



George Ebay

Eessõna

Ehkki antud essee oli algselt kirjutatud magneesiumiga seotud depressioonikäsitlest ja magneesiumi rollist depressiooniravis, käsitlen selles ka magneesiumivaegust kui väga paljude muude haigestumuste ja suremuse põhjustajat. See essee on minu "märkmed iseendale" ja te olete teretunud lugema ja avastama, mida olen leidnud ja koos minuga arutlema neist asjust telefonitsi või e-maili teel. Niipalju, kui on olnud võimalik, on kõik depressiooni käsitlevad uuringud esitletud otsesest meditsiiniuuringutest koos muude ja isiklike uuringutega. Ma olen lihtsalt tunnistaja, kes, olles väga depressiivne, oli huvitatud nägemast, miks lähivad asjad Ameerika meditsiinis valesti. Ma ei ole arst, ei tööta meditsiinalal ega anna meditsiinilist nõu. Olen uurinud toitaineid kui ravimeid alates aastast 1979 igapäevaselt ja olen jõudnud järeldusele, et Ameerika meditsiinis, mitte niivõrd meditsiiniteaduses, on väga palju valesti. Meil on vaja sukelduda tohtusse meditsiiniuuringute kirjandusse nägemaks parimat moodust ja mitte oodata organiseeritud meditsiini järelejõudmist. Selle uurimistöö põhjal olen

sunnitud tõdema, et meie tava süüa rafineeritud teraviljatoitu ja tervise vallas toetuda mitte toitumisele vaid ravimitele, on suur viga. Kuni kahekümnendateni oli sajanditepikkune tava, et leib oli põhiliseks toiduks peamiselt tänu sellele, et see sisaldas mineraale, proteiine ja kaloreid. Täna peame me võib-olla mõtlema leivast ja teistest puhastatud/rafineeritud teraviljatoodetest kui "surmatoitudest", millest puuduvad või peaaegu puuduvad elutähtsad mineraalid ja vitamiinid. Kui sa seda esseed loed, palun küsi iseendalt, kas see on reaalselt võimalik, et moodsa meditsiini alustalad on rajatud vesiliivale (magneesiumivaegus ja kaltsiumi üleküllus). Sa võid leida mõned vastused [siit](#).

Mis puudutab eelmainitut, siis magneesiumivaegus põhjustab suurt hulka psüühika- ja muid haigusi ja järgnev kirjutis arutleb peaaegu neist kõigist.

DEPRESSIOON ON VÄGA KURNAV! See imeb inimesest asjatult välja õnne ja rõõmu ja võib välja imeda isegi elu, kui seda kontrolli alla ei saada. Ma usun, et depressiooni ravib lihtsalt ja kiirelt magneesium. Loe minu lugu ja vaata linkidel olevaid fakte. Paljud lingid juhivad otse meditsiiniartiklile [National Library of Medicine \(PubMed\)](#) ja teistele autoriteetsetele allikatele. Sa võid leida, et minu lugu depressiooni ravimisest magneesiumiga on oluline ka sinu jaoks. Mäleta minu seisukohta, et depressioon ja eriti stressist ja/või toitumisest tingitud depressioon ja paljud muud allpool arutletud "haigused" on tihti magneesiumidefitsiidi tunnused (kas otseselt või kaudselt liigest stressist) ja pole psüühhoosid.

Riiklik Terviseinstituut (NIH- National Institute of Health) teatas 2000. aastal, et magneesiumipuuduse tunnuseks on [depressioon](#). [NIH-i määratletud magneesiumipuuduse tunnuseid](#) on kolme liiki:

- Esmased tunnused on (üks või rohkem) ärrituvus, ärevus ([kaasaarvatud ka obsessiiv-kompulsiivne häire – Obsessive Compulsion Disorder \(OCD\) ja Tourette'i sündroom – Tourette syndrome](#)), isutus, väsimus, unetus, lihastõmbused. Muud tunnused on apaatia, segaduses olek, [mälu- ja tähelepanuhäired ja õppimisvõime langus](#). (Märkus: *kui see essee näib olevat raskestimõistetav, kontrollige oma magneesiumiseisundit, kas seda pole äkki liiga vähe.*)
- Mõõdukad vaegustunnused võivad koosneda ülalloetletust ja võivad väljenduda südamerütmi kiirenemisena, korrapäratu südamekloppimisena ja muude veresoonkonna muutustena (mõned on surmavad).
- Rasked vaegustunnused võivad sisaldada ühte või mitut ülalloetletud tunnust ja ühte või mitut rasket tunnust kaasaarvatud kogu keha kihelamine, kangesus, ja pidev lihaspinge, edasi koos hallutsinatsioonidega ja [deliiriumiga](#) (kaasaarvatud depressioon) ja lõpuks [nõdrameelsus e dementsus \(Alzheimer'i tõbi\)](#).

Kui Riiklik Terviseinstituut teab seda, siis miks ei kasuta arstid magneesiumi ravimaks depressiooni ja muid psüühikahaigusi (ja füüsilisi haigusi)??? 1989. aastal demonstreeris arst ja filosoofiadoktor [C. Norman Shealy](#), et [99%-l depressiivsetel patsientidel on üks või enam neurokeemilist kõrvalekallet](#); ja et depressioon on keemiline haigus nagu diabeetki, mitte psüühiline haigus. Mulle tundub, et magneesiumi mittetarvitamine depressiooniravis on puhas ametialane kuritegu! Me saame taastada ja päästa elusid! [Sellel joonisel](#) on näidatud, et magneesiumiioonid on asjaga seotud närvide sünaptilise aktiivsuse keskmes. Oled sa magneesiumist täitsa tühjaks

ammutatud või on sul lihtsalt selle puudus? Vaata seda imelist meditsiinidoktori Priscilla Slagle [kiirküsitlust](#), kes on magneesiumiekspert ja kes on väga huvitatud aitama magneesiumiprobleemidega inimesi. Külasta ka meditsiinidoktorit Herbert C. Mansmann juuniori [MAGNEESIUMI UURINGU LABORATOORIUMIS](#) (arhiveeritud), teine väga abivalmis magneesiumiekspert.

Magneesiumipuudus on peamine riskitegur südameprobleemide ja diabeedi puhul ja paljude muude tervisehäädade, sh äkksurma puhul. "[Magneesiumifaktor](#)" ("The Magnesium Factor") (autorid Mildred S. Seelig, MD, MPH ja Andrea Rosanoff, PhD) on üks väljapaistev uus raamat maailma juhtivalt magneesiumiuurijalt ja see on ülisoovitav lugemine õppimaks, kuidas ennetada kõrget vererõhku, südamehaigusi, diabeeti ja muid kroonilisi seisundeid. Paljud tänapäeva "haigused" on tegelikult magneesiumivaeguse "tunnused" ja ei ole seega haigused. Teiseks silmade avajaks vaata seda hämmastavat nimekirja ja põhjalikku dokumentatsiooni sadadest "[haigustest](#)", mis pole tihti midagi muud kui magneesiumipuudus. Mis juhtuks "meditsiiniga", ravimifirmade kasumiga ja rahva tervisega kui neid "haigusi" ravitaks magneesiumiga enne rohkete kõrvaltoimetega ravimite proovimist? Kas selline lähenemine oleks rahva tervise parendamiseks rohkem eetilise? Kahjuks piirdub see essee liigsuure info piiramise eesmärgil psüühiliste terviseprobleemidega, mis on seotud depressiooni (ja kardioloogiaga), kuid magneesiumipuudusest tulenevad terviseriskid on väga laialdased ja vajavad palju uurimist.

Depressiooni määratlemine

Depressioon on äärmiselt levinud seisund, mis puudutab lääne ühiskonnas igal aastal enam kui 5% inimestest. Varem oli depressioon harvaesinev seisund aga kuna meie magneesiumitarbimine on viimase saja aasta jooksul vähenenud, on psüühiline tervis saanud tõsise löögi nagu on näidatud [siin](#). Depressioon on üks paljudest üliemotsionaalsetest seisunditest. Ootamatu eluisu kadumine koos tundega, et oled väärtusetu võib olla seotud depressiooniga. Tavaliselt on rõõm, kurvastus ja nukrus igapäevaelu osad. Kui lühike depressiooniperiood on normaalne vastureaktsioon meie igapäevastele probleemidele, siis pikk depressiooniperiood ja kurbus on ebanormaalsed ja seda nimetatakse "kliiniliseks depressiooniks". Depressioon võib esineda perekonniti osaliselt seetõttu, et pered kipuvad sööma samu toite ja sarnased söömis-mustrid kanduvad põlvkonniti edasi ja osaliselt ka läbi geneetika. Mis puudutab geneetikat, siis pole ma leidnud meditsiinikirjanduses ühtegi tõendit "depressiooni" geeni olemasolust, küll aga on palju tõendeid selle otsimisest. Ma kahtlustan, et tugev geneetiline komponent leitakse olevat seotud ebaõige või ebapiisava magneesiumi ainevahetusega.

Depressioon võib olla seotud mitmete sümptomitega, kaasaarvatud, kuid nendega mitte piirduvad:

- Lakkamatu kurbus ja pessimism
- Üksildusetunne, süütunne, väärtusetu-, abituse- või lootusetuse tunne
- Huvi- või naudingutunde kadumine pea igas elu tahus
- Vähenenud võime mõelda või keskendumisvõime puudus.
- Unetus või liigunisus
- Kehv isu, mis seostub kas kehakaalu tõusu või langusega
- Väsimus, energiavaegus

- Füüsiline üliaktiivsus (hüperaktiivsus) või loidus
- Seksuaalse huvi kadumine
- Füüsilised vaevused nagu peavalu, seljavalu, maovaevused, kõhukinnisus ja hägune nägemine
- Ärevus, rahutus, ärrituvus
- Enesetapu- või surmamõtted (90% enesetappudest on depressiooni tagajärg/tulemus)
- Aeglane kõne; aeglane liikumine
- Ravimite või alkoholi liigtarvitamine
- Koolis edasijõudmise aeglustumine

Enamus depressiivseid episoodide on tingitud stressirikastest isiklikest sündmustest nagu näiteks armastatu kaotamine või olukordade muutumine ja lühiajaline depressioon on normaalne toimetulemise mehhanism. Pikaajaline stressi poolt põhjustatud depressioon tuleneb tihti, kui mitte alati, magneesiumi tasemete liiga madalale langemisest kehas, mis tuleneb biokeemiliste stressi reaktsioonidest, mida arutatakse [allpool](#). Magneesiumivaegusega seotud depressioon on parandatav biokeemiline probleem ja ei ole tingimata füsioloogiline probleem.

Depressioon võib olla tingitud ka paljudest muudest teguritest nagu näiteks üldhaigused (eriti [C-hepatiit](#)), aju keemiline tasakaalutus, mis nõuab üht või teist liiki [antidepressant-ravimeid](#), hormonaalne tasakaalutus (eriti [kilpnäärme vaegtalitus](#) ja [madal testosteroon](#)), [madal kolesterool](#), [Wilson'i tõbi](#), toiduallergia (eriti [gluteeni-talumatust](#)), [raskemetallide mürgistus](#), vastureaktsioon medikamentidele ja rida teisi spetsiifilisi põhjusi on loetletud [siin](#), millest igaüks nõuab professionaalset hoolt. Magneesiumivaegus pole tingimata ainus depressiooni põhjus, kuid seda saab kasutada väga edukalt depressioonist taastumisel, sest veri, keha ja eriti aju tühjenevad tihti magneesiumist depressiooni ajal, eriti stressi poolt põhjustatud või toitumisest põhjustatud depressiooni ajal. Depressioon, mis ei allu SSRI-le (Selective serotonin re-uptake inhibitor – selektiivne serotoniini tagasihaarde inhibiitor – klassikaline antidepressant), allub sageli kõige paremini magneesiumiravile.

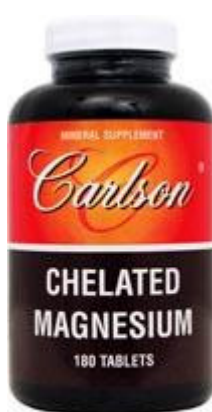
Magneesium on rakusiseseks katiooniks ja selle mõõtmine testimiseks kehtib ainult punaste vereliblede kaudu (mitte kogu veri või seerum). Seda selle tõttu, et ainult 1% kogu kehas olevast magneesiumist leidub seerumis, ülejäänud asub aga rakkude sees. Tohtu loetelu haigusi ja tervislikke seisundeid, mis väärivad magneesiumi olukorra testimist on [siin](#). Siiski, aju magneesiumi mõõdab hästi ainult [TMR spektroskoopia \(fosfori tuumamagnetresonaatori spektroskoopia\)](#).

Pole kindel, mis probleem teil täpselt on? Kui te olete huvitatud üldiselt vaimsest tervise probleemidest, siis vaadake [Mental health Net](#) lehele. Kui te olete huvitatud, milline elu on inimesel, kes on maniakaal-depressiivne (bi-polaarne), siis klikkige [siaa](#). Te saate testida oma isiklikku maania taset Goldberg'i depressiooni koostajas [siin](#) ja depressiooni [siin](#).

MINU LUGU

Alates aastast 2000 kuni 2003 aasta suveni keskendus see essee magneesium-glütsinaadile kui magneesiumi eelistatud allikale. 2003. aasta hilissuvel suunasin oma rõhuasetuse magneesium-glütsinaadilt magneesiumtauraadile (sama, mis magneesium-

taurinaat), mis tundus mulle tol ajal parem muudest magneesiumiühenditest ravimaks ravi-resistentseid (ravile vastupuiklevaid) depressioone selle tauriinisalduse tõttu ([rohkem tauriinist siin](#)). Ometi olen saanud mõned kaebused erinevatelt inimestelt magneesiumtauraadi kohta, mis polevat nii efektiivne kui nemad leidsid olevat magneesiumglütsinaadi ja tsitraadi, nagu ka mina. Nüüd rõhutan ma magneesiumglütsinaadile pluss tauriinile ja mitte magneesiumtauraadile, kuna see näib olevat keemiliselt liiga jäigalt seotud mõnede inimestele seedimiseks ja omastamiseks. Peale aastaid uuringuid olen endiselt tõeliselt hämmastunud bioloogiliselt saadaval olevate magneesiumiühendite ja muude toitainete tohutust kasust depressiooni ravimisel ja selle ennetamisel. Eriti näen ma magneesiumi kui tähtsat uuringuteemat ellujäämiseks, arvesse võttes selle limiteeritud (sihikindlalt alandatud) kättesaadavust meie lääne toidust ja tänu selle võimele odavalt ravida ja ära hoida paljusid kulukaid haigusi, olgu need siis eluohtlikud või mitte. Nagu te sellest esseest näete, on meie toiduvalik ja meie teatavate toitade ülemanustamine soodustanud liiga palju haigusi, kaasaarvatud depressiooni.



**Magnesium
glycinate**

Täna, aastal 2008 rõhutan ma uuesti magneesiumglütsinaadi tähtsust selles essees ja laidan maha magneesiumtauraadi kasutamist. Te saate tellida magneesiumglütsinaati klikates Carlsoni kelaaditud magneesiumi pildile. Ma ei tea, miks Carlson silditab seda kui "kelaaditud magneesium" ja ma arvan, et see oleks palju õigem, kui silditada seda kui "magneesiumglütsinaat", sest seda see ju tegelikult on. See on seesama toode, mida ma kasutasin terveks saamiseks (1200mg/päevas). Siiski, seda tuleb võtta koos tauriiniga (5-20 grammi/päevas). Magneesium, tauriin ja glütsiin – igauks neist on aju pidurdusmediaatorid ja kõiki neid on depressiooni korral sageli vähe. Teiseks, magneesiumtauraati on sageli raske leida, seevastu magneesiumglütsinaati ja (eraldi) tauriini on harilikult lihtsam leida. Miks mitte võtta magneesiumglütsinaati ja tauriini? See lihtsustab suuresti ravi ja tundub parima depressiooniravi meetodina, kasutades hõlpsasti saadaolevaid toitaineid. Teine põhjus on selles, et minu uuringus unetusest kui kerge magneesiumivaeguse sümptomist, sattusin ma probleemi otsa, kus magneesiumtauraat ei hoidnud ära minu unetust aga magneesiumglütsinaat toimis hästi. Miks? Siin on suured individuaalsed erinevused inimeste vahel nende võimes toitaineid omastada ja suur osa sellest erinevusest tuleneb isiku võimest maohapet toota/sünteesida. Kui maohappe pH (alahappelise maomahla korral) on liiga kõrge, on mõnede metalliühendite lõhustamine liiga raske. Ma arvan, et on nii see magneesiumtauraadi puhul vahetevahel mõnede inimestel. Näiteks võib magneesiumtauraat mõnda aega töötada väga hästi ja siis võib miski isiku ainevahetuses muutuda ja siis see enam ei tööta. Kahtlemata tekitab see vähem kõhulahtisust enamikul inimestel (mis vihjab kehvale biosaadavusele või on see tauriini efekt – kes oskaks öelda?), aga doos doosi vastu näib magneesiumglütsinaat olevat kergem lõhustamiseks, imendumiseks ja omastamiseks kui magneesiumtauraat.

Kõige kergemini imenduv magneesiumiühend on alati magneesiumkloriid; lihtsalt lisa veidi tauriini ja veidi glütsiini ja saad maailma parima segu. Magneesiumkloriidiga on probleem selles, et seda müüakse pea alati lahusena, kuna see on liiga hügrokoopne kasutamaks tableti või kapslitena, väljaarvatud siis, kui see on plakeeritud (kaetud) ränigeeli kui kuivatava vahendiga. Ainus magneesiumkloriidi tablettivariandi näide on [62 mg elementaarmagneesiumi \(elementaar ehk puhtas olekus\) sisaldusega](#)

[\(518 mg magneesiumkloriidi\) tabletid firmalt Alta](#). Te vajaksite selleks, et kätte saada 620 mg magneesiumi, 10 sellist tabletti päevas. Kasutan magneesiumkloriidi suuri koguseid (25-35%-list lahust) paikset, kuid ei ole seda iial suu kaudu manustanud.

Sellel [lingil on](#) ETTEVAATUSABINÕUD, mis puudutavad potentsiaalselt kahjulikke magneesiumiühendeid ja [sellel lingil](#) on ebaefektiivsed magneesiumiühendid depressiooni ravimiseks. Lühidalt ja lihtsalt: **(a) magneesiumoksiid ja magneesiumhüdroksiid on ebaefektiivsed ja (b) magneesiumglutamaat ja magneesiumaspartaat on alati depressiooni puhul kahjulikud.**

Tean, kui halb depressioon olla võib, sest vaevlesin 1999. a septembrist kuni aprillini 2000 kliinilises depressioonis, mis aina halvenes ja muutus lõpuks ravile allumatuks depressiooniks. Esiteks pean ma mainima, et mu elu oli muidu täiuslik. Mul polnud mingit rahalist, isiklikku, psühholoogilist või muud põhjust depressioonis olemiseks. Jõulude ajaks muutus depressioon järsku palju hullemaks, intensiivsusest peaaegu suitsiidseks ja püsis sellisena veel neli kuud.

See oli ravile allumatu depressioon. Olen alati arvanud, et olen kergelt hüpo-maniakaal-depressivne, aga mitte enesetapule kalduv idioot. Oma kõrgperioodidel olin ma võimeline sügavateks, läbinägelikeks mõteteks ja mul olid üldiselt suurenenud võimed, mida ma pidasin suurepäraseks eeliseks. Ma poleks iial arvanud, et asjad võivad minu biokeemiaga nii valesti minna, et see põhjustab mul enesetapumõtteid ja kalduvusi. Kui ekslik ma olin. Tarvitasin Zoloft'i (antidepressant) alates 1987. aastast, mis näis leevendavat minu depressiooni. Ma elasin Zoloft'i peal, kuid 1999. a septembriks Zoloft enam ei toiminud – ja ma teadsin, et midagi oli väga valesti.

Minu depressioonile eelnes mitmeid aastaid ja sellega kaasnes suur stress ületõtamisest (töö, mida ma arvasin armastavat), ravile alluv depressioon, ärevus, hüpo-maania, ebaregulaarsed paanikahood, viha, stress, kehv toitumine, ülevoolavad emotsionaalsed tunded, öised lihaskrambid, paranoia, astma, kipitavad tunded kätes, käevartes, rinnas ja huultel. Tahtsin magada kogu päeva ja hommikuti oli raskusi ülestõusmisega. Mu naine ütles, et ma polnud koostööaldis, olin endassesulgunud, apaatne, närviline. Minu ümber olevate inimeste sõnul oli minuga suhtlemine tõeline nuhtlus. Vahel tundsin, et mu huuled hakkavad vibreerima või paisuvad nii suureks, et kukuvad näo küljest ära. Kord nägin ma isegi ämblikku mu käe sisse pugevat. Umbes 10 aastat tagasi oli mul väga valurikas jõukatsumine kaltsiumoksalaadist neerukividega, mis on tunnustatud märk magneesiumivaegusest. Paar nädalat enne, kui ma jaanuaris 2000 haiglasse sattusin, oli mul väga madal energiatase, vaimne udusus, depressioon koos tugevate enesetapumõtetega ja olin tohutu stressi all, kuigi ometi tundsin, et mul pole vähimatki põhjust depressiooniks. Nüüd oskan ma ära tunda need "vaimsed" sümptomid kui magneesiumivaeguse ja/või kaltsiumimürgistuse sümptomid. Ma ei tavatse teid tüüdata oma depressiivse episoodi detailidega kui ma haiglas olin, ütlen vaid seda, et mulle anti pea kõiki teadaolevaid antidepressante ja mul olid nende kõigi suhtes tõsised kõrvalnähud ja tundsin ennast aina haigemana. Nagu varem mainisin, oli mul ravile allumatu depressioon. Miski ei toiminud. Kaotasin palju kaalust ja mul oli tõsine kõhukinnisus. Mul olid ka südame rütmihäired. Olles tülgastunud kasutust ja silmnähtavalt kahjulikust ravist, läksin koju. Mu arst ütles mu naisele: "Tehke tema äriasjad korda". Issake! On ikka "kaastundlik" inimene! Ma ei suutnud tööd teha ja ainuke asi, mis tegin, oli magamine, juustu söömine, lutsukommide lutsutamine, suure rasvasisaldusega toitude söömine, leiva, jäätise, tapioca pudingi söömine, jõin palju piima, tarbisin muid tervisele kahjulikke kõrge kaltsiumi-

sisaldusega delikatesse, vaatasin telekat ja lugesin. Võib-olla kujutlesin salaja, et kui ma ei sure aeglaselt ja piinarikkalt depressiooni tõttu, äkki suren ma siis kiirelt hoopis südant tapva toitumise tõttu.

Minu lugemiseelistused hõlmavad biomeditsiini valdkonda. Kodus uurisin ma meditsiiniajakirju, raamatuid ja kõike meditsiini puudutavat, kus oli midagi depressiooni ja bipolaarse häire kohta. Ma ei leidnud midagi kasulikku, vähemalt mitte midagi sellist, mida mu arst poleks mulle juba öelnud. Leidsin, et mõned toiduained nagu nisu ja süsivesikuterikkad toidud võivad käivitada düsfooriahood ja depressiooni, seega näis see mulle, et toitumisprobleemi parandamine võib kasulik olla ja see toitumise uuring võib olla vaeva väärt. 12. aprillil 2000. aastal nägin ma välja nagu ma oleksin suremas – mitmetele inimestele, kes on mulle olulised. Minu psühhiaater nõustus sellega ja võttis maha kõik antidepressandid ja kirjutas mulle välja tillukese koguse liitiumkarbonaati (150 mg kaks korda päevas).

MÄRKUS: Selle essee iga järgneva osa lõppu olen ma asetanud lingi, mis sisaldab [minu reegleid eduks, ja kinnitust, et "Depressioon ei ole psühhooz."](#) Palun ette vabandust, et seda kõike nii palju on. Minu reegleid ja arusaamu meeleoluhäiretest kui magneesiumivaegusest on nii tihti eiratud, et ma otsustasin, et need on liiga tähtsad, et neid nii tugevalt mitte rõhutada.

Ravitud liitiumiga või magneesiumiga?

Natuke aega hiljem võtsin ma 1975. aasta koopia raamatust pealkirjaga Nutrition Almanac (Toitumise almanahh), (McGraw-Hill Book Company, New York) ja juhtusin avama selle koha pealt, kus kirjutatakse magneesiumist. Oli huvitav leida, et magneesiumi tase oli madal nende inimeste seerumis, kes olid suitsiidselt või raskesti depressiivsed. Artikkel osutas, et magneesiumi toidulisandid olid olnud efektiivsed depressiooni ravimisel. Samuti, inimene, kellel on magneesiumivaegus, ei ole koostööaldis, on endassetõmbunud, apaatne, närviline, tal esineb värinaid – ühesõnaga depressiooniga seostub palju neuroloogilisi sümptomeid. Mind võlus info, et südamearütmia, südameatakid ja neerukivid olid samuti mainitud kui magneesiumivaegusega seotud. Need näisid olevat head vihjed, kuid kindlasti mitte lõpuni veenvad.

Samal päeval leidsin oma raamatukogust järgmise juhtlõnga. See oli 1995. a meditsiiniõpik, kus oli artikkel [tsingi pastillidest ja tavalisest külmetusest](#). Metall-ligandite koosmõjud bioloogilistes vedelikes – bioanorgaaniline meditsiini käsiraamat (Handbook of Metal-Ligand Interactions in Biological Fluids - Bioinorganic Medicine), II köide, Marcel Dekker, Inc., New York, siin on Durlach'i ja teiste artikkel pealkirjaga "Magneesiumiteraapia mitmekesine tarvitamine". Selle autorid väidavad, et nende kliinilistes ja avatud uuringutes leidsid nad kroonilise magneesiumivaeguse sümptomeid neuroosis, muuhulgas ärevus, hüperemotsionaalsus (nutt, leinamine või muud depressioonivormid), väsimus, peavalud, unetus, uimasus, pearinglus, närvilised jonnihood, klomp kurgus, blokeeritud hingamine ja respiratsioon, krambid, tugev kihelus, torkimine, roomamise tunne nahal, millel ei ole mingit põhjust, valu rinnus, südamepekslemine, rütmihäired, Raynaud'i sündroom, latentne tetaania (kangestuskramplikkus), kõhukinnisus ja südameinfarkt. Mõned nendest sümptomitest ilmnesid osana paanikahoogudest, vahel koos tundeiga parata-

matust surmast. Sama grupi poolt koostatud [teadusartiklis](#) näitas Durlach, et vananemine on magneesiumivaeguse riskifaktor. Teises Durlachi artiklis on [magneesiumivaegus ja nõdrameelsus](#) võrdsustatud olemuselt üheks ja samaks. Teises [teadusartiklis](#) näitavad Singh ja teised, et magneesiumitase on pöördvõrdeliselt seotud südamearterite haiguse levikuga. Mul oli mõni aasta tagasi kaltsiumioksalaadi neerukivi ja mulle öeldi, et ma pean suurendama oma magneesiumi toidulisandi tarbimist. Ma ei suurendanud seda aga nüüd soovin, et ma oleks seda teinud, sest on kindlaks tehtud, et magneesium hoiab ära kaltsiumoksalaadi [neerukivide](#) tekkimist.

Mõnes mõttes võib depressiooni vaadelda kui vananemise või enneaegse vananemise aspekti. Võib-olla on parim vananemisevastase teemaga interneti veebileht see: [Center for Anti-Aging](#) (vananemisvastane keskus). Veetke palju aega seal, sest see pool-meditiiniline sait näitab tihedat seost depressiooni ja vananemise ja enneaegse vananemise vahel. Sa võid hämmastuda sellest, kui palju tähelepanu pööratakse magneesiumile.

Suurt huvi äratas Durlach'i teade, et krooniline esmane magneesiumivaegus mõjutab umbes 15-20% lääne elanikkonnast, samal ajal kui muud allikad asetavad puudujäägi palju kõrgemale – peaaegu 70%. Üheks puuduse põhjuseks öeldi, et magneesiumirikkad toidud on energiarikkad (paksuks tegevad) ja nendest hoidutakse ülekaalu vältimiseks ja sellepärast, et me sööme rohkem rämpstoitu, millest puudub magneesium.

Ohoo! See magneesiumi ja depressiooni hüpotees hakkab tervikpilti moodustama. Just mõni kuu enne minu depressiooni algust võeti mind haiglasse sisse, sest mul olid valud rinnas, südame rütmihäired ja suutmatus sisse hingata rohkemat kui umbes 1/5 oma normaalsest hingetõmbest (stenokardiavariant). Haigla ei leidnud mingeid südameprobleeme ja sisehaiguste arst andis mulle veenisisesel tilgutiga magneesiumsulfaadi lahust. Mõne tunni pärast olid kõik need hädad kadunud sama järsku nagu need ilmunud olid. Hakkasin taipama, et kõik minu täiskasvanu perioodi haigused olid seotud magneesiumivaegusega.

Millisest toidust me saame magneesiumi? Vastavalt raamatule Nutrition Almanac (Toitumise Almanahh), **vastab tass maapähkleid või mandleid magneesiumi RDA-le (soovitav päevane annus), samal ajal kui pruunvetikaid oleks vaja ainult ¼ tassi. Märkimisväärselt varustavad magneesiumiga ka sojajahu, helveskliid, täisterad, toores pruun riis, avokaado, nisukliid, krevetid, tuunikala, brasiilia pähklid, kašupähklid ehk india pähklid, seesamiseemned, kreeka pähklid ja lehtkapsas (collard green).** Piiblis [Genesis](#) 01:29 - Piiblis [Genesis](#) 01:29 - Jumal ütles: "Vaata, ma olen andnud teile iga seemet kandva taime, mis on üle terve planeedi ja iga puu, mille seemned kannavad vilju, teile olgu need toiduks." Ma imetlen piibli õpetuse sarnasust eespool esitatud toitude loeteluga, mis sisaldavad suures koguses magneesiumi.

Riikliku Terviseinstituudi tabel magneesiumit sisaldavate toitude kohta

[The National Institute of Health](#) (Riiklik Terviseinstituut) on koostanud järgneva tabeli USA rikkamate magneesiumisisaldusega toitude kohta. Vaata seda! Need on peaaegu kõik paksustegevad toidud. Ma ei taha paksuks minna ja lihtsalt võtan

magneesiumilisandid depressiooniprobleemidega toimetulekuks. Ainuüksi sellise idee peale selliseid paksukstegevate toite endale sisse laadida – ainuüksi sellest tekib juba depressioon. Valitsus on robot mis ütleb ikka ja jälle, et vähendage paksukstegevate toitude söömist! See on täielik jama! NIH-i toitumise suunised NIH-i interneti kodulehel on hävitavad bipolaarsete (maniakaal-depressiivsete) ja depressiivsete jaoks soovitatava vähese magneesiumi tõttu ja lisaks piiravad need suunised ka muid äärmiselt vajalikke toitaineid, sealhulgas tauriini, boori ja asendamatuid rasvhappeid (EFA) nagu Omega-3 ja 6 EFAs, mis kõik on vajalikud, et ravida või ennetada depressiooni. NIH/Riiklik Terviseinstituut tunnistab isegi, et magneesiumipuuduse tunnuseks on *depressioon*. Kuigi Riikliku Terviseinstituudi (NIH) loetelu näib täpne olevat, võib see olla eksitav meie jaoks, sest paljudes nendes toitudes on palju rohkem kaltsiumi kui magneesiumi. Kaltsiumi ülekaal toidus magneesiumi üle pidurdab magneesiumi imendumist toidust. Toitude loetelu, milles on rohkem magneesiumi kui kaltsiumi, on [siin](#):

Toit	Milligrammi	%DV %DV(Mg 400mg)
Pruunvetikas 100 g (Ettevaatust! Sisaldab rohkesti glutamaati)	760	190
Lutsern 100g (Ettevaatust! Sisaldab rohkesti glutamaati)	230	58
½ keskmine Florida avokaado	103	26
Nisuidu röstitud 25 g	79	19
Mandlid, kuivröst 25 g	76	19
Täisteranisust tehtud hommikuhelbed, 2 kandilist küpsist	80	20
Kõrvitsaseemned 25 g	132	33
India pähkel kuivröst 25 g	65	16
Pähklisegu, kuivröst 25 g	58	15
Spinat keedetud, ½ klaasi	65	16
Kliihelbed, ½ klaasi	60	15
Täistera kiirkaer valmistatud vees, 1 klaas	56	14
Kartul koorega küpsetatud, 1 keskmine	55	14
Sojaoad küpsetatud/keedetud, 1/2 klaasi	54	14
Maapähklid kuiv-röstitud 25 g	44	11
Maapähklivõi 2 supilusikat	50	13
Šokolaadi tahvel 50 g	55	5
Klii (rafineerimata) 2 supilusikat	44	27
Taimetoitlaste moodi valmistatud oad ½ klaasi	40	10
Ilma kooreta kartuli küpsetamine 1 keskmine	40	10
California avokaado ½ keskmine	35	9
Keedetud läätsed ½ klaasi	35	9
Toores banaan 1 keskmine	34	9
Krevett toores 50 g	17	5
Tahini (seesamiseemnetest tehtud pasta) 2 supilusikat	28	7
Rosinad, kuldsed ja seemneteta 1/2 klaasi	28	7
Kakaopulber mõru 1 supilusikas	27	7
Täistera leib, 1 viil	24	6

Toores spinat 1 klaas	24	6
Toores kiivi 1 keskmine	23	6
Hummus 2 supilusikat	20	5
Brokkoli tükeldatud ja keedetud ½ klaasi	19	5
<p>(*DV) Päeva norm. Päeva norm (DV) on soovituslikud kogused, mis rajanevad Soovituskilel Toitumise Normidel (RDA). Need on välja arendatud aitamaks tarbijal kindlaks teha kui palju sisaldab toit mingit kindlat toitainet. DV protsent (%DV) on antud toidupakendil oleva sildil toitainete faktide tulbas, mis ütleb täiskasvanutele, mitu % DV-d vastab ühele toiduportsjonile. Isegi toidud, mille DV protsent on väike, aitavad kaasa tervislikule toitumisele.</p>		

Oh sa raisk! Olen õnnelik, et veel elus olen! Minu söögist olid mitmeteks kuudeks magneesiumirikkad toidud välja jäänud. Hakates dieeti pidama ja kustutades need kriitilised toidud oma dieedist, hakkavad inimesed end natuke kehvemini tundma ja otsustavad seejärel õigustatult dieettoitumisest loobuda. On teada-tuntud tõsiasi, et mõned inimesed peavad sööma paksuks tegevaid toite lihtsalt sellepärast, et end hästi tunda. Kas magneesiumi nõudlus paksuks tegevatest toitudest on seos paksude inimeste ja depressiooni vältimise vahel? Ma tean, et mina ei ole nii näljane kui ma kasutan magneesiumilisandeid. Tegelikult arvan ma, et nälja ravim on magneesium, sest toidud (peamiselt nisu), mis olid vanasti meie magneesiumi ja muude toitainete põhiallikad, ei ole nendeks enam head allikad.

Paar päeva peale materjali seedimist vaatasin ma PubMed.gov lehele, et teadasaadule kinnitust saada. Otsisin internetist sõnapaare "magneesium" ja "depressioon". Loomulikult oli nende teemade kohta seal infot. [Kaltsiumi/magneesiumi tasakaalustamatus](#), kus magneesiumi tase on madal – selline olukord leiti patsientidel, kes olid üritanud enesetappu sooritada. Teised artiklid toetasid sama seisukohta. Näiteks: kõrge seerumi ja tserebrospinaalse vedeliku kaltsium/magneesiumi suhtarv leiti äsja haiglasse sisse võetud [raske depressiooniga patsientidel](#). Mida rohkem ma internetis kolasin, seda põnevamad ja levinumad juhtumid – millised loodetavasti leiavad kajastamist ka selles essees. Teises raamatus minu raamatukogus The Dictionary of Minerals (Mineraalide sõnastik), Thorsons Publishing Group, New York, on otseselt öeldud: "Magneesiumiga ravimist on kasutatud ...psüühilise depressiooni... ravimisel". Hiljuti on meditsiiniliselt demonstreeritud, et magneesium vähendab [tõsist ravile allumatut maaniat](#). See oli minu jaoks piisav tõend. Samal päeval ostsin ma magneesiumglütsinaadi, mittemürgise toidulisandi, mida võib leida kohalikus tervisepoe kaupluses. Kui palju peaks iga päev võtma? Kas see on ohutu? Ma tõesti ei teadnud ja ega mind väga ei huvitanudki. Otsustasin alustada magneesiumi võtmist kolmekordse magneesiumi RDA (400 mg/päevas) kogusega: 400 mg hommikul, 400 mg pealelõunal ja 400 mg magamaminekul. Kasutasin [Carlson'i](#) kelaaditud magneesiumglütsinaati (200 mg puhast magneesiumi). Olin selleks ajaks juba optimist ning ostsin seega 3 pudelit.

Mismoodi see maitstes? Esimene paaril korral, kui võtsin magneesiumglütsinaati, oli selle maitse minu jaoks kummaliselt metalliline. Kuid võttes seda piimaga, ei olnud selle maitse enam üldse metalliline. See on oluline tähelepanek, mis väärrib seletust. Piimarasvades ja teiste toiduainete rasvades on kemikaalid, mis seovad magneesiumi ja muud bioaktiivsed mineraalained bioloogiliselt mitteaktiivsesse olekusse. See võib olla põhjus, miks rasvased toidud mõjuvad südamele halvasti. Inimene võib tarbida piisavalt magneesiumi, et täita RDA normi aga kui magneesium on stearaadi või oleaadiga nii tihedalt seotud, et see on lahustumatu ja see väljutatakse

roojaga ilma, et see verre imenduks, siis mis kasu sellest on? Mis juhtub siis südamega? Tekib südameatakk! Arvan, et see on põhjus, miks mõned FDAs arvavad, et magneesiumi RDA tuleks tõsta umbes 900 mg päevas. Teised magneesiumglütsinaati tarvitavad inimesed ei ole märganud mingit imelikku metallimaitset.

Paari päeva kuni nädala jooksul tundsin ennast märkimisväärselt paremini, mu depressioon alanen märgatavalt, kuid mul tekkis kerge kõhulahtisus. Oh, nende tablettide maitse! Mul oli vaja kattega magneesiumglütsinaadi tablette. Tegelikult oli maitse halb ainult paaril esimesel nädalal, peale seda polnud see enam märgatav. Kes teab, mida see tähendab.

Peale 7-10päevast magneesiumi võtmist tundsin end peaaegu tervena. Nägin nii hea välja, et minu psühhiaater arvas, et ma nägin välja parem kui ta mind iial näinud oli. Üks huvitav fakt *Mineraalide sõnaraamatust (The Dictionary of Minerals)* on, et liitiumi tarbimist seostatakse magneesiumi, kaltsiumi ja fosfori vereseerumi kontsentratsioonide suurenemisega. Üks võimalik [seletus](#) nendele leidudele on, et Li^+ tõrjub välja Mg^{2+} rakusisestest sidumiskohtadest. Kui mu tervis paranes, langetasin oma magneesiumiannust, et leida enda jaoks sobivaimat annust. Ma langetasin seda liiga palju ja sümptomid tulid kiiresti tagasi. Lõpuks jõudsin annuseni, milleks oli neli 200 mg puhast magneesiumi (magneesiumglütsinaadina) tabletti päevas. Magneesiumi DV (päevanorm) inimestele on 400 mg.

7. juuni 2000

Minu depressioon on jäagitult läinud! Olen aktiivne ja suudan täielikult funktsioneerida vaimselt, emotsionaalselt ja füüsiliselt. Minu nägemine ja ka seedimine normaliseerusid samuti – lõpuks ometi. Tunnen ennast nüüd jälle endana, kuigi mu kriitikud ei tunnista kunagi, et ma normaalne olen või üldse kunagi normaalne olnud olen. Mis iganes see normaalne siis on. Kuid siiski, kummaline ärevus, et depressioon võib tagasi tulla, ei vähenenud.

Mis siis põhjustas minu järsu paranemise peale ravile allumatust mitmeteks kuudeks? Miks olid minu depressiooni suhtes kõik muud ravid peale magneesiumi toimetud? Kas seda põhjustas antidepressantidest loobumine? Oli see minu kujutlusvõime? Kas oleksin tervenunud nii kui nii? Kas see oli äkki liitium mis tervenemise põhjustas? Ma kahtlen selles tõsiselt. Panen panuse magneesiumiküllastumisele, et nii toidulisanditega kui ka liitiumi toimega suurendades magneesiumi taset vereseerumis? Nüüd ma näen, et minu toitumine on aastaid olnud magneesiumivaene. Minu toitumine ei sisaldanud kõrge magneesiumisisaldusega toite, mis on loetletud eespool. Halvemaks tegi asja ka see, et olin olnud magneesiumit kahandaval toitumisel – sõin rasvaseid toite ja sõin sisse liiga palju kaltsiumit. Kui ma poleks aru saanud, et mul on magneesiumiprobleem, oleksin arvatavasti südameatakki surnud, nagu need [kutid](#) hoiatavad. Ma täitsin oma keha magneesiumiga, kuid ma ei kasutanud liigselt magneesiumi, kuna see võib mürgine olla.

Kui sul on aega, otsi eespool linki [depressiooni seosed](#) ning sealt otsi omakorda kas "depressioon", "enesetapp" või "serotoniin". Kui ma viisin läbi miniuuringu, olin rabatud magneesiumivaeguse seotusest psüühikahäiretega.

Stress kui põhiline depressiooni põhjustaja

Kui te olete meditsiini- või teadlasetüüpi, siis võibolla meeldiks teile lugeda [närvisüsteemi toimemehhanismidest magneesiumivaeguse ja dementia puhul](#). Üks punkt sellel lingil on niivõrd oluline, et ma tsiteerin seda siin: "Kuigi magneesiumivaegusest tulenevat neuroosinähtust on sageli täheldatud ja ravitud lihtsalt suukaudse füsioloogilise magneesiumilisaga, on neuroosid väljapaistvad põhjustavad tegurid stressi jaoks (seega suurendades nõudlust magneesiumi järele). Seetõttu võivad neuroosid väga sageli tekitada magneesiumi lisakadu. Need nõuavad oma spetsiifilist neuroosivastast ravi ja mitte pelgalt suukaudset magneesiumi manustamist, aga esineda võivad mõlemad algupärased neuroosivormid – esmane närvisüsteemi magneesiumivaegusetõttu ja teisene magneesiumikadu neuroosi tagajärje tõttu. Need kaks seisundit võivad olla samaaegsed ja võivad teineteist tugevdada. Nendel stressirohketel patsientidel võib olla raske määrata, kumb seisund on neil primaarne. Praktikas võib psühhiaatrilisele ravile lisada veel suukaudsete magneesiumi toidulisandite võtmise – vähemalt alguses." Mina tõlgendan seda nii, et magneesium üksi suudab ära hoida neuroosist tulenevat stressi.

Stress intensiivistab kahe peamise stressihormooni – katehoolamiinide ja kortikosteroidide – vabanemist, mis tavaliselt oluliselt suurendavad ka tervete loomade ellujäämist, kui nende elu on ohus.

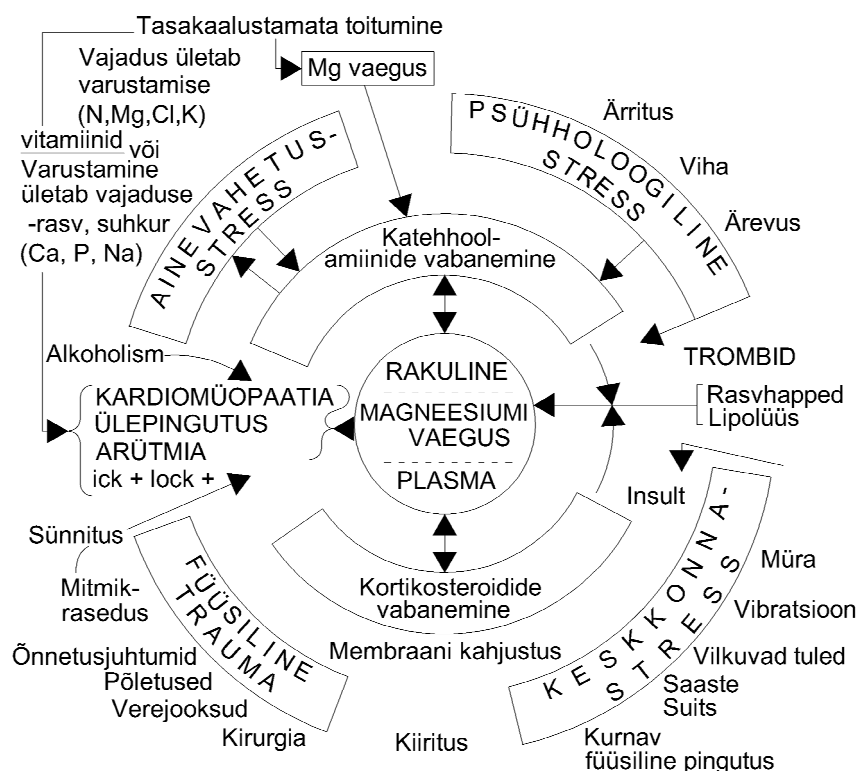
Katehoolamiinid on keemiliselt sarnased väikesed molekulid, saadud aminohappest türosiinist. Peamised katehoolamiinid on dopamiin, noradrenaliin ja epinefriin (vana nimi: adrenaliin). Dopamiin on neurotransmitter (kemikaal, mida kasutatakse impulsside edastamiseks närvirakkude vahel), mida on leitud peamiselt ajus. Noradrenaliin on esmane neurotransmitter sümpaatilises närvisüsteemis (kontrollib "võitle või põgene" reaktsiooni) ning seda on samuti leitud ajus. Adrenaliin (epifeeriin) ei ole mitte ainult aju neurotransmitter, vaid ka tähtis hormoon kehas. Adrenaliini eritatakse neerupealise säisist vastuseks madalale veresuhkru tasemele, füüsilistele harjutustele ja erinevate ägedate stresside vormidele (viimasel juhul aju stimuleerib hormooni vabastamist). Adrenaliin põhjustab glükogeeni lagunemist glükoosiks maksas ja lihastes, ja rasvhapete vabanemist rasvkoes, lihaskoes olevate väikeste arterite vasodilatatsiooni ehk laienemist ja suurendab südamelöökide kiirust ja tugevust. Kõik katehoolamiinid metaboliseeritakse nende sihtkudede või maksa poolt mitte-aktiivseteks aineteks, mis eritatakse uriini: Näiteks dopamiin muutub HVAs (homovanillic acid), noradrenaliin muutub normetaferiiniks ja VMAs (vanillylmandelic acid – vanillüülmandelhappek), ja adrenaliin muutub metanefriiniks ja VMAs. Sellest tulenevalt on uriinist kõrgeenenud katehoolamiinide kindlakstegemiseks [lihtne ja kättesaadav](#). (Tuleb teada, et Eestis selliseid teste arstide kasutuses ei ole – labor teeb, kui analüüs tellitakse.) Kui soovite testida oma aju neuromediaatoreid, saad neid testida, kasutades neuroteaduse testikomplekti, millega on varustatud kohalikud arstid. Et leida kohalik arst, kes testib neurotransmittereid, võtke ühendust [NeuroScience, Inc.](#)

Kortikosteroidid on grupp looduslikke ja sünteetilisi hormoonide analooge, mis on eritatud hüpotalamuse-hüpofüüsi-neerupealise (HPA) teljel, millele sagedamini viidatakse kui hüpofüüs ehk ajuripats ja selle komponenti, hüpofüüsi eessagarat nimetatakse sageli käbinäärme e kääbikheaks. Nende hulka kuuluvad glükokortikoidid, mis on põletikuvastased ained koos paljude teiste funktsioonidega; mineralokortikoidid, mis kontrollivad soola ja vee tasakaalu põhiliselt läbi neerutegevuse; ja kortikotropiinid, mis kontrollivad hormoonide eritamist hüpofüüsi poolt. Neid on põhjalikult

uuritud ja arendatud ravimiteks paljude haiguste ravi tarbeks, kuid mitte depressiooni jaoks. Kortikosteroidide kasutatakse keha põletikuliste piirkondade leevendamiseks. Need on väga tugevad ravimid. Need vähendavad paistetust, punetust, sügelust ja allergilisi reaktsioone. Neid kasutatakse sageli ravi osana mitmete erinevate haiguste puhul nagu tugev allergia või nahaprobleemid, astma, liigesepõletikud ja teatud vähivormid ja leukeemiad. Neil on palju tuntud [kõrvaltoimeid](#).

Kui on magneesiumivaegus, siis suurendab stress paradoksaalselt kardiovaskulaarsete kahjustuste riski, sealhulgas hüpertensiooni, ajuveresoonekonna ja koronaararterite ahenemist ja sulgumist, rütmihäireid, äkksurma (SCD - sudden cardiac death), astmat, ärevust ja depressiooni. Toidu tasakaalustamatus nagu suures koguses rasva sissesöömine, võib naatrium ja/või kaltsium (Ca) intensiivistada magneesiumi ebapiisavust, eriti stressi tingimustes. Seega stress, kas füüsiline (st pingutus, kuumus, külmus, trauma – juhuslik või kirurgiline, põletused) või emotsionaalne (st valu, ärevus, erutus või depressioon) ja düspnoe (hingamisraskused) nagu näiteks astma korral, suurendab magneesiumivajadust. Magneesiumivaegus intensiivistab kõrvaltoimeid stressile, mis võivad olla eluohtlikud. Taolised reaktsioonid on vahendatud stressihormoonide katehoolamiinide ja kortikosteroidide vabastamisega, mida suurendatakse madala magneesiumi ja kõrge kaltsiumi tasemetega ja mis veelgi vähendavad kudede magneesiumi tagasiside mehhanismi kaudu ja suruvad testosterooni tootmise alla.

Testosterooni tootmine võib või võib ka mitte taastuda peale enda magneesiumiga uuesti täitmist. Kui see ei naase, siis madal testosteroon võib olla depressiooni lisallikas ja testosterooni kreemid, süstid ja tabletid on saadaval. Kreemid põhjustavad kõrvaltoimeid kindlasti kõige väiksema tõenäolisusega. Testosterooni süstid ja pillid võivad põhjustada kummalisi kõrvalnähte, mis stimuleerivad meestel naissuguhormoonide tootmist ohtlikult kõrgele, mis nõuab naissuguhormooni mahasuruvat ravi nagu igapäevased tabletid Arimedex. Selle tulemusena võib teil probleeme olla rohkem kui enne nende võtmist, seetõttu kirjutatakse neid välja ainult retseptiga.



Veelgi enam teavet magneesiumivaeguse tagajärgede kohta stressireaktsioonide lisandumisel; ennetus- ja ravivihjeid leiate [siit](#) ja ülal lisatud jooniselt. Geneetilised erinevused magneesiumi omandamisel võivad seletada magneesiumivaeguse puhul erinevatesse haigustesse haigestumise erinevusi ja erinevusi keha vastusreaktsioonides stressile. Meie tänapäeva aktiivses elus on nii palju stressi tekitavaid faktoreid, mis mõjutavad ebasoodsalt meie magneesiumivarusid; see on ime, et me suudame elada kehva, magneesiumivaegusega toitumisega, ilma, et meil poleks rohkem südame ja psühhiaatrilisi probleeme.

Magneesium on vajalik toitaine, et inimesed tuleksid toime [stressidega üldiselt](#) ja [stressiga neuropsühhiaatriliste haiguste puhul](#). Kui magneesiumi ei saada meditsiinilise või depressiooni ravi ajal piisavalt toiduga või täiendavalt, on stressiga seotud häirete – nagu ärevus ja depressioon – ravi määratud läbikukkumisele. Lühike ja lihtsasti kirjutatud kokkuvõtte magneesiumist ja selle stressi vähendavast toimest on esitatud dr Leo Galland'i poolt [siin](#). Ta juhib tähelepanu sellele, et stressi poolt magneesiumi kehast ammutamine on tihti nii intensiivne, et toidust saadavast magneesiumist ei piisa ja magneesiumi on vaja võtta juurde veel toidulisandina.

Mõõda oma stressitaset [siin](#). Need efektid ja agressiivne käitumine on lihtsasti jälgitavad [katses hiirtega](#). Magneesiumi turustatakse nüüd kui [stressivastast mineraali](#). Stress, diureetikumid, fluoriid, rafineeritud jahu, kemoteraapia, liiga palju suhkrut, antibiootikumid, suures koguses valku ning suure rasvasisaldusega toidud vähendavad magneesiumi imendumist, nagu ka toidud kõrge oblikhappe sisaldusega (peamiselt värske spinat ja võimalik, ja ka liigne tee joomine), mis kahandavad magneesiumi organismis, mis omakorda alandab veelgi vastupanuvõimet stressile ja depressioonile (tagasiside silmus). Ülekaalulistel ja rasvunud inimestel on tavaliselt madal magneesiumi tase – mineraal, mis on hädavajalik rasva ümbertöötamiseks (põletamiseks). Inimesed, kes töötavad kõrge temperatuuri ja suure niiskuse käes – neil tekib tihti magneesiumivaegus ja neil on stressiga seotud probleemid.

19. jaanuar 2001. Uuendus ja mitmesuguse sisuga järelemõtlemisi

Vaadates tagasi möödunud aastat, saan nüüd aru, et liitiumi suurendamine, mis mulle oli retseptiga määratud (järkjärguline suurendamine 300-1050 mg liitiumkarbonaati päevas) seostus progresseeruva heaolutunde vähenemisega (omamoodi rahulik zombi-taoline tunne) ja võimaliku kilpnäärme funktsiooni kahjustumisega (liigne liitium tekitab hüpotüreooosi). 5. detsembril 2000 otsustasin ma, et oli hädavajalik lõpetada liitiumi võtmine, sest ma ei tahtnud olla sõltuv kilpnäärme hormoonidest kogu ülejäänud elu liitiumi toksilisuse tõttu. Kuigi liitium on mineraalelement, ei ole seda leitud inimese toidust, väljaarvatud jälgedena (mida on seostatud isegi temperamendiga). Kuid magneesium on oluline elutähtis toitaine inimeste jaoks. St puudub RDA liitiumi jaoks (või mis tahes ravimi jaoks), kuid see on olemas magneesiumi jaoks! [Tegelikult on liitium ravim, mida kasutatakse toitaine, nimelt magneesiumi asendamiseks!](#) Kaval trikk arstide poolt! Milline moodus läbimüügi suurendamiseks!

Üllatavalt hakkasin ennast paremini tundma, isegi paremini kui ma tundsin ennast juunis, kui ma hakkasin võtma väikeses koguses liitiumi ja suures koguses magneesiumi. Mitu kuud peale liitiumi võtmise lõpetamist ütlesid inimesed, et näen kümme aastat noorem välja. Olen palju teravam ja minu vaimsed võimed on naasnud

tasemele, mis on tavaline minu jaoks. Loodan, et ma ei pea enam kunagi liitiumi võtma. Mul on nüüd kuri kahtlus, et liitiumi peamine biokeemiline funktsioon on tõsta magneesiumi taset veres nagu eespool mainitud, psüühiline kasu ei tulene liitiumist vaid liitiumi poolt tingitud suurenenud magneesiumitasemest veres. See idee võib seletada 40%-list ebaõnnestumise määra, kus liitium ei suuda ära hoida tulevasi depressioonihooegade kordumisi. See tähendab, et kui toiduga magneesiumi sissevõetav kogus on nii madal, et isegi liitium ei suuda seda tagasi tuua normaalsele tasemele, siis alustub inimene depressioonile või [muule](#) magneesiumivaeguse haigusele.

Mäletan inimestega kokkusaamist (grupiteraapia klassides ja mujal) ja tagasi vaadates näib, et on tõenäoline, et neil oli magneesiumivaegus. Mäletan terast noort daami, kes oli kohutavalt suitsiidne. Talle ei mõjunud ükski tuntud antidepressant. Ta oli nii kõhna, et ta koosnes peaaegu ainult nahast ja luust ja oli ilmselgelt alatoidetud. Ta tahtis teha enesetappu nii väga, et oli pideva järelevalve all. Aina mõtisklen, et kas talle pandi äkki valediagnoos, mis tähendab, et tal oli tõsine ja raske magneesiumivaegus. Mäletan, et kohtusin paljude teiste inimestega, kes olid depressiivsed; üks oli vallaline naisterahvas, ametilt meditsiiniõde, kes oli üle koormatud oma stressirikaste haiglakohustustega ja oma perekonna meeleheitel lapsehoolduse olukorra pärast. Mäletan armast noort enesetapu kalduvustega naist, kelle lemmikmeloodia oli TV sarjast M * A * S * H. Ilmselgelt ei teadnud ta laulu "[Suicide is Painless](#)" (Enesetapp on valutu) sõnu. Ta oli klaveril toksinud seda laulu aastaid. Huvitav, kas ta oleks seal (grupiteraapias) olnud, kui tema lemmiklauluks oleks olnud miskit muud. 40ndates mees, kes ei suutnud enam leppida sellega, et ta oli enda arvates oma äris läbi kukkunud. Advokaat, kes ei suutnud enam edasi taluda koduvägivalda ehk perevägivalda. Rahvusvaheliselt tunnustatud teadlane ja ajakirjanik, kes oli üle koormatud oma tähtaegadele orienteeritud tööst. Noored lapsed, kes olid kogu aeg kurvad ilma nähtava põhjuseta, isegi kui neile anti kõik mänguasjad, mida nad tahtsid. Seal oli üks noor gei, kes meeleheitlikult ei tahtnud olla gei. Kõiki neid inimesi – ja ma kahtlustan – enamus depressiivsed – neid iseloomustab üks ühine tunnus. [STRESS!](#) Magneesiumivaegus võib tekkida ka toitumise kaudu. Ma tean üht suurepäraselt noort daami, kes arvas, et oli liiga paks oma mehe jaoks ja alustas ühekuulist näljadieeti. Ta kaotas piisavalt kaalu, kuid sai väga suure magneesiumipuudulikkuse; ja tal arenesid väga raskesti ravitavad mitmed südame- ja depressioonisümptomid, põhjustades tema elus tohutut stressi. Stressiga on sellised kummalised lood, et magneesiumivaegus ja stress tugevdavad teineteist ja ehitavad ennast teineteisele üles, mille tulemusena on ebastabiilse allapoole suunduva spiraaliga keeruline toime tulla.

TÄIENDAVAD UURINGUD

Valitsuse tsensuur selle saidi suhtes

Osariigi Toidu ja Ravimiameti uurija Texase Osariigi Tervishoiuosakonnast (varem oli see Texase Tervise Amet) kontrollis 28. juulil 2006. aastal minu ettevõtet Eby Pharma LLC ja leidis järgmisi föderaalset rikkumisi: "Firma kodulehe <http://www.coldcure.com> läbivaatamine näitas, et kodulehel reklaamitakse ja müüakse Cardiovascular Research Ltd toodangut magneesiumtauraati (60 kapslit) kui toodet, mis on ette nähtud selleks, et ennetada, diagnoosida, leevendada, ravida või välja ravida haigusi (haigusnõuded). See ei ole kõikehõlmav ülevaade veebisaidist ja

toodetest, mida ettevõtte turustab. Näiteks sisaldab see sait järgnevat informatsiooni: "... magneesiumtauraat on eelistatud magneesiumiühend depressiooniraviks..." ja "...magneesiumtauraat on ka imeline, aitamaks ära hoida kõhulahtisust, mis tavaliselt kaasneb suurte annuste magneesiumi manustamisega..." ja "...see on ka magneesiumi-vorm, mis on parim südame ja ajutervisele..."

Lubasin Texase osariigi uurijale, et lõpetan firma Cardiovascular Research toote magneesiumtauraadi müügi. Kuidas oleme riigina jõudnud selleni, et seaduslikult keelata igasugune viitamine toitainetele, mis on võimelised ennetama, diagnoosima, leevendama, ravima ja välja ravima suvalist haigust, nagu on sätestatud Ameerika Ühendriikide seaduses [DSHEA - 1994](#)? Kujutate sa ette skorbuudiravi C-vitamiiniga? Äkki prooviks skorbuuti Prozaciga ravida? Äkki prooviks Prozaciga ka depressiooni ravida? Ma ei ole jurist, aga minu sõber John Hammell, [International Advocates of Health Freedom](#) omanik, on maailmatasemel ekspert ja tunnistaja ning ta räägib, mis toimub föderaalvalitsuses tervise vabaduse alal Ameerika Ühendriikides. Küsisin John'ilt vastust järgmistele küsimustele:

John, miks ei ole (ilmselgelt) tehtud mingisuguseid pingutusi DSHEA ümberlõkkamiseks selle alusel, et see on liiga laiaulatuslik? Mulle tundub, et USA on tihti tühistanud seadusi, mis on liiga laiaulatuslikud ja mis ei ole avalikkuse huvides. Mulle tundub, et suvaline seadus, mis on otseses vastuolus tõega, on samuti ebaseaduslik. Mulle tundub, et keegi peaks ründama seadusi, mis teevad ebaseaduslikuks väita, et toitained ravivad toitainevaeguse haigust. Õelda, et miski peale ravimite ei saa ravida, välja ravida, ennetada või diagnoosida haigust, on liiga laiaulatuslik, sest toitainevaegust ei ole võimalik ravida, välja ravida või ennetada mitte millegagi peale toitaine enda. Minu arust pole üldse loogiline, et selliseid seadusi pole rünnatud. Oskad sa seda kommenteerida?"

John vastas selliste sõnadega: "DSHEA võeti vastu otseseks vastuseks FDA eeskirjade koostamise jõupingutusele, mida kutsuti "The Dkykstra Report" (Dkykstra aruanne). Dkykstra aruanne oli koostatud eeskirjade etteteatamise kavand, mis näitas ära täpselt, mida FDA kavatses teha, et HÄVITADA toidulisandite tööstus Ameerikas ja neil oli ka kongressi mandaat läbi 1990. aasta toitainete silditamise ja hariduse akti, et seda teha. NLEA oli kaval seaduseelnõu, mis käis suure kiirusega parlamendist läbi suvel, siis kui enamus inimesi oli puhkusel. Ma ei teadnud sellest midagi 1989. aasta augustini, kuid ma tegin kõik endast oleneva, et kaitsta tarbijate juurdepääsu toidulisanditele. Selleks ajaks, kui ma sain seaduseelnõust teada, oli see juba teel senatisse nagu juhitud rakett, mis on suunatud otse toidulisandite tööstuse südamesse. Sellel oleks olnud samasugune mõju nagu Koodeksil, kui me just ei suuda imega hakkama saada ja juulis tühistada ratifitseerimine viimase kampaaniaga, mida me praegu organiseerime. (Märkus: See võib juhtuda ! KOODEKS tegeles [tagasilangusega](#) 2005. aasta juunis) Kui ma hüppasin võitlusse, püüdmaks tühistada NLEAd, olin šokeeritud ja vapustatud, saades teada, et National Nutritional Foods Assn (NNFA) (suurim vitamiinide kaubanduse ühing ja millele kuuluvad umbes pooled tervisetoidupoed) oli just selle kohutava seaduseelnõu tõttu olemas. Sel hetkel ei teadnud ma, et nad ei jõustanud oma huvidekonflikti avalikustamist seaduse järgi nii, et nad lubasid farmaatsiaettevõtetele oma liikmeskonnas olla. NNFA ei muutnud oma seisukohta selle seaduseelnõu suhtes ja ei pöördunud selle vastu kuni oli juba liiga hilja selle teekonda peatada. Mina ja miljonid teised inimesed võitlesid kogu jõust, et see senatis tühistada aga sellel oli juba liiga suur hoog sees, et seda peatada. Me kukkusime läbi, kuid vähemalt ohjeldasime mõned selle halvimaldused, ja

muutsime DSHEA kui lisakaitse seaduseks. Ükski õigusakt ei ole täiuslik, suvaline õigusakt sisaldab kompromisse, kuna seda vormib mitmekesine inimeste grupp, kaasaarvatud need inimesed, kes vastaspoolel on. Meie suurimateks vastasteks neil päevil olid Henry Waxman ja John Dingle. Mõlemad lisisid DSHEAse selliseid formuleeringuid, mis põhjustab kuni tänase päevani meile probleeme.

Kui Milton Bass, JD; Clinton Ray Miller, Gerald Kessler Natures Plus-ist ja mina üritasime parandada mitmeid suuremaid DSHEAst leitud probleeme, tutvustades õigusakti, mis oleks võinud täita mõned rängemad augud, ei jõudnud me üldse kaugele, sest meid lülitati välja farmaatsia poolt domineeritud vitamiinide kaubandusühingute poolt ja samuti ka kontrollitud vastasgrupi poolt nimega Citizens for Health (Kodanike tervis). Mulle ei meenu praegu seaduseelnõu number, sellest on nii palju aastaid möödas, kuid võite leida selle kerimisriba abil siit <http://www.iahf.com> tänase päevani, ma pole seda sealt eemaldanud. (Seaduseelnõu, mida me ei suutnud seaduseks teha, mis oleks täitnud mõned kõige hullemad augud DSHEAs.) DSHEAse oli sisestatud trooja hobuse tüüpi keelekasutus viienda tulba grupi poolt, mida kontrollis opositsiooni grupp Citizens for Health (Kodanike tervis). Nature's Way oli osa koalitsioonist, mida kutsuti "Euroopa-Ameerika Taimeravi Koalitsiooniks" ja mis üritas aktiivselt harmoniseerida USA seadusi Saksa seadustega. Nad tegutsesid nii USAs kui Kanadas läbi kahe, kontrolli all oleva opositsioonigrupi – Citizens for Health USAs ja Kanada Tervisevabaduse koalitsioon Kanadas. IAHF oli ainus hääl, mis üritas paljastada mõlemat gruppi ja mulle tehti surmaahvardusi ja pidevaid juriidilise pahan-duse ähvardusi minu pingutuste eest nad paljastada ja selle eest, et ma üritasin KOODEKSIT peatada. DSHEA annab välja lubasid toidulisandite struktuuri funktsiooni nõuete jaoks.

Kuigi mitte täiuslikud tervisenõuded, me võitsime ka esimese muudatusettepaneku lahingu läbi Pierson v Schalala võitluse, mis peaks võimaldama koostada täielikud tervisenõuded, välja arvatud see, et Riigikohus on keeldunud kuulamast täiendavat kaebust, esitatud Piersoni poolt, et FDA keeldub seadustele kuuletumast. Selle taustal, kus FDA keeldub kuuletumast praegustele USA toidulisandite seadustele, rikub FDA veel USA seadust Koodeksi koosolekutel Saksamaal, et meid ette valmistada meie seaduste harmoniseerimiseks pööraselt piiravate rahvusvaheliste standarditega. IAHF saadab välja uuendatud teatise selle kohta järgmise paari päeva jooksul. Vahepeal vaadake palun Suzanne Harrise hiljutist artiklit Koodeksi kohta: <http://www.thelawloft.com>. Me jookseme ajaga võidu. Tänu sellele, et me oleme Maailma Kaubandusorganisatsiooni (WTO) liige, ei ela me enam Ameerikas. Hoolimata kõikidest kavatsustest ja eesmärkidest, Ameerikat ei eksisteeri enam, sest kongressil puudub poliitiline tahe meid Maailma Kaubandusorganisatsioonist (WTO) või ÜROst välja saada ja Koodeks rullub edasi nagu põgenenud kaubarong, mille olemasolust teavad väga vähesed või sellest, mis ohtu see endast kujutab pöörise tõttu, mida on tehtud minu sõnumi vastu viimased paar aastat. Me loodame imega hakkama saada. Ole meiega. Uus teade on tulemas varsti.

John Hammell, IAHF

See on suurepärane ajalugu sellest, mis on toimunud, mis on praegu toimumas ja mis tõenäoliselt tulevikus toimub. Lühidalt öeldes oleme me kaotamas oma sõnavabadust ja oma trükivabadust ja üldsuse õigust osta ja müüa tervislikke tooteid, võibolla põhiliselt sellepärast, et me jätkuvalt annaksime 15% SKTst (sisemajanduse kogutoodangust) farmaatsiaettevõtetele. Samal ajal kui sa loed seda artiklit, pea meeles, mis tegelikult Ameerikas toimub ja ole ettevaatlik. Et seadusest lühiülevaadet saada,

loe [DIETARY SUPPLEMENT HEALTH AND EDUCATION ACT OF 1994](#) (1994 aasta Toidulisandite Tervise ja Hariduse akt) ja et sellest teemast tervikülevaadet saada, loe [FDA's Dietary supplements review page](#) (FDA toidulisandite ülevaate lehekülg). Klikka [siia](#), et saada sellel lehel olevast Koodeksist lühiülevaade.

KUID teema jätkub. Tuleb välja, et [Life Extension Foundation](#) (Elu pikendamise sihtasutus) võib reklaamida ja müüa tonnade viisi toidulisandeid ja kirjeldada täpselt, mille jaoks need on ja FDA ei võta selles suhtes midagi ette. Miks? Life Extension Foundation'i inimesed on USA Food and Drug Administration'i (FDA juhtkonda) sõnavabaduse küsimustes kolm korda kohtusse kaevanud ja võitnud iga kord Riigikohtu tasandil. Jumal tänatud, et on olemas Life Extension Foundation! Mulle tundub, et FDA on kirjutanud seadusi, mis olid USA põhiseadusega vastuolus. Loe sellest [siit](#). See ongi põhjus, miks viimasel ajal on näha reklaame toitute ja toitainete kohta, kus väidetakse, et need "hoiavad ära" haigust. Järgmiseks küsitakse Riigikohtu käest, kas FDA võib keelata inimestel toitainete turustamise nii, et öeldes, et need "ravivad" haigusi. Seega, kui te kannate kaasas piisavalt suurt keppi/kaigast, on võimalik FDA'd taguotsa kergitama panna (selgitus: et FDAle ata-ata teha).

Magneesiumi kasutamine homoöpaatias

Kuigi Texase Terviseosakonnale ei meeldi magneesium depressiooniravimina, on magneesiumil pikk ajalugu depressiooni ravimisel ja paljude muude haiguste ravimisel homöopaatias, kaasaarvatud depressiooniga seotud haigused. Näiteks magneesiumkloriid ([Magnesia Muriatica](#)), magneesiumkarbonaat ([Magnesia Carbonica](#)), magneesiumfosfaat ([Magnesia Phosphorica](#)), magneesiumsulfaat ([Magnesia Sulphurica](#)) on kõik paljude haiguste ravimiseks. Siiski, kui me peame silmas ainult "MEELT", siis magneesiumkloriid (Magnesia Muriatica) on loetud kui ravimiseks sobilik.

Tagasi minu loo juurde

Tagasi minu ajaloo juurde ja kuidas õppisin ravima oma depressiooni. Kui ma ostsin endale esimese pudeli magneesiumglütsinaati, ei olnud see teadlik valik, et selle konkreetse magneesiumiühendi valisin. See oli lihtsalt saadaval seal poes, mida ma külastasin. Pärast märkimisväärset uurimistööd leidsin, et pood pakub parimat magneesiumivormi, (mida mul oli võimalik valida) millega depressiooni ravida. Nii glütsiini kui tauriini on kasutatud efektiivselt depressiooni ravimiseks ja mõlemad peaks võtma koos magneesiumiga samal ajal kui ravitakse depressiooni. Vastavalt [Shealy](#)-le on näidatud, et tauriini tase on madal või tauriin puudub üldse 100% inimestel, kellel on depressioon ja krooniline valu.

Lõpetasin magneesiumglütsinaadi võtmise ja lõpetan selle soovitamise ilma lisa-aine tauriinita, sest glütsiin, võetuna vastavate doosidena ja kui võtta seda pikaajalise perioodi vältel, kahjustab seda õrna tasakaalu teise aminohappega – tauriiniga (kui just magneesiumglütsinaati ei võeta koos tauriiniga). Tauriin on eluliselt tähtis psüühika ja südame tervisele ja selle tasakaalu ei tohi häirida, glütsiin on aga kõikjal viibiv ja on väga ebatõenäoline, et seda häirib, kui on liiga palju tauriini. Näiteks, kui katseloomade toidus oli kuni 1% tauriini, siis sellel ei olnud katseloomadele mitte mingisugust kahjulikku mõju. Pikaajalised suured glütsinaadiannused võivad põhjus-

tada südame rütmihäireid ja ei lase iial paraneda depressioonist või muudest meeleoluhäiretest. Siiski, enamus inimesi leiavad, et magneesiumglütsinaat töötab nende jaoks lühikese aja vältel imeliselt. Samuti, nii magneesiumi kui ka tauriini – on tõestatud, et nende tase on madal depressiooni juhtudel, magneesiumi madal tase on siis 80% depressiooni juhtudest ja tauriini madal tase on siis 100% depressiooni juhtudest, siis miks mitte võtta glütsiini, tauriini ja magneesiumi? Loe Shealy artiklit [siit](#). Loe mõttetera vahetult enne arutelu lõiku. See ei tähenda, et magneesiumglütsinaat on kahjulik lühiajaliselt, see tähendab lihtsalt seda, et seda ei tohiks kasutada aastast aastasse (ilma tauriinita) ja selle võtmine tuleks KOHESELT lõpetada kui tekivad kõrvalnähud, eriti siis, kui ilmnevad südame rütmihäired (PACs). Tauriin on vastumürk paljudele südameprobleemidele. Vaata [sellelt lehelt](#) esimest ja ainsat teaduslikku arutelu, kuidas tauriin hoiab ära ning ravib eksperimentaalseid ekstrasüstoleid – vahelööke (eelkodade kontraktsiooni PACS) ja paljusid teisi raskeid südamehaigusi.

Glütsiin (magneesiumglütsinaadi teine komponent) eemaldab elavhõbeda organismist. Sidrunhape ja tsüsteiin eemaldavad samuti elavhõbedat. Esimesed stabiilsuse konstandid elavhõbeda sidumiseks glütsiiniga või tsüsteiiniga või sidrunhappega on [log 10 kuni log 14](#) vahemikus, mis on tunduvalt tugevamad sidemed, kui saab lagundada loomulike bioloogiliste või keemiliste reaktsioonidega organismis. Glütsiin on asendatav aminohape, kuid elavhõbedamürgitusega inimestele võivad tsüsteiin ja sidrunhape olla väga tähtsad. Tänu nende suurepärasele kelaativatele, eraldamise (sekvestreerivate) või siduvatele võimetele, kui need reageerivad elavhõbedaga mistahes vormis kehas, peaksid need olema võimelised siduma neid palju tugevamalt, muutes elavhõbeda organismis bioloogiliselt kättesaamatuks. Võibolla aitab suurtes kogustes nende aminohapete, mis on kõrgkvaliteedilisest valguallikast, tarbimine ja tsitrusviljade tarbimine kaitsta elavhõbeda mürgiste mõjude eest. Elavhõbe on äärmiselt mürgine ja võib põhjustada depressiooni ja mitmeid sümptomeid, mida seostatakse depressiooniga. Need sümptomid [hõlmavad](#): unetus, närvilisus, mäluaotus, pearinglus, ärevus, enesekindluse kadumine, ärrituvus, unisus, kehakaalu langus, treemor ehk kontrollimatu lihaskvärin, paresteesia (tuimus ja kihelus)(kätes, jalgades või teistes kehaosades esinevad ebameeldivad tundmused, nagu “nõelatorked”, kuuma- või külmatunne või surin), hallutsinatsioonid, peavalu, väsimus, lihaste nõrkus, kuulmisprobleemid, emotsionaalne ebastabiilsus, nahapõletik, koordinatsioonihäired ja neerude kahjustus. Elavhõbedat on leitud auto heitgaasidest, kasutatud mootoriõlidest, pestitsiididest, väetistest, hambaamalgaamidest (hõbetäidisega), joogiveest (kraaniveest ja kaevuveest), naha parkimise kemikaalidest, vildist, pleegitatud jahust, töödeldud toitudest, pesupehmenajatest, kaladest (tuunikala, mõõkkala, hai, kuningmakrell ja harihaven), kalomelist (elavhõbekloriidi saaste talgis, kehapuudris), värvipigmentidest ja lahustitest, kinaverist (elavhõbesulfiid – kasutatakse punaste juveeliesemete valmistamiseks), anorgaanilistest elavhõbedalahtistitest, mercurochrome/methiolate infektsioonivastastest vahenditest, kosmeetikast (ripsmetušš), põrandavahadest ja poleerimisvahenditest, puidukaitsevahenditest, veektorustikest, liimidest, akudest, kasutatud õhukonditsioneeride filtritest (see on parem variant kui elavhõbe on filtrites, mitte õhus), katkistest termomeetritest ja mõnedest elektroonikaseadmetest. Järelikult on hea idee võtta neid kelaaditud agente mitu grammi päevas hoolimata sellest, missuguses olukorras on hetkel su psüühiline tervis. Mis iganes, [DMSA](#) on selle jaoks mõeldud ravim, ilmselgelt kahjutu ravim raskemetallide eemaldamiseks.

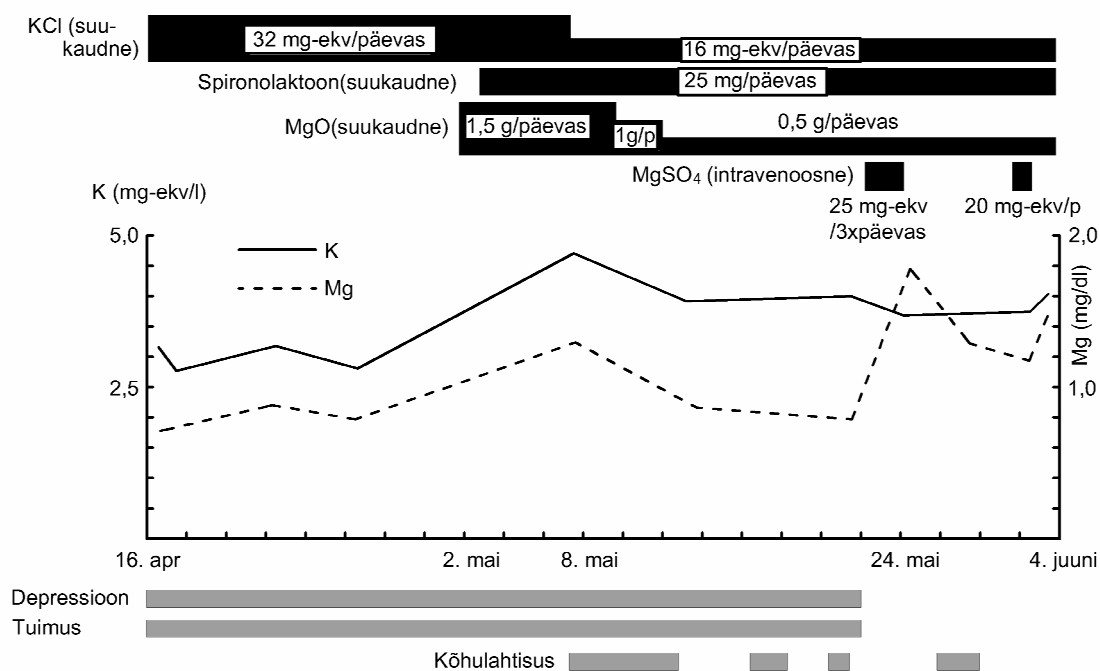
Mõtteid annuste suuruse kohta

Nüüd, rohkem kui 3 aastat pärast minu väga kiiret paranemist, mõtlen ma ikka veel sellest, mis võiks olla õige magneesiumiannus, võib-olla sellepärast, et see on lugejate poolt kõige tihedamini küsitav küsimus. Millised on faktid? FDAs on inimesi, kes usuvad, et USA RDA 400 mg meestele ja 350 mg naistele on liiga madal ja et paljud inimesed vajavad kuni 900 mg päevas normaalseks eluks. Kanada, kes maksab oma kodanike tervishoiu eest, on kehtestanud täiskasvanutele magneesiumi RDA-ks 600 mg.

Annus sõltub ligandist, ainest, mille külge magneesium on kinnitatud. Magneesiumglütsinaadi puhul on ligandiks "glütsinaat või glütsiin". Imendumine on suuresti sõltuv magneesiumioonide kontaktivõimest mao limaskestaga ja sooltega. Kui magneesium on ligandiga kergelt seotud, siis saab maohape "ioniseerida" magneesiumit selle ligandist ja teisendab selle magneesiumkloriidiks (maos on soolhape HCl, Cl lihtsalt seotakse magneesiumiga), ja lõpuks positiivselt laetud ionivormiks, mis siis transportitakse verre, kust neid hakatakse mitmete muude liganditega rakkudesse transportima. Maohape võib taandada magneesiumiühendi ioonilisse vormi metallühendite jaoks, mis omavad [madalat kuni keskmist keemilist stabiilsust](#), vabastades nii magneesiumioone kui ligandeid. Järgnevad magneesiumiühendid on piisavalt madala stabiilsusega ning sellest tulenevalt on nad väga kõrge imendumisvõimega ja on hästi talutavad. Magneesiumatsetaat, -kloriid, -tsitraat, -glükonaat, -glütsinaat, -laktaat, -malaat, -suktsinaat ja -sulfaat on kõik väga head dissotsieeruvad (ehk ioniseeruvad) magneesiumiallikad. Haiglad annavad magneesiumsulfaati intravenoosselt (veenisiselt). Magneesiumkloriid oleks parim, aga see on väga hügrokoopne ja seda on raske korralikult pakendada, kuid sellest saab suurepäraselt õlise naha ihupiima, kui selle kontsentratsioon vees on üle 25% ja see imendub kergesti ja kasulikult. Mulle meeldib ["Ancient Minerals"](#) magneesiumkloriidi toode, mida müüb LL's Magnetic Clay. See peaks olema pärit iidsest Euroopa maardlast, mida Euroopas kutsutakse "Zechstein'i magneesiumi soolavoodiks".

Teisest küljest, **magneesiumoksiid ja magneesiumhüdroksiid on täiesti kasutud (ja potentsiaalselt ohtlikud)**, sest need on liiga tihedalt kokku seotud maohappe jaoks, et neid iooniliseks vormiks lõhustada ja need ei tule inimestele üldse kasuks. Kui sa võtad neid, saamaks oma igapäevast magneesiumi, sured sa varsti või muutud nii haigeks, et sa muudad on tegutsemisviisi. See meditsiiniajakirja artikli kokkuvõtte teatas, et magneesiumtsitraadil on parim imendumine, ning et [magneesiumoksiid polnud parem kui platseebo võtmine.](#) See meditsiiniajakirja artikkel teatas, et: "Tulemused näitasid suhteliselt kehva magneesiumoksiidi biosaadavust (imendumine 4%), kuid oluliselt suuremad ja võrdväärased biosaadavused oli magneesiumkloriidil, magneesiumlaktaadil ja magneesiumaspartaadil." Teine artikkel teatas: ["Magneesiumi misalduse tõus uriini koostises magneesiumtsitraadi manustamisest \(25 mmol\) oli märgatavalt suurem kui saavutati magneesiumoksiidi manustamisest \(4 tundi pärast laadimist, 0,22 võrreldes 0,006 mg/mg kreatiniini, p väiksem kui 0,05; järgneva 2 tunni laadimise järel, 0,035 võrreldes 0,008 mg/mg kreatiniiniga, p väiksem kui 0,05\). Seega, magneesiumtsitraat oli lahustavam ja biosaadavam kui magneesiumoksiid."](#) Seda võib tõlgendada nii, et magneesiumoksiid tõstis veremagneesiumi ainult 1/37 magneesiumtsitraadist. Märkus: isiklikult tunnen kedagi, kes võttis 500 mg magneesiumi magneesiumoksiidina iga päev 40 aastat järjest ja suri ulatuslikku südameinfarkti. Need odavad anorgaanilised magneesiumivormid ei tööta, välja arvatud väga suured annused, mis suurendavad oluliselt kõhulahtisuse riski. Tegelikult on

magneesiumhüdroksiid peamiselt kasulik kõhukinnisuse puhul ([Milk of Magnesia](#)). Kõigil kasulikel, dissotsieeruvatel (ioniseerivatel) magneesiumiühenditel on metalliline, kergelt ebameeldiv maitse. Teisalt on magneesiumkarbonaat, magneesiumoksiid, magneesiumstearaat ja -hüdroksiid maitsetud. Need ühendid on nii tihedalt seotud, et need ei mõjuta isegi maitsepungi. Tee iga magneesiumipudeliga maitsetest, et kindlaks teha valesti silditatud tooted. Ameerika Ühendriikides leidub valemärgistusega magneesiumitooteid ja see põhjustab paljude inimeste kurtmise, et "magneesium ei tööta." Ilmselgelt tuleb vältida [meie jaoks neurotoksilisi ligandeid \(glutamaadid ja aspartaadid\)](#) ja oksiide, karbonaate, stearaate ja hüdroksiide. Kui mina seadusi kirjutaksin, oleks need (oksiid, hüdroksiid, karbonaat, stearaat, glutamaat ja aspartaatidevormid) inimestele ja loomadele tarbimiseks ebaseaduslikud.



See joonis [Enya](#)lt räägib uskumatu loo. Naist ravitakse siin kaaliumiga jäsemete tuimuse vastu, depressiooni ja mõnede teiste väiksemate vaimsete vaeguste vastu, ja talle manustati ka magneesiumi aitamaks kaaliumil imenduda. Talle manustati algselt suuliselt magneesiumoksiidi. See ei teinud midagi, välja arvatud see, et põhjustas kõhulahtisust, millega kaasnes veremagneesiumi kahanemine. Hiljem manustati talle veenisiseselt magneesiumsulfaati ja tema depressioon kadus koheselt. Tema jäsemete tuimus kadus samuti. Kas sa saad aru mu mõttest, et magneesiumoksiid ei ole kasulik???

Tegelikult on magneesiumstearaadil tähtis funktsioon ravimite ja toidulisandite valmistamisel, see on nagu "tableti määrdaine". Magneesiumstearaat on täiesti mittereageeriv kõikide teiste kemikaalide, ravimite ja toitainetega, ja sel on suur siduvaine omadus. Selle keemilise reaktsioonivõime puudumine ja määrimisvõime omadused teeb sellest vajaliku koostisosa lisamiseks seda peaaegu kõikidele kokkupressitud tablettidele (väljaarvatud želatiinkapslid). Magneesiumstearaadi kui lisan-dita ei saa masinad, mis teevad pressitud tablette, korralikult toimida. Magneesium-

stearaat takistab tablettide tegemisel masinal kinni kleepumast ja see võimaldab seadmeid kahjustamata teha päevas miljoneid tablette. Magneesiumstearaadita saavad seadmed teha vähe, võib-olla alla 100 tabletti päevas, mis on tingitud massilisest seadmete ülesütlemisest määrde puuduse tõttu.

Suur osa sellest esseest jutustab ja küsib, miks inimene vajab nii palju lisamagneesiumi, et meeleolu säilitada? Tavaliselt inimesed ei käsitle magneesiumi oma toitumise osana, kuigi magneesium on teine kõige levinum mineraal nende rakkudes (kaalium on esimene). Oled sa kunagi näinud magneesiumi toidu etiketil koostisosade seas? Tõenäoliselt mitte. Ma tean, et mina pole (näinud), välja arvatud [Planters® pähklid](#) ja mõned [General Mills teraviljad](#). Ilmselt meeleoluhäiretega inimesed lekiwad või neil ei imendu magneesium korralikult. Järelikult oleme lisamagneesiumi lootusetus olukorras. Siin on [tähtis lõik](#) sellest esseest, mis uurib põhjalikult küsimust, miks me lekime magneesiumist ja ei saa seda korralikult omastada. Palun lugege seda lõiku, et näha, millised tegurid võivad olla seotud teie isikliku olukorraga. Peate ilmselt arutama neid tegureid oma arstiga. Lühidalt öeldes on kaks peamist põhjust – neeru (uriini) kaudu magneesiumi kadu ja seedetrakti (väljaheited) kaudu magneesiumi kadu. Mõned kaod on tingitud nende kahe organi kahjustusest üldkasutatavate ravimitega, milleks on tavaliselt retseptiravimid nagu steroidid, rasestumisvastased tabletid, seentevastased, kõhulahtistid ja antibiootikumid. Muude kahju põhjustajate hulka kuuluvad kehv toitumine, sisesekretsiooni häired, parasiidid, infektsioon ja paljud muud, näidatud [sellel lingil](#). Minu puhul, ma tean, kahjustasid medikamendid mu soolestikku, ravides seennakkust kõigepealt retsepti alusel antibiootikumidega (valesti määratud) ning seejärel steroididega (potentsiaalselt ohtlikud medikamendid). Kas see soodustas minu depressiooni? Ma arvan küll.

Siin on neli väga olulist madala magneesiumi toitumispõhjust, milleks on:

- (1) "lekkiv soolestiku sündroom" – ebapiisavad soolebakterid,
- (2) insuliini/suhkruprobleemid,
- (3) ebaõige kaltsiumi/magneesiumi suhe ja
- (4) vähene sapi tootmine.

Nooruses oleme tavaliselt immuused kõigi nende probleemide suhtes, kuid vananedes (kas aastate tõttu või toksiinidest, nagu näiteks ravimid või suhkru ja kaltsiumi liigtarbimine), väheneb meie võime kaitsta end nende tegurite eest, mõnikord haigestumiseni. Nüüd arutleme peamisi mittemeditsiinilisi põhjusi madalaks rakusiseseks magneesiumiks, mis põhjustab depressiooni (ja paljusid muid üldlevinud haigusi).

Kas George võib äkki eksida magneesiumoksiidi suhtes?

Kas George võib äkki eksida magneesiumoksiidi suhtes? Kogu selle essee jooksul, välja arvatud käesolev ainus lõik, viitan ma, et magneesiumoksiid on prügi, kasutu ja bioloogiliselt mitteomastatav. Teisest küljest jälle, võibolla osadele erilistele inimestele võib magneesiumoksiid olla just see, mida talle vaja on. Siin on faktid.

Mõned inimesed ei suuda imendada ioniseeritavaid magneesiumiühendid, sest neil on soolestikuprobleemid, nagu *Candida albicans*' infektsioon (pärmseen) ja võibolla muid meditsiinilist laadi probleeme, ja neil tekib kõhulahtisus suhteliselt väikeste imenduvate (ioniseeritavate) magneesiummannustega nagu magneesiumkloriid, tsitraat, laktaat, glütsinaat ja nii edasi. Ma arvan, et neil ei saa imendada ioniseeritud magneesium, kuna ioniseeritud magneesium toidab esmalt *Candida albicans*'i seent või muid

nakkusetekitajaid sisikonnas, seega halvendades soolestiku tervist ja vähendades imendumist. Ma ei tea, kas see on harvaesinev või üldlevinud, kuid ma kahtlustan, et seda esineb harva tervetel inimestel ning on rohkem levinud haigete inimeste seas, nagu näiteks depressiivsetel. Võibolla on tegemist lekkiva soolestiku sündroomiga. Siin ja seal on paeluvat informatsiooni, mis viitab sellele, et *Candida albicans* ei neela endasse magneesiumoksiidi (see põhineb ainult minu tunnetusel/intuitsioonil, mingeid fakte siin pole), kuid siiski inimese soolestik imeb selle endasse. Siiski, et magneesiumoksiid avaldaks mõju depressiooni ravimisel, tuleb seda võtta kuni 2000-4000 milligrammi päevas (tee doosid palun pooleks)! Vau! Nii palju magneesiumtsitraati või muid ioniseerivaid ühendeid võivad põhjustada tõsiseid terviseprobleeme (või surma?), seega paneb see mind väga muretsema, et inimesed ei pruugi meeles pidada, et need suured annused on väga ettevaatlikult kirjutatud AINULT magneesiumoksiidi jaoks ja sellised annused võivad ja võivad ka mitte põhjustada raskeid kõrvaltoimeid. Kasu? Võib-olla! Miks ma võtan sellise seisukoha nüüd? Eelmisel aastal töötasin ma magneesiumi kõrripastillide kallal astma jaoks, loe artiklit [siit](#). Kuigi ma ei oodanud, et magneesiumoksiid toimib, tegi see seda, kuid võrreldes ioniseerivate vormidega olid vajalikud palju suuremad annused. Seega olid mul mõned isiklikud tõendid, et magneesiumoksiid võib imenduda ja võib olla kasulik inimeste haiguste ravimisel. Oli see väga veenev? EI! On olemas ka muud paeluvat informatsiooni. Selles [1986. a Vinsoni avaldamata artiklis](#) näitab ta, et magneesiumoksiid toodab magneesiumitaset uriinis rohkem kui magneesiumglütsinaat. See tähendab, et nendel mitmel inimesel Vinsoni uuringus imendus magneesiumoksiid paremini kui magneesiumglütsinaat. Vaata seda [2006. a artiklit](#) ajakirjas „Gut“, ajakiri on seotud *British Medical Journal*'iga, ja see näitab selget laboratoorset tõendit, et naisel, kel oli osa seedekulglast eelnevalt kirurgiliselt eemaldatud, imendub magneesiumoksiid, aga muud magneesiumivormid mitte. Kas need kolm infokildu on veenvad? VEEL MITTE, aga olen veendunud, et peab olema lihtne lahendus magneesiumi imendumisprobleemile nendele inimestele, kel on raskusi ioniseeritud magneesiumiühendite imendumisega. Seetõttu, märkimisväärse tagasihoidlikkusega, pakun välja, et viimase pingutusena magneesium tööle saada, proovige magneesiumoksiidi, ja andke mulle teada oma edusammudest. Ma avaldan teie tulemused siin.

Siin on esimene soovitus Ryan H-lt, et ülalmainitu võib mõnede inimeste jaoks toimida.

"Ma tean, et sa saad tonnide viisi e-kirju ja seega teen ma lühidalt (muide, mulle täiega meeldib su koduleht). Minu eesmärk ei ole vaidlustada sinu uurimuse tulemusi, vaid leida tõde iseenda jaoks. Olen proovinud ärevuse vastu kolme erinevat magneesiumitüüpi (malaati, tsitraati ja oksüidi) ja usu või mitte, ainult oksiid aitab. Enne kui heidate kõrvale selle e-kirja, lubage mul anda teile veidi taustainfot. Kui ma võtan malaati või tsitraati (magneesiumiühenditena) igapäevaste doosidena rohkem kui 600 mg (jagatud 4 eraldi annuseks), saan kohutava kõhulahtisuse ja krambid ja minu ärevus ei vähene. Samas saan tarbida 2500 mg (või enam) magneesiumoksiidi tagasilöökideta ja lisaks ravib see mu ärevust täielikult. Leidsin mõned arvestatavad lingid, mis annavad teada, et HARVADEL juhtudel imendub mõnedel isikutel magneesiumoksiid paremini kui teised kelaaditud vormid (lingid on allpool). Suur osa uuringuid,

mida olen teinud, on jõudnud samale järeldusele nagu sinagi - magneesiumoksiid on täielik jama. Palun anna mulle tagasisidet selle kohta - ma ei suuda selgitada, miks oksiid töötab minu jaoks kõige paremini, aga see lihtsalt on nii."

Lingid, mida ta mainis, on needsamad kaks linki magneesiumoksiidi kohta, mis on minu tekstis üleval pool. Kui ta poleks kirjutanud, poleks ma andnud mingisugust usaldusväärust oma magneesiumoksiidile astma andmete jaoks ja ma poleks jõudnud arusaamisele, et on olemas soolestikuprobleeme, mida võibolla saab positiivselt mõjutada madala biosaadavusega magneesiumiühendite poolt, nagu näiteks magneesiumoksiid. Kui sa tahad teada kui ioniseerivad magneesiumiühendid on ja sind ei häiri keemialoetelu, siis vaata [sellele leheküljele](#). Kuid ma hoiatan Ryan'it ja teisi, kes kuulda võtavad, et kui keha muutub ja te olete äkitselt võimeline lihtsasti magneesiumoksiidi imenduma, võite saada suure üledoosi. Vaata seda [linki](#) magneesiumimürgistuse nähtudest ja tunnustest. Ma arvan, et ma eelistan, et inimesed kasutaksid mittesoolestiku meetodeid magneesiumi võtmisel, näiteks nagu süstide kaudu, intravenoosselt, pärasoole kaudu või lokaalselt nagu [allpool](#) kirjeldatud, selle asemel, et magneesiumoksiidiga üle doseerida.

George,

Siiani olen ma ainult positiivselt väga suurte annuste magneesiumoksiidile reageerinud (üle 10 grammi, võibolla üle 14 grammi). Kas sa tead, kuidas oleks parim viis seda võtta ilma, et peaks tonnide viisi tablette sisse võtma ja kuidas seda kahjutuks teha tauriini või millegi muuga? See teeb kindlalt kõhu liiga aktiivseks, seega tunnen ennast hästi, ainult et ma ei saa inimeste seltskonnas olla. Olen oma terve elu kannatanud raske kroonilise depressiooni all ja ma söön väga tervislikku toorest taimetoitlaste toitu. Olen proovinud tonnide viisi toidulisandeid ja looduslikke vahendeid ja miski ei ole aidanud. Olen varem magneesiumtauraati proovinud ja see ei teinud midagi, arvatavasti sellepärast, et ma vajasin palju suuremaid annuseid.

Ma hindan teie abi.

Täna teid,

Lori

Ahhhhhhh! Need võivad olla mürgised kogused kui need oleksid mingid muud ühendid kui magneesiumoksiid! HOIATUS!!!

"Lekkiva soolestiku sündroom"

Vastus küsimusele: "Kui palju ma peaksin võtma, et ravida oma depressiooni?" on tihedasti seotud sellega, mis magneesiumi imendumishäiret või lekkimist põhjustas. Peaaegu kõigil juhtudel on äge [stress \(ainevahetuslik, psühholoogiline, keskkonna, füüsiline\)](#) asjasse kaasatud kui soodustav tegur. Siiski, "[lekkiva soolestiku sündroom](#)" võib olla kõige sagedasem põhjus, miks magneesium ei imendu. Peaaegu kõikidel juhtudel on lihtne seedimist parandada mistahes viisil, näiteks kasutades maohapenda-

jaid (õunasiidri äädikat), ensüüme, lahustuvaid kiudaineid ja lekkiva soolestiku sündroomi ravimine peaks olema meil esimeseks prioriteediks kiirel paranemisel. Kuidas? Esiteks peame mõistma, et ebapiisav maohape pärsib mineraalide imendumist, sealhulgas magneesiumi imendumist, ja et kõik, mis ärritab või kahjustab meie soolestikku, halvendab meie võimet absorbeerida (imendada) magneesiumi. Kui magneesium ei imendu läbi mao seinte, siis meelitavad magneesiumiioonid jämesooles ligi tohutu hulga vee molekulile ja soodustavad vee peetumist – see on tavaliselt selle lahtistava toime üldtunnustatud põhjus. Siiski, ebapiisav sapi tootmine ja sellest tulenev kõhulahtisus võib olla palju olulisem põhjus meie võimetuses piisavalt magneesiumi omastada. Me peame ka mõistma, et magneesium, kui seda on soolestikus piisavas kontsentratsioonis, tegutseb meie soole mikroflooras samamoodi nagu antibiootikum – kindel soolestiku ärritaja! See tegevus võib olla tingitud sellest, et magneesiumiioonidel (eriti kuna magneesiumkloriid – magneesiumivorm, mis on meie kehas olemas vesinikkloriidse maohappe tõttu) on tugev, laia spektriline antibiootiline toime. Magneesiumiioonide antibiootiline toime, kasutades [Epsom soola](#), on kõrgelt hinnatud veterinaarias, ning seda kasutatakse igapäevaselt lokaalsete haavade ravimisel loomadel, eriti hobuste kapjade mädapaisete puhul. Walter Last jutustab selle varajasest kasutamisest antibiootikumina inimeste peal [siin](#). Miks ei kasutata magneesiumiioone laiaspektrilise antibiootikumina tänapäeval inimeste peal on ebaselge, kuid arvatavasti on sellel vähe pistmist efektiivsusega ja on rohkem seotud majandusega. Sellest hoolimata, kui piisavalt magneesiumi satub jämesoolde, siis see võib ja tihti ka häirib seedetrakti normaalset floorat põhjustades "lekkiva soolestiku sündroomi" vormi piisava sapi puudumisel. Selle mõju tulemuseks on magneesiumi, kaltsiumi ja paljude muude toitainete ebapiisav imendumine, mis võib põhjustada paljusid haigusi, sealhulgas depressiooni. "Lekkiva soole sündroomi" ravimine saab seega uudseks depressiooniraviks.

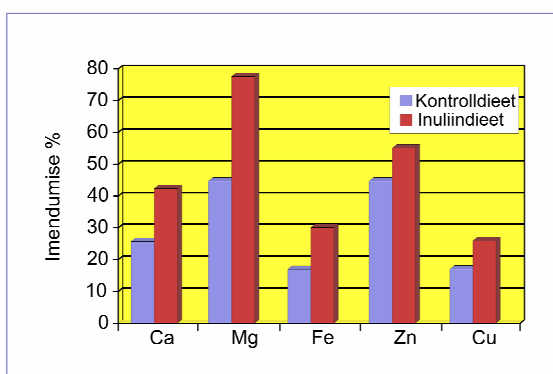
Kuidas ravitakse "lekkiva soole sündroomi"? Esiteks välja selgitada ja vältida asju, mis ärritavad soolestikku nagu [toidu allergeenid](#), alkohol, kofeiin, suhkur (liialdused põhjustavad sisikonnas pärmseene ülekasvu) ja ravimid. Teiseks, probiootikumid (elu säilitavad bakterid on normaalsed ja vajalikud soolestikus) nagu näiteks acidophilus lactobacillus (saadaval apteegis, tervisliku toidu poodides ja tavalistes toidupoodides) on vajalikud, et säilitada ja asendada soole mikrofloorat, mis on tapetud liigsete magneesiumiioonide poolt. Kasutama peaks ainult kõige tugevamaid, värskeid (jahutatuid/külmutatuid), mis saadaval on, piisavas koguses (6+ miljardit elujõulisi mikroorganisme annuse kohta) ja sagedusega (3-5 annust päevas), et lõpetada kõhulahtisus peaaegu üleöö. Probiootikumide ööpäevaringne võtmine peab olema erineva ajastusega kui magneesiumi võtmine, vaid nii on sel mõtet. Nii, nagu me ei võta kunagi antibiootikume probiootikumidega samal ajal, ei tohi me võtta ka magneesiumi koos probiootikumidega samal ajal. Tundub, et kasutades kvaliteettooteid, on üleannustamise risk null, kuid [probiootiliste kultuuride segud](#) ei pruugi olla kasulikud, eriti kui neid pole külmutatud/jahutatud, sest neil on kombeks tappa üksteist soojas keskkonnas kui neid selles kaua aega hoitakse. Kui sa tahad tõsiselt oma maosooletrakti tervisega tegeleda, siis tee nii nagu mina – kasuta jahutatud/külmutatud 450 miljardi bakteri VSL#3 pakikesi mitu korda päevas. Kõrvaltoimena võib tekkida gaas (peeretamine) – kuni keha end korrastab. Küsi poemüüjalt, millised probiootikumid on kohale toodud ja säilitatud nii, et need on külmutatud olekus ja millised on kõige tugevamad. Kolmandaks, teehe kestade kiud või nendest tehtud pulgad ilma suhkrulisandita on väga abistavad varustamiseks sisikonda (aine) mahuga (et väljaheite junnil mahtu oleks) ja see on sisikonna mikrofloora jaoks ka ohutuks

varjualuseks, kuid need vähendavad suuresti magneesiumi imendumist ja ei tohiks kasutada selle aja jooksul kui depressiooni ravitakse. Loe seda meditsiiniajakirja [artiklit](#) täpsema info saamiseks. Mõned teadlased ütlevad, et soolestikule tekitatud kahju on parandatav kasutades probiootikume ning see võtab aega 3-6 kuud, kuigi kõhulahtisuse saab tavaliselt peatada paari päeva jooksul. Seetõttu peame vältima kiusatust ja mitte liiga vara loobuma nendest elu ja tervist säilitavatest ainetest. Me peame meeles pidama, et kõhulahtisus ei pea ilmtingimata "lekkiva soole sündroomiga" kaasas käima. Kõhulahtisus on ainult üks selle haiguse tunnustest. Loe lähemalt kuidas ja miks on "lekkiva soole sündroomi" ravimine eluliselt tähtis üldise tervise taastumisele, [keefir](#) on hädavajalik seedekulga uuesti asustamiseks sõbralike seentega pärast albicans'i tapmist, mille vohamine on madala magneesiumitaseme mõjuv põhjus.

Magneesiumikogus, mille alla neelame, ei ole nii oluline kui see kogus, mis kehas imendub. Paljudel kordadel magneesiumitablid ei lahustu maos kiiresti, mille tulemusena satuvad lahustamata tabletid soolestikku, kus need põhjustavad alati kõhulahtisust. Lastes tabletil lahustuda klaasis olevas vees või suus toob esile probleemid tableti lahustumise kiirusega. Aeglase lahustumise juhtudel võib tablette purustada ja lahustada klaasis olevas väheses vees koos lahustuva kiudainega. Mina närin tabletid peeneks. Ma ei tea, kas teised saavad sama teha.

Mis on "lekkiva soole sündroomi" (magneesiumi raiskamise vorm) ravimise tulemus depressiooniravis magneesiumiga? Võibolla kõige tähtsam on see, et igapäevast magneesiumikogust, mida on vaja meeleolu säilitamiseks – et seda vähendataks. Vahepeel on paranemine nii täielik, et täiendava magneesiumi võtmise võib lõpetada pärast paari kuud ilma, et depressioon tagasi tuleks. Oluline on see, et kui me saame ravida "lekkiva soole sündroomi" ja meie meeleolu taastub normaalseks, võime kindlad olla, et me oleme korda teinud tõsise probleemi, kasutades väga lihtsat ja ohutut tehnikat, mis võimaldab meil välistada keerulisemad põhjused meie probleemidele meeleoluga. Kes saab öelda, et depressiooni ravimine probiootikumidega on halvem kui depressiooni ravimine Prozac®-iga?

Inuliin – ülitähtis prebiootik



Lisaks kasulikele probiootikumidele on olemas ka eluliselt tähtsad prebiootikumid nagu inuliin ja oligofruktoos. Neil on palju olulisem roll inimese tervise parandamisel kui peaaegu ükskõik millel, mida me tõenäoliselt tarbime, kuna need suuresti suurendavad mineraalide imendumist alumises seedekulgla. Ilma nendeta ei lähe meil hästi. Kas olete kunagi kuulnud neist? Pea meeles, et teadmatus tapab, seega pange tähele. Vanasti olid

need prebiootikumid meie toidus palju levinumad kui praegu. Täna USA toidus neelame võibolla 2-5 grammi päevas, samas kui Euroopa ajaloos tarbiti 25-32 grammi päevas, ja Austraalia pärismaalased sõid 200 kuni 300 grammi päevas. Mis toidud sisaldavad inuliini? Peamiselt sigur, daalia, maapirn, Jeruusalemma artišokk, munong ja yacon, mida McDonald'sis ei pakuta. Tegelikult sisaldavad peaaegu kolmandik

kõigist köögiviljadest neid prebiootikumie, kuid USA toitumises on neid kohutavalt vähe, mis seletab viletsat mineraalide imendumist jämesooles. USA toidus on peamine inuliiniallikas nisu ja sellele järgneb sibul. Inuliini allaneelamise tõttu suurenenud mineraalide imendumine aitab vältida laias valikus haigusi sealhulgas depressiooni, vähki, suhkurtõbe (diabetes mellitus), südamehaigusi, immuunsüsteemi häireid, seedetrakti haigusi, hammaste probleeme, skeletiprobleeme, menopausi probleeme ja oportunistlikke infektsioone (kuseteede tervis ja kandioos) ning samuti ka ennetada laias valikus muidu mineraalivaegusest põhjustatud haigusi. Kas me vajame rohkem inuliini oma toidus? Jaaaaa! Võibolla kohe väga palju rohkem? Jah, ma arvan küll nii. Mina ostan oma inuliini Now Foods'ist pulbrina ([telli siit](#)). Kühveldan pool tl (1,5 grammi) ja segan selle klaasitäie veega vähemalt kolm korda päevas ja tihti veel sagedamini. See annab mulle 4,5 grammi inuliinilisa ja ausalt öeldes, mu kallid, see on pea kõik, mida taluda suudan. See tekitab mulle gaase. Issanda müristus! See on peamine inuliini toidulisandi täheldatud kõrvaltoime – gaas! Kuidas saavad Austraalia pärismaalased võtta 300 mg inuliini päevas? Gaaside probleeme põhjustab inuliiniravi ainult paaril esimesel nädalal. Meie (sina ja mina) peame julguse kokku võtma ja tarbima rohkem, võibolla palju rohkem või vähemalt võtma sama palju nagu eurooplased võtsid. Kuidas inuliin toimib? Ta taastab bakterid meie alumises seedekulglas sellise bakterite populatsiooni tasemele, mis meil oli meie nooruses. See tähendab, et see on nooruse allikas meie alumise seedekulglas jaoks. Põhilised bakterid, mis on seotud mineraalide imendumisega alumises seedekulglas on bifidobacteria'd, mitte lactobacillus'ed ja inuliin suurendab oluliselt neid häid baktereid. Vaata [seda linki](#) ja [seda linki](#), kus räägitakse rohkem inuliinist ja selle elutähtsast rollist inimese tervises. Inuliin aitab vältida kõhulahtisust, nii otseselt kui ka kaudselt, kuna sama tulemuse saamiseks on vaja vähem magneesiumi.

Tauriin – täiusliku-kaka vormija!

Ebapiisav sapi tootmine, mida toodetakse maksas ja mis aitab kaasa rasvade korralikule seedimisele, on arvatavasti viis korda rohkem vastutav kõhulahtisuse ja magneesiumi imendumishäirete eest kui ükski teine tegur, samal ajal kui võetakse terapeutilisi magneesiumiannuseid. Kuidas me saaksime oma sapitootmise piisavalt kõrgeks, et parandada magneesiumi imendumist? Kodujuust on vähese kaltsiumi ja väga suure tauriinisaldusega (1700 mg ühe tassi kohta) ning on hea toiduallikas. Võttes tauriini toidulisandeid koos erinevate ioniseerivate magneesiumiühenditega (nagu magneesiumatsetaat, -kloriid, -tsitraat, -glükonaat, -glütsinaat, -laktaat, -malaat, -suktsinaat, -sulfaat, -tartraat), näib hästi töötavat, sest mõlema tarbimise tulemuseks on tihti täiuslik kaka. Kõhulahtisus, mis tavaliselt käis kaasas igapäevase 1200 mg magneesiumiannusega (jagati 200-300 mg-ks annusteks, mida anti 4 korda päevas), näis olevat täiesti välditav, võttes kuus korda tauriiniannust koos magneesiumiannustega (näiteks: iga 100 mg magneesiumiannuse kohta umbes 600 mg tauriini). Tauriin on konditsionaalne (tingimustele vastav) asendamatu aminohape inimeste jaoks, ja on hästi teada, et see on oluline inimimikute jaoks, kuid mitte täiskasvanute jaoks (välja arvatud vananemise puhul, kus selle puudumine võib olla vastutav suurel hulgal haigestumiste ja varajaste surmade puhul). Selle teised põhiülesanded on ennetada südame rütmihäireid ja südamepekslemist ning reguleerida südame rütmi üldiselt, abistades selleks kaaliumi ainevahetust. Kuna mul on olnud üha rohkem tõsisemaid probleeme südame rütmihäiretega (PAC), siis see on põhjuseks, miks ma tauriiniga eksperimenteerisin. Kuigi rütmihäired olid aeglaselt vaibunud ühe kuu jooksul ja

peaaegu kadunud, ilmnes kakamise teema koheselt esimesel hommikul pärast mu esmast tauriinidoosi. Otsisin internetist ja PubMed'ist ja leidsin ainult, et "liigne tauriin toimib kui kuseerituse soodustaja (diureetikum) ning lahtisti". Ma ei nõustu sellega nende dooside suhtes, mida me võtame, kuid võibolla võib see probleem olla väga suurte dooside puhul (palju suuremate kui meie 6 grammi päevas). Kui ma võtan 2-5 grammi tauriini iga söögikorraga ja magamamineku ajal, et vältida tüütuid südame rütmihäireid (PAC), ei ole ma tähele pannud tauriini lahtistavat toimet. Siin on suurepärane 1998. a artikkel tauriini terapeutiliste väärtuse kohta [Timothy C. Birdsall, ND](#)-lt, *Alternative Medicine Reviews*'i vastutavalt toimetajalt. Siin on ainus [teaduslik artikkel](#) südame rütmihäirete ravimisest tauriinga. Sellest on kahju, sest südameprobleemidega kaasneb peaaegu alati tauriinivaegus ja tauriin hoiab sind elus paljude väga raskete südamehaiguste puhul.

[Tauriin](#) arvatakse olevat üks kõige külluslikumaid aminohappeid kehas. Seda on leitud inimeste ja loomade kesknärvisüsteemis, skeletilihastes ja on väga kontsentreeritud kujul ajus, südames ja silmakudedes. Seda sünteesitakse aminohapetest metioniin ja tsüsteiin koos vitamiiniga B6. Loomne valk (eriti mereannid) on hea tauriiniallikas, kuid seda ei ole leitud taimsest valgust. Taimetoitlased, kellel on tasakaalustamata valgu tarbimine, ning seetõttu on neil metioniini- või tsüsteiinipuudus – neil on väga raske tauriini toota. Naistel arvatakse tauriini toidulisana võtmine olevat olulisem, kuna naissuguhormoon östradiol surub alla tauriini moodustumise maksas.

Tauriin tegutseb elektriliselt aktiivsetes kudedes nagu aju ja süda, et aidata stabiliseerida rakumembraane. Tauriin näib pidurdavat ja modulleerivat neurotransmittereid (nagu glütsiin ja GABA) ajus ja aitab tasakaalustada rakumembraane. Samuti tegutseb see sapipõies, silmades ja veresoontes ja sel näivad olevat mõned antioksüdandi ja mürkide neutraliseerimise toimed. Tauriin toetab kaaliumi, naatriumi, kaltsiumi ja magneesiumi liikumist rakkudesse sisse ja sealt välja ja aitab niimoodi genereerida närviimpulsse. Tsink näib toetavat tauriini seda toimet. On olnud teateid tauriini toidulisandi kasulikkusest epileptikutele. On leitud ka, et see kontrollib motoorikalisi tõmbelusi, nagu näiteks kontrollimatud näolihaste tõblemised. Jaapanis kasutatakse tauriiniravi sageli südame isheemiatõve ravis. Osadel inimestel, kes proovisid nii magneesiumi kui ka tauriini OKH (obsessiiv-komplusiivne häire) puhul, tundus tauriin palju tõhusam, ja osad ütlevad, et tauriin ravis välja nende OKH.

Madal tauriini- ja magneesiumitase on leitud patsientidel pärast südameinfarkti. Nii nagu magneesium, mõjutab tauriin rakumembraani elektrilist aktiivsust kaaliumi tulva normaliseerimisega südamelihaste rakkudest sisse ja välja. Toidulisandid vähendavad kalduvust potentsiaalselt surmavate südame rütmihäirete väljaarenemisele pärast südameinfarkti. Inimesed südame paispuudulikkusega on samuti reageerinud toidulisandite võtmisele südame- ja hingamisfunktsioonide paranemisega. Tauriin on hädavajalik keemiliste reaktsioonide jaoks, mis toetavad normaalset nägemist, ja selle puudus on seotud silma võrkkesta taandarenemisega. Kutsun tauriini oma "südame määrdeks".

Lisaks võrkkesta kaitsmisele võib tauriin aidata ära hoida ja võib-olla vastupidi-seks pöörata vananemisega seotud katarakti. Madal tauriinitase ja teised väävlit sisaldavad aminohapped on seotud kõrge vererõhuga ja tauriini toidulisandid on näidanud mõnedes uuringutes, et need alandavad vererõhku. Muud tauriini toidulisandite võimalikud kasutusalaad hõlmavad silmahaigusi (sh skleriit ja võrkkesta haigused),

tsirroosi, depressiooni ja meeste viljatust (tingitud aeglasest spermatoosidide liikuvusest) ja hüpertensiooni ja on ka toidulisand vastündinute ja uute emade jaoks. On elutähtis säilitada õiget sapi koostist ja kolesterooli lahustuvust. On leitud, et sellel on mõju veresuhkru tasemetele, mis on sarnane insuliinile.

Väga huvitav on see, et [tauriin ja glütsiin eksisteerivad ajast ja annusest sõltuvas vahetusmehhanismi olemasolus](#). Pärast glütsiini manustamist rottidele avastasid teadlased, et see tekitab märkimisväärset maksa tauriinisalduse allasurumist maksas. Samas, sellist tauriinilangust ei leitud teistes rohkelt tauriini sisaldavates elundites nagu aju, süda või neerud. Nende kahe aminohappe maksa kontsentratsiooni mehhanism teeb tööd, et muuta nende aminohapete maksa kontsentratsiooni ilma ülejäänud keha kahjulikult mõjutamata. Selle tähtsus on väga suur, sest kui glütsiin tõuseb ja tauriin langeb maksas, on sapi tootmine kahjustatud ning magneesiumi imendumine soolestikus kahjustub oluliselt – see aitab seletada, miks kõhulahtisus, mis tuleneb magneesiumist pluss tauriinist on vähem levinud kui ilma tauriinita. Osadele inimestele, kes on tundlikud sellele reaktsioonile, oleks magneesiumglütsinaat vastunäidustatud, kuid magneesiumtauraat oleks seevastu rohkem abiks. Miks mitte võtta magneesiumglütsinaati pluss tauriini?

Nagu kõik toitained, suurendab või vähendab [tauriin](#) teiste toitainete toimet. Naatriumglutamaat (MSG ehk E621) on aminohappe glutamiinhappe naatriumsool. Kui antakse glutamiinhappe toidulisandeid nagu vahel alkohoolikute puhul, siis see kipub tauriini vähendama. MSG ise võib ka vähendada tauriinitasemeid. Tauriini funktsioone võivad segada ka aminohapped beeta-alaniin ja beeta-hüpotauriin, samuti ka pantoteenhape (B5-vitamiin). Tsink, teisest küljest, tugevdab tauriini südame-määrde efekti. Tsingivaegust ja A-vitamiini kombineeritult – seda seostatakse suurenenud tauriinieritumisega uriini ja tühjaksammutatud tauriinitasemetega kudedes, kust seda tavaliselt leitakse. Tsüsteiin (leidub lihas) ja vitamiin B6 on kõige kriitilisemad toitained, mis toetavad tauriini tootmist inimeste kehas või nendel liikidel, mis suudavad piisavalt sünteesida.

Minu tauriinitasemed olid püsivalt nii madalad, et selleks, et täielikult vältida PAC (pre atrial contractions - eelkodade kokkutõmbed) südame rütmihäireid (kahjutud kuid närvesöövad lisalöögid), vajasin ma 2 grammi tauriini iga söögi-korra ajal. Siin on [artikkel](#), mis on tegelikult ainus artikkel, mis kunagi on kirjutatud – nimelt tauriini võimest reguleerida südame elektrilist aktiivsust.

Tauriin (minu südame määre) on oluline rakulise ioonitranspordi ja osmootse tasakaalu regulaator – aspektid, mis on määrava tähtsusega neerufunktsioonide jaoks. Neerud mitte ainult ei reguleeri keha tauriini olukorda, vaid esiletulev info vihjab samuti, et keha tauriini olukord on neeru funktsioonide tagajärg. Samal ajal kui endogeense tauriinivaru vähenemine võib nõrgendada neeru eritusfunktsiooni, siis eksogeense tauriini lisamine on neeru-kaitse ja suurendab neerude funktsioneerimist mitmete haigusseisundite puhul, mis on seotud diureesi ja natriureesi vähenemisega. Seega võib tauriiniravi olla potentsiaalselt kasulik olukordades, mis on seotud neerutalitluse häirega ning sellega kaasneva kehavedelike düsregulatsiooni ja elektrolütide homöostaasiaga. Ütlen, et ükskõik, mis parandab neerufunktsioone, on meie jaoks elutähtis.

[Toidulisand tauriin on nüüdseks soovituslik diabeedi ennetamiseks ja raviks.](#) Selleks, et kindlaks teha tauriini toidulisandite mõjud või pankrease beeta-rakkude morfoloogiliste muutuste tühjaks ammutamine streptozotocin'iga esile kutsutud

diabeetilistel rottidel, selleks söödeti rotte toiduga, milles oli 1,2 või 3% tauriini või 5% beeta-alaniini nende joogiveses 7 nädalat. Peale 3 nädalat kutsuti diabeet esile streptozotocini süstiga (50 mg/kehakaalu kg kohta). Pankrease morfoloogiat jälgiti ülekandega elektronmikroskoobi (selline mikroskoop, kus üliõhukesest näidisest saadetakse elektronidest koosnev kiir läbi) abil. Mittediabeetikute (CO) grupi pankrease beeta-rakul oli mitmeid sekretoorseid graanuleid, kare endoplasmaatiline retiikulum(võrgustik) ja vardakujulisi mitokondreid. Kuid tauriini mittesaanute diabeetikute (EO) grupi beeta-rakud olid tõsiselt kahjustatud, näidates tühjaks ammutatud sekretoorseid graanuleid. 1% tauriini toidulisa saanud diabeetikute grupil olid beeta-rakud vähem kahjustatud võrreldes EO grupiga ja neil olid mõned pealtnäha normaalsed sekretoorsed graanulid, kuid enamik karedaid endoplasmaatilisi võrgustikke ja mitokondreid olid hävinenud. 2%-l tauriini toidulisa saanud diabeetikute grupil oli beeta-rakk alla neelanud kareda endoplasmaatilise võrgustiku, ümmarguse kujuga mitokondreid ja mõned pealtnäha normaalsed sekretoorsed graanulid. 3%-l tauriini toidulisa saanud diabeetikute grupi beeta-rakk erines vähe mittediabeetikute grupi beeta-rakkudega võrreldes. Tauriinist tühjaks ammutatud diabeetikute grupi pankrease beeta-rakk ei olnud hävinud, kuid omas palju väikseid sekretoorseid graanuleid, mis paistsid ebaküpsed olevat. See kajastus selle grupi veresuhkru kontsentratsioonis. Seetõttu võib tauriin ennetada insuliinist sõltuvat diabeeti, kaitstes pankrease beeta-rakke ja võib säilitada ka normaalseid sekretoorseid graanuleid. Nende tulemuste baasilt võib tauriini toidulisandite tarbimist soovitada diabeedi ennetamiseks ja raviks. Beta-alaniin muutis diabeedi hullemaks. [Magneesium](#) seevastu aga mängib olulist rolli insuliinierituse regulatsioonis muutes Langerhans'i saarekete beeta rakkude tundlikkust glükoosi suhtes.

[MSG Truth.org](#) saidil on kommenteeritud, et tauriin on vastumürk glutamaadimürgistusele. Ma küsisin MSGTruth.org saidi asutajalt Carol Hoernlein'ilt tema arvamust ja ta vastas mulle kirjutades järgnevat:

George,

Naatriumglutamaadi/naatriumvesinikglutamaadi (E621) (MSG-monosodium glutamate) toksilisus - tauriinivaeguse teooria on minu enda teooria. Arendasin selle teooria välja üle kümne aasta tagasi. Alguses, oma uuringutes glutamaadi mürgisuse kohta ja selle mõjust südame-veresoonkonna tervisele, tol ajal sidus enamus neuroteaduslikke andmed glutamaadi mürgisuse selle mõjuga aminohappe tsüsteiinile (et kuidas see aminohappe tsüsteiinile mõjus). (Glutamaat ja tsüsteiin võistlevad kehas kasutuselevõtu pärast (et kumba neist kasutatakse)). Siis andis mulle üks kolleeg artikli aamihappe tauriini kohta.

Tauriinivaeguse sümptomid on täpselt samad nagu MSG/naatriumglutamaadi reaktsiooni sümptomid. Eriti südamekloppimine. (Tauriin on aminohape, mis reguleerib südamelööke.) Kui mõistsin, et keha toodab tauriini tsüsteiinist, siis muutusid pusletükid tervikpildiks. Siis kontrollisin oma teooriat. Järgmine kord, kui mul tekkis naatriumglutamaadist reaktsioon, võtsin ma tauriini tableti kujul. Peavalu kadus, pekslev süda rahunes, vererõhk alanes ja ma olin

võimeline magama. Sellest ajast alates olen kasutanud seda üsna tihti ja hoian alati mõned käepärast kui "vastumürk". On huvitav märkida, et tauriini kasutatakse nüüd Jaapanis kõrge vererõhu raviks. Nüüd uuritakse, kuidas sellega diabeeti ja epilepsiat ravida. Need on ka kaks haigust, mida glutamaat tugevasti mõjutab. Glutamaat ajendab kõhunääret insuliini tootma, kuid liiga palju insuliini võib põhjustada insuliini resistentsust, II tüüpi diabeeti ja rasvumist. Naatriumglutamaat on samuti hästi tuntud kui epilepsia vallandaja. Kõik need faktid viitavad järeldusele, et allaneelatud MSG/naatriumglutamaat sekkub kuidagi tauriini tootmisesse kehas, võib-olla segades tsüsteiini omastamist, mis on vajalik tauriini tegemiseks. See ei ole kaugeltki mitte ametlik teooria, kuid meile on tulnud mitmeid teateid naatriumglutamaadi suhtes tundlikelt inimestelt, kes on teatanud, et neelates tauriini, on osad naatriumglutamaadi reaktsiooni sümptomid leevenenud. Samuti on huvitav märkida, et organism kasutab B6-vitamiini tauriini tegemiseks ja B6-vitamiinivaegus teeb MSG/naatriumglutamaadi reaktsioonid hullemaks.

Kavatsen varsti lisada veebisaidile lehe tauriini kohta, sest see on väga huvitav aminohape.

Kui teil on veel küsimusi, olen valmis neile vastama.

Carol A. Hoernlein, P.E.
MSGTruth.org asutaja

Carol'i ning minu isiklikel veendumustel on suur, teaduslik tugi. Tauriin takistab glutamaadil närvirakkude kahjustamist ja tapmist neid liigselt stimuleerides (excitotoxicity) läbi selle, et see reguleerib kaltsiumi ja mitokondrilise energia ainevahetust, vastavalt teadlaste kirjutisele [Journal of Neuroscience 1999 aasta novembrinumbris](#). Nad toovad selgelt ja üheselt välja, et rakusisese kaltsiumi kontsentratsiooni kontroll on oluline protsess neuronite ellujäämisel ja toimimisel. See glutamaadi poolt närvirakkude kahjustamise ja tapmise ennetamine on täpselt see, mida me vajame, ja on võimas põhjus, miks ma kasutan magneesiumglütsinaati pluss tauriini (mitte magneesiumtauraati, sest see on paljude inimeste jaoks liiga tihedalt seotud). Selle punkti tähtsust ei ole võimalik üle tähtsustada. Lisand tauriin on samuti ka võimas une parandaja.

Need on tauriini,alaniini, GABA ja glütsiini funktsioonide suhtes vaenulikud vastavalt [Richard Smayda, D.O. poolt koostatud tauriini kaasaegsele ülevaatele](#). Järelikult on Carolil õigus – tauriin neutraliseerib glutamaadid. Dr Smayda ülevaade on olulise tähtsusega meile kõigile, kes on huvitatud magneesiumist ja depressioonist. [Dr. Smayda](#) juhib tähelepanu sellele, et tugevat depressiooni iseloomustab eksitatoorsete ehk ergutavate/stimuleerivate aminohapete glutamaadi ja aspartaadi muutused seerumitasemetes, millega kaasnevad samuti ka tauriini, seriini ja glütsiini tasemete kõrvalekalded. *Patsientidel, kes ei vastanud depressiooniravile klassikalise SSRI antidepressantidega (depressiooniravi suhtes resistentsed – nagu me arutleme sellest sellel lehel), olid iseloomulikult madalad tauriini, aspartaadi, asparagiini,*

seriini ja treoniini seerumi tasemed koos järsu glutamiini suurenemisega. Sellest tulenevalt on magneesiumglütsinaat pluss tauriin minu eelistatud magneesiumivorm depressiooni ravimiseks. Need muudatused võivad olla väärtuslikud diagnostiliste hinnangutena, ennustamaks reaktsiooni antidepressantidega ravile. Ma jään endiselt äärmiselt ettevaatlikuks ja murelikuks glutamaatide ja aspartaatide suhtes nende [mürgisuse](#) pärast, mida eelnevalt arutleti. Siin on [link](#), kus on oluline ülevaade tauriini kohta bioloogilistes funktsioonides ja toiduallikates, kus kodujuustus on vähe kaltsiumi ja palju tauriini (1700 mg ühe tassi kohta). Sellel [lingil](#) on tõeliselt hea arutelu naatriumglutamaadi, aspartaadi ja muude eksitatorsete agentide mürgisuse kohta.

Vastavalt dr Smayda'le on tauriin optimaalse tervise vajalik ja oluline osa. Suurkaudsed toidulisandid ei kujuta suurt mürgituse ohtu ja selle olemasolu toidus muudab selle laialdaselt kättesaadavaks inimestele, kes otsivad toitumisele orienteeritud mooduseid tervise parandamiseks. **Tauriini tähtsust ei ole võimalik üle tähtsustada** ja selle laialdasem rakendamine ravis ootab ainult edasisi uuringuid. See on tõesti osa toitainete meeskonnast, mida me vajame optimaalseks terviseks ja elu säilitamiseks. Siiski, nendel inimestel, kellel arenevad välja maohaavandid aspiriini kasutades, võivad suured tauriini toidulisandite annused olla vastunäidustatud. Mõnedel inimestel võivad olla kõrvaltoimed liigsest tauriinist ja on olemas võimalus, et liigne tauriin (6 grammi või rohkem päevas) võib põhjustada pika aja jooksul histamiini probleeme, mille tulemusel võibolla suureneb – või märgatavalt suureneb – hingamisteede lima tootmine, superallergia-tüüpi reaktsioon.

MF MaCarty kirjutab [Medical Hypotheses](#)-is: "Erinevate mehhanismide toimel tegutseb magneesium nii rakusiseselt kui ka rakuväliselt, et miinimumini viia tsütoplasmilist vaba kaltsiumi $[Ca^{2+}]$ taset. See võib olla peamine põhjus, miks magneesiumivaeguse parandamine, või hüpermagneseemia esiletoomine parenteraalse infusiooni poolt toob esile antihüpertensiivsed, antiateroskleroossed, antiarütmikumilised ja antitrombootilised mõjud. Kuigi aminohape tauriin võib suurendada süstoolseid kaltsiumi siirdeprotsesse südamerakkudes (ning seega omab positiivset inotroopset aktiivsust), on sellel ka muid mõjusid, mis kalduvad $[Ca^{2+}]$ vähendama. Tõepoolest, loomsetes või kliinilistes uuringutes alandab tauriin kõrgeenenud vererõhku, aeglustab kolesterooli-tekkitatud aterogeneesi (ateroskleroosi teket), hoiab ära arütmiaid ja viib tasakaalu vereliistakud ehk trombotsüüdid – mõjud, mis on sarnased magneesiumi mõjudele. Magneesiumglütsinaadi ja tauriini kombinatsioonil võib seega olla märkimisväärne potentsiaal veresoonekonna kaitseks toidulisandi paarina ning seda võib manustada ka parentaalselt (veeniseselt või lihassüstiga), alternatiivina magneesiumsulfaadile nii ägeda müokardiinfarkti ravis kui ka pre-eklampsia ravis. Magneesiumglütsinaadi ja tauriini mõjud suhkruhaiguse korral väärivad erilist tähelepanu, kuna nii magneesium kui tauriin võivad parandada insuliinitundlikkust, ja võivad vähendada ka diabeedi mikro- ja makrovaskulaarsete tüsistuste riski."

Mis puudutab pre-eklampsiat/eklampsiat, siis MF MaCarty kirjutab [Medical Hypotheses](#)-is järgnevalt: "Parenteraalse (veeniseselt või lihassüstiga) magneesiumsulfaadi kasutamine pre-eklampsia/eklampsia ohjamiseks on hästi kinnitust leidnud. Silmatorkavas analoogias hüpermagneseemia mõjudega, on tauriin antivasospastiliste, antihüpertensiivsete, trombotsüüte ehk vereliistakuid stabiliseerivate, krampivastaste ja hüpoksia-kaitse omadustega. Seega võib parenteraalset (veeniseselt või lihassüstiga) magneesiumsulfaati pluss tauriini põhjendatult esitada kui paremat alternatiivi magneesiumsulfaadile pre-eklampsia ravis; manustatakse suukaudselt kui sünnieelse toidulisandite osana ning selle sündroomi puhul võib neil olla nii ennetav

kui ka raviv väärtus. Nii magneesiumi kui tauriini hüpoksia (hapnikupuudus) eest kaitsemise mõjude valguses võib selline toidulisandite tarvitamine kaitsta samuti looteid kogemast ajutist perinataalset asfüksiat (sünnieelne hapnikunälgu), vähendades tserebraalparalüüsi riski."

Mis puudutab migreene, siis MF MaCarty kirjutab [Medical Hypotheses](#)-is järgnevalt: "Kuigi migreeni patogeneesi ei mõisteta veel hästi, siis nii erinevad kliinilised uuringud kui ka laialdaste ravimite iseloomulike toimete kaalutlemine, mida teatakse, et need ravimid vähendavad migreeni esinemissagedust, viitab sellele, et selline fenomen nagu neuronite ülierutuvus, ajukoos leviv elektriline depressioon, vasospasm, trombotsüütide aktiveerimine ja sümptoteetiline hüperaktiivsus mängivad selle sündroomi puhul tihti rolli. Suurenenud kudede tauriinitasemed, samuti ka suurenenud ekstratsellulaarne magneesium, võiks eeldada, et summutab neuronite hüpereksitatsiooni, võitleb vastu vasospasmile (rebenenud veresoonte ahenemine), suurendab taluvust koldelise hüpoksia (hapnikuvaeguse) suhtes ja stabiliseerib trombotsüüdid; tauriin võib vähendada ka sümptoteetilist erutuvust. Seega on mõistlik oletada, et täiendaval magneesiumil ja tauriinil on migreeni ravis ennetav väärtus. Kalaõli, tänu oma trombotsüüte tasakaalustavale ja soonte ahenemisvastasele toimele, võib selles osas samuti kasulik olla, nagu on soovitanud mõned kliinilised aruanded. Kuigi paljudel ravimitel on oma väärtus migreeni profülaktikas, siis kaks toitaineid mõõdet, mida siin soovitatud on – neil võib olla eriline väärtuslik omadus, mille need võlgnevad oma toimete mitmekülsusele, oma ohutusele, puuduvatele kõrvalmõjudele ja oma pikaajalisele soodsale mõjule veresoonekonna tervises."

Kassidel on tauriin asendamatu aminohape ja üks parimaid üldarusaadavaid lehekülgi tauriini kohta [internetis on pühendatud kassidele](#). Sel lehel on tauriini taas näidatud glutamaatide vaenlasena, ja vastupidi.

Hiljuti on välja pakutud Hiina teadlase [Zhao Xi-he](#) ja ta töökaaslaste poolt, et tauriin võib toimida kui antihüpertensiivne aine läbi kesk- ja perifeersetes mehhanismide loomadel, ja inimestel kõrge vererõhu puhul. Tauriini on rohkesti mereandides ning seda ei esine taimses toidus. Toite, mis on kõrge tauriinisaldusega, süüakse ookeani-armastavate inimeste poolt riikides kaasaarvatud Jaapan, Sitsiilia, Itaalia ja Kreeka – nendes maades on madal südame-veresoonekonna haiguste esinemissagedus ja väga pikk eluiga.

Tauriini sisaldus liha, linnuliha ja veeloomade toodetes Hiinas (mg/100g söögiportsus)			
Toit	Tauriini sisaldus	Toit	Tauriini sisaldus
Merikarp	850	Lintsaba	56
Tindikala (sepia)	672	Kollane kotkaskala	88
Verekarp	617	Angerjas	91
Söödav merimollusk	496	Kanakoib	378
Koorikloom	332	Kanarind	26
Vähk	278	Sealiha	118
Krevett	143	Sea süda	200
Lest; merikeel	256	Seaneer	120
Kuldkoger	205	Seamaks	42
Pakslaupe	90	Veiseliha	64

Tauriini pole leitud munadest, ubadest, riisist ja muudest taimsetest toitudest. Madalaim hüpertensiooni ehk kõrge vererõhu levik oli inimeste seas, kes on elanud kalastuspiirkondades ja see võib olla seotud nende toidus oleva suure tauriinisaldusega. Fujita ja teised tõid välja, et kui noortele täiskasvanud meestele, kellel oli piiripealne hüpertensioon (kõrge vererõhk) anti 6 grammi tauriini päevas ja seitse päeva järjest, siis nende süstoolne ja diastoolne vererõhk langes märgatavalt tasemeteni, mis on sarnased platseeboga ravitud kontrollgrupi tasemetele.

Sama tauriini mõju on leidnud ka teised toitumisspetsialistid Hiinas. Zhang jt võrdlesid kolme populatsiooni, kes elavad kalanduse ja põllumajanduse piirkondades Hiinas, vererõhku ja leidsid, et kalapüügipiirkonna elanikkonna vererõhk oli madalaim. Seerum ja tauriinisaldus uriinis olid negatiivselt seotud vererõhuga. Samuti leiti, et naatriumi eritumine oli positiivselt seotud tauriini eritumisega. Ameerika teadlased omistavad hämmastava vastupanu südameprobleemidele [omega-3 rasvhapetele](#) kuid tauriiniargument on samuti tugev ning kasu poole pealt on märkimisväärselt kattuvusi.

[Rohkem tauriinist](#) toitudes räägib H. Pasantes-Morales ajakirjas *Nutrition Reports International* (Rahvusvahelised teated toitumisest) 1989. a oktoobrinumbris: "Tauriini puhul muundatakse metioniin ja tsüsteiin, mis väävli, naatriumi ja kloriidi abiga muutub tauriiniks. Kõrgeim tauriinikontsentratsioon leiti merekarpidest ja kaheksajalast (41,4 mikromooli/g ja 31,2 mikromooli/g), millele järgnesid krevetid ja kalad (12,4 mikromooli/g ja 9,1 mikromooli/g). Veise, sea- ja lambaliha sisaldavad tauriini vahemikus 3,5-4,0 mikromooli/g. Tauriini kontsentratsioon kanakoivas oli 6,6 mikromooli/g ja kanarinnas 1,4 mikromooli/g. Tauriini ei leitud kanamunadest (munakollasest ega -valgest), piimatoodetest ega meest. Tauriinist pole avastatud jälgegi puu- ja köögiviljades, kaasaarvatud riis, mais, kaerahelbed, kõrvits, rukis, nisu, oder, seesami-seemned, kohvi ja kakao, mustad oad, kikerhersed, maapähklid, kreeka pähklid, mandlid, kašupähklid, sarapuu pähklid, pistaatsia pähklid. Kõik analüüsid viidi läbi keetmata proovidel, ja küpsetamine/keetmine vähendas oluliselt enamuse toitude tauriinisaldust.

Vaadates ülalmainitud madala tauriini haigusi, võib märkida, et need on üldiselt vananemise haigused. Võib küsida, et kas maksa tauriini tootmine ja neeru poolt tauriini säilitamine kahjustuvad vananedes? Kui jah, kas siis tauriini toidulisandite tarvitamine korvab kaod? [Eppler ja Dawson](#) leidsid, et maksa tauriini biosünteesi langus võib põhjustada vanadel rottidel osaliselt kudedes tauriinisalduse langust ja et tauriini toidulisandid taastavad tauriini tasemed veres. Nende uurimus näitas, et tauriinisalduse langus võib halvendada oksüdatiivset stressi vanurrottidel, mida saab tühistada toidusse tauriini lisamisega. Dawson ja meeskond on teinud ulatuslikke uuringuid tauriini languse kohta vananemise ajal alates 1990 aastast. [Nad](#) näitasid, et vanusega seotud tauriini vähenemine plasmas – sellel võivad olla olulised tagajärjed seoses vererõhu regulatsiooni, südame-veresoonkonna funktsioonide ning südame kaitsega, samuti ka võimalike kesknärvisüsteemi komplikatsioonidega. [Olulist vanusega kaasnevat tauriinisalduse langust](#) täheldati põrnas, neerudes, silmades, väikeajus ja seerumis. Tauriinilisandite manustamine parandas need puudujäägid vanade rottide kudedes ning paljudel juhtudel suurendas tauriinisaldust selles ülalmainitud täiskasvanud rottide kontrollgrupis. Tauriini eritumine uriini vähenes märkimisväärselt vanadel rottidel, mis osutas suurenenud vajadusele säilitada tauriini. Ebapiisava tauriinisaldusega toit ei süvendanud vanusega seotud tauriinisalduse langust kudedes, viidates biosünteesi kohanemisele toidust tuleva ebapiisava tauriini

suhtes. Tauriini toidulisandid pidurdasid vanusega seotud seerumi insuliini kasvufaktori-1 (IGF-1 langust) ja suurendas seerumis kreatiini ja vere uriini lämmastikku (BUN). Nende uuringud viitavad sellele, et kiire vananemine tuleneb tauriinivaeguse olukorrast, mida on võimalik parandada, võttes tauriini toidulisandeid. [Nad](#) juhtisid tähelepanu ka sellele, et vananedes vähenes ajus tauriin, mis oli korrelatsioonis dopamiinikaotusega. (Ühe Eesti arsti kommentaar: huvitav seos leviva Parkinsoni tõvega vanureil, seda seostatakse madala dopamiiniga!) Lisan, et see tundub olema tõene ka inimeste puhul.

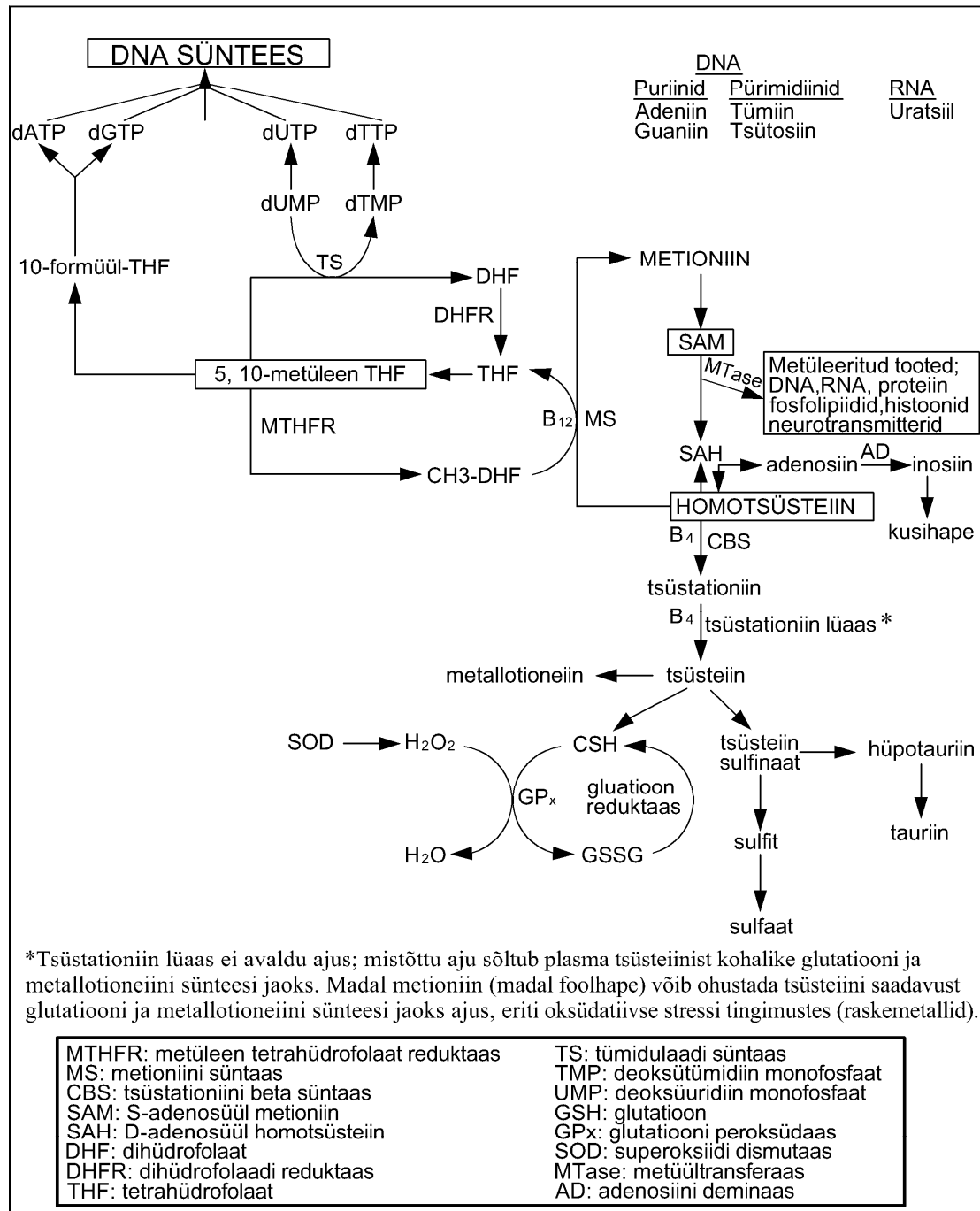
Mina põhjendan seda nii, et kui tauriini tootmine langeb vananedes ning kui tauriin on vajalik neeru elektrolüütide säilitamiseks nagu näiteks magneesium ja kaalium, tundub madal tauriinitase põhjustavat oluliselt tervise halvenemist osaliselt neerude kaudu magneesiumikaotuse tõttu.

Ajakirjal Life Extension Foundation'il on esitlus 99-st teaduslikust [tauriini välja-võttest](#).

Tsüstationiin lüaas ei avaldu ajus; mistõttu aju sõltub plasma tsüsteiinist kohaliku glutatiooni ja metallotioneini sünteesi jaoks. Madal metioniin võib ohustada tsüsteiini saadavust glutatiooni ja metallotioneini sünteesi jaoks ajus, eriti oksüdatiivse stressi (raskemetallid) tingimustes.

Mõned inimesed on teatanud, et koensüüm Q10 (CoQ10) vähendab kõhulahtisust, mis esineb tavaliselt siis, kui kasutatakse suurtes kogustes magneesiumi. Mis puudutab seda mõju, siis kirjandusest on väga vähe informatsiooni selle kohta leitud aga see mõju nende jaoks, kes on proovinud 100 mg CoQ10 iga magneesiumidoosiga, on olnud märkimisväärne. Siin on link teemal "[Muutunud immuunsus & lekkivate soolte sündroom](#)" täppisteadustemagister meditsiinidoktor Zoltan P. Rona poolt, mis sukeldub lekkiva soolestiku sündroomi biokeemiasse ja mida on võimalik selle suhtes ette võtta – see artikkel seletab seda paremini kui ükski teine artikkel, mis ma leidnud olen. CoQ10 on siin mainitud, kuid sellele on vähe rõhku pandud. Vaadates pärmi ja CoQ10 vahelist suhet, võib leida, et ubikinoonid (inimeses on see CoQ10) on hädavajalikud oksüdatiivseks fosforüülimiseks nii pärmis kui inimeses. Inimeste koensüümi Q10, CoQ10 manustatakse ka suukaudselt südamehaiguste ja muude haiguste raviks. Mõned patsiendid vajavad siiski oluliselt suuremaid annuseid kui teised, saavutamaks CoQ10 ravivat annust veres. [C. A. Krone ja teised](#) teevad ettepaneku, et üks võimalik selgitus sellele erinevusele on liigtihe Candida asustatus inimese mao-soole kulglas. Paljud üldkasutatavad meditsiiniravid, kaasaarvatud antibiootikumid ja anti-hüpokloorhüüdrilised ained suurendavad Candida koloniseerimise riski mao-soole kulglas. Järgnev neelamine ja täiendava CoQ10 omastamine liigse pärmi poolt võib vähendada kättesaadavust inimese jaoks. Ühe patsiendi andmed ja in vitro pilootuuring kasutades Candida albicansi kahte patogeenilist tüve toetasid Krone hüpoteesi. Kui Candida albicans võib mao-soole kulglas takistada kättesaadavust ja sekkuda CoQ10 ravitoimetesse, võib see olla kliinilise tähtsusega suurele hulgale depressiooni käes vaevlevate inimeste jaoks, kellel on lekkiva soolestiku sündroom magneesiumi tarvitamisest. Järelikult võib näha põhjuse ja tagajärje suhet CoQ10 suurte koguste neelamise ja lekkiva soolestiku sündroomi ja kõhulahtisuse kadumise vahel ning sellest tulenevalt paraneb depressioonist paranemine parema magneesiumi imendumise tõttu. Järelikult saavad pärmid toidetud CoQ10ga enne meid, ja mõnikord me nälgime!

Vaata järgnevat joonist, mis näitab peamisi biokeemilisi radu tauriini tootmisel organismis. Kõik need sammud ja paljud toitained on kaasatud tauriini tootmisse (joonise alumises paremas nurgas). Selge see, et kui midagi selles protsessis valesti läheb, jääb tauriin tootmata ja tulemuseks on tervisehäired.



Candida albicans'i vastased vahendid – magneesiumi imendumise suurendamise moodused

Järgnevalt tuvastan sellel lehel suurt hulka terviseseisundeid, mis takistavad või vähendavad magneesiumi imendumist toidust. Olen veendunud, et üks sagedasemaid

on *Candida albicans*'i vohamine seedetraktis. Seega paaris järgmises osas annan ülevaate erinevatest seenevastastest vahenditest, enamvähem samas järjekorras nagu ma nad ise avastasin. Need on *Candida albicans*'i vastased vahendid, mida arutletakse järgnevatel osades. Sa märkad, et ma ei aruta üle leti müüdavaid ehk retseptita müüdavaid ja retsepti alusel müüdavaid seenevastaseid ravimeid lihtsalt selle tõttu, et mul on ravimite vastu üldine vastumeelsus. Kui te tahate nende kohta teada saada, siis küsige oma arstilt, kuid ükski neist ei tööta kauem kui nädal, kuna siis muutub *Candida* vastupidavaks tüveks, justnagu kookosõli ja küüslaugu puhul.

- [Kookospähkli õli](#) aitab ja on ohutu, kuid toimib ainult nädal aega
- [Küüslauk](#) aitab ja on ohutu, kuid toimib ainult nädal aega
- [Jood](#) aitab väga hästi kuid võib olla ohtlik – kilpnäärme probleemid
- [Keefir](#) aitab ja on ohutu, ja seda peaks võtma iga päev meie peamise kaltsiumiallikana (aitab suuresti magneesiumi raiskamist – võibolla suure inuliinisisalduse tõttu).
- [Indole-3-Carbinol](#) aitab ja on väga ohutu, ja on minu peamine seenevastane, vähivastane vahend ja magneesiumi raiskamisevastane vahend. See näib ka suuresti vähendavat kõhulahtisust ja parandab soolestiku tööd eriti koos suure koguse magneesiumiga.

[Bacillus coagulans plus biotin](#) (Batsill koagulant pluss biotiin (B7-vitamiin)). Oh sa raisk! See on kassi näuuuu. Lõpuks ometi midagi tõeliselt tõhusat! See meeldib mulle kõige rohkem. Kliki lingile ja saad teada, miks.

Kookosõli: ravi kõige jaoks?



Teine looduslik pärmseenevastane ravi on tavaline kookosõli. See looduslik aine on olnud tuntud sajandeid vältimaks pärmi infektsioone naistel Vaikse ookeani saartel. Lõpuks on kookosõlis sisalduvate õlide toimet *Candida* pärmseene vastu testitud. Nii karpiin- kui lauriinhapet, mida leiti kookosõlist väga suurtes kogustes, need olid täiesti, absoluutselt täielikult surmavad *Candida* pärmseene jaoks. [Bergsson ja Thormar](#) kirjutises ajakirjas Antimikroobsed

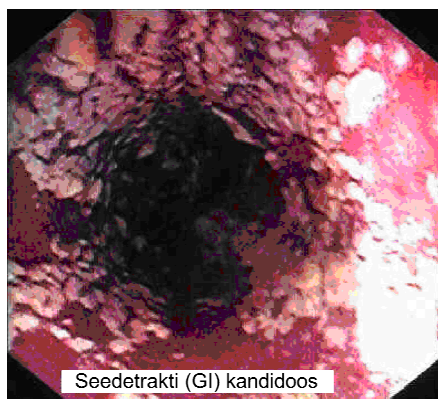
vahendid ja keemiaravi (Antimicrobial Agents and Chemotherapy) on öeldud: "Candida albicansi tundlikkust mitmete rasvapete ja nende 1-monoglütseriidide suhtes testiti lühikese inaktiveerimise aja jooksul, üliõhukesi lõike uuriti ülekandega elektronmikroskoobi (selline mikroskoop, kus üliõhukesest näidist saadetakse elektronidest koosnev kiir läbi) abil peale kapriinhappega (leidub kookosõlis) ravi. Tulemused näitavad, et kapriinhape, 10-süsinik küllastunud rasvhape, põhjustab kõige kiirema ja tõhusama kõigi kolme *Candida albicans*'i tüve tapmise, mida testiti, jättes tsütoplasma korrapäratuks ja kahandatud olekusse häiritud või osadeks lahutatud plasma membraani tõttu. Lauriinhape (samuti leitud kookosõlist), 12-süsinik küllastunud rasvhape, oli kõige aktiivsem madalamate kontsentratsioonide juures ja pärast pikemat inkubatsioonigaega." Loe täielikku artiklit [siit](#) ja 1,03 Mb PDF versiooni [siit](#). On huvitav märkida, et inimesed, kes [söövad palju kookospähkleid](#), elavad piirkondades, kus pärmi ja seeni on väga rikkalikult, ent siiski on neil harva probleeme infektsioonidega. Ainult parasvöötme kliimas, kus töödeldud taimeõlid nagu maisiõli

on peamised toidu rasvaallikad, on pärmi-infektsioonid, naha seened, akne, ja muud nahanakkused suur probleem. Kookosõli efektiivsuse suhtes Candida ravis on veel palju uurimistööd vaja teha, kuid praegused tõendid viitavad sellele, et hea kvaliteediga Virgin kookosõli on üks parimaid relvi Candida tapmiseks. [Palju infot on internetis](#), kuidas kasutada kookosõli pärmiinfektsioonide raviks. See on ka suurepärase lokaalne pärmseenevastane vahend ravimaks tupe pärmiinfektsioone. Loe [siit](#), miks kookosõli on kõige rohkem tervist propageerivaid toite Maal. Bruce Fife teatab oma raamatus: "Lääne standarditega võrreldes oli mõlema Vaikse ookeani saarte elanike gruppide üldine tervis väga hea. Puudusid igasugused märgid neeruhaigustest või kilpnäärme alatalitlusest, mis võib mõjutada rasva taset. Seal ei esine hüperkolesteroleemiat (vere kõrge kolesteroolitase). Kõik elanikud olid kõhnad ja terved vaatamata väga kõrgele küllastunud rasva dieedile kookosõlist. Õigupoolest elanikkonnal kui tervikul oli ideaalne kaalu ja pikkuse suhtarv – kui võrrelda kehamassiindeksi arvudega, mida toitumisspetsialistid kasutavad. Seede- ja seedeprobleemid on haruldased. Kõhukinnisus on haruldane. Nende keskmine soolestiku tühjendamine toimub kaks või enam korda päevas. Ateroskleroos ehk arterikõvastus, südamehaigused, koliit ehk jämesoolepõletik, käärsoole vähk, hemorroidid, haavandid, divertikuloos ja apenditsiit ehk pimesoolepõletik on seisundid, millega nad pole üldiselt tuttavad." Piisavalt öeldud? Proovige 3-4 supilusikatäit päevas. See ei tee teid paksuks, ja mis kõige parem – see ei ole mürgine, erinevalt väga paljudest [seenevastastest](#) retsepti alusel müüdatavatest ravimitest. Kuid alusta väikeste annustega kuni sa saad teada, millised kõrvalmõjud sind mõjutavad pärmi lagundamisest. Te võite öelda: "Vastik-vastik-vastik, kookosõli on küllastunud rasv!" Jah, aga see on üks väga tervislik toit, ja see on veel üks väga oluline toit, millega meid on petetud uskuma pannes, et see on halb meie jaoks [Ameerika Soja Ühingu](#), [Rahva Huvide Teaduskeskuse](#) ja teiste oma toodete edendamise huvitatute poolt, arvestamata meie tervist (kaubandussõda). Otsi rohkem infot sellel teemal [siit](#). Loe, kuidas kookosõli on [tervislikeim õli Maal](#).

Kas kookosõli ravib palju südameprobleeme? JAH! Kuidas? Noh, biokeemia on huvitav ja üsna lihtne. Candida pärmi jääkprodukt hõlmab [atseetaldehüüdi](#). Atseetaldehüüdi, (ka alkoholi laguprodukt, ja seda leidub küpses viljas, sigaretisuitsus ja kohvis) on leitud kontsentreerituna südames, kus see kahjustab südamerakke ja mõjutab oluliselt südame kokkutõmbumisvõimet ja funktsioone. Atseetaldehüüd võib põhjustada fibroosi ja üksikute südamerakkude laienemist. Samuti on kandidoos (pärmi vohamine käärsooles ja limaskestades) hästi tuntud kui magneesiumi imendumishäire põhjustaja, seega põhjustades depressiooni, südameprobleeme ja käärsoolevähki. Pane need tähelepanekud kokku, ja – näib, et kookosõli on ravi depressiooni, südame rütmihäirete, müokardiidi ehk südamelihasepõletiku, endokardiidi ehk südame sisekesta põletiku ja [isoleeritud kodade fibrilatsiooni \(LAF\)](#) jaoks. Ma kahtlustan, et kõik teised probleemid, mida ülalpool mainiti ja mida ei leitud Vaikse ookeani saare elanikelt, on samuti suures mahus ärahoitavad kookosõli igapäevase kasutamise tõttu ja ka alkoholi, kohvi, suitsetamise ja küpsete viljade mittetarvitamise tõttu. Kui mitu psühhiaatrit ja kardioloog tahavad, et sa seda teaksid? Ma kahtlustan, et mõned üksikud ikka on. Siiski, nagu ma varem mainisin, madal kuni nullini süsivesikute tarbimine on samuti vajalik ja kombinatsioon põhjustab ajutisi kõrvaltoimeid. Järjekindel pärmi väljasuremine on nii intensiivne supilusikatäie kookosõli hommikul ja õhtul võtmisega, et enamikul inimestel on kõrvaltoimed ([Herxheimeri mõju](#)) väljasurnud produkti suhtes – sümptomid süvenevad paariks päevaks kuni nädalani. Võrdlen seda paradoksi sellega, kui ollakse eksinud, paadis, ja nähakse maad, kuid enne kui maa leida, tuleb läbida ohtlikud murdlained rannast eemal. Vaata [siit](#), mida

dr Mercolal on öelda põletikulise soolehaiguse seene etioloogia ehk haiguse põhjuse kohta. Selge see, et suvaline asi, mis põhjustab soolteprobleeme, kahjustab magneesiumi imendumist.

Kas sul on [seennakkus](#)? [Seenhaigus](#)? [Seennakkus kubeme piirkonnas \(esineb kõike rohkem meestel\)](#), [soor ehk kandidoos](#), [korduv põiepõletik või muu vaginaalne infektsioon](#), [endometrioos](#), [seenhaiguste infektsioon küüntel või nahal](#), [probleemid kokkupuutest keemiliste aurudega, parfüümidega, tubakasuitsuga jne](#), [toiduallergiad](#), [kõhupuhitus](#), [kõhulahtisus või -kinnisus](#), [premenstruaalne sündroom](#), [depressioon](#), [väsimus](#), [letargia](#), [kehv mäl](#), [liigne näljatunne](#), [lihasvalu](#), [kihelus](#), [tuimus](#), [kõrvetav tunne](#)? [Seletamatud valud](#), [tursed liigestes](#), [hägune/kõikuv nägemine](#), [täpid silme ees](#), [hõljumid](#)? [tahhükardia ehk südame rütmihäired](#), [impotentsus või seksiha puudumine](#), [sümptomite halvenemine niiskel päeval](#), [pidev väsimus](#), [koordinatsioonihäired](#), [peavalud/migreenid](#), [meeleolu kõikumine](#), [tasakaalukaotus](#), [lööbed](#), [lima väljaheites](#), [rõhitsemine ja/või kõhupuhitus](#), [halb hingeõhk](#), [kuiv suu või kurk](#), [nina sügelus ja/või ummistus](#), [närviline ärrituvus](#), [prostatiiit ehk eesnäärme põletik](#), [pigistustunne rinnus](#), [kõrva tundlikkus või vedelik kõrvas](#), [kõrvetised ja seedehäired](#), [südame rütmihäired](#), [AIDS](#)?



Ma küsin uuesti, kas teil on pärmseene probleem? Olen lugenud, et üle kaheksakümne protsendi meist on selle probleemiga, peamiselt seetõttu, et oleme võtnud antibiootikume ja tarbime süsivesikute- ja suhkrurikast toitu. Uuri järgi, kasutades käesolevat küsimustikku [Yeast Connection](#) (Pärmi Ühendus) saidil. [Siin](#) on lisateavet kookosõli kasulikkusest ja miks see teile hea on.

Kas on võimalik, et enamus haigusi, mis me arvame olevat magneesiumivaeguse haigused, on tegelikult Candida oportunistliku nakkuse põhjustatud teisejärgulise nakkuse ilming? Kui jah, kas seenevastased võiksid olla siis ennetavad või ravivad väga suurele arvule erinevatele kroonilistele haigustele? Ma arvan küll. Walter Last näib samuti nii arvavat oma uues internetis müüdavas raamatus, [66 Natural Ways to Cure Diseases](#) (66 looduslikku viisi haiguste ravimiseks). Vaata tema lõiku Candida pärmi kohta, mis on paljude erinevate haiguste ja seisundite põhjuseks, sealhulgas energia puudumine, seedehäired, artriitsed liigesevalud, nahahaigused, menstruaalprobleemid, emotsionaalne ebastabiilsus, vähk ja depressioon, sealhulgas suitsiidne depressioon. Candida pärmi tapmisest ei piisa, tuleb asendada ka soole mikrofloora keefiriga nagu on arutletud [siin](#). Ma arvan, et põhilised bioloogilised rajad, kus Candida põhjustab mitmeid haigusi, on läbi nõrgenenud magneesiumi ainevahetuse ja läbi toitumise, mis soodustavad Candida pärmseene vohamist. Meie keskel elavatest seentest, nendest probleemidest saad lugeda siit, [FungusFocus](#). Vaata [eesnäärmepõletiku lehele \(prostatitis page\)](#) ja sa märkad, et seene põhjustatud haigusel (prostatiiit ehk eesnäärmepõletik) on palju sümptomid, mis on identsed magneesiumivaegusega. Tegelikult on Candida pärmseente vohamise sümptomid sisuliselt samad, nagu magneesiumivaegusel. Candida allergia pärsib tugevalt organismi võimet absorbeerida (imenduda) magneesiumit, arvatavasti põhjustades lekkivat soolestikku. [Dr Leo Galland](#) täheldas seda aastal 1985, kuigi tema rõhuasetus oli varjatud (latentsel) tetaanial ehk kangestuskramplikkusel normaalse kaltsiumisaldusega seerumis (madal rakusisene magneesium).

Teisest küljest jälle, mine oma arsti juurde ja küsi temalt kas sul on Candida infektsioon ja kui su ninast ei kasva just seen välja, siis ütleb su arst sulle tõenäoliselt, et pärmseene infektsioonid ilmnevad pea alati immunosupressiivsetel inimestel ja et teil neid ei ilmne. Küsi temalt, kas sul võib olla magneesiumivaegus ja tõenäoliselt ütleb ta sulle, et kellelgi ei ole magneesiumivaegust välja arvatud joodikutel. Miks nii vaenulikud arvamused? Kui teie arst määraks teile iga kord magneesiumi või kookosõli kui te teda külastate, siis miks üldse minna? Ma arvan, et majanduslikult on palju kasulikum meid loobuma panna, et me ei otsiks haiguste algpõhjust, et looduslike toodetega lihtsaid põhiprobleeme ravida. Kas idee, et "Candida nakkus" on võlts, kas sellel on toetus internetis? Jah, mõningane toetus on. On olemas [mõned saidid](#), mis kuulutavad "kandidoosi ülitundlikkuse" väljamõeldiseks, kuid selle peamiseks vastaseks tundub olevat [QuackWatch sait](#). [QuackWatch](#) sait ütleb üsna selgelt, et süsteemne pärmseene nakkus on väljamõeldis. Kas on? Ma ei tea, aga kui sa saad abi suurtes kogustes kookosõlist ravimaks hämmastavalt suurel hulgal Candidaga seotud haigusi, siis ma arvan, et te kahtlustate, et hoopis QuackWatchi kutil, meditsiinidoktor Stephen Barrettil tuleb silm peal hoida! Vähemalt niipalju tean ma küll. Viis aastat tagasi, kui mul oli raske pärmseene infektsioon, ja peale paljude arstide külastamist ning pärast mitmete seenevastaste ravimitega ja antibiootikumidega ravimist vahepealsetel aastatel – kestis minu probleem edasi, kuni hakkasin kookosõli kasutama. Steven Barrettil on õigus oma arvamusele, kuid see on vaba maa ja me võime jääda eriarvamustele. Kes on Steven Barrett? On teatatud, et ta on mittepraktiseeriv psühhiaater Allentownis, Pennsylvanias, kes töötab oma maja keldris ja kelle üle naerdakse [selleleheküljel](#). Miks ta siis ei praktiseeri? Kas ta jäi osariigile vahele, nagu mu eelmine psühhiaater (kes nüüd magneesiumi võtab), kes endale psühhiaatrilisi ravimeid välja kirjutas?

Mida arvab George Candida pärmi haiguste põhjustamise potentsiaalid? Ma arvan, et Barrettil on õigus. Candida ei ulatu kõikidesse neisse kohtadesse, et põhjustada neid muid haigusi, kuid selle lagunemisprodukt atseetaldehüüd – ulatub ja ka põhjustab neid muid haigusi. Atseetaldehüüd on [ärritaja](#), [mürk](#), [mürgi taastootja](#) (reproduktiivne toksiin), [mutageen](#) ja [kantserogeen](#). See on ohtlik [tööstuskemikaal](#). Samuti on see [tuleohtlik](#) ja viis korda ohtlikum kui hästituntud palsameerimisvedelik [formaldehüüd](#), mis on selle keemiline sugulane. Kuidas inimesed neutraliseerivad/mürgitustavad seda kahjulikku kemikaali? Väidetavalt on [molübdeen](#) hädavajalik atseetaldehüüdi neutraliseerimisel. [Candida/aldehüüdi kahjutukstegemise moodus ja molübdeeni seos](#): umbes 300 mikrogrammi toidulisandit molübdeeni koos B-vitamiiniga [pantethine \(pantoteenhappe aktiivne osa\)](#) võetakse soovitatavalt kolm korda päevas, et aidata inimestel neutraliseerida seda tõeliselt ohtlikku kemikaali. Teise variandina, [molübdeeni on leitud toiduainetes](#), nt kartulis umbes 600 mikrogrammi 100 grammi kohta. Kui kartuleid enam ei sööda selle kõrge glükeemilise indeksi (näitab, kui kiiresti omastab organism toiduaines sisalduvaid süsivesikuid, suure glükeemilise indeksiga toit kasvatab vere suhkrusisaldust kiiresti, väikese indeksiga toit aeglasemalt) tõttu, siis võib vaja minna lisaallikat selle olulise toitaine jaoks. Teisest küljest jälle, Linus Pauling'i instituut teatab, et kunagi pole raporteeritud, et ühelgi tervel inimesel oleks selle toitaine vaegus, kuigi liialdused on mürgised.

Kuidas on lood AIDSiga? Candida pärmi on leitud peaaegu kõikidel nendel patsientidel. Kas kookosõli ja küüslauk aitaks ravida AIDSi? [Dr Mercola](#) arvab nii, sest need õlid on ka viirusevastased mitmetele viirustele sh leetrid, lihtne herpes (HSV-1), vesikulaarne stomatiidi viirus, visna viirus ja tsütomegaloviirus (CMV). Dr Mercola juhib tähelepanu, et lauriinhape on keskmise ahelaga rasvhape, millel on täiendav

kasulik funktsioon – et see vormitakse monolauriiniks inimese või looma kehas. Monolauriin on viirusevastane, antibakteriaalne ja algloomadevastane monoglütseriid, mida kasutavad inimesed või loomad hävitamiseks lipiid-kattega viiruseid nagu herpes, tsütomegaloviirus, gripp, ja erinevaid haigusttekitavaid baktereid, sealhulgas *Listeria monocytogenes* ja *Helicobacter pylori* ja algloomad, nagu *Giardia lamblia*. Mõned uuringud on samuti näidanud mõningat vaba lauriinhappe mikroobivastast toimet. Kas sul on tunne, et meid on tõest ilma jäetud juba piisavalt kaua? Kas sa arvad, et [Codex](#)'i rakendamine keelab samuti kookosõli müüki? Tundub sedasi, et Codex'i peamine eesmärk on kaitsta farmaatsiafirmade tulu.

Tahad teada, mis asi on see valge kraam sinu suus? Kas see võib olla Candida? Hambaarstid leiavad sageli inimeste suudest Candida pärmseente infektsioonid. Siin on [slide show](#) suu Candidast, mis arvatavasti näitab rohkem kui te teada tahate. Kui teie hambaarst sõimab teid, et te ei hoolitse oma igemete eest neid rohkem harjates, siis tegelikult peaks ta soovitama seenevastast ravi.

Ettevaatust! Vähemalt 100 aastat on teada, et liiga palju magneesiumi põhjustab kõhulahtisust. Iga magneesiumiioon meelstab ligi umbes 800 vee molekuli, mis tavaliselt arvatakse olevat kõhulahtisuse põhjuseks. Siiski, [liiga palju magneesiumi stimuleerib eksponentsiaalselt\(astmeliselt\) Candida pärmirakkude kasvu](#) in vitro (katseklaasis), mis on ärahoitav kaltsiumi lisamisega. Seega, suurtes kogustes magneesiumit ilma kaltsiumita võib soodustada inimese soolestikus Candida vohamist. Järelikult, magneesiumi tuleks kasutada mitmete seenevastaste vahenditega, eriti [kүүslauk](#) koos [kookosõliga](#). Samuti aitab Indole-3-Carbinol suuresti soolestiku mürkainete puhastumisele kaasa ja aitab Candida suhtes immuunsust tekitada, seega vähendades kõhulahtisust ja magneesiumi raiskamist. Need seenevastased võimendavad ka magneesiumi imendumist ja kiirendavad oluliselt paranemist, kuid **võivad suurendada magneesiumi mürgisust** suurenenud imendumise tõttu. Seega, kui magneesiumi (ilma kaltsiumita) ja seenevastaseid kasutatakse terapeutiliselt/ravi eesmärgil, siis tuleks arvestada [võimaliku üledoosiga](#).

Kүүslauk: Ravi kõige ülejäänud jaoks!

Meditsiinikirjandus näitab, et kүүslaugul on oluline vähivastane, [antibakteriaalne, viirusevastane ja seenevastane toime](#). Katsetasin 2004. a kevadel ja suvel kuhjaga tl kaubanduslikult villitud, valmis hakitud või peenestatud kүүslauku 4 korda päevas, et lisada teine võimas seenevastane vahend oma programmi, tapmaks soolestikus Candida pärmid ja muid vastikuid elukaid minu seedekulgast. [Värske kүүslauguekstrakt on palju efektiivsem kui kүүslaugupulbri ekstrakt](#). Kүүslaugu seenevastane toime [kestab veres umbes tund aega, kuid ei kajastu uriinis](#). Ükski arst pole nõus mulle ütleva, et minu soolestikus on Candida pärmseene nakkus, kuigi iga kord kui nad kirjutavad mulle välja seenevastase ravimi, tunnen ma ennast palju paremini. Kas tahad arsti naerma ajada? Ütle talle, et kүүslauk paneb sind ennast paremini tundma! Nad kipuvad oma nina kinni hoidma ja itsitavad nagu hullud! No ja mis siis! Siiamaani on kүүslauk aidanud mind päris palju. See võimaldas mul kiiresti magneesiumi sissevõetavat kogust 75% võrra vähendada ilma, et magneesiumivaeguse sümptomid tagasi oleksid tulnud. Hetkel vajan ainult 250 mg magneesiumilisa päevas. Minu kindel, 100 protsendiline, täiesti veendunud, ilma igasuguseid küsimusi küsimata kõhutunne on, et kүүslauk nendes suurtes kogustes aitas kaasa minu tõelisele tervisele ja heaolule rohkem kui ükski muu asi mida ma väljaspool magneesiumi iial proovinud olen.

Miks? Sest see tõesti toimib nii nagu väidetakse, seedekulgla puhastamisel, seedimise parandamisel ja lubades toitainetel, eriti magneesiumil, paremini imenduda.

Ma tänan oma kergesti ärrituvat sõpra Denise'i Glendale'st, Arizonast tema küüslaugu pooldamise püsivuse eest. Isegi kui ta ärritus minu peale kuna ma ei tahtnud küüslauku proovida, tänan ma teda korduvalt ja suure alandlikkusega. Denise töötles mind järelejätmalt, et ma küüslauku prooviksin. Ma polnud kunagi varem oma elus söönud küüslauku, välja arvatud juhusliku koostisosana mõnedes restoranitoidudes. Kas sul on küüslauku kodus? Segane oled või? Meil küll mitte! Halb hingeõhk! Mõtle tagajärgedele, kui sul on küüslaugu söömisest halb hingeõhk ja võrdle tulemusi, kui puudub tervis seetõttu, kui sul on ebatõhus seen-nakkusega seedetrakt. Vaja-rohkem-tauriini-seedimiseks küsimus kahvatub võrdluses küüslaugu vajadusega (küüslauku on rohkem vaja kui tauriini). Küüslaugu jaoks peaks olema RDA (soovituslik päevanorm). Kui ma peaksin RDA määrama, siis see oleks 12-16 küünt päevas, kaubanduslikult valmistatud hakitud või jahvatatud küüslauk, kuid siis jälle osad inimesed ei reageeri küüslaugule hästi. Tegelikult, kui ma üritasin süüa värsket toorest küüslaugu küünt (piisavalt värsket, et sellest oleks võinud kasvada uus küüslaugutaim, kui ma oleksin selle mulda istutanud), kogesin ma kõige hämmastavamast suuvalu. **Värsket, toorest küüslauk tekitab suuvalu, mis on väga sarnane tulise tšilli (chilli) pipra söömisega.** Värsket või toore küüslaugu söömine sobib ainult siis, kui see on hakitud ja toidule lisatud. Ma ei suutnud närida värsket küüslauguküünt samamoodi nagu võib närida värsket sibulat või värsket porgandit vaid suutsin süüa siis, kui ma hakkisin need küüned ja lisasin kohe toidule. Hiljem ei suutnud ma küüslauku üldse maitsta. Värsket küüslaugu söömine teeb valu! Aga lõhnatu küüslauk? Ei. Niipalju kui mina tean, siis enamus (kui mitte kõik) kaubanduslikud protsessid kahjustavad küüslaugu omadust anda meile seda mõju mida me vajame. Kõik need laialt reklaamitud kaubamärgid [Kwai](#), [Kyolic](#), [Garlinase](#), [Garlique](#) jt lihtsalt ei toimi nii nagu vaja. Seda seetõttu, et küüslaugupillides puudub peamine koostisosa (allitsiin), seda leidub ainult värskelt purustatud küüslaugu küüntes. On võimalik eraldada allitsiini, kuid müügil sellised tooteid ei ole. Sõltumata sellest käib küüslaugu suhtes [ulatuslik uurimistöö](#). See on allitsiin, mis tapab mikroobe (baktereid – sealhulgas [siberi katku](#), viiruseid, seeni, amööbe). Allitsiin on küüslaugus peamine vähivastane aine. Allitsiin alandab ka vererõhku, kontrollib veresuhkru taset ja kontrollib isegi kaalutõusu. Kõik need füsioloogilised kasud ilmnevad tõenäoliselt magneesiumi imendumise parendamisega. Purustatud värsket küüslauguküünt annab 4-12 milligrammi allitsiini. Kahjuks on allitsiin küüslaugus ka odorant (lõhnaaine). Kasutasin suurtes kogustes pudeldatud, hakitud ja purustatud küüslauku, et saada kasulikku tulemust (arvatavasti töötlemise ja vananemise tõttu ilma igasuguse allitsiinita – mis tekitab küsimusi töödeldud küüslaugu kasulikkuse kohta), kuid värsket toorest küüslauku on vaja palju vähem, et saada sama tulemust. Nüüd, kui küüslaugu söömisest on mul veidi üle kuu aja möödunud, ei nori mu naine enam minu kallal mu halva hingeõhu pärast, kuid ta ei kõnni ka mu selja taga, sest mu ümber on väike küüslaugupilv, mis mul järel käib.

Jood: Candida tapja

Võib-olla maailma kõige odavam, kõige traditsioonilisem ja parim Candida-vastane aine on ka kõige lihtsam. See on jood. Jah, ma kirjeldan sama joodi, mida leidub "joodi tinktuuris", mida su ema kasutas sinu haavade ja kriimustuste raviks kui sa laps olid. Kuna Big Pharma ravimifirmad on meid ümber õpetanud ja uskuma

pannud, et uued ja peened/uhked (kallid) antibiootikumid on paremad ja turvalisemad kui (väga odav) jood, oleme silmist kaotanud ühe tõeliselt imelise ja täiesti loodusliku viirusevastase, antibiootilise ja seentevastase aine. Selles suhtes ei trumpa joodi tõenäoliselt miski üle. Siiski, Big Pharma turundus on meile õpetanud, et me ei peaks taluma sügavat, kauakestvat plekki, mida jood põhjustab kui seda nahale kanda. Jah, jood peitsib/määrib sinu nahka, kuid kui seda kasutatakse õigesti, siis võib plekil olla tohutu väärtus sinu võitluses Candida vastu. Teadlased ütlevad, et kui te kannate mitmetollise (5 cm) ümmarguse joodipleki nahale, näiteks kõhule, et kui see kaob 24 tunni jooksul, on teil joodipuudulikkus. Noh, proovisin seda ja minu joodiplekk kadus alati 6-12 tunni jooksul, ja ilmselgelt ei ole ma joodipuudulik. Turundus on meile veel õpetanud, et liiga palju joodi on ohtlik ja et see võib kilpnäärme segi lüüa. Arstid üle maailma, eriti kirurgid, desinfitseerid aastaid enne suurt operatsiooni mitme ruutjala (ring läbimõõduga 24 cm) suuruseid piirkondi nahal joodiga, mõnikord oli tulemuseks joodi üledoosist tekkinud mürgistus. Liigne jood võib kahjustada ka meie kilpnäärme funktsioone, põhjustades kas taastuvat hüpötüreoidismi või taastuvat hüpertüreoidismi. Siiski, joodi väikestes annustes korraliku kasutamise kasud on nii suured, et joodi ei tuleks kunagi hüljata, ära visata ega temasse lugupidamatult suhtuda või me maksame selle eest kallilt! Ja me juba maksamegi kallist hinda selle eest (oma tervisega).

Kuidas kasutada joodi lahingus Candidaga? Kui Candida infektsioon on soolestikus, peame ravima soolestikku kas suu kaudu või lokaalselt. Et jood on Candida-vastane, selgub käesolevast [aruandest](#). Leidsin, et minu jaoks töötab väga hästi, kui võtta 3 mg Prolamine joodi tablette firmalt [Standard Processes](#) iga söögikorraga ja enne magamaminekut umbes 3 nädalat, kuid mitte kunagi sellest kauem. (Märkus: otsige "Prolamine joodi" ("Prolamine Iodine") nende alfabeetilisest tähestikulisest nimekirjast.) Kordan! Ärge kunagi võtke 3 mg joodi tablette kauem kui 3 nädalat, sest see annus kauem kui 3 nädalat võib häirida kilpnäärme funktsiooni. Ma ei suutnud leida seda toodet, kui ma hakkasin joodi kohta alguses uurima, nii et ma lahjendasin mõned tilgad kanget 7%-st jooditinktuuri terves klaasitäies vees ning see töötas samuti hästi. Joodi ei saa kunagi alla neelata lahjendamata (kangelt juues on see mürgine) ja see peab alati olema korralikult lahjendatud. Ühe tilga maitsmine annab sellest selged tõendid! Niipalju kui me oleme lugenud Candida Albicansi kohta, et see muutub erinevate seenevastaste vahendite suhtes resistentseks peale ühe nädalast ravi, siis võib oletada, et see kehtib ka joodi kohta. Seega ei oleks vajadust ravida rohkem kui üks nädal. Kuid selles [artiklis](#) on sõnad: "Kõik Candida Albicansi tüved, mida testiti, näitasid sarnast vastuvõtlikkust medikamentidele, mida testiti". See vihjab mulle, et Candida albicans on täiesti reageeriv joodile, ning isegi kui mutatsioonid tekivad, on see ebaoluline joodi efektiivsuse puhul. Kuid minu puhul, peale kolme nädalat 12 mg joodi päevas võtmist märkasin ma, et mu kehatemperatuur oli tervelt ühe kraadi võrra langenud, mis viitab kergele hüpötüreoidismile ehk kilpnäärme vaegtalitusele. Mis veel hullem, nagu oleks võinud arvata sellest graafikust, mis puudutab hüpötüreoidismi ja madalat magneesiumitaset, märkan ma kummalist madala tasemega depressiooni ja haiglast olekut, mis lihtsalt venib ja hõõgub, mida teised inimesed ei märka, kuid mina märkan küll. Aeg on nüüd joodi teema jätta ja jätkata täiusliku seenevastase otsinguid.

Hiljuti muutusin ma uudishimulikuks kummalise värvusega suure varbaküüne suhtes. Mis põhjustab küünte imeliku värvumise? See nägi välja justnagu öökima-ajavad küüned Lamisil reklaamides. Nakatunud varbaküüs nägi välja teistmoodi, kuid ei teinud haiget ega tundunud teistmoodi. Kolm neljandikku sellest oli nahast eemal olev, kuid mitte lahti. TVs on [Lamisil](#)il tõeliselt haige reklaam, kus reklaamitakse uut

varbaküüne seenevastast vahendit. Graafika sellel saidil nägi välja nagu minu suur varvas. Kasutasin oma varba ravimiseks joodi ja see imendus mu varbaküüne alla ja näitas täpselt ära ala, mis ei olnud enam mu varba küljes, tumepruuni joodi plekiga. Jood on väga hea seenevastane vahend. Kordasin varbaküüne ravi umbes nädal aega igal õhtul. Kuidas on aga lood minu südame rütmihäiretega? Need on oluliselt vähenenud sellest ajast kui ma ravisin oma varvast joodiga. See ütleb mulle, et vähemalt mõned leebed südame rütmihäired on põhjustatud seeninfektsioonidest või seente lagunemissaadustest. Lihtsustatud kardioloogia. Jälle läheb üks mittevajalik farmaatsiatoode (Lamisil) potist alla. Pärast aastast joodiravi nägi minu varbaküüs välja 100% normaalsena. Polnud mingisuguseid tõendeid, et see varbaküüs oleks kunagi nakatunud olnud.

Teadlased, kes ravivad aidsihaigeid patsiente Keenias, pettusid seentevastaste ravimite (Contrimazole, Amphotericin B and Nyastatin) ebaefektiivsusest ja kalliduses ning pöördusid üliodava kaheprotsendilise Povidine joodi suuloputus vee (Betadine iodine) juurde, mille tulemused olid üllatavalt head. Loe ülevaadet [siit](#). Kõik nad kuristasid sellega. Kui tihti nad kuristasid, seda pole öeldud, kuid näib, et nad kuristasid umbes 30 sekundit siis, kui märkasid suu lõhna muutust. Jood on selgelt nende vabalt valitud seenevastane vahend, kergesti ületades efektiivsusest neid kalleid FDA "tõestatud" ravimeid. Siin on link "[betadine kuristusvee kohta](#)". Peaaegu kõik need tooted on hoiatusega "MITTE ALLA NEELATA". Liiga palju joodi on mürgine, nii et ole ettevaatlik. Siin on google otsing "[betadine](#)" ja "[suu soori](#)" kohta.

Loomulikult, peale paari kuud ootamist Candida-vastase joodiga ravi seiskamisest võib naasta joodi kasutamisele, võibolla võtta 3 mg tablett ööpäevas korrapäraselt võetava toidulisandina. Teadke, et joodi RDA on 0,15 mg päevas (150 mikrogrammi/päevas), kuigi ma isiklikult arvan, et joodi suuremad annused võivad olla väga kasulikud mõnede, kuid mitte kõigile inimestele. Keegi ei tea, miks mõned inimesed ei talu suurt (raviotstarbelist) kogust joodi, kuid ma usun/arvan, et see on sellest, et neil on selle talumiseks liiga suur magneesiumipuudulikkus. Mulle meenub iga päev, et 120 aasta vanuseni elavad Okinawa'lased söövad palju pruunvetikat, milles on palju joodi (10-20 mg joodi päevas) ja tauriini, ja nad saavad oma toidust ka väga palju magneesiumi. Teine tõhus Candida-vastane ravi on määrada jooditinktuuri nahale nii, et see saaks naha kaudu imenduda, mitte soolestiku kaudu, samaväärse kogusena. Ma arvutasin, et iga tilk [Humco Strong 7% jooditinktuuri](#) vabastab 1 mg joodi, kui kanda see nahale kasutades spetsiaalset aplikaatorit (pealekandmisvahendit). Olen häämmastunud, kui kiiresti kaob 10 tilka joodi mu naha sisse (umbes 6 tunniga), samal ajal näib see teiste inimeste nahal püsivat mitu päeva. Ma ei ole kindel, et "24-tunnine" test õige on. Ma arvan, et kui Candida infektsiooni jaoks pole muud ravid kättesaadavad, oleks jood täiesti aktsepteeritav valik – kui kilpnääre mõjutamata jääb. Kuna on olemas muud ravid, mida tuleks enne proovida (väljaarvatud siis kui ollakse täiesti meeletu/loomu/lootusetus olukorras), ning kuna joodist on võimalik üleannus saada, siis mainin seda viimasena. Loomulikult, kui Candida infektsioon on kohalik, vahest suguelunditel, võib infektsiooni raviks kasutada joodi välispidiselt otse probleemsele kohale määrades, kuid eelnevalt oleks vaja teha mõned katsed kangusega. Helepunane lööve kubeme piirkonnas on tavaliselt Candida albicans'i infektsioonid ja minu arvates tuleks neid joodiga lokaalselt ja agressiivselt ravida. Joodi tinktuur on liiga tugev genitaalidele kandmiseks ilma, et see kipitaks ja kõrvetaks, seda tuleks veega lahjendada, võibolla suhtega 1/10-le või 1/100-le. Ainukese joodi kasutamise (Lugoli lahus) genitaalide Candida ravis, mis ma kirjanduses leidsin, oli [märadel](#). Ole ettevaatlik! Vajalik võib olla korduv pealemäärimine. Viimane mõte. Kas olete märganud, et

antibiootikumide kasutamine põhjustab Candida teisejärgulisi infektsioone (oportunistliku infektsiooni poolt põhjustatud teisejärguline infektsioon)? Kas me oleme teinud edusamme? Big Pharma arvab küll nii. Vaata googlest "[joodi](#)" ja "[Candida](#)" kohta. [Eckerd's ravimipoodides \(Eckerd's Drug stores\)](#) USAs müüakse Povidone joodi kui pealemääritavat lokaalset seentevastast vahendit.

Iooniline tsink on samuti seenevastane vahend ja tsingi toidulisandid võivad samuti abiks olla Candida infektsioonide ravimisel. Selle [artikli](#) kohaselt töötab see sünergistlikult joodiga. Kui palju tsinki? Te ei usu mu teooriaid ilma oluliste tõenditeta, mistõttu viitan [siin](#) oma teoreetilisele artiklile, milles ravitakse väga ohtlikke haigusi (rõugeid ja pruuni erakämbliku hammustusi) äärmiselt suurte tsingikogustega. Hästi, unusta see ära, ära lihtsalt võta sellest kogusest rohkem tsinki kui sind oksele ajab või siis mitte rohkem kui 2,2 mg kehakaalu ühe kg kohta kauem kui kuu aega.

Keefir: Candida purustaja

Eelnevalt rääkisin ma vahenditest, mis "tapavad" Candida, et takistada magneesiumi raiskamist. Kas see on piisav? Ma ütlen ei, see ei ole piisav. Mõtlen meeldivale rohelisele karjamaale, kus on palju hobuseid, lehmi, sigu, kitsi ja lambaid õnnelikult söömas – sarnaselt on tervel seedekulgjal tohutu hulk sümbiootiliselt (vastastikune kasulik kooselu) elavaid baktereid ja seeni. Järgmiseks kujuta ette, et karjamaa on umbrohu alla mattunud. Mis juhtub nende armsate sööjatega? Neil ei lähe enam nii hästi ja sõltuvalt umbrohest (kas see on mürgine või mittemürgine) mõjutab see nende elusid ning mõnedel juhtudel lõppevad nende elud liiga vara. Mõtlen Candida albicans'ist kui mürgisest umbrohest. Kas see on piisav, et hävitada umbrohtu? Kas see on piisav, et lihtsalt tappa Candida albicans? Mõlemal juhul on vastus ei. Miks? Need mõlemad tulevad hiljem tagasi, ja võivad tagasi tulla isegi kättemaksuga. Talunikud teavad seda kõike hästi. Mida teeb hea talunik siis? Esmalt lõpetab ta umbrohu väetamise. See on täpne analoogia süsivesikute nagu suhkur, koolajoogid, kondiitritooted, sõõrikute jt tarbimise lõpetamisele. Järgmise sammuna püüab talunik tappa umbrohtu maa harimisega (analoogia siin on kirurgia) ning lisades teatud taimemürke. Ilmselt ei taha me operatsiooni! Seenevastaseid vahendeid on palju ja ma olen eelnevalt neid kirjeldanud. Hästi. Kas sellest piisab, kui me lõpetame Candida toitumise ja siis tapame järelejäänud Candida fungitsiididega (seenevastaste vahenditega)? EI! On ka kolmas samm, ja nii karjamaa kui soolestiku puhul on see uuesti külvamine. Talunik istutab mis iganes rohu või taimede seemneid, mida ta tahab, ja meie peame oma soolestiku koos seente ja bakteritega uuesti asustama, mis hoiab ära Candida albicans'i taastekke. Vaid kõigi nende kolme etapi kasutamisega on meil võimalus võita need kallaletungijad. Samuti on täiesti ebapiisav süüa lihtsalt jogurtit tema acidophilus lactobacillus'e sisu pärast. Need väikesed bakterid süüakse lihtsalt ära järelejäänud Candida albicans'i poolt. Nämma!

Selleks, et tagada võit Candida albicans'i üle, tuleb keefiri kasutada pärast Candida albicans'i seenevastaste vahenditega tapmist, **mitte samal ajal kui neid tapetakse**, sest head poisid keefiris võidakse seenevastaste vahenditega lihtsasti tappa, nullides keefiri eesmärgi. Kuni maini 2004 ei olnud ma keefirist kunagi kuulnud, kuid pärast paari nädalat keefiri joomist sai minust väga hõõgivate kiidusõnade laulja sellele vanale türgi "hea enesetunde" tootele. Keefiris on rikkalikult soolestikusõbralikke baktereid ja pärme. Sõbralikud pärmbakterid keefiris asustavad uuesti

seedekulglä, asendavad ohtlikud Candida albicans'id, võimaldades tunduvalt paremat seedimist, lõpetab magneesiumi raiskamise ja parandab soolestiku tervist.

Dr. Mercola: "Kuigi nii keefir kui jogurt on kultiveeritud piimatooted, sisaldavad need erinevat tüüpi kasulikke baktereid. Jogurt sisaldab lühiajalisi kasulikke baktereid, mis hoiavad seedesüsteemi puhtana ning varustavad toiduga sõbralikke baktereid, mis juba on kohal. **Keefir seevastu aga asustab/koloniseerib seedekulglä** – vägi-tükk, mida jogurt ei suuda järgi teha. Lisaks sisaldab keefir veel mitmeid sõbralike bakterite suuri tüvesid, mida jogurtis tavaliselt ei leita: Lactobacillus Caucasus, perekond Leuconostoc, Acetobakteri liike ja Streptococcus'e liike. See sisaldab ka kasulikke pärme nt Saccharomyces keefiris ja Torula keefiris, mis domineerivad, kontrollivad ja kõrvaldavad destruktiiivseid patogeenilisi pärmseeni kehas, tungides läbi limaskestä katte, kus elutsevad ebatervislikud pärmseened ja bakterid – moodus-tades põhimõtteliselt SWAT(special weapons and tactics – USA politsei taktikaline eriüksus) meeskonna, mis hoiab maja puhtana ja tugevdab soolikaid. Sellest tulenevalt muutub ka keha palju efektiivsemaks vastu seismaks patogeenidele nagu E. Coli ja soolestiku parasiidid. Keefiri aktiivsed pärmid ja bakterid pakuvad rohkem toiteväär-tust kui jogurt, aidates seedida toitu, mida sa sööd ja hoides käärsoole keskkonna puhtana ja tervena. Keefiri terade suurus on väiksem kui jogurtil, mistõttu on seda kergem ka seedida, mistõttu on see ka ideaalne toit väikelastele, vanuritele ja iga-ühele, kellel on seedehäired, eriti magneesiumi raiskamine.

Keefir on rikas ka piimhappe ja kaltsiumi poolest. Kuigi me peame kasutama keefiri võitmaks sõda Candida albicans'i vastu, siis iga 227 g [Lifeway kaubamärgi keefir, mida ma kasutasin](#), sisaldas 300 mg kaltsiumi, mis kindlasti on potentsiaalne depressiooni suurendaja ja meie vigastaja nagu arutatakse [siin](#). Kasutasin umbes 85 grammi iga toidukorra ajal esimesed neli päeva. Usun kindlalt, et me ei peaks tarbima nii palju, et see kahjustab meid liigse kaltsiumikogusega. Pakun pikaajalise annuse, kus ei ületata 170-250 g päevas, ja võibolla isegi vähem – kui Candida vohamise sümptomeid on võimalik kontrolli all hoida. Lifeway keefir sisaldab samuti ka inu-liini, mis suurendab oluliselt [magneesiumi imendumist](#), ja vähemal määral kaltsiumi imendumist. Samal ajal kui me arendame oma teadmisi keefirist ja oma oskusi keefiri kasutamisel, siis saame kasutada dr Mercola [keefiri "stardikomplekti"](#) ja tehes oma keefirjooke, saame kasutada piima, mis on vähema kaltsiumisisaldusega.

Candida käes kannataja jaoks, kes järgib neid kolme etappi, laheneb Candida probleem väga tõenäoliselt, nii kindlasti nagu võit umbrohuse karjamaa üle. Nende kolme etapi järgimiseta ei ole ka tõelisi tulemusi.

Inimesel, kellel on genitaalidel või nahal Candida Albicansi probleemid, on sage-dane ja regulaarne igapäevane lokaalne (nii sisemiselt kui väliselt) keefiri tarvitamine tunduvalt efektiivsem ja ohutum Candida albicans'i ravimisel kui suvalised retsepti-või käsimüügiravimid. Võta üks või kaks teelusikatäit keefiri, võta see endaga vannit-uppa ja... Kui lasete sellel päeva või kaks kapi peal seista, siis suureneb nii selle viskoossus kui efektiivsus.

Samuti on [saccharomyces boulardii](#)'d pikka aega Euroopas kasutatud kõhulahti-suse ravimiseks ja see on nüüd ka Ameerika Ühendriikides tavaliseks muutumas. See tõmbab tähelepanu [AIDS](#)i-jutudel vahendina, millega peatada kõhulahtisus, mis tekib antibiootikumide ületarvitamisest. Saccharomyces boulardii on Candida albicans'i vastane seen, mis taasasustab sooled ja parandab oluliselt seedimist ja magneesiumi

imendumist. See võib toetada soolestiku funktsioone paljude ränkade haiguste korral, sealhulgas toiduallergia, parasiidid, Crohni tõbi, Candida, Salmonella, reisimisega seotud kõhulahtisus, AIDSi-ga seotud kõhulahtisus ja Pseudomonas. Kliinilised uuringud näitavad ka *S. boulardii* kaitvat toimet soolestiku infektsioonide, sealhulgas *Clostridium difficile* ja koolera puhul. *S. boulardii* kaitsev toime hõlmab mitut tegevusliiki seedetrakti epiteelkudedes, sealhulgas bakteriaalsete toksiinide inaktiveerimist, soolte immuunvastuse stimuleerimist, ja polüamiinide vabastamist. Tuntumad kaubamärgid on [Jarow ja Allergy Research](#). Need on saadaval parimates tervisetoidu kauplustes, kuid ei pruugi olla laialdaselt kättesaadavad, välja arvatud interneti kaudu.

Indool-3-karbinool

Võibolla suurim ja kõigi aegade paremini hoitud tervise saladus on indool-3-karbinool. See on minu lemmiku kõrval järgmine Candida-vastane (ja vähivastane) vahend, mille teeb imeliseks see, et see peatab magneesiumi raiskamise. See ei ole Candida-vastane vahend nagu retseptita müüdavad ja retsepti alusel müüdavad seenevastased vahendid, kookosõli või küüslauk. See ei taastasusta seedekulglat nagu keefir oma tegevusega. Indool-3-karbinool parandab oluliselt soolestiku immuunsüsteemi funktsiooni, muutes meid ajutiselt immuunseks *Candida albicans*'i suhtes. Neile meist, kes on ülitundlikud *Candida albicans*'i suhtes, on meie immuunsuse suurenemine *Candida* vastu absoluutselt ja vaieldamatult elutähtis, ning see on ainus valikuvõimalus! Indool-3-karbinool on efektiivne sooltes tokseemia (mürkveresuse) suhtes, eriti soolestikus mürkide neutraliseerimisel ning parandab oluliselt soolte funktsiooni. Tegelikult, onkoloogid soovivad indool-3-karbinooli oma käärsoolevähi patsientidele, näiliselt "et parandada nende väljaheidete lõhna", kuid teine väga oluline mõju on jämesoole vähirakkude apoptoosi (programmeeritud raku surm) esilekutsumine. Indool-3-karbinooli tablette kuni 300 mg indool-3-karbinooli ühes kapslis on nüüd saada kõigis tervise toidupoodides Ameerika Ühendriikides ja mujal. Võtan ühe 200 mg kapsli indool-3-karbinooli iga söögikorraga ja enne magamaminekut, nüüd kui olen leidnud, et see on kohalikul kättesaadav eri tootjatelt. Vaata seda [otsingut](#). See on kättesaadav ka interneti kaudu.

Indool-3-karbinool aitab otseselt kaitsta vabade radikaalide eest ja kaudselt stimuleerida keha, et aidata seda kaitsta vabade radikaalide eest – ebastabiilsed hapnikumolekulid, mis kahjustavad raku ainet, sealhulgas DNAd. Indool-3-karbinool stimuleerib keha kaitsesüsteemi kahjulike ainete neutraliseerimiseks. Kuigi paljudel ainetel nagu C-vitamiinil on see funktsioon, teeb indool-3-karbinool seda hõlpsasti jälgitaval viisil. Ained nagu [indool-3-karbinool](#) ja [sulforafaan](#) leidub ka hispaania- ja vene mustas redises. **Need kaks ainet stimuleerivad keha kahte võimsaimat mürgitustamise mehhanismi – tsütokroom P450 ja teise faasi ensüümisüsteeme – keha biokeemilised rajad, muutmaks toksiidid kahjututeks või kergesti väljutavateks aineteks.** Kui te klõpsate nendele kahele lingile, siis viib see teid üle neljasaja meditsiiniajakirja artikli juurde, paljastades nende kahe koostisosa väärtuse kaitsmaks rinna- ja emakavähi vastu, kuid nende rollist kui seentevastastest vahenditest ei ole midagi kirjutatud. See paneb mind küsima, kas *Candida albicans*'i vohamine sooltes on eelmäng käärsoolevähile? Ma ei tea, kuid ma ei ole leidnud midagi, mis oleks rohkem efektiivsem kui indool-3-karbinool, kontrollimaks tundlikkust *Candida albicans* suhtes. See töötab koos maksaga organismi loomulikes jõupingutustes mürkide neutraliseerimisel. Väidetakse, et see mobiliseerib ja aitab kahjutuks teha raskemetalle.

Kuidas küll tuli mul selline idee indool-3-karbinoolist? Või mis veelgi müstilisem, kuidas tuln ma ideele, et Hispaania must redis aitab Candida albicansi puhul? Ma ei tea. Põikasin [People's Pharmacy](#)-sse Lõuna-Lamaris Austinis, Texases ja kurtsin oma häda apteekrile Laurale ja ta ütles ühe lause: "Hispaania Must Redis - 3 tabletti, 4 korda päevas". Vaatasin talle otsa ja mõtlesin: "Küll on ikka nõme idee...", kuid ma läksin sellega kaasa. Võtsin väikese Standard Process Inc. pudeli Hispaania Musta Redist koju, ja ülejäänud on juba ajalugu. See töötas suurepäraselt esimesest päevast alates mil ma seda kasutasin. Kuidas ma teadsin, et see "töötas"? Minu kõige ärritavam terviseprobleem on olnud healoomulised südame rütmihäired, mida kutsutakse kodade enneaegseks kontraktsiooniks (PACS) ja neid põhjustab madala tauriinitaseme ja Candida albicansi kummaline kombinatsioon. (Hiljem, peale analüüsimist, leidsin, et Hispaania Musta Redise aktiivne koostisosa on indool-3-karbinool.)(Ühe arsti märkus: Eestis toob seda sisse Biolatte)

Nagu arutletud mujal selles essees, tauriini väga suured annused (3 grammi 4 korda päevas) töötaksid mõnda aega, kuid seente kasv maksimaliseeruks nädala ajaga ja WOW! Sünnib tõeline korralagedus ja tohutu joodikogus (ohtlik) oleks ainus võimalik viis tappa Candida. Kuid kui kasutasin ka Hispaania Musta Redist koos mõõdukalt suurte tauriiniannustega, olid mu südame rütmihäired paremini kontrollitud kui ühegi teise vahendiga. Võibolla mainin muid raviseid minu südame rütmihäirete probleemile kuskil mujal, kuid miski ei tööta minu jaoks paremini kui indool-3-karbinool alates 2005. aasta augustist. Kas muud seenevastased vahendid on ikka veel vajalikud? Ma kahtlustan, et teataval määral on, ja igapäevane küüslaugu ja keefiri tarbimine on endiselt äärmiselt oluline. Peame oluliselt vähendama sissesöödavat "kütust" Candida albicans'i jaoks. Kütust? Jah, esmane roll Candida albicans'il on aidata seedida süsivesikuid nagu suhkur.

Kui olete huvitatud südame rütmihäiretest, siis minu artikkel "[Tauriini roll kardioloogias ja südame rütmihäired](#)", kus tõstetakse esile vapustavat 1974. a meditsiiniaja kirja artiklit "Tauriin ja südame elektriline aktiivsus", Chazov jt – on sinu jaoks. Chazovi artikkel on ainus artikkel meditsiinikirjanduses – mida ma leida suutsin – mis arutleb teaduslikult tauriini rolli kontrollimaks ja ära hoidmaks teatud südame rütmihäireid. **Minu arusaamist mööda on tauriini ja tauriinivaeguse ignoreerimine kardioloogias meditsiiniline rikkumine ja see tuleb peatada.**

Bacillus Coagulans pluss biotiin (B7-vitamiin)

Leidsin sellise ravi [Mercola](#) saidilt 2008. a alguses (MÄRKUS: see muudeti hiljuti kasutuks tooteks). See on võimeline tõhusalt võitlema Candida albicans'iga. Ma tõesti ei uskunud seda algul, mõtlesin, et see oli lihtsalt kaubanduslik üleskiitmine, aga veendusin selles pärast selle paarinädalast proovimist. Siin on [link](#) tema originaaltootest, arhiveeritud archive.org-is. Märkus: Ärge üritage osta seda Mercola toodet, kuna praegune versioon, kättesaadav Mercola saidilt, ei ole enam Bacillus Coagulans. Neil võib olla see muudetud, et vältida patendiprobleeme, kuid ma ei tea kindlalt. Vaadake üle, et teie hääl oleks arvutis sisse lülitatud ja et te kuuleksite dr Mercolat. See võib olla kõige olulisem tervishoiu toode, mida kunagi on turustatud ning see on kindlasti kuum toode tänapäeva kaubanduses. Eeldan, et kõik või peaaegu kõik "teavad", et lactobacillus acidophilus, mida leidub jogurtis ja toidulisandites on hea meie seedimisele. Noh, see on täitsa vale minu arvates ning mõnede meist võib see olla elu ja

surma küsimus. Dr Mercola arhiveeritud lehelt loeme: "Hiljuti leiti, et Bacillus coagulans'i tüvi toodab kasulikku piimhapet, mis parandab probiootilist säilivusaega ja ellujäämise probleeme teie maos. See erineb väga populaarsest Lactobacillus acidophilus'e tüvest, millel on tõsised probleemid säilivusajaga ja sellest ei ole mingit kasu. Erinevalt teistest laktobatsillidest eksisteerib Lactobacillus sporogenes (Bacillus coagulans) kui eos ja on pakitud kaitsvasse kattesse. Eosed eksisteerivad nagu taime seemned – nad suudavad elus püsida aastaid. Ja kui on olemas tingimused optimaalseks kasvuks, avanevad nad ja saavad uuteks elanikeks meie soolestikus. Suu kaudselt võttes aitab eoseid kaitsev kate neil karmis maohappes ellu jääda. Eosed aktiveeritakse tänu madalale pH-le, mehaanilisele mao loksumisele ja veele mao keskkonnas. Kui eosed imavad vett, paisuvad nad ja liiguvad kiiremini, mis lükkab nad edasi peensoolde. Jõudes peensoolde, idanevad, vohavad ja paljunevad nad kiiresti elujõulisteks bakteriteks, visalt jätkamaks oma kasulikes elutegevustes. Seedekulglas jätkavad nad oma metaboolset tegevust, tootes piimhapet, aitamaks kaasa vitamiinide ja mineraalide seedimisele ja imendumisele. Omakorda, piimhappe tasemed seedekulga sisepinnal säilitavad mikro-ökoloogilise tasakaalu mao-soole kulglas. Kuna olen veendunud, et need eosed jõuavad peensoolde, kus nad toovad sulle kõige rohkem kasu, siis see eose moodustumise protsess teeb Bacillus Coagulans'ist minu number üks probiootiliseks valikuks."

Kui soovid lugeda veidi meditsiinikirjandust selle kohta, vaata käesolevat [PubMed otsingut](#). Kui soovid google otsingut Bacillus coagulans'ist, klõpsa [siia](#). [Siin](#) on laialdaselt turustatud Bacillus coagulans'i toode, tehtud [Sustenex Company](#) poolt. Nende toode on saadaval mitmetelt suurtelt jaemüüjatelt Ameerika Ühendriikides. Siin on [veel üks toode](#), mis mulle meeldib, Lactospore(R). See on üks mitmetest kaubanduslikest toodetest nimekirjas, mis sisaldab Bacillus Coagulansi. [Siin](#) on mitmeid Lactospore tooteid, mis on kaubanduses saadaval Ameerika Ühendriikides. Kui palju Bacillus Coagulansi peaks võtma igapäevaselt? Võtan ühe portsu (kaks kapslit) koos iga söögikorraga ja enne magamaminekut ja mu kaka ei haise enam!

Kuidas on aga biotiiniga (B7-vitamiin)? Biotiin takistab mittekahjulikul pärmil muutumast kahjulikuks ja invasiivseks. Biotiin on relv meie käes. Biotiin võetuna vähemalt 5 (või rohkem) milligrammi päevas pidurdab pärmi seeneks muundumise ümberkujunemise tsükli. Normaalses tervise puhul (vähese suhkrusisaldusega toit) on peamiseks biotiiniallikaks tervisele kasulikud bakterid seedekulglas. Kuna need bakterid on tihti ohustatud Candida albicans'i vohamise tõttu, on just Candida all kannatajatel kalduvus biotiinivaegusele. Dr Luc DeShepperi raamatust "Candida, selle sümptomid, põhjused, ravi": "Et vältida levimist vereringesse, ning seega andes võimaluse pärmirakkudel vallutada peaaegu kõik organid, peab nõiarangi katkestamiseks toidulisaga biotiin selle ööpäevane kogus olema vähemalt 5 milligrammi, see on oluline ja peab olema prioriteet." Biotiin on nii odav ja kergesti kättesaadav, et võtan 5 mg iga söögi ajal ja enne magamaminekut. Jah, ma tunnen end paremini! Kui ma tunnen end jätkuvalt paremini, ei pruugi ma kunagi surra! See [link](#) on google otsing biotiinist ja Candida albicans'ist.

Oih! Tegin peaaegu vea! Ma unustasin nimekirja lisamast galliumnitraadi kui Candida albicans'i surmava vahendi. Gallium III ioonid galliumnitraadist lõpetavad Candida albicansi replikatsiooni (koopiate tegemise) tsükli ja lõpetavad/tapavad ka mõned muud seemned, kõik rauast sõltuvad bakterid (kaasaarvatud bakterid, mis põhjustavad artriiti). Mõju esineb tavaliselt 24 tunni jooksul. Mul on palju teavet galliumi antimikroobsest toimest oma hobuste lodiluu sündroomi uurimistöö lehel

([kliki siia](#)). Siin on minu [leheküljed](#) galliumnitraadi kasutamisest ravimiseks ja millega saab tavaliselt artriiti ravida. Loe kindlasti kõrvaltoimete kohta, mis on sellel leheküljel lingina antud. Kuigi gallium III on surmav paljudele halbadele bakteritele sealhulgas streptococcus, staphylococcus, yersinia, salmonella, klamüüdia, coxilla, ehrlichia, francisella, legionella, MRSA ja paljudele, paljudele teistele, on see kahjutu "headele" seedekulgla bakteritele. Kui see oleks ohtlik olnud, poleks me seda saanud kunagi edukalt kasutada üle kümne aasta ravimaks kohutavat hobuste haigust. Hobusel on väga õrn seedekulgla ja kui tal oleks koolikud, siis ta võibolla sureks kui gallium oleks kahjulik tema soolebakteritele. Ma müün "hobuste" [galliumnitraati](#) alates 1996. a. Missugune oleks annus inimesele? 54 kg kaaluvale inimesele oleks 1/10 hobuse annust, kuna hobune kaalub 540 kg. Raskematel inimestel oleks kasulik proportsionaalselt annust suurendada. Kas ma olen proovinud galliumnitraati? Jah, nii suukaudselt kui lokaalselt artriidivalu vastu, kuid mitte Candida albicans'i puhul. Kas ma soovitaks seda? Mitte eriti, sest kuna pole inimuuringuid selles suhtes tehtud, mille peale toetuda, pole isegi ainsa inimese tunnistust selle kasutamisest. Sellest hoolimata, kui te otsustate seda proovida, peate lahjendama selle üheprotsendiliseks (1%) lahuseks või te tõesti, tõesti, tõesti kahetsete seda. Kui te seda proovite, andke mulle teada, kuidas see toimib.

...Järgneb...