituvad pinnale (näiteks limaskestale, sooleseinale, liigestesse, kõhretesse) ja hakkavad eritama limasjast ainet, mida nimetatakse *ekstratsellulaarseks maatriksiks*. See kaitseb neid antibiootikumide, taimsete ravimite ja immuunsüsteemi rünnakute eest. Biokiledes olevad bakterid võivad olla kuni 1000 korda resistentsemad võrreldes vabas vormis bakteritega.

3. **BIOKILE LÕHKUMINE**

Kestvus tavaliselt 1–3 kuud või ka tsüklitena
Võimalusel alustada juba enne ravi või paralleelselt
raviga.

Eesmärk: lagundada kaitsvad biokiled, milles bakterid
(nagu *Borrelia*) end “peidavad”, ning suurendada
antimikroobsete ainete tõhusust.

3. **BIOKILE LÕHKUMINE**

Borrelia bakterid on teadaolevalt võimelised tekitama biokile, mis muudab nad raskesti kõrvaldatavaks. Inimene võib kogeda kroonilisi sümptomeid palju hiljem, pärast ravi ja peale esmaste infektsiooninähtude kadumist.

Biokiled võivad peita ka kaasinfektsioone ja parasiite, mis raskendab diagnoosimist ja ravi.

3. **BIOKILE LÕHKUMINE**

Levinud antimikroobsed taimsed vahendid biokile lõhustamiseks:

Küüslauk (*Allium sativum*) – laia spektriga antibakteriaalne toime.

Nelk – hävitab parasiite ja bakterikolooniaid.

Punetinktuur või -õli – tugev looduslik antibiootikum, aitab ka seente vastu.

Must pähkel (*Juglans nigra*) – antiparasiitiline ja antimikroobne.

Tsistus / Kiviroos (*Cistus*) – tugevalt antibakteriaalne

3. BIOKILE LÕHKUMINE

Ensüümid biokile lagundamiseks:

Serrapeptas – proteolüütiline ensüüm, mis lagundab biokile struktuure.

Lumbrokinaas – ensüüm vereringe parandamiseks ja biokile lõhkumiseks.

Nattokinaas – toetab vere voolavust ja lagundab fibriini biokiledes.

3. RAVI JA TAIMED

Tsistus / Vahemere tsistus / Kiviroos
Cistus Incanus, Cistus Creticus Rockrose

→ Tugev antioksüdantne, biokilet lõhustav ja viirusevastane taim Vahemere piirkonnast. Kasutatakse immuunsüsteemi toetamiseks, põletike ja infektsioonide korral (sh borrelioosi toetav ravi). Tarvitatakse enamasti teena.

3. RAVI JA TAIMED

Baikali kilpjalg / Baikali kurereha
Scutellaria baicalensis, Chinese skullcap

→ Tugeva põletikuvastase ja antibakteriaalse toimega taim, toetab maksa ja aju. Kasutatakse laialdaselt Hiina meditsiinis krooniliste infektsioonide puhul.

3. RAVI JA TAIMED

Krüptolepis

Cryptolepis sanguinolenta, Ghanaian quinine

→ Tugev antimikroobne kesk-aafrika taim, tõhus Borrelia ja malaaria vastu. Kasutatakse sageli borrelioosi ja kaasinfektsioonide (nt Babesia) ravimisel. Enamasti tarvitatakse juurest tehtud tinktuuri.

3. RAVI JA TAIMED

Must pähkel

Juglans nigra, Black walnut

→ Antiparasiitne, seene- ja bakterivastane toime. Aitab soolestiku puhastamisel ja on kasulik biofilmide lõhkumisel. Pärit Põhja-Ameerikast

3. RAVI JA TAIMED

Kassiküüs

Uncaria tomentosa, Cat's claw

→ Immunomoduleeriv ja põletikuvastane taim
Amazonase vihmametsast. Tugevdab keha
vastupanuvõimet ja toetab närvisüsteemi.

3. RAVI JA TAIMED

Üheaastane puju

Artemisia annua, Sweet wormwood

→ Tuntud oma malaaria- ja viirusevastase toime poolest. Sisaldab artemisiniini, mida uuritakse ka vähi ja Borrelia vastu. Tõhus mikroobide, viiruste ja parasiitide vastu.

**Eestis tulnukliik, aga tuntud on tema sugulane Koirohi*

3. RAVI JA TAIMED

Jaapani pargitatar / -sõrmkübarjuur

Polygonum cuspidatum, Fallopia japonic, Japanese knotweed

→ Võimas põletikuvastane ja antioksüdantne taim, sisaldab resveratrooli. Tõstab immuunsust, vähendab neuroinfektsioone ja toetab vereringet. Oluline osa Stephen Buhneri protokollis borrelioosi vastu.

3. **RAVI JA TAIMED**

Stephen Buhner'i taimne protokoll:

Jaapani pargitatar (*Polygonum cuspidatum*) – vähendab põletikku ja toetab immuunvastust.

Kassiküüs (*Uncaria tomentosa*) – antimikroobne ja immuunsüsteemi toetav.

Andrograafis (*Andrographis paniculata*) – antibakteriaalne ja immuunsust tugevdav.

Sida acuta ja *Cryptolepis* – tõhusad borrelioosi ja kaasinfektsioonide vastu.

3. RAVI JA TAIMED

Eestis kasvavad, kasvatatavad ja lihtsalt leiduvad abilised:

habesamblik (*usnea*), kukeseen, pune (*origanum*), suur teeleht (*Plantago major*) ja süstlehine teeleht (*Plantago lanceolata*), aed-uniohakas, madarad, tüümian, salvei, must köömen, linnurohi, kortsleht, puju, koirohi, koriander, mesi

3. RAVI JA TAIMED

Herxheimeri reaktsioon (Herxheimer reaction) on keha ajutine ägenemisreaktsioon, mis tekib sageli siis, kui hakatakse ravima kroonilist infektsiooni, nagu näiteks borrelioosi või muid bakteriaalseid, seen- või parasiitinfektsioone. Reaktsiooni põhjustab see, et mikroorganismid surevad massiliselt ja vabastavad kehale mürgiseid aineid (endotoksiine), mis koormavad maksa, immuunsüsteemi ja erituselundeid.

3. RAVI JA TAIMED

Herxheimeri reaktsiooni sümptomid:
peavalu, lihas- ja liigesevalud, palavik või
külmavärinad, iiveldus, väsimus, ärevus või
meeleolumuutused, nahalööve või sügelus.

Sümptomite ajutine ägenemine, mis võivad meenutada
haiguse süvenemist

3. RAVI JA TAIMED

Herxheimeri reaktsioon ei ole halb märk – see näitab, et keha reageerib ravile ning patogeened surevad. Samas võib see olla üsna ebamugav ja keha vajab toetust, et toksiinidest vabaneda.

3. **RAVI JA TAIMED**

Kuidas leevendada:

Joo palju puhast vett (aitab toksiine välja viia)

Võta puhastust toetavaid aineid nagu aktiivsüsi, zeoliit, diatomiit (ränihape), klorella, spirulina, jmt.

Tee sooje vannisid (Epsomi soolaga) – toetab naha kaudu toksiinide väljutamist

Puhka ja väldi liigset stressi

Toeta maksa (nt piimaohaka, artišoki või kurkumiga)

Hinga sügavalt ja kasuta lõõgastavaid praktikaid (meditatsioon, hingamistöö)

3. **TOETUS JA JÄRELRAVI**

Jätka maksa ja neerude tööd toetavate taimeteede joomist, vitamiinide ja toidulisandite võtmist. Tugevda immunsust, liigu, joo rohkelt, toitu tervislikult

Söö rohelist, klorellat, spirulina (jm raskemetalle ja toksine siduvaid toite).

Võta vitamiine, mineraalaineid, bentoniitsavi või zeoliiti.

3. **TOETUS JA JÄRELRAVI**

Lõvilakk-korallnarmik (Lion's Mane) – närvide taastumise toetamiseks.

Must pässik (Chaga) – antioksütandid, immuunsuse tugevdamine

Cordyceps või **roosilõhnaline kuldjuur** (Rhodiola) – mitokondrite ja neerupealiste toetuseks.

3. **TOETUS JA JÄRELRAVI**

Joo rohkelt vett, 2-3 liitrit puhast vett päevas.

Taimne, põletikuvastane toitumine – vältida gluteeni, suhkrut, töödeldud toitu, alkoholi.

Saun, liikumine, jooga – toetavad keha ja vereringet.

Meditatsioon ja hingamistöö – toetavad parasümpaatilist närvisüsteemi.

1. PUUGIHAIGUSTEST

2. SÜMPTOMID

3. TOIMETULEK

4. **KOKKUVÕTE JA KÜSIMUSED**

Tänu!

Indrek Vainu

indrek@vainu.ee

+372 55911723