

ROBERTINA OSTAPENKIENĖ

# **SVEIKATA** **(NE)KAINUOJA?**



# TURINYS

---

---

Ižanga .....	9
Kodėl vaikams nereikia skubėti šalinti tonzilių ir adenoidų .....	13
Kiek hormonų ir kitų netinkamų medžiagų suvalgome kasdien? .....	27
Genetiškai modifikuoti produktai – dar vienas būdas padidinti ligonių skaičių .....	47
Blogis gėrio drabužiais. Skėrių miltai maiste .....	52
Dar kartą trumpai apie lėtinį skausmą .....	59
Kodėl genda vaikų dantys. Silantams „ne“? .....	64
Kas šokiruoja ir atima viltį .....	73
Apie protinius dantis .....	104
Apie pilvo pūtimą, probiotikus ir bergždžias pastangas stiprinti imunitetą .....	108
Kodėl lėtinė tapo ne tik Laimo liga? .....	139
Apie kokliušą .....	149
Vaikų viduriavimas. Rotavirusinė infekcija .....	154
Parazitai .....	158
Vaikų anemija ir ne tik .....	161
Prostatos bėdų galėtų ir nebūti... ..	177
Moteriškos problemos. Žmogaus papildomos virusas. Kas meluoja? .....	185

Kūdikių, vaikų ir suaugusiųjų nemiga. Kitos būsimos bėdos .....	190
Vaikų ausų uždegimai .....	205
Rezus konfliktas. Ar reikalingas imunoglobulinas? .....	212
Kodėl mažėja vaikus skiepijančių tėvų .....	222
Kai ligos keičia spalvą .....	240
Dirbtinės lygybės ir įvairovės visuomenė .....	252
Pabaigai .....	288
Naudingos nuorodos .....	290
Literatūros ir nuorodų sąrašas .....	293

## IŽANGA

---

---

Šiuolaikinis gydytojas taptų absoliučiai bejėgis, o įgytos žinios bevertės, jei laiko mašina jį perkeltų nors keliais šimtmečiais atgal: be šiuolaikinės diagnostiką lengvinančios aparatūros, laboratorinių tyrimų, be prarasto gebėjimo diagnozuoti apžiūrint, apklausiant, čiuopiant, perkutuoju ir be galimybės gydyti sintetiniais vaistais. Paradoksalu, bet viduramžių gydytojas **daugeliui** dabartinių ligonių sugebėtų padėti tuo atveju, jei jo neribotų absurdiški draudimai taikyti visus jam žinomus natūralaus gydymo metodus, įskaitant gydymą kai kuriais šiandien nuodingais laikomais augalais.

Prieš tūkstantį metų gydytojas teturėjo tik žodį, vaistinguosius ir nuodingus augalus ir peilį – tokių priemonių bei gebėjimo jas taikyti užteko ligoniams gydyti. Dar prieš tūkstantį metų gyvenęs Avicena žinojo ir tikėjo, kad žmogaus kūno sveikata negali būti atkurta, jei nenustatomos ligų ir sveikatos priežastys. Jo „Medicinos kanonas“, išverstas į lotynų kalbą, beveik 700 m. aukštosiose Europos mokyklose lėmė medicinos teorijos ir praktikos dėstymą ir tokių žinių užteko tuomečiam gydytojui, išprususiam labiau nei mes, XXI amžiaus medicinos atstovai. Prarandame tūkstantmečiais kauptas senosios medicinos žinias bei gebėjimus ir tai, be abejonės, blogina medicinos paslaugų kokybę.

Šiandien gydytojas neišmano, kokios yra sveikatą užtikrinančios priežastys, ir klaidingai suvokia tikrąsias ligų priežastis. Skirdamas vaistus ar steriliomis sąlygomis operuodamas ligonį,

jis tiki sprendžiantis problemą iš esmės ir nesuvokia, kad tai tėra pasekmių šalinimas, lemsiantis dar didesnius sveikatos sutrikimus netolimoje ateityje. Galvojant apie savo ir vaikų ateitį, tai liūdna ir bauginanti tiesa: ligų statistika ir parduodamų vaistų pakuočių skaičius mums tą patvirtina, o prevencinių priemonių bejėgiškumas šį patvirtinimą dar sustiprina. Tai nepatogi, akis badanti tiesa...

Vienas iš Lietuvos gydytojo profesinės etikos kodekso punktų skamba taip: „Gydytojas gerbia paciento laisvą ir informuotumu pagrįstą profilaktikos, diagnostikos ir gydymo pasirinkimo teisę. Gydytojas aiškiai, suprantamai ir laiku informuoja pacientą apie jo sveikatą, profilaktikos, diagnostikos ir gydymo procedūras, alternatyvių procedūrų panaudojimo galimybes bei riziką ir prognozuojamus rezultatus.“ Skamba labai gražiai, gaila tik, kad tai toli nuo realybės, jei prisiminsime dar šviežias patirtis su prievartiniu skiepijimu nuo Covid-19 ir šiandieninius svarstymus apie privalomą vaikų skiepijimą ateityje. Kas yra ta gydymo pasirinkimo teisė, kai egzistuoja vien galimybė rinktis tarp šalutinį poveikį turinčio vaisto ir operacijos arba šalutinį poveikį turinčio vaisto ir kito panašaus vaisto? Kas yra pasirinkimo teisė, kai gydytojas dėl laiko ir žinių stokos neturi galimybės informuoti apie alternatyvas? Ir ką reiškia frazė „laiku informuoja pacientą apie jo sveikatą“, kai vizito pas gydytoją dažnas laukia keletą mėnesių ar net... metus?

Tarp šiandieninės medicinos mokslo pasiekimų ir realios pagalbos žmogui žioji vis gilėjanti bedugnė: gyvename tokiu metu, kai gydytojas tapo pavojingesnis nei pati liga, kai griauinama šeima, žalojamas kūnas, traumuojama psichika, o melas vadinamas tiesa. Esame verčiami pakęsti kitokią nuomonę, pažiūras, tikėjimą, įsitikinimus, kai mūsų pačių įsitikinimai nėra toleruojami, o pamatinės vertybės – išjuokiamos.

Šiandien medicina išsigimė, pamiršusi savo pagrindinę misiją – rūpintis žmogaus sveikata.

Šiandien mums meluojama ir sakoma, kad saugūs dalykai, kurie neretai yra mirtini.

Šiandien žmogus gauna vienpusę ribotą informaciją apie bet kokią medicininę procedūrą, vaistą ar vakciną.

Šiandien sunkiai sergantis žmogus mėnesiais laukia vizito pas specialistą.

Šiandien neliko pamatinių gyvybės mokslo žinių ir atliekamos šimtus milijonų kainuojančios sveikatos reformos, toliau griauinančios mūsų sveikatą.

Šiandien daugelis žmonių neabejoja, kad nuo senų ir naujų ligų sukėlėjų juos apsaugos tik vakcinos, nors serga vos jomis pasiskiepiję.

Šiandien diagnozuojama daugiau nei 300 000 ligų ir netrukus turėsime milijoną vaistų rūšių.

Šiandien sparčiai besivystančias technologijas ir išpūdingus mokslo pasiekimus lenkia dar sparčiau augantis ir įvairove stubinantis ligų skaičius.

Šiandien tradicinėmis medicinos priemonėmis nėra išgydomas nė vienas lėtine liga sergantis žmogus.

Šiandien cenzūruojama tiesa ir pirmaujama pasaulyje pagal perteklinių mirčių skaičių.

Šiandien naikinamas individualumas ir nepriklausomas mąstymas.

Kiekvieną akimirką, kai nuryjame besiveržiančius protesto žodžius, kai tylime išduodami savo įsitikinimus ar esame tolerantiški, mandagūs ir paklusnūs, kai dėl šventos ramybės taikomės su erzinančia ir besikartojančia nepriimtina situacija, po truputį prarandame gyvenimo skonį ir iš lėto mirštame. Taip lengvai prarandame kūrėjo kiekvienam padovanotą galią ir jėgą, taip lengvai patikime, kad vienas negali nieko nepakeisti, pamiršę, jog vieno vienintelio žmogaus žodžiai, poelgiai ir veiksmai gali pakeisti kito žmogaus gyvenimą ir pasaulio suvokimą.

Tikiuosi, kad į šią knygą sudėtos žinios užpildys trūkstamų atsakymų spragas, padės apsispręsti abejojančiam, patvirtins jaunų mamų intuityvų žinojimą, sustiprins jų pasitikėjimą, apmalšins abejones ir suteiks drąsos ginti savo įsitikinimus.

## KODĖL VAIKAMS NEREIKIA SKUBĖTI ŠALINTI TONZILIŲ IR ADENOIDŲ

---

Todėl, kad tik atsiradus ar net pasunkėjus šiai problemai, ji išsprendžiama iš esmės pakeitus mitybą ir gydant natūraliomis priemonėmis. Panašių rūpesčių apskritai galima nepatirti suteikus būtinų žinių būsimiems tėvams ir taip išvengti gausybės kasmet atliekamų operacijų. Bet tikroji ligų profilaktika nėra tai, kas naudinga šiuolaikinei sveikatos politikai, o dabartiniame mokslo pasiekimų amžiuje toks teiginys greičiausiai itin papiktins tėvus, kurie tikrai darė „viską“ vykdydami gydytojo nurodymus, sąžiningai vartodami jo paskirtus vaistus, bet „vis vien buvo priversti atlikti operaciją, po kurios viskas labai susitvarkė ir pagerėjo“. Čia noriu šiek tiek patikslinti ir išpėti: įprasti standartiniai šiandien gydytojų skiriami „gydymo“ metodai padėti negali, nors laikinai palengvinti ar atidėti operaciją neretai pavyksta. Medicininio išsilavinimo neturintys neįstengs, o jį turintys nesivargins pamatyti tolesnių tokios operacijos pasekmių sveikatai ir susieti jų su ilgaiui atsirandančiomis imuniteto problemomis, todėl kažin ar yra ko džiaugtis tokiu pagerėjimu... Taigi, kas vyksta ir kodėl problema apskritai iškyla?

Prisiminkime, kam reikalinga nosis, susidedanti iš trijų dalių: išorinės (matomos) dalies, nosies ertmės ir sinusų. Tai pirma ir labai svarbi kvėpavimo takų stotelė bei pirma fiziologinė funkcija, panaudojama tik gimus. Ji tinkamai formuojasi maitinant kūdikį krūtimi, o netinkama anatomija dažniau pastebima iš buteliuko maitinamiems vaikams. Pastarasis maitinimo būdas



neretai turi įtakos kvėpavimui per burną, o ne per nosį, taip gali padidėti adenoidų išvešėjimo tikimybė jau nuo pirmųjų gyvenimo valandų. Žindymas gali apsaugoti nuo netinkamo sąkandžio formavimosi arba skatinti tinkamą jo vystymąsi, o tai, kaip vėliau pamatysime, neabejotinai turi įtakos ir adenoidų funkcionavimo kokybei.

Mėginkime tai pasiaiškinti. Maitinant mažylį iš buteliuko, o vėliau tyrelėmis ir vengiant kieto maisto, užkertamas kelias tinkamam kaukolės ir veido vystymuisi. Šiuos galvos kaulų ir sąkandžio formavimosi niuansus puikiai išmano gydytojai odontologai, dirbantys ortotropijos srityje (tai veido formavimosi valdymo mokslas, priešingas ortodontijai). Žindymo procese neabejotinai dalyvauja daugiau burnos raumenų nei maitinant iš buteliuko, pastaruoju atveju kūdikiai atlieka mažiau siurbimo judesių nei žindomi krūtimi (šiuo atveju kūdikiai kvėpuoja per nosį, o tai papildomai sustiprina fiziologinį kvėpavimo kelią tarp maitinimų). Žindymo metu svarbus veiksnys yra slėgis burnoje: kūdikio liežuvį pakėlus aukštai link gomurio, jo burnoje slėgis sumažėja maždaug 64 mmHg, o nuleidus liežuvį žemas slėgis pakyla iki 145 mmHg, skatindamas pieno tekėjimą iš krūties. Maitinant iš buteliuko, pieno ištraukimas daugiausia apima žinduko suspaudimą, todėl iš buteliuko maitinami kūdikiai mažiau prisotinami deguonies, sukuria mažesnę slėgį burnoje ir jiems būdingi skirtingi čiulpimo–rijimo–kvėpavimo koordinavimo modeliai. Mažo slėgio sukūrimas kūdikio burnoje veikia deguonies prisotinimą, širdies susitraukimų dažnį, čiulpimo–rijimo–kvėpavimo koordinaciją, formuoja taisyklingą sąkandį, padeda išvengti obstrukcinės miego apnėjos ir, ko gero, prisideda prie gražaus žmogaus veido susiformavimo, mat kūdikių maitinimo technika daro didelę įtaką veido žandikaulių struktūrų vystymuisi. Kūdikio kaukolės ir veido srities augimą bei vystymąsi lemia genetiniai veiksniai ir fiziologinė stimuliacija kvėpuojant, čiulpiant, ryjant ir kramtant, o maitinimo iš buteliuko metu nėra

sinchronizacijos tarp rijimo ir kvėpavimo per nosį. Tai gali turėti įtakos žalingam kvėpavimo per burną įpročiui su atitinkamomis pasekmėmis – paskatinti adenoidų ar tonzilių išvešėjimą dėl perteklinės limfinio audinio stimuliacijos.

Nuolat per burną įkvepiamas oras neigiamai veikia kvėpavimo organus ir sukelia įvairaus laipsnio uždegiminius atsakus, o padidėjęs seilių garavimas dėl tokio kvėpavimo sumažina seilių valomąjį poveikį, dėl kurio džiūsta burna, kaupiasi maisto likučiai, formuojasi dantų apnašos, didėja dantų ėduonies, uždegimo ir blogo burnos kvapo rizika. Kvėpavimas per burną daro neigiamą poveikį organizmo imuniniam atsakui, gali turėti įtakos normaliai adenoidų struktūrai bei funkcijai ir būti ne tik padidėjusių adenoidų pasekmė, bet ir priežastis. O kaipgi kitaip? Uždegimas burnoje tikrai garantuoja nuolatinę limfinio audinio stimuliaciją, kuri nėra pageidautina siekiant išvengti adenoidų ir tonzilių hipertrofijos.

Maitinimas krūtimi bent iki vienerių metų mums padėtų išvengti gausybės rimtų problemų. Tai viena galingiausių, paprasčiausių, pigiausių, patogiausių, sveikiausių ir lengviausiai prieinamų profilaktinių ir prevencinių priemonių vaiko ir moters sveikatai, unikaliausias gamtos sukurtas maisto produktas ir papildas, taip pat atsakingas už didelę sveiko mikrobiomo dalį. Tai pagrindinis sveikų adenoidų ir tonzilių garantas.

Adenoidai yra limfinio audinio sancaupa, esanti užpakalinėje nosiaryklės dalyje, atsirandanti ankstyvoje vaikystėje ir išnykstanti apie 16-uosius gyvenimo metus. Pagrindinė tonzilių ir adenoidų funkcija yra užtikrinti vietinio imuniteto ir imuninės sistemos stebėjimo kokybę, reaguojant į išorinius dirgiklius ir, esant reikalui, formuojant uždegiminį atsaką. Nosies gleivinė išskiria imunoglobuliną A, kurio funkcija – neutralizuoti čia patenkančius svetimkūnius, o nosiaryklės epitelis drauge su sinusais nuolat gamina azoto oksidą, kuris yra reaktyvioji deguonies rūšis, galinti padėti sumažinti kvėpavimo takų infekciją, nes

neutralizuoja virusus ir stabdo jų dauginimąsi epitelio ląstelėse. Jau vien tai žinodami suvokiame šio organo svarbą, o klausimas, kas panašią funkciją atliks jų pašalinus, lieka neatsakytas.

Knarkimas miegant, pasikartojantys vidurinės ausies uždegimai, sinusitai, susilpnėjusi uoslė ir skonio pojūtis, kalbos, veido augimo sutrikimai ir raidos pokyčiai, obstrukcinė miego apnėja – vienos iš rimtesnių ir dažniausių adenoidų išvešėjimo pasekmių, kai operacijos išvengti dažniausiai nepavyksta. Bet vienos problemos po operacijos dings, kitos atsiras, todėl būtinas tam tikras žinių bagažas tinkamam sprendimui priimti tinkamu laiku.

Su paaugliais atlikti tyrimai parodė, kad egzistuoja ryšys tarp įpročio kvėpuoti per burną ir sergamumo astma.<sup>1</sup> Įdomu būtų žinoti, kiek kaukių dėvėjimas mokyklose Covid-19 pandemijos laikotarpiu prisidėjo prie sergamumo astma arba net adenoidų išvešėjimo padidėjimo tarp vaikų? Gi neužmiršome dar, kad dėvintys jokios apsaugos neduodančią kaukę vaikai dėl oro stygiaus po ja nuolat būdavo išsižioję?

Yra tas pačias tiesas patvirtinantys ir paneigiantys faktai: kiekvienas jų ieškantis susiranda savąją tiesą atitinkančius. Sunku suprasti, kodėl kai kurie žmonės, užuot liovęsi reikalauti faktų, paprasčiausiai nesinaudoja savo galva ir akis badančiais įrodymais, kurie buvo ir yra čia pat, tereikia tik pradėti mąstyti ir stebėti. Vienas iš tokių yra akivaizdus: mano kartos žmonės vaikystėje sirgdavo trumpiau, pasveikdavo greičiau, o ligos požymiai ir trukmė daugmaž atitikdavo medicinos vadovėliuose aprašytą susirgimo eigą. Stebint šiandien augančios jaunosios kartos netipinę ligų eigą, sparčiai didėjančią susirgimų skaičių ir negalėjimo visiškai pasveikti virūzus, norisi išsiaiškinti visas ar bent pagrindines tai veikiančias priežastis, kurios yra gerokai paprasčiau ir konkrečiau nei oficialių institucijų įvardijamos.

<sup>1</sup> [https://www.researchgate.net/publication/366220485\\_Could\\_Mouth\\_Breathing\\_Lead\\_to\\_Adenoid\\_Hypertrophy](https://www.researchgate.net/publication/366220485_Could_Mouth_Breathing_Lead_to_Adenoid_Hypertrophy)

**Žmogus sukurtas taip, kad darniai funkcionuojančiomis organizmo sistemomis puikiausiai save apsaugotų ir turėtų visas galimybes sveikai senti, jei dėl netinkamų gyvenimo įpročių, perteklinių medicininių priemonių gausos ir skurdaus iš tėvų gauto mikrofloros ar mikrobiomo bagažo neišsekintų organizmo savigydos galimybių. Tai pagrindinės ne tik adenoidų išvešėjimo, bet ir visų kitų ligų priežastys, iš kurių svarbiausia – skurdus mikrobiomas.** Žalingų gyvenimo įpročių dar nespėjo suformuoti natūraliai maitinamas naujagimis ir kūdikis, todėl visada verta paieškoti atsakymų į klausimus, kodėl serga net tie, kurie gimė natūraliais takais, maitinami motinos pienu ir auginami geromis sąlygomis? Kaip minėta, iš tėvų gautas skurdus ar turtingas mikrobiomas – svarbiausias veiksnys. Pasisekė tiems, kurie gavo sveiką, įvairią ir gausią mikroflorą ar mikrobiomą, tik gaila, kad šiandien tai ypač reta, nes dėl piktnaudžiavimo antibiotikais, aplinkos taršos, cezario pjūvio operacijų, vakcinacijos, nenatūralaus maisto nyksta mūsų organizmui reikalingos gerosios bakterijos, išbalansuojamas mikrobiomas, trinka medžiagų apykaita, silpsta imunitetas. Turtingu mikrobiomu apdovanotiems vaikams net vakcinacija nebūtų tokia žalojanti – jų organizmas ilgą laiką pajėgtų detoksikuoti pavojingas medžiagas. Todėl tampa aiški kai kurių primityviu, tamsiu, nehygienišku ir netgi pavojingu elgesiu vadintų tradicijų prasmė: pirmą kartą lankant naujagimį seneliai į burnytę mažyliui kišdavo savo apseilėtą pirštą, taip perduodami savo bakterijų įvairovę: stiprios sveikatos garantą. Tik dabartinė senelių karta kažin ar beturi kuo dalintis...

Augant vaikui svarbu neskubėti medikamentiniu ar chirurginiu būdu spręsti iškilusių problemų, kaip dažnai būna pradėjus vešėti adenoidams, tonzilėms ar **vos įtarus** apendicitą. Derėtų pabrėžti, kad, tinkamai auginant vaikus, minėtos problemos yra kur kas retesnės (pagrindiniai sveikatą užtikrinantys principai buvo aptarti ankstesnėse knygose). Adenoidai ir tonzilės yra

vienas iš puikiai veikiančių apsaugos ir savigydos mechanizmų, kuris drauge su kitomis limfinio audinio struktūromis sukuria dvigubą apsaugą nuo infekcijos išplitimo iš viršutinių kvėpavimo takų į apatinius ir padeda apsaugoti nuo bakterijų, virusų ar kitų patogenų, tolimesnius imuninius atsakus stimuliuodamas per ryšį su likusia limfine sistema. Neteisinga jų atliekamas funkcijas įvardyti „vietinės reikšmės“ barjeru ir ignoruoti jo inicijuojamą poveikį viso organizmo imunitetui ir, greičiausiai, dalyvavimą galvos smegenų detoksikacijos procesuose, saugant jas nuo demencijos.

Trys pagrindiniai tonzilių tipai (ryklės, gomurio, liežuvio) supa įėjimą į kvėpavimo bei virškinimo trakto zoną ir suformuoja Valdejerio žiedą. Pastarojo funkcija – iš anksto įspėti apie pavojų galinčius sukelti nurytus ar įkvėptus patogenus, tą jis gali atlikti dėl limfoidiniame audinyje gausių imuninių ląstelių, dalyvaujančių palaikant vietinį ir sisteminį imunitetą ir reguliuojant imunoglobulinų produkciją, dėl to šis žiedas labai svarbus ne tik imunitetui, bet ir viso organizmo sveikatai. Valdejerio žiedo limfoidinis audinys išskirtinis tuo, kad imunologiškai aktyvios ląstelės tiesiogiai kontaktuoja su patenkančiais antigenais, arba sukėlėjais, ir taip maksimaliai padidina imuninės atminties vystymąsi ir greitą imuninį atsaką. Akivaizdu, kad šios struktūros svarba yra gerokai didesnė, nei galbūt žinojome, todėl ignoruoti reguliariai besikartojančio ir *nuolat užsitęsiančio* peršalimo ar slogos tikrai nederėtų, nes tik pašalinę tai provokuojančias priežastis situaciją galėtume pakeisti į gerąją pusę ir išsaugoti svarbų organą. Svarbu pabrėžti, kad ši limfinio audinio struktūra, *nuolat* kontaktuodama su aplinka, nesiils nei dieną, nei naktį: mes nuolat kvėpuojame tuo pačiu švari ar užterštu oru ir valgome tikrai nesterilų, visada gausybę mikroorganizmų turintį maistą. **Dažnos slogos, gerklės skausmai, tonzilitai, adenoiditai, peršalimo ir kitos ligos – ne nusilpusio, bet nusilpninto ir nuolat dėl jau minėtų priežasčių silpninamo imuniteto**

**pasekmė. Protingas ir adekvatus elgesys tokioje situacijoje būtų ne imuniteto stiprinimas, bet mikrobiomo atstatymas,** o pastarasis procesas nebus įmanomas be kardinalaus mitybos keitimo, privalomai kaskart valgant ir probiotinio maisto.

Tenka pastebėti, kad gydytojo rekomendacija operuoti neretai būna pernelyg skubota. Nors nesu otorinolaringologė, bet darbo patirtis, pokalbiai su vaikus auginančiais tėvais, džiaugsmu ir skundai gydytojų darbu, geranoriškas tėvų pasidalijimas informacija apie sėkmingus problemos sprendimo atvejus leidžia plačiau panagrinėti aptariamą problemą. Nėra gerai nei skubėti, nei delsti. Labai abejoju, kad neturėdami medicininių žinių tėvai sugebėtų savarankiškai išgydyti įsisenėjusią ligą. Sunku pasakyti, kada daroma didesnė žala vaiko sveikatai: kai medicininių žinių nėra, ar kai mąstydami vien pagal tradicinę medicininę išsilavinimą tėvai skuba gydyti savo vaikus ir patiki juos stereotipiškai galvojančiam savo kolegai? Pastaroji bėda, greičiausiai, dažnesnė... Jei nosiaryklės limfoidinio audinio išvešėjimas *kiekvienam* vaikui sukeltų dideles ir be operacijos neišsprendžiamas problemas, pirmiausia, ką reikėtų padaryti, tai atsakyti į klausimą, kodėl taip atsitinka, ir, nustatčius priežastis, pašalinti jas arba ligai palankias sąlygas. Šiandien vardinamos priežastys yra arba melas, arba kvailumas, nes akivaizdu: kadangi tos priežastys veikia visus be išimties – visi be išimties minėtas problemas patirtų. Nemeluodami sau ir kitiems, neslėpdami tikrųjų lengvai pašalinamų ligos priežasčių, po kelių dešimtmečių turėtume gerokai sveikesnę visuomenę. Galia, bet to niekada nebus dabartinėje perspektyvoje, nes daugiausia dėmesio ir lėšų skiriama vaistams, turėsiantiems išspręsti sveikatos problemas, kurti, saugiausių ir efektyviausių operacinių technikų bei naujausių technologijų paieškoms, bejėgėms visada, kai **tikroji** priežastis nenustatyta. Tai sukelia apgaulingą saugumo pojūtį, kad mumis rūpinamasi, kad bet kokia liga ar sutrikimas bus pašalinti šiuolaikinėmis priemonėmis. Tai taip kvaila ir taip pavojinga...

Giliai burnoje esantys dariniai yra labai svarbūs dėl visų minėtų limfoidinių organų (ryklės, gomurio, liežuvio) tarpusavio sąveikos. Jiems esant mūsų sveikatą saugančios ląstelės migruoja į viršutinių kvėpavimo takų gleivinę, ašarų ir seilių liaukas ir, stiprindamos vietinį gleivinės imunitetą, stiprina sisteminių (viso organizmo) imunitetą. Viršutinių kvėpavimo takų infekcijos, vis veikdamos šį limfinį barjerą, treniruoja augančio vaiko imuninę sistemą ir tai yra natūralus bei būtinas procesas. Imuniteto prasme limfoidinis audinys aktyviausias 4–10 gyvenimo metais, vėliau paauglystėje vyksta natūrali audinio involiucija, arba sunykimas, drauge su juo nykstant ir buvusioms problemoms.

Vienas iš dažniausių pradėjusių darželių lankyti vaikų susirgimų yra sloga – nosies ir sinusų gleivinės uždegimas, kuris daugeliu atvejų yra virusinės kilmės. Didesnė dalis vaikų pasveiksta greitai, nes slogos komplikacijų pasitaiko retai. Ir tik tada, jei ji užsitęsia daugiau nei 10 dienų ar nuo susirgimo pradžios penktą dieną pablogėja savijauta, tai vertinama kaip sinusitas, kurio metu vargina pagausėjusi sekrecija, nosies užgulimas, atsiradęs veido skausmas ir kiti požymiai. Jei su sloga vaikams pasireiškia ir gerklės skausmas, vadinasi, į ligos procesą įsitraukė ir ryklės užpakalinėje sienelėje esantis limfoidinis audinys bei gomurinės tonzilės. Ligų ir problemų grandinės pradžia galima laikyti kiekvieną užsitęsusį ar komplikacija pasibaigusį susirgimą, o besikartojančios panašios situacijos jau būtų rimtas įspėjamasis signalas, kviečiantis būtiniams gyvenimo pokyčiams, kurių šalutinis efektas visada bus geresnė sveikata.

Laikoma, kad adenoidų ir tonzilių struktūrų pokyčius dažniausiai sukelia A grupės  $\beta$ -hemolizinis streptokokas, stafilokokai, *Haemophilus influenzae*, pneumokokai, virusai, grybeliai. Tai yra visi sukėlėjai, kasdien veikiantys ir kiekvieną iš mūsų: vieniems sukeldami problemas, o kitus ignoruodami, lyg neegzistuoatų. Sveikų žmonių burnoje, gerklose, nosiaryklėje, išorinėje ausyje yra gausu ligas sukeliančių streptokokų genties

mikroorganizmų (*Str. pneumoniae*, *st. aureus*, *str. pyogenes*), mikoplazmų, *Candida* grybelių, *Herpes* tipo ir adenovirusų, ir begalė kitų, kažkodėl nesukeliančių mums jokių rūpesčių ir įtikinamai patvirtinančių, kad ne sukėlėjas kaltas dėl nuolat užklumpančių ligų, kad gydyti reikėtų ne juos užmušinėjant, bet šalinant priežastis, dėl kurių jie ėmė „netinkamai elgtis“.

Slogos, sinusito ir tonzilito (anginos) atvejais, adenoiduose ir tonzilėse vyksta intensyvūs, plika akimi nematomi imuniniai procesai, sutelkiamos imuninės sistemos ląstelės ir visais būdais bandoma įveikti ligos sukėlėją. Sergant adenoidai ar tonzilės padidėja ir tai yra natūraliai vykstantis procesas, kurio ūmiam periodui pasibaigus, limfoidinis audinys turėtų nekelti jokio diskomforto. Bet tik tuo atveju, jei dėl imuninės sistemos ypatumų, netinkamos mitybos, dažnų infekcijų, neracionalaus antibiotikų vartojimo, namuose rūkančių tėvų adenoidai ir gomurio tonzilės nėra labai stipriai stimuliuojamos. Juk suprantame, kad jei pirmiau nepašalinsime dirgiklių, nepakeisime sveikatą žalojančių įpročių į ją tausojančius, skeptiškai vertinsime gydytojo natūropato rekomendacijas, operacijos ir visų jos neigiamų pasekmių išvengti nepavyks.

Adenoidų ar tonzilių padidėjimas pavojingas, kai vaikui atsiranda pūlinga sekrecija iš nosies, pasunkėja kvėpavimas, suprastėja klausa, jis kvėpuoja pro burną ar knarkia – tokiu atveju reikalingas gydymas, kuris gali būti konservatyvus arba operacinis. Beveik visada tokiais atvejais gydytojų skiriamas gydymas uždegimą slopinančiais vaistais, antibiotikais ar purškalais nepadeda, jis įvardijamas kaip neefektyvus, ir tonziles, adenoidus arba viską drauge rekomenduojama šalinti operaciniu būdu. **Limfoidiniam audiniui atliekant nuolatinį ir tiesioginį savo darbą – naikinant patekusius sukėlėjus, jį siūloma pašalinti operaciniu būdu, darant prielaidą, kad jis ir kaltas dėl nuolat pasikartojančio uždegimo ir komplikacijų, užuot pagalvojus, dėl kokių priežasčių organizmas nebepajėgia susitvarkyti su tiesioginėmis savo funkcijomis.**