

Soovitav on teha küpsetuspärmist/termofiilsest pärmist pärinevate seente väljameelitamise kuur. Seda võiksid teha kõik inimesed, kes on söönud küpsetuspärmiga valmistatud pagaritooteid (kes poleks söönud?). Selleks tuleb 1 keskmise suurusega toores punapeet püreestada, sulatada sellesse 2 tl mett, kanda õhukese kihina nt salvrätikutele ja mähkida sellesse jalad alates varvastest kuni 10 cm kõrgusele allapoole põlvi. Peale tõmmata kilekotid, nt 40 liitrised prügikotid, et peedi vedelik ümbrust ära ei määriks. Kilekottide peale tõmmata sokid või põlvikud. Seen uuristab end läbi naha peedi sisse, seetõttu tekivad nahasse augukesed, mis kattuvad koorikuga. Mähist tuleb peal hoida igapäevaselt 8 tundi kuni augukeste tekkimiseni. Peale seda võib peedimähise pealhoimise aega lühendada 3-4 tunnini. Jätkata niikaua kuni nahk paraneb (1-3 kuud olenevalt sellest, kui palju seent kehas on), see tähendab, et olete seenest lahti saanud.

Samal ajal teha küpsetuspärmi (selle tuntuim liik kehas on *Candida albicans*) taandamiseks kehas läbi ka söögisooda kuur. Kindlasti tuleb kasutada soodavee joomise ajal 37-40 kraadini soojendatud vett. Klaasitäie vee kohta lisada veerand kuni pool teelusikatäit söögisoodat ja juua sea 2,5-3 tundi peale sööki. Magu peab joomise ajaks toidust tühi olema. 15 minutit peale soodavee joomist võib süüa – selleks ajaks on soodavesi suundunud kaksteistsõrmiksoolde ja magu on valmis söögi vastuvõtuks. Soovitav vee joomise kogus on 1/32 keha kaalust (vt alates lk 20 olevat kirjutist *Kas, miks ja kuidas juua soodavett?*). Hea oleks vahetult ka enne peedimähise tegemist juua 1 klaasitäis sooja vett (37-40°C), millesse on lisatud veerand kuni pool tl söögisoodat – see sunnib seent põgenema peedimähisesse, lisaks tekib kehas vähem detoksifikatsiooni (mürkide väljutamise) reaktsioone (seente lagunemisel kehas vabaneb palju mürke).

Seente väljutamise puhastusreaktsioonideks võivad olla ajutine kõhulahtisus (soolte puhastus/läbipesu), ajutised valud ja vaevused, nahalööbed vm reaktsioonid – need on tingitud mürgikollete avanemisest, et keha need väljutada saaks.

Pärmseen nõuab suhkrut, mida saaks kääritada ja millest toituda – see loob vastupandamatu magusaisu, samas muutub keha keskkond liighappeliseks, olles soodus keskkond parasiitide kasvamiseks ja paljunemiseks. Rafineeritud (valge) suhkrulõhustamine lüpsab keha tühjaks kroomist ja vanaadiumist, mida tuleb tasakaalu saavutamiseks toidulisanditena manustada.

## Küpsetuspärm – ohtlik bioloogiline relv

Üheks inimorganismis toimuvaks imeks on regeneratsiooniprotsess. Näiteks, kui on eemaldatud 70% maksast, siis 3-4 nädala jooksul on see võimeline täielikult taastuma. Soolestiku epiteel uueneb 5-7 ööpäevaga, väga suure kiirusega taastub nahk jne.

Et need protsessid saaksid toimuda, ei tohi organismis olla käärimisprotsessi. Uuringud näitavad, et peamiseks käärimisprotsesside tekitajaks organismis on pärm. Harilik pärmiseen inimorganismis ellu ei jää, sest meie keha temperatuur on liiga kõrge. Kuid tänu geneetikute tublile tööle ja püüdlustele loodi läinud sajandi 60-ndatel eriline, kõrgetel temperatuuridel ellu jääv pärmiseen, mis paljuneb edukalt veel isegi 43-44 kraadilise temperatuuri juures.

Pärmiseen, lisaks sellele, et suudab kõigutamatult vastu seista immuunsuse eest vastutavate fagotsüütide rünnakule, tapab ka neid. Suure kiirusega paljunedes õgib pärmiseen ära seedetraktis leiduva kasuliku mikrofloora ning temast saab omamoodi

„trooja hobune”, kes lubab organismi tungida praktiliselt kõikidel patogeensetel mikroorganismidel, algul seedetrakti rakkudesse, seejärel verre ning siis vallutab seen koostöös patogeenidega kogu organismi. Regulaarne käärimisproduktide tarvitamine viib kroonilise mikropatoloogia tekkimiseni, organismi vastupanuvõime languseni ja suureneb vastuvõtlikkus ioniseerivate kiirguste kahjustavatele toimetele. Aju väsib kiiresti, kantserogeenide ja teiste organismi lõhkuvate eksogeenide toimed võimenduvad ja neile ollakse vastuvõtlikum. Teadlased kahtlustavad ka seda, et pärm takistab rakkude normaalset paljunemistsükli ning provotseerib rakkude kaootilist paljunemist ja seeläbi kasvaja moodustumist.

Esimesena teatasid sellest avastusest sakslased. Kölni ülikooli professor Herman Wolf kasvatas 37 kuu vältel halvloomulist kasvajat pärmiseene lahuses. Kasvaja suurus kolmekordistus nädalaga, niipea aga kui toitelahusest kõrvaldati pärmiseen, kasvaja hukkus. See katse andis põhjust järelduseks, et pärmieksraktsis sisaldab ainet, mis määrab vähirakkude kasvu!

Esimese maailmasõja ajal töötasid saksa teadlased projektiga «Der kleine Morder» (tilluke tapja), mis püüdis pärmiseene baasil luua bioloogilist relva. Teadlaste arvamuste kohaselt pidi pärmiseen peale organismi sattumist hakkama seda mürgitama oma elutegevusjääkidega, milleks on paralüütilised happed või nagu neid rahvasuus nimetatakse – laibamürgid. Kaasaegsed mikrobioloogid on kindlalt veendunud selles, et just pärmieksraktsis toimuvad käärimisprotsessid on immuunsuse languse ja vähitekke põhjustajateks. Rikutud ökoloogiline keskkond põhjustab pärmiseente muteerumist ja tundmatute alamliikide teket. Kellega-millega tegu, kasulik või kahjulik – nendele küsimustele vastamine vajab mitmeaastast uurimistööd ja see raskendab selle uurimistööd päris korralikult. Täna soovivad arstid pärmil baseerivate küpsetiste suhtes olla pigem tagasihoidlikud.

### **Termofiilne pärm ja selle kahjustav mõju organismile**

Pagaripärm *Saccharomyces (Candida albicans on selle alamklass: [https://en.wikipedia.org/wiki/Candida\\_albicans](https://en.wikipedia.org/wiki/Candida_albicans))* on kottseente hulka kuuluv tuntuim pärmiseene liik, mida looduses ei leidu, millel on palju alamrasse, mida kasutatakse piiritusetööstuses, õlle kääritamisel ja leibade küpsetamisel. See tähendab, et tegemist on seenega, mille on loonud inimkäed. Oma morfoloogiliste tunnuste poolest on need lihtsad kottseened ja mikroorganismid. Kahjuks on need seened tundvalt täiuslikumad kui kudede rakud. Need ei sõltu temperatuurist, pH-st, hapniku olemasolust jne. Isegi süljest leiduva lüsootsüümi poolt kahjustatud raku kesta korral säilitab see seen oma eluvõime.

Pagaripärmi tootmine põhineb vedelal kasvukeskkonnal ja selleks on suhkrutootmisjääk melass. Tehnoloogia ise on õudustäratav ja saastav: melass lahjendatakse veega, seejärel töödeldakse kloorlubjaga, lisatakse väävelhapet jne. Tuleb tunnistada, et üsna kummaline meetod ühe toiduaine valmistamiseks kui arvestada veel seda, et looduses leidub ka naturaalselt pärmieksraktsi (humal, linnased jt.)...

Vaatame, millise karuteene termofiilne pärm meie organismile osutab.

Tasub veelkord heita pilk teadlase poolt läbiviidud katsele, kus kasvatati 37 kuu vältel fermenteeritud pärmieksraktsi lahuses maovähi koetükikest. Samal ajal kasvas teises katseanumas 16 kuu jooksul soolevähi koetükk. Katse näitas, et sellises lahuses kasvades kahe- ja kolmekordistustid kasvajat mõõtmel nädalaga. Aga niipea kui lahusest kõrvaldati pärmieksraktsi ekstrakt, kasvaja hukkus. On põhjust järeldada, et pärm sisaldab ainet, mis soodustab kasvajat arengut.

Ka Kanada ja Inglismaa teadlased kinnitasid pärmieksraktsi tapmisvõimekust. Pärmieksraktsi tapjarakud tapavad organismi vähemkaitstud rakke, tekitades neis väikese molekulaar-

massiga mürgiseid valke. Toksiiline valk mõjutab raku plasmamembraane, suurendades viiruste ja patogeensete mikroorganismide läbilaskvust.

Pärm, sattudes algul seedetrakti ning sealt vereringesse, muutub trooja hobuseks, kes kutsumata külalised meie organismi sisse laseb. Termofiilne pärm on nii reaktiivne ja eluvõimeline, et mida rohkem seda kasutada, seda rohkem kasvab selle aktiivsus.

On teada, et leiva küpsetamisel pärmiseened ei hävine. Nad säiluvad kleepainest moodustunud kapslites. Sattudes organismi, alustavad nad oma lammutustegevust.

Täna on spetsialistidele teada, et pärmiseene paljunemisel tekivad askosporiid, mis meie organismi vereringesse sattudes hakkavad lõhkuma rakumembraane ja soodustama kasvajate teket.

Kaasaegne inimene sööb palju kuid on ikka näljane. Miks? Seepärast, et piirituskäärimine hapniku juurdepääsuta on bioloogiliselt seisukohalt väga ebaökoonoomne protsess, sest ühest suhkrumolekulist eraldub selle käigus vaid 28 kcal energiat, aga kui hapniku juurdepääs on vaba, eraldub 674 kcal energiat.

Organismis paljuneb pärmiseen geomeetrilises progressioonis. Seeläbi surub ta alla kasuliku mikrofloora tegevuse ja annab võimaluse patogeenise mikrofloora vabaks arenguks. Kasulik mikrofloora on inimese soolestikus võimeline tootma B-grupi vitamiine ja asendamatuid aminohappeid. Akadeemik F. Uglov tõestas, et toiduga organismi sattunud pärm provotseerib lisaetanooli sünteesi. Pole välistatud, et just see on üks inimelu lühendavatest faktoritest. Areneb atsidoos, mida soodustab piirituskäärimisel erituv äädika aldehüüd ja äädikhape, mis on selle protsessi lõppproduktideks. Kui rinnaga toitmise ajal anda lapsele kefiiri, lisandub rinnapiimas leiduvale etanoolile ka keefiri etanool. Ümberarvestatuna täiskasvanud mehe ekvivalendile on see võrdeline alkoholi kogusega ühest pitsist kuni ühe klaasitäieni või rohkema viinaga ööpäevas. Nii toimub inimeste alkoholiseerimise protsess.

Mõelge, kellele see on kasulik, et nõrga alkoholisisaldusega keefiri joomist propageerida ja eriti selle soovitamist lastele. Inimese tervise vastu suunatud pärmi ja piimhappebakterite liit viivad lõppkokkuvõttes kompenseerimatu atsidoosistaadiumi tekkimiseni.

Väga huvitav on V.M. Dilmani poolt läbiviidud uuring, mis tõestab, et pärm sisaldab onkogeene ras'i. A.G. Katshužnõi ja A.A. Boldõrev kinnitasid oma uuringutega Wolfi väidet, et pärmitaignast valmistatud leib stimuleerib kasvajate arengut. V.I. Gribnev juhib tähelepanu sellele, et USA-s, Šveitsis ja paljudes teisteski maades on pärmivaba leib saanud täiesti tavaliseks kaubaks ja seda soovitatakse kui üht onkoloogiliste haiguste profülaktikavahendit.

Vaatleme pisut põhjalikumalt, mis juhtub, kui pärmiseen tungib meie organismi.

Käärimisprotsessi tekkides häirub kõigi seedeorganite tegevus ja eriti tugev on see pärmi põhjustatud protsesside korral.

Käärimisele kaasneb mädanemine, kasvama hakkab mikroobne floora, traumeeritakse soolestiku ripsepiteeli tööd ja patogeensete mikroorganismide tungimine vereringesse on seeläbi tunduvalt kergem.

Toksiliste masside väljutamine organismist aeglustub, soolestikku tekivad gaasitaskud, kuhu moodustuvad soolestikukivid, mis pikkamööda kasvavad soolestiku limaskestast. /Täiskasvanud inimese soolestikus võib leida kuni 12 kg kive – tõlkija märkus/

Kasvab organismi bakterite elutegevuse jääkproduktidest tekkiv intoksikatsioon.

Seedeorganite poolt eritatav sekreet kaotab oma kaitsefunktsiooni ja väheneb seedimisvõime.

Langeb vitamiinide omastamis- ja sünteesimisvõimekus.

Langeb mikroelementide omastamisvõime. Tekib tugev kaltsiumikadu, sest kaltsium neutraliseerib organismis aeroobse käärimise käigus tekkivat üleliigset hapet.

Pärmi kasutamine toitudes soodustab mitte ainult kantserogeneesi vaid aitab kaasa ka sooleummistuste tekkele, mis süvendavad üldist kantserogeenset olukorda, millele viitab liiva ja kivide teke kuseteedes, põies, sapiteedes ja -põies, kõhunäärmes ja mujal; organites tekib rasvade infiltratsioon või vastupidine protsess ja elutähtsates organites tekivad düstroofilised ilmingud.

Juba tekkinud atsidoosiprotsessi kohta annab tõsise signaali vere kõrgeenenud kolesteroolitase.

Vere puhversüsteemi ammendumine viib selleni, et üleliigne hape traumeerib veresoonte seesmist kihti.

Kolesteroolist saab „pahtel”, millega organism silub kahjustusi.

Termofiilse pärmi poolt tekitatud käärimine põhjustab lisaks füsioloogilistele muutustele ka anatoomilisi muutusi.

Normaalsetes tingimustes saavad süda, kopsud, magu, maks ja kõhunäärme diafragmalt, mis on peamine hingamislihas (lümfi pump ehk teine süda), tugeva masseeriva energia stiimuli. Pärmi käärimisest tekitatud protsesside tõttu diafragma liikuvus väheneb ja see lukustub sundasendisse. Süda paikneb horisontaalselt (suhtelise rahu asendis), sagedasti on see oma suhtelise telje suhtes veidi pööratud, kopsude alumised tipud on surve all, kõik seedeorganid on gaasidest survestatud, soolestik deformeerunud; on juhtumeid, kus sapipõis nihkub oma kohalt ja muudab isegi oma kuju. Normaalingimustes tekitab diafragma liikumine imeva rõhu, mis tõmbab verd jäsemetest ja peast kopsudesse puhastamisele. Piiratud liikuvuse korral seda ei toimu. Selle asemel seiskub veri siseorganites, alajäsemetes ja ajus, mille tulemuseks on trombid, troofilised haavandid ja immuunsuse langus. Inimene muutub istanduseks, kus on soodne keskkond viiruste, seente, bakterite ja lestade paljunemiseks.

Novosibirski vereringe patoloogia instituudi teadlased akadeemik Meshalkin ja professor Litasova on oma töödes välja toonud veenvad ja vahetud tõestused, kuidas kahjustab pärmist tingitud käärimine südame tööd.

## **Väike ekskursioon anatoomiasse**

Arstid kutsuvad maksa sageli parempoolseks südameks. Normaalolukorras toodab maks umbes 70% lümfist, mis mõjutab südame paremat kambrit, rikastades verd lümfotsüütidega, aktiivselt fagotsüteerivate rakkudega, vitamiinidega ja mikroelementidega; viib tasakaalu venoosset verd, tasakaalustades veres happe-aluse suhet ja lähendades vere kvaliteeti arteriaalse vere kvaliteedile. Käärimise korral maks oma funktsioone täita ei suuda ning venoosse vere puhastus on nõrk.

Paljud teadlased märgivad, et meie arteriaalses veres, mis normaalselt peaks olema steriilne, leidub mikroorganisme, parasiitide mune ja vastseid ja palju teisi mittesoovitud külalisi.

Setshenovi nimelises teadusliku uurimise instituudis tehtud uuringud on rikastanud meie teadmisi järgmiste faktidega: kõrvast, ninast ja kõrist võetud eritiste uurimisel avastati neis suur kogus pärmiseeni. Mõned aastakümned tagasi seda ei täheldatud.

### **Mida teeb atsidoos verega?**

Atsidoosi korral tekivad erütrotsüütide membraanidesse luugid, rakud deformeeruvad, vere plasmasse tekib hõljum, vere voolukiirus kapillaarides aeglustub

ja veri organites seiskub, tekivad mikrotrombid, veresoonte siseseintesse tekivad kahjustused, spasmid, häiruvad ainevahetusprotsessid ja langeb organismi vastupanuvõime. Vereloome kudedes tekivad düstroofilised muutused, häiruvad ainevahetusprotsessid rakumembraanides, muutub vere biokeemiline koostis ja eriti kannatavad lümfotsüüdid ning lümfiteed – kohad, kus reaktsioon on leeliseline.

Lümfi liikumine aeglustub ja tekivad regionaalsed lümfostaasid, tursed, närvikude kannatab mitmesuguste düstroofiliste muutuste käes. Atsidoosi seisund avab ukse infektsioonidele.

Mikroobid, seened, viirused ja muu parasitaarne floora tungib organismi praktiliselt ilma suurt vastupanu tundmata, olles sageli rakkudes (kuni sobiva hetkeni) L-vormis (viiruse sarnane), et siis tormiliselt paljunema hakata ja verevool kannab need organismi laiali. Organism hakkab kuluma, kiirenevad vanemisprotsessid, samas kui loodus on andnud meie organismile isetaastumisvõime. Näiteks on soolestiku ripsepiteel võimeline uuenema 5-6 päeva jooksul, müokard 30 päeva jooksul, aju valgulise struktuuri uuenemine võtab aega 1-16 päeva.

Atsidoos põhjustab kroonilist stressi, mis kulutab ära vere puhverdureserve: bikarbonaate, fosfaate, valke, ammoniaaki (norm vereplasmas 11,6 mMol/l).

Vere puhversüsteemid suudavad normaalolukorras hoida happe-aluse tasakaalu kontrolli all. See on homöostaas ehk organismi füsioloogiline tasakaal ehk organismi sisekeskkonna oluliste näitajate püsimine teatud normi piires – üleliigsete ja mittelenduvate hapete sidumine ja väljutamine organismist.

Piisava puhverruumi olemasolul vereplasmas nivelleeritakse atsidoos paika sekunditega. Selleks, et üleliigsed happed saaks kopsude kaudu väljutatud, kulub minuteid, selleks, et nad väljuksid kuseteede ja soolestiku kaudu, kulub tunde. Väga suures osas sõltub inimorganismi puhversüsteemide seisund hingelisest tasakaalust, hingamisest, unest, veeprotseduuridest ja füüsilisest koormusest. Stress ja ärritus mõjuvad organismile vägagi traumaatiliselt.

Mittelenduvad paralüütilised mürgid (piimhape, äädikhape, sipelghape ja teised happed) valguvad alajäsemete veenidesse, horisontaalasendis olles tõusevad need ülespoole ja kahjustavad õrnu kohti – tekivad valud, krambid, unetus, hingamisraskused ja nõrkus.

Olukorda süvendab seegi, et pärmist põhjustatud käärimine takistab diafragma tööd, mille tagajärjel ei satu puhastamiseks piisavalt verd kopsudesse.

Organism püüab hoida oma sisekeskkonda alati igati tasakaalus. Eriti tähtis on vere stabiilsus. Terve inimese vere pH kõigub 7,35 ja 7,45 kitsas vahemikus ning isegi väikseimgi muutus võib põhjustada haigusi. Tekib atsidoos – veri muutub happeliseks.

See rikub normaalse ainevahetuse kulgu. Seetõttu on väga tähtis, et vere reaktsioon oleks pigem leelisene kui happeline. Pidev happe ülekaal organismis tekitab kudedes söövitust. Selleks, et asi normaliseeruks, on tarvis alandada happe kontsentratsiooni elutähtsates organites ning selleks otstarbeks salvestab meie keha vett, kuid see omakorda mõjutab ainevahetust negatiivses suunas.

Organism kulub kiiremini, nahk muutub kuivaks ja kortsuliseks. Leeliselist reaktsiooni peavad lisaks verele omama ka teised organismis ringlevad vedelikud.

Ainus erand on magu: seal leiduv hape on hädavajalik toidu seedimiseks. Magu on seestpoolt kaetud erilise limaskestaga, mis on happe mõjutustele vastupidav. Kuid, kui inimene regulaarselt tarvitab pärmitooteid ja hapet tekitavaid toiduaineid, ei suuda magu sellele kaua vastu panna. Pidev happepõletus tekitab haavandeid ja seedehäireid

ja võib tekkida selline laialdaselt levinud sümptom nagu kõrvetised. See annab tunnistust sellest, et maos tekkiv happe ülejääk tungib söögitorusse.

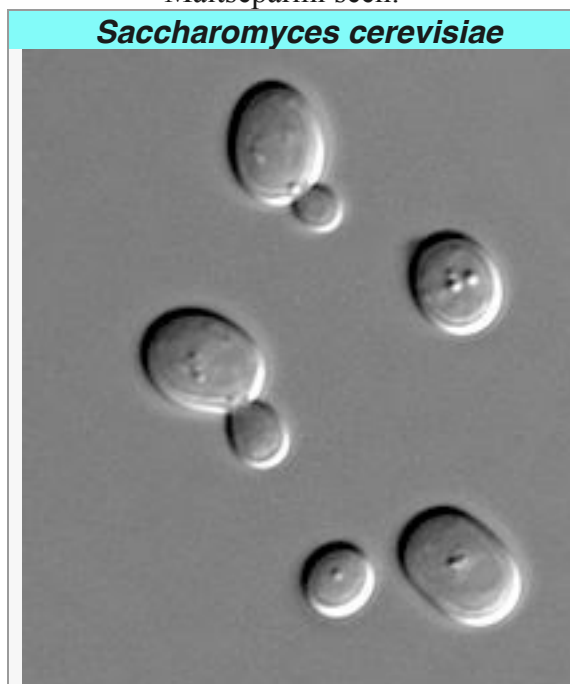
Mida teha? Alustagem sellest, et asendame toidulauale ostetava pärmiga baasil toodetud leiva-saia juuretise teatud leivaga. Veel parem, kui tõsta taas au sisse kodune leiva ja saiategu – siis on täpselt teada, mida seal on ja mida mitte. Kui me ostame juuretise teatud leiba, on see ka tugevaks signaaliks tootjale, otsustamaks, milliseid leiva-saiasorte toota ja milliseid mitte.

Allikas: <http://ruslekar.info/Drozhhzhi-opasnoe-biologicheskoe-oruzhie-1331.html>

### Kas maitsepärm on biorelv?

<http://www.bonsoya.ee/est/tooted/kuiivsegud-ja-pulbrid/61/maitsepärm>

Maitsepärmi seen:



*S. cerevisiae* under DIC microscopy

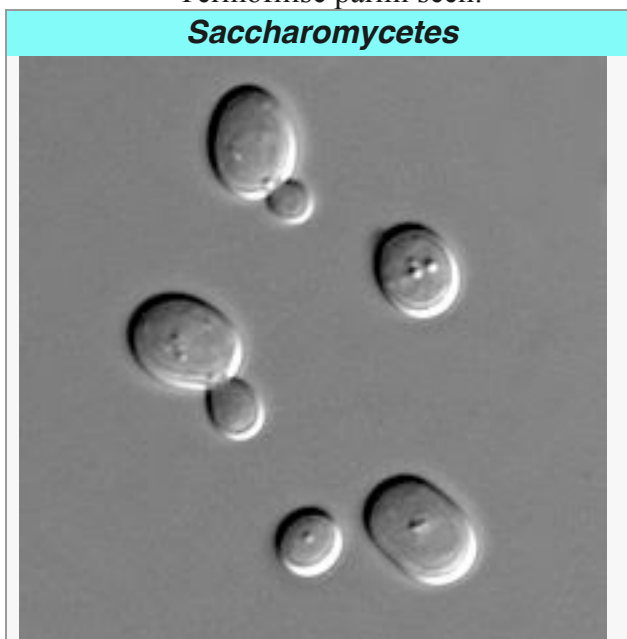
#### Scientific classification

Kingdom: Fungi  
 Phylum: Ascomycota  
 Subphylum: Saccharomycotina  
 Order: Saccharomycetales  
 Family: Saccharomycetaceae  
 Genus: *Saccharomyces*  
 Species: ***S. cerevisiae***

#### Binomial name

***Saccharomyces cerevisiae***  
 Meyen ex E.C. Hansen

Termofiilse pärmi seen:



*Saccharomyces cerevisiae* under DIC microscopy

#### Scientific classification

Kingdom: Fungi  
 Subkingdom: Dikarya  
 Phylum: Ascomycota  
 Subphylum: Saccharomycotina  
 Class: **Saccharomycetes**  
 O.E. Erikss. & Winka 1997<sup>[1]</sup>

#### Orders

**Saccharomycetales**

Tegemist on küpsetuspärmseene/termofiilse pärmi *Saccharomycetes* edasiarendusega:



## Vähk on seen!

Numbrite keel on muljetavaldav – maailmas sureb vähki igal aastal 8 miljonit inimest. Aastaks 2030 on prognoositav suuremus 12 miljonit inimest. 5aastaste seas on vähk surma põhjustajana esikohal. USAs sureb vähki iga neljas inimene!



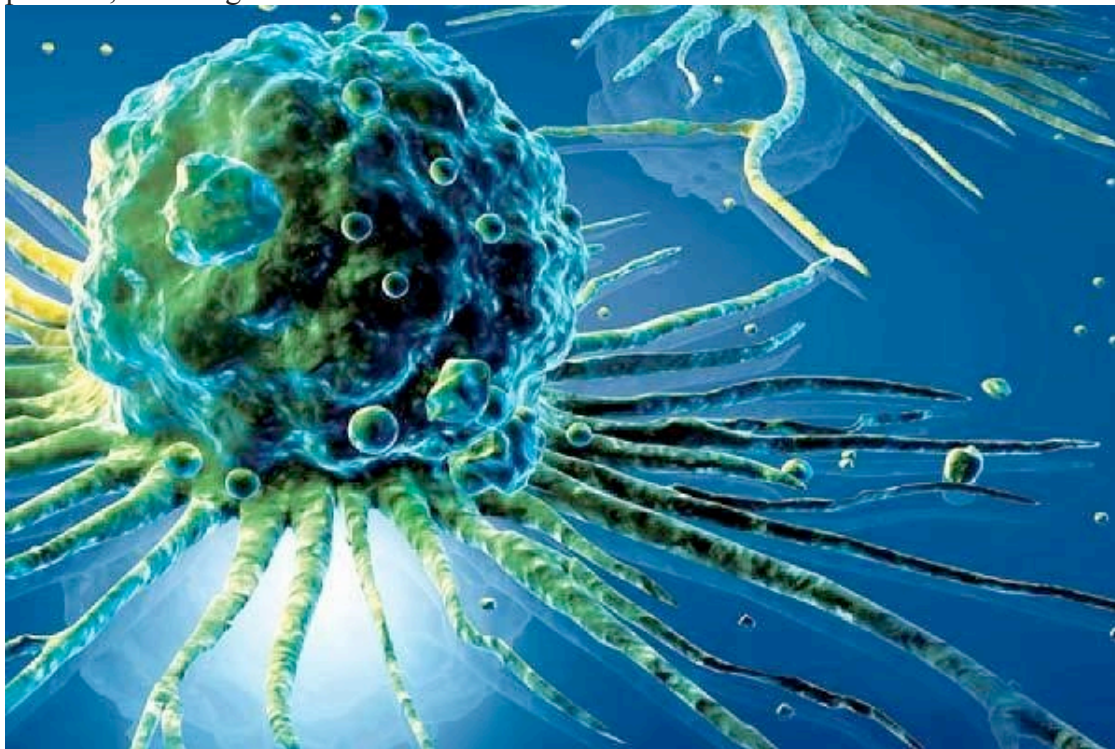
Farmaatsiatööstus pole püstitanud eesmärki, et vähki välja ravida. Milleks ravida haigust, kui see annab võimaluse pumbata inimestelt raha vaid sümptomeid leevendades? Seejuures pole abitus seisundis patsientidele tarvis üldsegi rääkida seda, et keemiaravis kasutatavad mürgid tapavad nii kasvajakke kui ka terveid rakke ning hävitavad sisemise mikrofloora tasakaalu ning lõpuks tapavad ka inimese enda. Tundub, et seda ei tehta isegi mitte raha pärast... Eliit tahab Maa elanikkonda vähendada ning seetõttu on tarvis, et inimesed kannataksid, tunneksid pidevalt hirmu ja sureksid enneaegselt. Kui aga mõni arst juhuslikult avastab mõne teistsuguse vähiravi viisi, langeb tema kaela kogu meditsiinimaailma võimustruktuuride surveteravik. Üks neist, kes meditsiinisüsteemile avalikult vastu astuda julges on Tullio Simoncini. Teda survestati kõikidest suundadest ning lõpuks mõisteti kolmeks aastaks vangi selle eest, et ta ravis edukalt viimases vähistaadiumis haigeid. Tema kuritegu seisnes selles, et ta mõistis, et halvaloomuline kasvaja on vohama hakanud Candida – pärmiseen, mis soodsates oludes muutub parasiidiks ning elab praktiliselt kõikide inimeste organismides. Pärmiseent suudab kontrolli all hoida vaid tugev immuunsüsteem, kuid kui organism on nõrk, vallutab seen kogu keha ning põhjustab erinevaid haigusi kuni vähkkasvajateni välja.

Micke Lambert kliinikust Shen: «Seened, eriti Candida, elavad oma peremehe organismi arvelt. Seetõttu on igale parasiidile oma elutsükli jätkamiseks tarvis peremeesorganismi. Candida elutegevusjäigid on mürgised, nõrgestavad immuunsüsteemi ning inimene tunneb end nõrga ning väsinuna». *Ka tema, olles metaboolsete häirete- ja onkoloogiaspetsialist, julges vastu astuda traditsioonilise meditsiini intellektuaalsele konformismile ja globaalse vähiepidemia traditsioonilistele „ravimeetoditele“.* Ladinakeelsete meditsiiniterminitega vehklemise asemel otsustas ta oma patsientidele tõtt rääkida.

Simoncini avastas, et sõltumata vähi liigist ja asukohast käituvad need kõik ühtemoodi. Kõik halvaloomulised uusmoodustised olid valget värvi. Ta



hakkas meenutama, mida kasvaja talle meenutab. Candida? Kas tõesti see, mida traditsiooniline meditsiin peab kontrollimatuks rakkude jagunemiseks, on tegelikkuses protsess, mille organism käivitab enda kandidoosi eest kaitsmiseks?



**Kui selle mõtte valguses jätkata, siis areneb haigus organismis järgmise stsenaariumi kohaselt:**

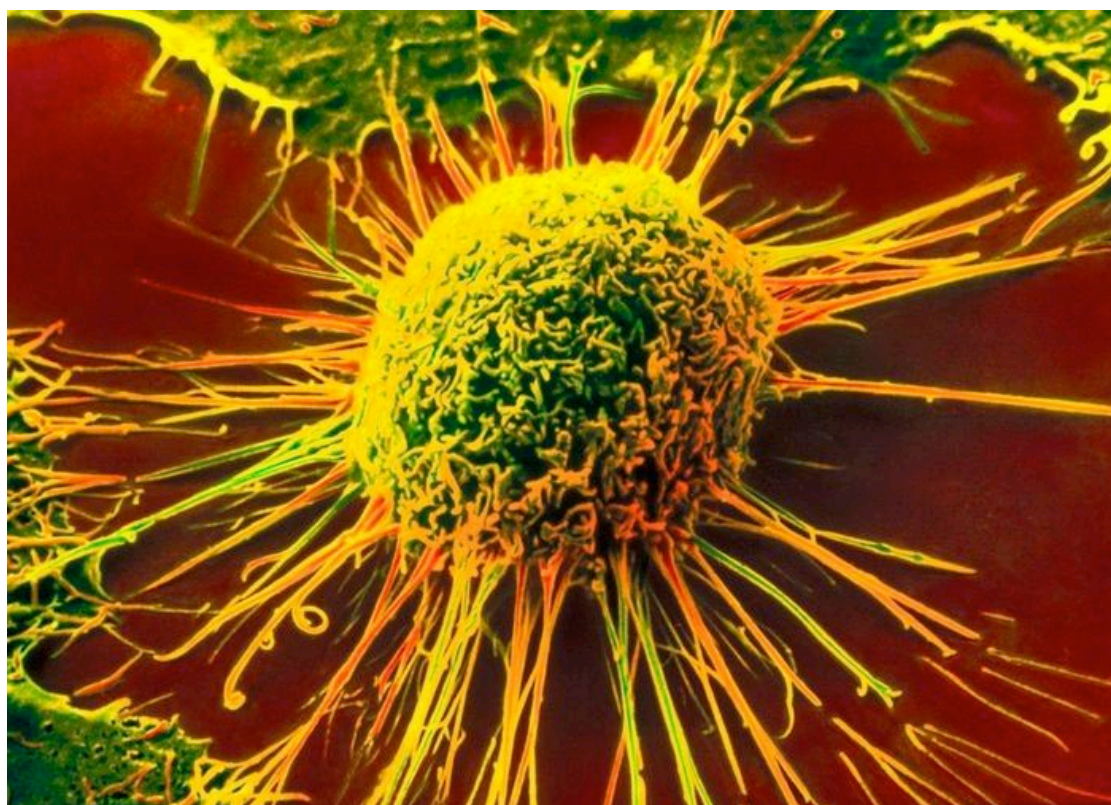
- Candida, mille kontrollimisega tugev immuunsüsteem tavaliselt hakkama saab, hakkab nõrgenenud organismis aktiivselt paljunema ning moodustab oma koloonia.
- Kui Candida vallutab mõne organi, püüab immuunsüsteem organit sissetungi eest kaitsta.
- Immuunrakud ehitavad üles kaitsebarjääri, tehes seda organismi enda rakkudest – seda nimetabki kaasaegne meditsiin vähkkasvajaks.

Arvatakse, et metastaseerumine on „kurjade” rakkude levik organismi kudedes. Simoncini väidab, et metastaase kutsuvad esile hoopis seene levik organismis. Seen suudab aga hävitada vaid normaalselt funktsioneeriva immuunsüsteemiga terveid rakke. Tugev immuunsüsteem – see on tervenemise võti. Immuunsust aga nõrgendavad toidule lisatavad tehislikud lisaained; herbitsiidid, pestitsiidid ja fungitsiidid; vaktsiinid, elektromagnet- ja mikrolainetehnoloogiad, ravimid, stress, kaasaegne elustiil jne. Kuni 2aastaseks saamiseni saavad lapsed 25 vaktsineerimist – aga just sel perioodil alles hakkab harknääre lapse immuunsüsteemi üles ehitama!

**Kemoterapiamürgid tapavad immuunsüsteemi rakke, kuid Candida elab selle üle – immuunsus on mürkide poolt hävitatud ning on vaid aja küsimus, kui ilmub superseen....** Teraapia, mis peaks terveks tegema, tegelikkuses tapab meid. Selleks, et inimene vähist terveks ravida, tuleb tugevdada tema immuunsüsteemi, mitte seda mürkidega nõrgestada.

Kui Simoncini taipas, et vähk on seeneriigi esindaja, hakkas ta otsima efektiivset fungitsiidi, kuid talle sai selgeks, et seenemürkidest siin abi loota pole. Candida

muteerub kiiresti ja kohaneb preparaatidega selliselt, et hakkab mürgist toituma. Alles jäi vaid vana, kõigile kättesaadav ning kontrollitud seenevastane preparaat – naatriumbikarbonaat, mis on söögisooda põhikomponent. Mingil põhjusel ei suuda Candida naatriumbikarbonaadiga adopteerida/kohaneda. Simoncini patsiendid joovad soodalahust või viiakse see endoskoopi meenutava seadmega otse kasvajas. Massimeedia alustas Simoncini vastase kampaaniaga. Halvustati teda kui inimest kui ka tema ravimeetodit. Peagi saadeti andekas arst aga kolmeks aastaks trellide taha selle eest, et ta “justkui tapaks oma patsiente“.



Meditiiniringkondade mõjuvõimu omavad inimesed tegid avaldusi, kus teatati, et naatriumbikarbonaadiga ravimine on soolapuhumine ja see on ohtlik – seda ajal, kus miljonid patsiendid surevad piinarikasse surma “kontrollitud“ ja “ohutuid“ keemiaravi preparaatide kasutades. Meditsiiniringkondade jõuline ning maatasa tegev vastuseis söögisoodale jätkub. Järeldused tehku igaüks ise...

Allikas: <http://budetezdorovy.ru/health/16167>

## **Tärglist on hakatud nimetama mõrtsukaks №1. Miks?**

Mis toimub organismis, kui sinna satub tärglist? On sellest rohkem kasu või kahju?

Kas onkoloogilised haigused ja tärglist on kuidagi seotud? Miks Baltimaades ja Valgevenes esineb rohkem vähki ning endokriinsüsteemi haigusi?

Kartulist on saanud teine leib kogu Euroopas ja see teema vajab lahtirääkimist.

Lihtsalt niisama inimese organism tärglist omastada ei suuda. Omastamiseks peab tärglise keerulise ehitusega molekul muunduma lihtsuhkruteks ja läbima tohutu hulga keemilisi reaktsioone, sest ainult siis on organism suuteline neid omastama.

Tärglise muundumine on põhiliselt suunatud organismi suhkruvajaduse

rahuldamiseks. Seejuures on tärglise muundumine lihtsuhkruteks väga energia- ja tömahukas ning võtab ka ajalisel märkimisväärsed 2-4 tundi. Protsessis kulutatakse ära suur kogus bioaktiivseid ühendeid ja vitamiine (B1, B2, B3, PP, C jt). Kui organismis on mikroelementide ja vitamiinide defitsiit (aga kellel on neid piisavalt?), siis tärglis praktilisel ei omastu vaid hakkab käärima, roiskuma ja organismi mürgitama ning blokeerib kapillaarvereringe töö. Tärglist ei suuda lahustada praktilisel mitte ükski tuntud lahusti. See moodustab vaid kolloidlahuseid. Tärglise kolloidlahuse tundmaõppimine näitas, et see ei koosne üksikutest tärglisemolekulidest vaid algosakekestest – mitsellist, mis sisaldab suurt molekulide hulka.

Kuuma vee toimet moodustub tärglisest tugevalt paisunud amülopektiinist amülaasilahus. Rahvasuus tuntakse seda tugevalt kleepuvat massi kliistri nime all. Samasugune kliister moodustub ka soole-seedetraktis. Mida peenemaks on jahvatatud meie leiva- ja saiajahu ja kõik muu, millest toitu valmistatakse, seda paremini see kliister kleebib. See kliister kleebib esmalt kinni 12-sõrmiksoole ja hiljem ka peensoole. Algul blokeeritakse soole töö osaliselt, hiljem võib blokeerimine muutuda peaaegu täielikuks.

**Vot kus hoopis peitub vitamiinide ning mikroelementide halva omastatavuse põhjus! Muutes joodi praktilisel omastamatuks, põhjustab see organismis väga paljusid terviseprobleeme (kuni onkoloogiliseni välja), kuid kõige spetsiifilise- maks neist on hüpotüreos ehk kilpnäärme alatalitus. Ikka seesama sidekoe šlakistumine ning kilpnäärme enda sidekoestumine.**

Jämesooles veetustub ja kleepub kogu see tärglisemass soole seinä külge ning lõpuks hakkab see mass moodustama kive. Need mitmeaastased ladestised lülitavad otseses tähenduses välja soolestiku need piirkonnad, mis vastutavad toitainete imendumise eest (eelkõige vereringe). Imendumine on blokeeritud, organi töö häirub, seejärel hakkab toimuma atrofeerumine kuni tekib haigus.

Jämesoole mikrofloora muutub, paigast läheb happe-aluse tasakaal ja see ei suuda enam sünteesida asendamatuid aminohappeid. Seni on arvatud, et asendamatuid aminohappeid saab ainult loomsest toidust ja seetõttu tuleb ellu jäämiseks süüa liha. Selle meditsiinilise müüdi lükkavad edukalt ümber paljud mittetsiviliseeritud hõimud. Jämesool suudab aminohappeid ise toota ja teebki seda juhul, kui me ei kiti seda tärglisega kinni. Me sööme tärglist sadu kordi rohkem kui organism suudab omastada ning ümber töödelda ja see on katastroof. 80% inimese vereringest on kapillaarvereringe. Kui sellesse süsteemi satub tärglis, blokeerib see toitainete omastamise rakkude tasandil – tärglis ummistab kõige peenemad kapillaarveresooned. Häirub praktilisel kõikide organite töö ja sidekude muutub pehmeks, mille tagajärjel kaotab see võime edasi anda ja vastu võtta raku informatsiooni. Igal juhul on see informatsioon moonutatud ja võib desorienteerida tervete organite ja organsüsteemide tööd.

Lisaks toimub leiva-saiatoodete küpsetamisel ja kartulitoitude küpsetamisel (praetud kartul, kartulipirukad, kartulikrõpsud, tsepeliinid, kartulivorstid jne) rasvade ühinemine polüsahhariididega.

**Nüüd tähelepanu! Seedeptsessi käigus lahustuvad polüsahhariidid maos, rasvad aga 12-sõrmiksooles! Mao seedemahlad pole suutelised rasvadega seotud polüsahhariide lõhustama!**

Sattudes sellistena soolestikku, moodustavad need mürgiseid ühendeid, mis paljudel juhtudel võivad katastroofilisel mõjutada seedesüsteemi tööd ja tervist tervikuna.

Allikas: <http://econet.ru/articles/88708-vnimanie-uznayte-kak-svyazany-onkologiya-i->

## Mikroelemendid – hea tervise asendamatud abimehed

Mineraalide tähtsust meie organismi jaoks võib võrrelda vääris kividega. Nende abil töötavad organismis bioloogilised funktsioonid, mille täitmisega või asendamisega pole võimalik toime tulema ei alternatiiv- ega ka klassikaline meditsiin. Ilma nendeta pole võimalik tervendada ei hinge ega ka keha.

Osad neist: **jood, vask, tsink, kroom, seleen, mangaan ja räni** kuuluvad elutähtsate mikroelementide nimistusse. Just nende defitsiit põhjustab raskeid ainevahetushäireid ja kaasasündinud väärenguid.

Mikroelementide oluline puudujääk esineb:

- kõigi haigusseisundite korral
- stresside korral
- raseduse ja rinnaga toitmise ajal
- põletuste- ja verejooksude korral
- müra- ja kahjustavate töö- ning keskkonnatingimuste korral
- lapse- ja vanurieas.

**Joodivaeguse korral** kõrgeneb vererõhk; suureneb kilpnäärme, aeglustub ainevahetus koos kehamassi kasvuga, rasvumine; viljatus.

Organid, mida joodivaegus tõsisemalt mõjutab; haigused, mis on otseses seoses joodi puudumisega organismis:

- **Kilpnäärme:** kilpnäärme suurenemine, sõlmestumine, polütsüstoos, hüpo- ja hüperfunktsionaalsus, struuma
- **Kesknärvisüsteem:** mälu funktsioonide nõrgenemine, solvumine, nutusus, ärrituvus, kiire väsimine, õppimisvõimekuse langus
- **Kõhunäärme:** nõrkus, pearinglus, minestamine
- **Immuunsüsteem:** helmindid, viirushaigused, ägedad respiratoorsed haigused, gripp, angiin, bronhiit, trahheiit, pneumoonia
- **Soolestik:** ummistused
- **Hormonaalsüsteem:** menstruaaltsükli häired, viljatus, müoomid, varane kliimaks, mastopaatia, eesnäärme adenoom, potentsihäired, liigne kehakaal, rasvumine, loote väärengud, kretinism, kõõrdsilmsus, kurtummus.
- **Neerud:** vee ainevahetuse häirumine, tursed.

Jood reguleerib kilpnäärme ja hüpofüüsi tööd, ennetab radioaktiivse joodi ladestumist organismi ning tõstab organismi kaitsevõimet radiatsiooni vastu. Jood kuulub kilpnäärme hormoonide türoksiin T4 ja trijoodtüroniin T3 koostisesse. Kilpnäärme poolt toodetav jodeeritud valk türeoglobuliin on madalmolekulaarne aine, mille piiratud proteolüüs viib T4 moodustumiseni. T3 moodustub T4-st seleenisõltuva dejodinaasi käigus. Sel moel on jood ja seleen organismis metaboolselt väga tihedalt seotud – organismis jood ilma seleenita ei toimi.

Nende hormoonide peamine metaboolne funktsioon seisneb ATP sünteesi stimuleerimises ja sellega seotud hapnikutarbe suurenemises mitokondrites toimuva fosforülatsiooniprotsessi käigus. (Adenosiintrifosfaat (ATP) on nukleotiid, mis mängib väga tähtsat rolli organismi aine- ja energiavahetusprotsessides. Seda ainet tuntakse kui universaalset energiaallikat kõikides elusorganismides toimuvate biokeemiliste

protsesside käigushoidmiseks.) Läbi selle universaalse mehhanismi osutavad kilpnäärme hormoonid süsteemset mõju kogu organismile. Seetõttu põhjustab joodi defitsiit ainevahetuse üldist langust. Kõige esmalt väljendub see läbi närvisüsteemi. Laps peab saama piisavalt joodi juba emasüas. Lastel põhjustab hüpotüreos kõrgema närvisüsteemi sügavaid tegevushäireid, mittetäielikku intellektuaalset arengut ja raskematel juhtudel isegi kretinismi. Täiskasvanutel põhjustab joodivaegus psüühilist inertsust, pidurdust, mõtlemisvõimekuse langust, südamelihase kokkutõmbetõbe ja -sageduse vähenemist ja diastoolset hüpertooniat. Energiaga kindlustatuse protsesside pidurdumine viib ainevahetusproduktide mittetäieliku oksüdeerimiseni, mis omakorda põhjustab organismi endoökoloogilise seisundi häirumist ja organismi šlakistumist. Samaaegselt pidurdub kolesterooli oksüdeerimine ja tema aterogeensete vormide hulga suurenemine ja see põhjustab varajast ateroskleroosi. Koos südame veresoonkonna töö häirumisega on tagajärjeks müokardi infarkt ning insult. Energiatootmise defitsiidi tõttu langeb üldine lihastoonus, lihased, silelihased ja sealhulgas ka sooleseedetrakt, mis muutub laisaks.

Joodivaegus (eriti emakasisesse arengu perioodil) põhjustab laste füüsilise ja psüühilise võimekuse langust ja intellektuaalset degradeerumist. Teadusuuringud näitavad, et joodivaestes regioonides elavatel inimestel on intellekti tase 10-15% madalam kui joodirikastes regioonides elavatel inimestel. Joodi ainevahetuse häirumist võivad põhjustada ka kõik spetsiifilised dieedid. Mõned ristöieliste sugukonda kuuluvad taimed, muuhulgas ka kapsas ja naeris, sisaldavad kilpnäärme suurenemist põhjustavaid aineid, seetõttu inimesed, kes neid taimi pidevalt tarvitavad, peaksid kindlasti võtma lisajoodi. Nende ainete toimet on näha vana-vene kunstiteoses: nähtavalt suurenenud kilpnääre on paljudel vene ikoonidel kujutatud isikutel. Põhjustatud on see sellest, et kapsas ja naeris olid vene köögi põhilisteks alustaladeks kuni 17. sajandini välja.

### **Jood ja rasvumine?**

Toiduainetega organismi sattuva joodi abil toodetakse hormone (trijoodtüroksiin ja türoksiin). Nende kontrolli all on paljud organismi ainevahetusprotsessid, sealhulgas lipiidide- ja rasvkoe ainevahetus. Joodivaegus viib rasvkoes rasva ladestumise suurenemiseni. Järelikult, rasvade ainevahetuse normaliseerimiseks on vaja organismist kõrvaldada joodi puudujääk. Kilpnäärmehormoonide tootmise taastamine taastab rasvade ainevahetuse, viib tasakaalu veerežiimi ning aitab väljutada toksiine. Kõik see soodustab kehakaalu langust.

Kõikidele kehakaalu ja rasvumisega võitlejatele on siinkohal sobilik meelde tuletada, et jood pole imerohi – selle probleemi korral aitab ainult kompleksne lähenemine!

**Mangaanivaegus põhjustab hapraid ja kergelt murduvaid luid**, valutama hakkavad liigesed, tekivad krampid, rasvdüstroofia hakkab maksa kahjustama, võimust hakkab võtma depressioon. Mangaanil on tähtis roll naiste suguorgansüsteemi töös, puudus võib viia viljatuseeni.

Organid-sihtmärgid:

- **Kesknärvisüsteem:** krampid, lastel arengu aeglustumine, depressioon, kiire väsimine
- **Luukude:** osteoporoos, artroos, liigeste liikuvushäired
- **Sidekude:** artroosid, song, sidekoe nõrkus
- **Immuunsüsteem:** kalduvus kasvajat tekkele ja astmale.

- **Kõhunääre:** krambid, nõrkus, liigne higistamine, rasvumine, diabeet
- **Naiste suguorgansüsteem:** viljatus, iseeneslikud abordid, varane kliimaks, munasarjade düsfunktsioon
- **Nahk:** dermatiit, pigmentatsiooni häired.

Mangaan on mikroelement, mis on hädavajalik luu- ja sidekoe moodustumisel osalevate fermentide funktsioneerimisel ja glükogeneesi regulatsioonis. Mangaan mõjutab aktiivselt kolesterooli biosünteesi, insuliini metabolismi ja teisi ainevahetuse liike. Enamikel juhtudel pole mangaan nende fermentide struktuurseks koostisosiseks, kuid see mõjutab nende katalüütilist aktiivsust.

Mangaani eriline tähtsus seisneb sugunäärmete funktsiooni, närvi- ja immuunsüsteemi ning tugi-liikumisaparaadi tööhoidmises. See mikroelement on vajalik diabeedi, kilpnäärme patoloogiate ja südame koronaararterite puudulikkuse profülaktikas.

**Vasevaeguse korral** on kerged tekkima nihestused, veresoonte- ja aordikahjustused (aneürüsmid, varikoossed veenilaiendid, nahk muutub rippuvaks nii näol (topeltlõug) kui ka kehal), varased hallid juuksed, aneemia.

Organid-sihtmärgid:

- **Maks:** hepatiit, tsirroos, koletsüstiit
- **Kesknärvisüsteem:** krambid, skisofreenia, arengurisk, suurenenud ärrituvus
- **Soole-seedetrakt:** koliit, stafülokokk-, streptokokk-, seen- ja teised infektsioonid, seedehäired
- **Luustik:** artriidid, artroosid, skolioos, lampjalgsus, selgroo deformatsioon
- **Kilpnääre:** türeotoksikoos, struuma, viljatus
- **Neerud:** kusekivide haigus, püelonefriit, atsidoos
- **Immuunsüsteem:** kopsu-, rinnanäärmete- ja kõhunäärme kasvajate tekkerisk, aneemia
- **Nahk, juuksed:** hüperpigmentatsioon, juuste hallinemine
- **Veresooned:** skleroos, aordi aneurüsm, paralüüs, insult, infarkt, varikoos ja arütmia.

Vask mängib tähtsat rolli heemi sünteesiprotsessides ja vastavalt siis ka hemoglobiini sünteesis. Seetõttu on selle puudus, nagu ka rauapuudus, aneemia üheks tekkepõhjuseks. Vask kuulub tsütokroomi oksidaasi struktuuri – mitokondrite hingamisahela terminaalne ferment – ning sellest johtuvalt on see hädavajalik rakkudes toimuvate energia genereerimise protsessides. Vasel on väga tähtis ülesanne organismi oksüdantses kaitseahelas, kuna koos tsingiga kuulub see antioksidantse fermenti superoksiidi dismutaasi ja vereplasmas leiduva antioksidantse valguga *Tseruloplasmiin* (Cer) koostisesse, mis on vase edasikandjaks organismis. Vasel on põletikuvastased ja antiseptilised omadused. See reguleerib serotoniini, türosiini, melaniini ja katehhoolamiinide ainevahetust. Vask tõstab insuliini aktiivsust ja soodustab süsivesikute täielikumat utiliseerimisprotsessi. See mikroelement osaleb sidekoe struktuurvalkude kollageeni ja elastiini formeerumises, kuuludes luu- ja kõhrkoe, naha, kopsude ning veresoonte struktuuri. Seetõttu võib vasepuudusel tekkida kergesti aordi või peaaegu veresoonte aneurüsm. Vasepuudus põhjustab luukoe demineralisatsiooni ja osteoporoosi. Vask osaleb närvikiude ümbritseva rakumembraani müeliini moodustumises, mille degeneratsioon võib viia *sclerosis multiplexi* ja

teiste raskete närvisüsteemi häirete tekkimiseni.

**Seleenivaegus** soodustab südame rütmihäirete teket (kahinad südames), südame ja veresoonte isheemiatõbe; hüpotüreosi, papilloomide teket, soole-, rinna- ja eesnäärmevähi teket.

Sihtmärgid inimorganismis:

- Hormonaalsüsteem: tsüstid, mastopaatia, piimanäärmete vähk, müoomid, enneaegsed sünnitused, suureneb lapse äkksurma risk, viljatus, eesnäärme hüperplaasia, -adenoom ja -vähk.
- Silmad: glaukoom, katarakt
- Soole-seedetrakt: koliit, enterokoliit, hemorroidid, soole ja jämesoole vähk
- Hingamisteed: pneumoonia, hingamisraskused, umbsete ruumide talumatus
- Kilpnääre: hormoonide tootlikkuse langus (hüpotüreosis)
- Maks: hepatiidid
- Põrn: nõrkus, kõrgenenud kehatemperatuur, liigne higistamine, liigne kaalu-kaotus, organismi kiire vananemine, onkoloogilised probleemid (lümfoom), põrna ja lümfisõlmede suurenemine
- Immuunsuse langus: sagedased infektsioonid, põletikud, allergiad; organismi kiire vananemine, onkoloogilised haigused; keemia- ning kiiritusravi korral suureneb vajadus peaaegu kümnekordseks
- Süda, veresooned, veri: südame isheemiatõbi, kardiomiopaatia, müokardiit, perikardiit, kõrgenenud kolesterooli tase, ateroskleroos, infarkt, insult, nina verejooksud.
- Kesknärvisüsteem: krooniline väsimus, apaatia, depressioon, sclerosis multiplex, Alzheimeri tõbi, kasvajakad.
- Küüned, juuksed: nigel kasv, juuste väljalangemine, läike puudumine.

Seleen omab ülitähtsat rolli esmalt tema osaluses ühe tähtsaima antioksidantse fermendi – seleenisõltuva glutatioonperoksidaasi sünteesis ning milline kaitseb rakke peroksüdatsiooni protsessis tekkivate jääkainete eest, kaitstes seeläbi raku tuuma ja -valgusünteesi aparati. Seleen on E vitamiini sünergist ning suurendab selle antioksidantset aktiivsust. Seleen kuulub fermendi joodtüroniin-5-dejodinaas koostisesse ja see kontrollib trijoodtüroniini moodustumist. See kuulub lihaskoe valkude koostisesse, mis aga eriti tähtis – müokardi valkude koostisesse. Seleenproteiini näol kuulub see munandite koe koostisesse. Seetõttu põhjustab seleeni defitsiit antioksidantse staatuse langust, müokardi düstroofiat, seksuaalfunktsiooni häireid ja immuundefitsiite. Peale selle on seleenil antimutageenne, antiteratogeenne (teratogeen – kahjustav välistegur, mis raseduse ajal toimides võib tekitada loote vääraarenguid) ja radiatsiooni eest kaitsev efekt, see reguleerib nukleiinhapete ja valkude ainevahetust, parandab reproduktiiv-funktsiooni, normaliseerib eikosanoiidide (prostaglandiinid, prostatsükliinid, leukotrüeenid) ainevahetust ja reguleerib kilpnäärme ning kõhunäärme tööd. Eelnevale toetudes võib öelda, et seleenil on vananemistvastane toime (geroprotektor).

**Kroomivaegus** soodustab diabeedieelse seisundi arengut, hüpotooniat, infarktide ja insultide teket.

Sihtmärgid inimorganismis:

- **Kõhunääre:** talitushäired, insuliini toime häired, magusatalumatus (II tüüpi

diabeet), insuliini aktiivsuse langus, glükoositaseme tõus vererakkudes (erütrotsüütides, aju-, neeru-, silmarakkude funktsionaalsuse häired);

- **Neerud:** lämmastiku tasakaalu häirumine (atsidoos)
- **Kesknärvisüsteem:** perifeerne neuropaatia (väsimus, ärrituvus, unetus, uimasus), entsefalopaatia – aju funktsionaalsuse langus (unehäired, mäluhäired, mõtetegevuse aeglustumine, unustamine)
- **Veresooned:** südame isheemiatõve areng, ateroskleroos, kõrge kolesterool
- **Nahk:** allergia, ekseemid, dermatiit, haavandid.

Kroomi tähtsaim bioloogiline roll seisneb süsivesikute ainevahetuse ja vere glükoositaseme reguleerimises, kuna kroom on madalmolekulaarse orgaanilise kompleksi – glükoosi tolerantsusfaktor (Glucose Tolerance Factor, GTF) koostises tähtsal kohal. See normaliseerib rakumembraanide läbilaskvust glükoosile ja tema omastatavusprotsesse rakkudes. Samuti on tal tähtis roll glükoosi deponeerimises ja selles plaanis teeb kroom insuliiniga suurt koostööd. Oletatavasti moodustavad nad koostöös kompleksi, mis reguleerib veres glükoosi taset. Kroom suurendab raku retseptorite tundlikkust insuliini suhtes, kergendades nende koostoimimist ja vähendades organismi vajadust insuliini järele. See võimendab insuliini toimet kõikides ainevahetusprotsessides, mida see hormoon reguleerib. Seetõttu on kroom vajalik kõikidele diabeedihaigetele (eelkõige II tüüpi diabeet), sest neil haigetel on kroomi tase organismis langenud. Väga suur kroomidefitsiit võib olla diabeedieelse seisundi tekkepõhjuseks. Naistel langeb kroomi tase nii raseduse ajal kui ka peale lapse sünni. Sellega saab selgitada rasedate diabeeti, kuigi seda ei saa pidada ainsaks selle seisundi tekkepõhjuseks. Kroomidefitsiit organismis, millega kaasneb veresuhkru taseme tõus, põhjustab ka triglütseriidide ja kolesteroolitaseme tõusu vereplasmas, mis võib lõpuks viia ateroskleroosi tekkeni. Kroomi mõju lipiidide ainevahetusele seostub selle mõjuga insuliini funktsioneerimisele organismis. Kroom omab väga suurt tähtsust diabeedi- ning südame-veresoonkonna haiguste profülaktikas.

Katsed näitavad, et kroomidefitsiit põhjustab kasvu kängumist, neuropaatiad, kõrgema närvitegevuse häireid ning vähendab spermatooside viljastamisvõimet. Väga oluline on teada, et suhkru liigtarbimine suurendab kroomivajadust ja kroomi väljutamist uriiniga. Üks suhkurmolekul seob organismis endaga kaks kroomi aatomit.

**Tsingivaegus** mõjutab tugevalt naha tervist – dermatiidid, akne, haavandid, psoriaas, erosioonid, konjunktiviidid, hepatiidid, tsirroos, gastriit, eesnäärmevähi ja tsüstide teke.

- **Immuunsüsteem:** rakkude madal immuunsus, ägedad respiratoorsed haigused, gripp, viirushaigused, lümfisõlmede suurenemine, keemia- ja kiiritusravi korral on tsingivajadus kordades suurem
- **Südame-veresoonkonna süsteem:** kõrge kolesterooli tase
- **Maks:** hepatiidid, tsirroos, alkoholism, narkomaania
- **Hüpopüü:** laste kasvuhäired, häired poiste sugulises küpsemises, potentsi langus, viljatatus
- **Nahk:** dermatiidid, ekseemid, furunkulid, akne, haavade aeglane armistumine, troofilised haavandid
- **Juuksed:** kõõm
- **Kesknärvisüsteem:** isu langus, kehv mälu
- **Eesnääre:** adenoomi tekkerisk
- **Kõhunääre:** diabeet ja diabeedieelne seisund



- **Silma võrkkest:** nägemisteravuse langus

Tsink kuulub mitmesaja metallofermendi struktuuri aktiivsüdamikku. See on hädavajalik DNA ja RNH-polümeraasi funktsioneerimisel, osaledes pärilikkuse informatsiooni ülekandeprotsessides ning valkude biosünteesis ja samaaegselt ka organismi separatiivsetes protsessides. See osaleb heemi biosünteesi võtmefermendi tekkeprotsessis, kuuludes seeläbi hemoglobiini koostisesse, see on vajalik mitokondrite hingamisahelate tsütokroomides, tsütokroom P-450-, katalaasi- ja müeloperoksidaasi koostises. Tsink kuulub võtme-antioksidantfermendi Zn ja Cu – superoksiid dismutaasi koostisesse ja indutseerib raku kaitsevalkude metallo-tienoeniinide biosünteesi, olles seeläbi reparatiivse toimega antioksidandiks.

Tsingil on tähtis roll organismi hormonaalfunktsioonide täitmisel. See mõjutab vahetult insuliini tootmist ja funktsionaalset aktiivsust, seeläbi kogu insuliinisõltuvate protsesside spektrit. Meestel osaleb tsink testosterooni sünteesis ja sugunäärmete funktsioneerimisprotsessides ja seeläbi on võimalik seostada organismi tsingitaseme ja potentsi seoseid. Olles 5-alfa-reduktaasi inhibiitoriks, reguleerib tsink testosterooni metaboliidi dihidrotestosterooni taset, mille liigne kogus põhjustab eesnäärme hüperplaasiat. Tsink on hädavajalik ka naise organismile, kuna see kuulub östrogeeni-retseptorite struktuuri, reguleerides seeläbi kõikide östrogeenisõltuvate protsesside kulgemist.

Eluliselt tähtis on tsingi roll tuumuse ja organismi immuunsüsteemi normaalses funktsioneerimises. Olles retinooli kandevalgu koostises, aitab tsink koos A ja C vitamiiniga vältida ja vähendada immuundefitsiite, kuna stimuleerib antikehade sünteesi ja osutab viirustevastast toimet. Sel on haavade ja haavandite kinnikasvamist soodustav toime, see osaleb maitsemeelte töös ja on hädavajalik kesknärvisüsteemi funktsioneerimises. Sinna hulka kuuluvad ka mäluprotsessid.

**Ränivaeguse** tõttu kaotavad kõõlused oma elastsuse, liigeste liikuvus muutub piiratuks, suureneb luumurdude tekke risk, kahjustuvad südame- ja veenide klapid ja halveneb juuste ning küünte seisukord.

- Psühhoemotsionaalsed kõikumised
- Luude ja hammaste lagunemine
- Nahahaigused, venitused, tselluliit
- Kasvajate ja tsüstide areng
- Seedesüsteemi organite sekretoorse aktiivsuse langus (fermentopaatia)
- Antiparasitaarne kaitse
- Juuste väljalangemine, haprad küüned
- Varikoossed veenilaiendid
- Südameklappide deformatsioon
- Südame rütmihäired (defitsiit võib põhjustada hissi kimbu parema sääre kärbumist)

Tegemist on ühe enamlevinuma maakooses leiduva keemilise elemendiga, kuid, mis tavaolukorras on organismile väga raskesti omastatav ja see toimub väga väikeste koguste kaupa. Sel on täita tähtis roll sidekoe struktuuris. Madal ränitase organismis viitab sidekoe nõrkusele ja kõrgenenud juuste-, küünte-, naha-, bronhide- ja kopsu-, veresoonte ja liigeste haiguste tekkeriskile. Ka haavad ning luumurrud kasvavad halvasti kinni. Ränivaeguse korral langeb organismi mittespetsiifiline vastupanuvõime haigustele, sealhulgas ka uusmoodustiste tekkele. Räni on vajalik lastele, kuna

soodustab nende kiiremat kasvu, aitab ehitada luustikku ja initsieerib mineralisatsiooniprotsesse. Murdunud luude taastumisprotsessis tõstab organism räni kohalolekut selles piirkonnas kuni 50 korda.

Enim võib räni leida tüüpiliste polüvitamiinide komplekside koostisest. Enamus dietoloogidest on arvamusel, et normaalselt toitudes on räni vajadus täielikult rahuldatud. Kõik aga pole seda meelt, sest organism vajab seda mikroelementi 20-30 mg ööpäevas. Toidu ja joogiveega saame seda 3,5 mg ja õhust 15 mg. Inimese organism on võimeline ööpäevas omastama 9-14 mg räni, mis praktiliselt vastab uriiniga ööpäevas väljutatavale räni kogusele 9 mg.

Räni omastatavus kiudainerikkast toidust on 2 korda kõrgem kui kiudainevaesest toidust. Huvi räni vastu hakkas kasvama möödunud sajandi 70-80ndatel ja see võimaldas avastada, et räni on sidekoe arengus ja ateroskleroosi profülaktikas asendamatu mikroelement. Räni on kõhre ja luukoe moodustumisel hädavajalik. See osaleb glükoosamiinglükaanide, elastiini ja kollageeni (juuste, küünte, kõhrede ja sidemete koostisosa) sünteesis ja milleta ei toimu luustiku, veresoonte ja aju normaalset arengut.

Räni aeglustab vananemisprotsesse, tugevdab veresoonte seinu, luukoes on see vajalik kaltsiumi sidumiseks, mille kohta ütlevad uuringud, et vähenenud luutihedusel on seoses ränivaegusega, soodustades ateroskleroosi teket ja süvenemist. Sellele annab kinnitust uuringutulemus, mis kinnitab, et ränirikkama toiduga regioonides elavatel inimestel esineb ateroskleroosi tunduvalt vähem. On alust arvata, et ränivaegus soodustab hüpertoonia ja südame isheemiatõve arengut.

Uuemad uuringud näitavad, et ränivaegus on seotud alumiiniumi ladestumisega ajju, mis väga suure tõenäosusega suurendab vanadusnõtruse (Alzheimeri tõbi) tekkeriski /Tõlkija märkus: osades uuringutes on aga tõestatud, et alumiinium ei tekita Alzheimeri tõbe/. Kui pinnases leidub vähe räni, siis on selles väga sagedasti kõrgeenenud alumiiniumisisaldus ning samasugune suhe esineb ka ajus. Räni on alumiiniumi antagonist ning aitab seda ajukoest „välja sikutada”. Samuti aitab räni väljutada organismi ladestunud üleliigset kaltsiumi.

### **Teadlaste töölaualt**

Miks on apteegilettidel ravimeid aina rohkem? Miks haiguste arv ei vähene? Miks inimesed ei tervene?

Vere- ja uriinianalüüsid näitavad mikroelementide defitsiiti suure hilinemisega ning organismis valitsev reaalne mikroelementide olemasolu neis ei kajastu. Vere- ja uriinianalüüs näitab silma eest varjatud protsessi, mis viis haiguse tekkeni, lõppstaadiumit. Organismis toimub mikroelementide kadu pikaajalise protsessi käigus, mille põhjustajaiks on stress, parasiidid ning mikroelementide vähesus tarvitatavas toidus.

Ravi keemiliste preparaatidega kõrvaldab ainult haiguse sümptomid... ajutiselt... kuid mikroelementide üha süvenevat vaegust ei suuda kõrvaldada ükski kemikaal. Näiteks hakkas inimesel valutama pea – ta võttis valuvaigistit – valu tegelik põhjus on aga kroomivaegusest põhjustatud veresoonte spasm. Lisaks sellele, et organism püüab keemilist ravimit kui tema jaoks mitteloomulikku ainet kehast väljutada, kasutab ta selles protsessis samuti mikroelemente. Haiguse tegelikest põhjustest mittearusaamine viib selleni, et haigus progresseerub ja ei allu enam „traditsioonilisele“ ravimipõhisele toimele. Antibiootikumide ja teiste ravimite tarvitamine ei korva organismi mikroelementide defitsiiti!

### **Kui sagedasti esineb mikroelementide defitsiiti?**

«Mikroelemendid pole juhuslikud elusorganismide kudede ja kehavedelike koostisosad. Need on iidse ja väga keeruka füsioloogilise süsteemi koostisosad, mis osalevad organismide eluliste funktsioonide kõigis arengu- ja elustaadiumites ja kõigis regulatsiooniprotsessides.»

### **Akadeemik P.A. Avtsyn:**

Elav organism saab talle vajalikud mikroelemendid õhust, veest ja toidust. Uuringud näitavad, et enamikke mikroelemente ei leidu enam mullas, taimedes ega ka toiduainetes. Tagajärjeks on aga kõrvalekalded ja häired tervises. Venemaa elanikel esineb mikroelementide defitsiiti 70 – 90% juhtudest.

### **Kuidas mikroelementide taset määrata ja kuidas tekkinud vaegustest üle saada?**

Arstikabinetis pööratakse enamasti tähelepanu ainult joodile ja rauale. Joodile seepärast, et selle vähesusega seostatakse kilpnäärmehormoonide tootmise langust ja rauale seotakse külge silt, et selle vähesus põhjustab hemoglobiini madalat taset. Tegelikult aga võib olla kilpnäärme hormoonide madala taseme põhjustajaks seleenivaegus ja madala hemoglobiinitaseme (aneemia) taga peidab end vasevaegus.

Teadus-tootmiskoondis «Optisalt» ([www.optisalt.su](http://www.optisalt.su)) on töötanud välja ning toodab seadet „Iridoscreen“, mille abil saab silmaiiriseid pildistades kiirelt anda hinnangu, millises mikroelementide osas esineb kõrvalekaldeid normaalolukorrast.

**Tsink, seleen, jood, räni, mangaan, vask ja kroom on inimese organismi jaoks elutähtsad mikroelemendid** – igaüks neist osaleb organismis rohkem kui 500s keemilises reaktsioonis kas otseselt või kaudselt läbi teiste abimehhanismide. Nende olemasolust sõltub kõikide teiste mineraalainete omastatavus, vitamiinide ja fermentide aktiivsus jne.

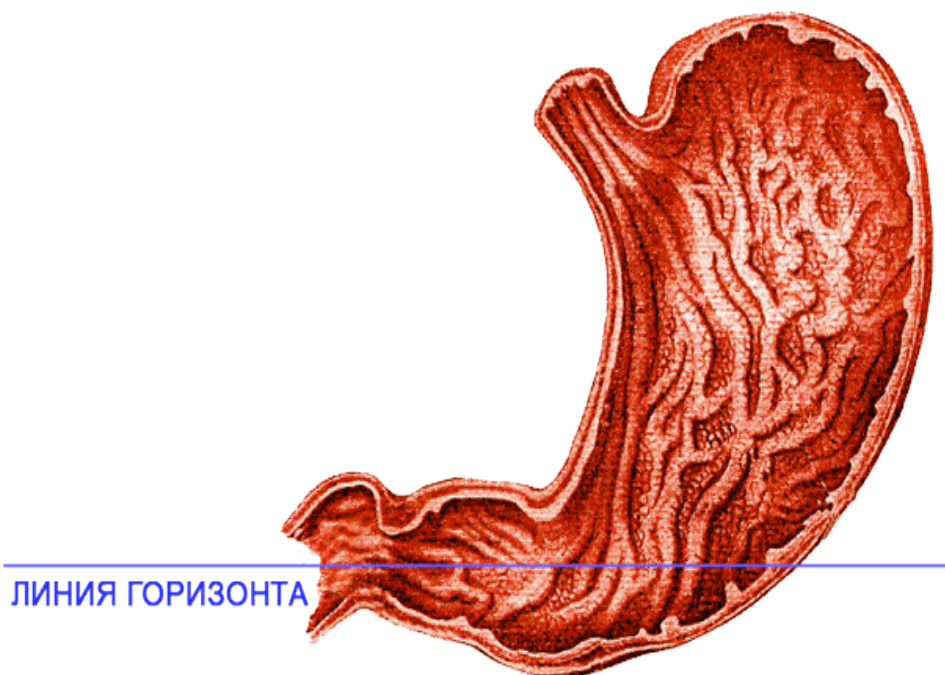
Spetsialistid väidavad: «Meil puudub tegelik ettekujutus sellest, kui palju füüsilises ja vaimses mahajäämuses lapsi oleks võimalik tuua normaalsesse ellu tagasi, kui palju artriite, nahahaigusi, infarkte-insulte ja teisi vereringehäiretest tingitud „ravimatuid“ haigusi oleks võimalik ennetada ja mikroelementide kaasabil likvideerida».

**Mikroelemendid pole ravimid! Need on asendamatud toitelemendid meie organismi rakkudele, organitele ja organsüsteemidele.**

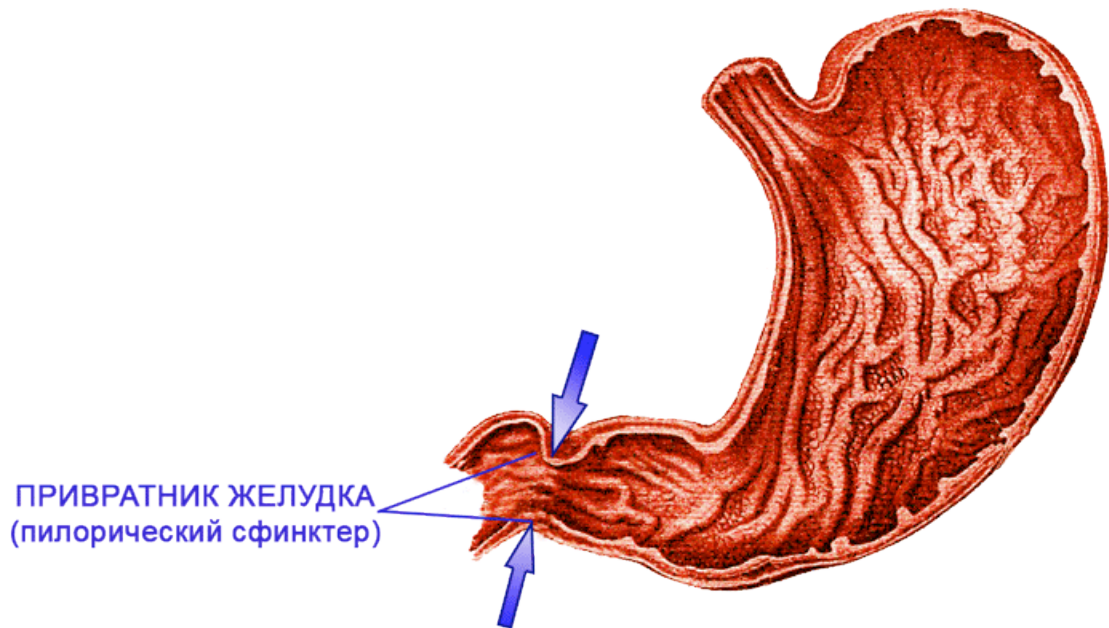
## KAS, MIKS JA KUIDAS JUUA SOODAVETT (tõlgitud vene keelest Fithacker.ru)

### Kuidas see kõik töötab?

Vaadeldes magu näeme, et toit siseneb vertikaalselt ja väljub praktiliselt horisontaalselt:



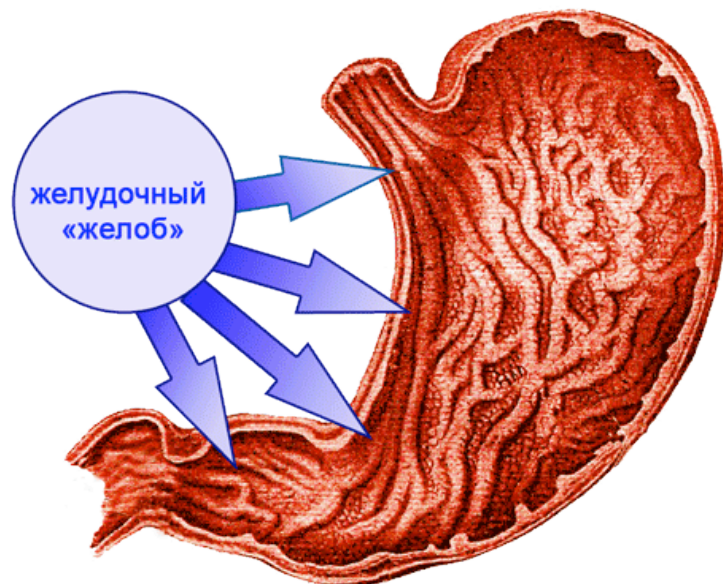
Seda väljumist reguleerib sulgurlihas, nn „värav“ *Pyloric Sphincter*.  
See „värav“ on suletud niikaua kuni toit soojeneb (juhul, kui see on külm) ja saab töödeldud maost erituva soolhappe abil. Peale seda avaneb „värav“ ja toidumass väljub peensoolde – konkreetselt kaksteistsõrmiksoolde – kust seedimisprotsess tegelikult algabki.



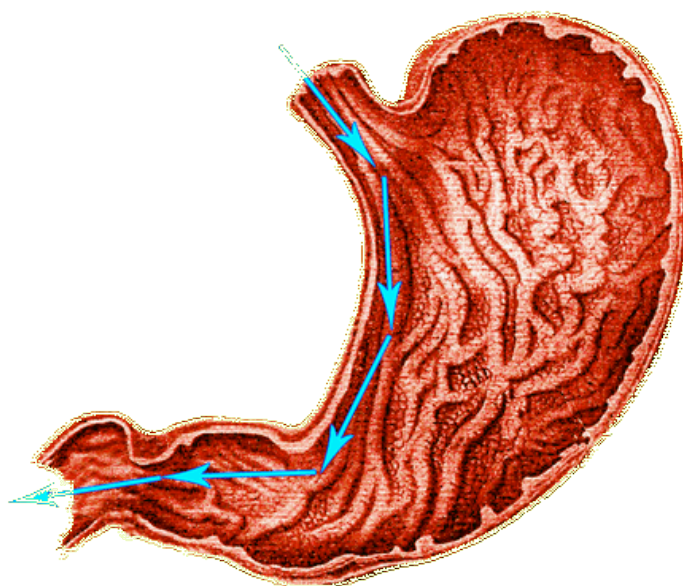
Siinkohal on oluline ära märkida temperatuurimoment.

Kui magu on korras, ei ole temperatuurikõikumised talle eriti kriitilised (loomulikult mõistlikkuse piirides), siis kaksteistsõrmiksool on väga tundlik... See on keemialabor, kus kõik peab vastama normidele, millest temperatuur on esmase tähtsusega.

Kui vaatleme magu lähemalt, märkame, et selle vasaku seina kiud (nn mao väike kumerus) on väga pikad ja sellise paigutusega, et moodustavad nõo – isemoodi kanali, toru (ma olen erinevates anatoomilistes atlases näinud pilte, kus see kanal on veel selgem ja sarnaneb toruga veelgi rohkem).



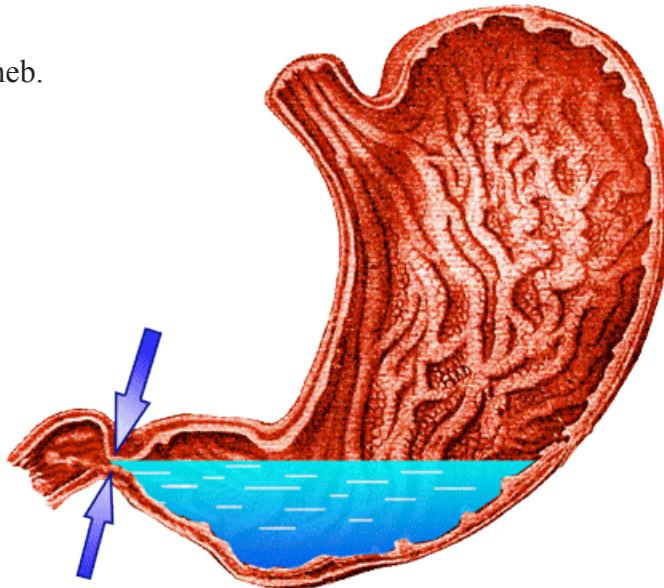
Kuid mao sügavuse (teaduslik nimetus „mao suur kumerus“), st parema seina kiud on põhiliselt lühikesed ja seal ei ole selliseid läbivaid otseteid.



Ainuke aine, mida ei ole vaja seedida, on vesi. Ja kui on täidetud teine tingimus – ei ole vaja soojendada – siis hüppab vesi tegelikult üle „väravast“ – *Pyloric Sphincterist* – otse kaksteistsõrmiksoolde, kus see imendub verre ja täidab kõiki biokeemilise protsessi nõudeid.

**Aga kui seda teist parameetrit ei täideta ja vee temperatuur on väiksem kui ettenähtud 37-39 kraadi, siis „värav“ sulgub ja ei lase vett edasi.**

Vesi seisab maos kuni soojeneb.



Sellel ajal juhtub temaga midagi. Ja see „midagi“ muudab pilti nii radikaalselt, et selle tagajärjel on tekkinud „tsivilisatsiooni nuhtlus“ – krooniline dehüdreeritus, veepuudus.

#### **Mis juhtub veega maos?**

Kui veehulk on väike ja vett juuakse tühja kõhu peale, siis ei juhtu põhimõtteliselt midagi. Mao seinad ei veni välja väikese mahu tõttu. Järelikult ei ole signaale märkimisväärse soolhappehulga eritumiseks. See eritub küll väga väikeses koguses,

sest vesi ei ole ju destilleeritud, mingid ärritavad komponendid on ikkagi olemas. See tähendab, et vesi seisab seal rahulikult 10-15 minutit ja läheb edasi kaksteistsõrmiksoolde, andes organismile seda, mida ta peabki andma.

Aga kui maos on soolhapet tõsisemal hulgal, muutub olukord drastiliselt. Mis põhjustel võib soolhappesisaldus olla maos märkimisväärne?

Esiteks, maos võib veel toimuda seedimisprotsess (isegi väike, ütleme, et 10 min tagasi närisite nätsu, või pool tundi tagasi sõite koogi, saiakese, või tund tagasi võileiva).

Teiseks, vähegi tunnetatava veehulga puhul venib magu puhtmehaaniliselt, mis on signaaliks seedimisprotsessi alustamiseks ja vastavalt sellele toimub soolhappe eritumine.

Kolmandaks, inimesel võib lihtsalt olla ülihappesus, st et maos on kogu aeg palju soolhapet.

Mis siis juhtub?

Esiteks, soolhappesega hapestatud vesi hakkab seeduma ja imendub.

Tuntud dietoloogi ja toitumisspetsialisti O. Hazova järgi vesi, mille magu on ära seedinud, ei lähe põhiliselt rakkudevahelise vedeliku hulka (need on veri, rakkudevaheline vedelik, lümf jne), vaid rakusisese vedeliku hulka, mille tulemusel rakud paisuvad ja tekivad kudede tursed.

Tegelikult klassikalises füsioloogias ei seletata tursete tekkimise mehhanismi nii ühemõtteliselt.

Näiteks on kõige rohkem levinud versioon külma vee mõjust neerudele.

Neerudes olev külm vesi jahutab neid. Neerud on väga tundlikud soojuse suhtes ning hakkavad töötama aeglasemalt, reguleerima halvemini elektrolüütilist tasakaalu. Tulemuseks on tursed.

Lühidalt, millised ka ei oleks hüpoteesid, fakt iseenesest, et hapu-soolane vesi tekitab turseid, on ilmselge, mida teame elukogemuste järgi ka ilma teadusuuringuteta.

Selleks piisab meenutusest, mis juhtub, kui me joome liialt mingit hapu-soolast jooki, kurgisoolvett vms. Tuletame meelde nõukogude aegu. Hommikul pohmelliga joodi kurgisoolvett, sellest tekkisid tursed. Sellepärast, et selline hapu-soolane vesi läheb rakkude-sisesesse vedelikku, st tursetesse.

Mitte vähem näitlik on siinkohal kõigile joogidele tuttav seedetrakti puhastamise protseduur kergelt soolatud veega. Meetodi sisu on järgmine: juuakse ära 1 klaas vett ja 4 harjutusega jooksutatakse seda kogu seedetrakti pidi. Siis jälle klaas vett ja jälle 4 harjutust. Ja nii mitu klaasi.

Kohustuslikuks tingimuseks on just kergelt soolatud vee kasutamine sel põhjusel, et see imendub halvasti soolestikku.

Miks imendub halvasti? Sellepärast, et vesi sarnaneb tiheduse poolest praktiliselt verega. Puudub potentsiaalide vahe, mille tõttu ei teki nn „osmootset rõhku“.

Aga kui soolestikus on mittehapu vesi, siis lülitub sisse seesama osmoosiseadus ja tavaline vesi imendub soolakasse verre.

Järeldus on järgmine: **mida kauem seisab vesi maos, seda vähem satub seda verre** (ja üleüldse rakkudevahelisse vedelikku). See tähendab, et sellest ei ole enam kasu, sest „kasu“ antud juhul on just vere (ja ka kogu rakkudevahelise vedeliku) küllastamine veega. Enamgi veel, sellisest veest saame negatiivse efekti tervisele tursete näol! See on kliiniline fakt... Miks me ei õppinud seda koolis bioloogia-tundides? Päril kurb on...

Aga see pole veel kõik.

Siin on veel üks väga huvitav (ja mitte vähemoluline) moment. Kust tuleb vee soojenemiseks vajalik energia? Ilmselgelt mitte väljast – me jooksume ju muidu sooja vett.

Tuleb välja, et see vesi soojeneb magu ümbritsevate elundite, eriti neerude energia arvelt. Just nii räägivad Hiina meditsiini allikad. Just neerud soojendavad vett maos.

Magu on õõnes elund. Sel ei ole oma soojust. Aga tihedatel elunditel on oma energia ja oma soojus.

Tegelikult sõna neer (vene к печка – ahi) iseenesest tähendab soojuse eraldamist.

Neerud raiskavad energiat selle vee soojendamiseks, mis on makku „kinni jäänud“.

Lühidalt – kas neerud või maks – igal juhul raiskavad meie kallid isiklikud elundid oma energiat...

Kuid milleks? Kas poleks parem kasutada välist energiat – lülitada teekannu nuppu ja soojendada vett poole minutiga?

Kui me joome sooja vett, siis vesi mitte ainult ei täida sedasama elu alust, vaid ka soojendab keha, st säästab energiat, mida me kogu aeg kulutame sisekeskkonna temperatuuri hoidmisele.

Kuid ka see pole veel kõik...

Tuleb välja, et on olemas erinevad magude asendid, mis iseenesest võivad raskendada kogu eelnevat olukorda.

## ВАРИАНТЫ ПОЗИЦИИ И ФОРМЫ ЖЕЛУДКА



Neid normist kõrvalekallete põhjuseid on palju. Me ei hakka siin neid arutama – see kuulub vistseraalse kiropraktika valdkonda. On vaja vaid aru saada, et kui inimesel on mingil põhjusel selline rippuv magu, siis sellises „kotis“ jääb seisma ka soe vesi. Ja kui külm vesi seisab seal kaua, väljub väga happeline ja soolane vedelik, millest pole mingit kasu, ainult tursed...

Aga kui sellise maoga inimene joob sooja-kuuma vett, siis on see vähemalt organismile kasulik, sest soojendab elundeid, mis on otsene kasu tervisele eriti külmal aastaajal.

### Ja nüüd soodast

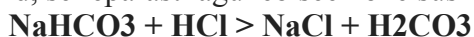
Pärast eelnevat on selge, miks tekivad inimestel, kes ei lugenud tähelepanelikult materjale ja on alustanud soodavee joomist, maoprobleemid.



### **Nüüsiis, külm vesi jääb makku „seisma“.**

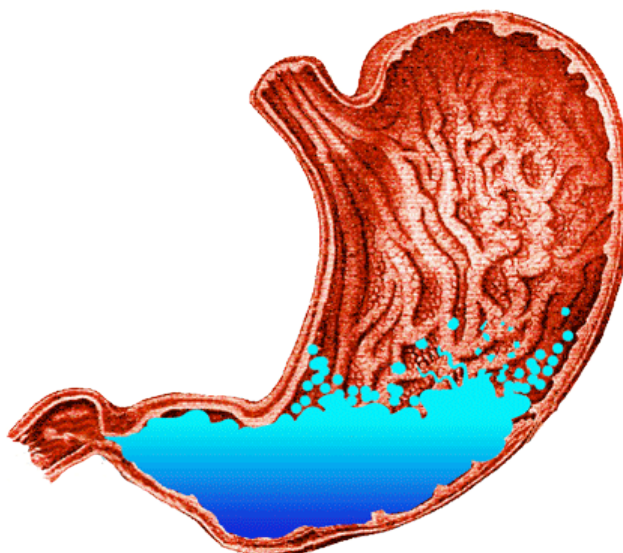
Kui magu on terve, happelisus normis, siis on selles neutraalne keskkond, võib-olla veidi happeline... Ja siis läheb soodavesi soojenedes kaksteistsõrmiksoolde ja imendub seal õnnelikult. Sooda neutraliseerimine happega on minimaalne ja mingeid nähtavaid protsesse ei ole.

Kuid kui ülalmainitud põhjustel on maos kõrgenenud happesus ja veehulk on suhteliselt suur (igal maal on see loomulikult erinev), reageerib soolhappe soodaga, mille tulemusel tekivad soolad ja süsihape. Süsihape on nõrk, äärmiselt ebastabiilne ühend, sellepärast laguneb see kohe süsihappegaasiks ja veeks.



Seda reaktsiooni saab näha oma silmadega kui lisada soodaveeklaasi äädikhapet – sellest saab kihiseva joogi.

Muuseas, kui sooda sisaldus klaasis on piisavalt kõrge ja hape väga kontsentreeritud, tekib mitte lihtsalt kihisev jook, vaid väike vulkaanipurse. Päril aktiivne reaktsioon. Kui see kihisev süsihappegaas puudutab maoseinu, ärritab see neid. Ruum on suletud, gaasil pole kuhugi minna ja sellepärast „taob“ see seinu. Et kaitsta ennast selle rünnaku eest, toodab magu veel ühe portsjoni hapet (kuidas saab ta veel ennast kaitsta – soolhappe on ainus, mis tal on).



See happeportsjon astub kohe võitlusesse süsihappegaasi vastu. Järelikult jälle ründab uus portsjon süsihappegaasi. Tekib tsükel, mida meditsiinikirjanduses nimetatakse „happe tagasilöögiks“.

**Kõigil, keda huvitab aluseline süsteem, soovitan hästi meelde jätta see termin, kuna pea iga arst, eriti gastroenteroloog, kuuldes soodast, hakkab kohe nõrduvalt kätega vehkima, jalgadega trampima, hambaid kiristama, rääkides kuidas soodavee joomine vallandab sellesama „happe tagasilöögi“, st et soodavee joomine on kahjulik.**

**„Happe tagasilöök“ tekib ainult juhul kui ei järgita soodavee temperatuuri-režiimi. See on lihtsalt inimliku tähelepanematus tulemus.**

**„Happe tagasilöök“ on soodavee joomisele järgnev individuaalne juhtum, kuid meedikud, kes eelpool olevat juttu pahatihti ei tea, kipuvad üldistama ja peavad seda reegliks. See on vale. See on teadmatuse tulemus.**

Muide, see nähtus on ohtlik ainult haige või haiguse eelsoodumusega mao puhul. Ütleme, et kui inimesel on tekkimas maohaavand, siis jah, see suurendab haavandit.

Kui inimesel ei ole haavandit vaid on maoseinte erosiivne protsess, mõjutab „happe tagasilöökk“ erosiivset protsessi. Ja nii edasi – igasugune maoprobleem võimendub.

Kui aga magu on korras, terve, siis mingit ohtu see „happe tagasilöökk“ endast ei kujuta. See on isegi vähemohalik kui ükskõik millise gaseeritud joogi klaasitäis mida me joome, isegi mõtlemata sellele, mõni joob isegi iga päev. Rääkimata Coca Colast, mis on kindlalt kõige ohtlikum jook maole, ohtlikum kui soodavesi jääga.

Muide, iga maohaige teab, et kõik kihisevad joogid on talle keelatud. Ja loomulikult teab seda ka iga gastroenteroloog.

Kui külmalt joodud soodavesi soojenes ja jõudis lõpuks kaksteistsõrmiksoolde, siis **ei ole see enam aluseline jook. See on lihtsalt vesi.** Kasutu on oodata neid efekte mida on kirjeldatud aluselise süsteemi raamatus.

**Kuid kui me joome soodavett soojana, siis see hüpleb ohutult läbi mao ja satub kaksteistsõrmiksoolde, kus on aluseline keskkond. Seal on ta nagu “oma inimene“ (kuna sapp, mida sapipõis heidab just siia, on üldse meie organismi kõige aluselise aine, aga seedimine iseenesest toimub just aluselises, täpsemalt öeldes kergelt aluselises keskkonnas).**

**Ja siis seal see vesi, mis on rikas negatiivselt laetud ionide poolest, imendub verre, küllastades seda nendesamade ionidega ja tugevdades sel moel vere bikarbonaatpuhvit, mis ongi aluselise vee joomise eesmärgiks.**

See tähendab, et aluseline vesi, lisaks vee üldisele tähendusele – organismi kõigi biokeemiliste protsesside baasi kvantitatiivne taastamine – annab meile ka kvalitatiivse aspekti: vedeldab verd, teeb selle kergemaks, voolavamaks, ja vastavalt ka läbivamaks...

Sellises veres hakkavad täiega tööle punaverelibled ja koed saavad paremini varustatud hapnikuga.

Üleüldse tekib siin palju kasulikku – seedimisele, väljutamisele, verevarustusele, närvisüsteemile (tänu dr.Батмангхелижде-le, kes kirjeldas, kui tundlik on aju veepuuduse suhtes ja kui palju meie psüühilised seisundid sõltuvad aju normaalsest vee tasakaalust).

Niisiis, on selge, et igasugust jooki, igasugust sööki on parem süüa soojendatuna. Isegi kui sa oled toortoidul.

Nagu teada, ei lagunda toidu soojendamine 40 kraadini eluskudesid. See-eest seedub see palju paremini ja vähema energiakuluga.

**Mul on muutunud see juba automaatseks – kui inimene räägib, et tal hakkas paha soodast, küsin kõigepealt, millise veega joote? Külma või kuuma veega?**

Valdav enamus ütleb, et joob tavalise, toatemperatuuril veega.

Või – teine põhjus – joob mitte tühja kõhu peale, st ei pidanud kinni ajavahemikust peale sööki (tavalise, mitte liialdatud toidukorra järel on see 2-2,5 tundi kui toidupall juba läbis happelise seedimisfaasi maos ja on aluselise seedimise faasis kaksteistsõrmiksooles).

Nii et kui juba kasutada aluselist süsteemi, peab neid momente teadma ja alati meeles pidama.

Kui me ei joo soodavett (sest seda ei ole vaja juua pidevalt vaid vajaduse korral), siis vett peame jooma igal juhul kui tahame aidata oma organismil jääda ellu nii ebasoodsas ökoloogilises keskkonnas. Järelikult kõike seda tuleb meeles pidada ja praktikas kasutada.

