

HENRY G. BIELER

TOIT ON TEIE PARIM RAVIM



LUGEJALE	3
SISSEJUHATUS	3
I IMEPÄRANE INIMORGANISM	4
1. RAVI ON HALVEM KUI HAIGUS	4
2. INIMESE ORGANISM ON ISETOIMIV PARANDUSTÖÖKODA	5
3. HAIGUSEL ON MITU NÄGU	9
4. TERVISE NURGAKIVID	10
5. SEEDIMINE – ESIMENE KAITSELIIN HAIGUSE VASTU	14
6. MAKS: TEINE KAITSELIIN HAIGUSTE VASTU	16
7. SISENÕRENÄÄRMED – KOLMAS KAITSELIIN HAIGUSTE VASTU	19
8. INIMENE LÄBI ARSTI SILMADE	21
II KUI IMEPÄRANE INIMORGANISM HAIGESTUB	26
9. HAIGUS TABAB LAPSI	26
10. KOLESTERIIN JA SÜDAMEHÄIRED	29
11. NEERUHAIGUSED JA VERERÕHK	32
12. TEIE KAAL: ON SEDA PALJU VÕI VÄHE?	33
13. APENDITSIIDIST NAISTEHAIGUSTENI	35
III TOIT ON TEIE PARIM RAVIM	39
14. VALGUD ON ORGANISMI EHITAJAD	39
15. VALGUD VÕIVAD OLLA KA ORGANISMI HÄVITAJAD	40
16. JUURVILJAD KUI KODUNE RAVIM	42
17. PIIM JA PÄRM KUI TOIT JA RAVIM	44
18. SOOL JA STIMULATSIOON EI OLE VÕRDESED HEA TOIDUGA	46

LUGEJALE

Olles töötanud praktiseeriva arstina üle 50 aasta, olen ma jõudnud haiguse põhjuse ja haiguse ravi alal kolmele põhilisele järeldusele. See raamat räägibki nendest järeldustest.

Minu esimeseks järelduseks on, et haiguse esmaseks põhjuseks ei ole pisikud. Pigem ma usun, et haigust põhjustab tokseemia (mürgistus), mille tulemusena rakud nõrgenevad ja lagunevad, sillutades selliselt teed pisikute ägedaks ründeks.

Minu teiseks järelduseks on: medikamendid, mida kasutame patsientide ravimiseks, ei ole peaaegu kunagi kahjutud. Ravimid põhjustavad sageli kõrvalnähtusi, võides mõnikord isegi põhjustada uusi haigusi. Paraku aga meditsiiniturul ravimite arv suureneb igal aastal, kuna iga ravimeid tootev firma töötab välja nende omad variandid.

Minu kolmandaks järelduseks on, et haigust saab ravida organismile vajaliku toidu õige kasutamisega. Need järeldused põhinevad eksperimentaalsetel ja vaatluslikel tulemustel. Medikamente olen kasutanud üksnes edasilükkamatut abi vajavates olukordades.

See raamat kõneleb sellest, mida pean parimaks toiduks ja parimaks ravimiks.

SISSEJUHATUS

Sajandi alguses oli õpetus õigest toitumisest üsna pealiskaudne. Hakkasin aimama seost tervise ja õigete toitumisharjumuste vahel oma karjääri alguses, siis kui ületöötamise tulemusena mu tervis üles ütles. Olen olnud teadmishimuline ja uurides toidu keemiat tulin järeldusele, et ma isiklikult pean loobuma ravimite tarvitamisest ja usaldama ainsa ravimina toitu. Veidi hiljem loobusin ravimitest oma patsientide ravimisel.

Mu kolleegid arvasid, et olen mõistuse kaotanud, kuid aeg on vaid kinnitanud mu veendumust.

Tänapäeval oleme antibiootikumide ajastus. Uusi medikamente reklaamitakse kõikvõimalike haiguste universaalsete ravimitena.

Kõige parem arst on aga loodus, kasutades organismi loomulikku kaitset ja toetades aeglast ja pidevat paranemist. Haige loom puhkab või magab ja keeldub toidust, kuni loodus on ta tervendanud. Kas pole siis õige arvata, et loodus võib teha sedasama inimestega, kui talle vaid antakse võimalus?

Selle asemel, et patsienti ravimeid täis toppida, ma "näljutan" teda juurviljapulgongi või lahjendatud puuviljamahla dieedil. Aastaid kestnud laboratoorsed vaatlused ja eksperimendid on õpetanud mind, et mikroobid ei põhjusta haigust, vaid kaasnevad haigusega. Nad on olemas igas indiviidis ja paljunevad vaid haiges organismis. Lühidalt kokku võttes kõlab minu seisukoht nii: ebaõiged toidud põhjustavad haigust, õiged toidud ravivad haigust.

Otsides meetodeid toksiliste ainete väljaviimiseks organismist hakkasin uurima endokriin-näärmeid, eriti maksa, neerupealseid, kilpnääret ja hüpofüüsi.

Inimese harjumus süüa rasvas küpsetatud pirukaid, hamburgereid, praetud liha ja friikartuleid, kusjuures toiduvaheaegadel juuakse magusat kokakoolat ja kohvi ning sünteetilisi vitamiine ja aspiriini, takistab puhta kolesteriini teket. Nendel lehekülgedel leiate, millised toidud aitavad inimest ja millised on organismile kahjulikud.

Olen olnud arst üle 50 aasta ja selles raamatus olen teie sõber.

Henry G. Bieler, meditsiinidoktor
Capistrano-Beach, 1963

I IMEPÄRANE INIMORGANISM

1. RAVI ON HALVEM KUI HAIGUS

2500 aastat tagasi õpetas Cosi saarel habemik arst-õpetaja Hippokrates: "Toit peab olema ravimiks."

Tänapäeval istuvad säravvalgetes laboratooriumides farmatseudid ja toodavad sünteetilisi, maagilisi ja universaalseid ravimeid tuhandete hädade vastu. Hoolimata edusammudest meditsiinis inimesed haigestuvad üha sagedamini. Mis saab meist tulevikus?

Ükski ravim pole süütu, ta põhjustab kõrvalreaktsioone, millede tagajärjed ulatuvad tulevikku. Patsiendid soovivad imepäraseid ravimeid kiireks paranemiseks, seejuures unustades, et tervist võib leida ainult loodusseadustele alludes.

Aastaid tagasi kasutasid rasedad naised talidomiidi, et vabaneda raseduse sümptomitest ja tulemuseks olid käteta ja jalgadeta sündinud lapsed. Puhastusprotsessis heidetakse toksilised ained välja maksa kaudu ärritava sapina, millega kaasneb iiveldus, oksendamine, seedehäired – tavalised rasedusega kaasnevad nähtused. Nende hädade vastu neelasidki naised talidomiidi.

Rahhiidi raviks ja profülaktikaks kasutati kalamaksaõli, mis tekitas seedehäireid, sest ta paiskas segi maksa keemilised protsessid.

Kõmuline ravim oli penitsilliin kui võimas vahend stafülokokki ja teiste infektsioonide vastu. Kuid manustatuna palavikkude ja hingamistrakti infektsiooni korral ilmnevad tal allergilised ja toksilised omadused.

Antibiootikute suured molekulid moodustavad kergelt antigeene valkudega ja siis tekivad organismis antikehad. Kui seejärel manustada penitsilliini, tekib katastroof tema kokkupuutel organismis olevate antikehadega. Inimesed muutuvad allergilisteks ravimite suhtes. Mõnel juhul väljendub see allergia vaid kerge nahalööbena, aga raskemal juhul tähendab see kiiret surma anafülaktilise soki tagajärjel. Ühele 36-aastasele naisele, kes kannatas külmetuse ja peavalu all anti penitsilliini, mis suurendas peavalu veelgi. Ülestimuleerimise tulemusel hüpofüüs suurenes ja rõhus vastu õrnu nägemisnärve. Järgnes nägemise kaotus, millest ta ei paranenudki. Penitsilliin võib anda häid tulemusi sisenõrenäärmete stimuleerimisel, kuid eelpooltoodud juhul viis hüpofüüsi ülestimulatsioon traagilise tagajärjeni.

Teisel juhul sai pruut just enne pulmi kerge külmetuse ja tema arst süstis talle penitsilliini. Järgnes äge vaginiit (punetus, turse ja valu), mis kestis aastaid, välistades seksuaalelu.

Olen arvamusel, et penitsilliin piitsutab sisenõrenäärmed kiiremini tööle. Tavaliselt reageerivad kõige enne neerupealsed. Kui nad on tugevad ja võimelised, tõuseb nende eritus mitmekordseks. Tekivad ägedad hapendumisprotsessid, mille tulemusena palavik, valud ning teised häirivad sümptomid kaovad nagu nõiaväel. **Kuid pärast iga stimuleerimist on neerupealsete energia endisest nõrgem.**

Kas inimesed suudaksid uskuda, et info antibiootikumide kõiki haigusi ravivast toimest on vale? Sama kehtib ka sünteetiliste vitamiinide liigtarvitamise kohta.

Ravimid, millega kaasnevad suured lubadused, paljunevad nagu küülikud. Inimkonna algusest peale on inimene otsinud eliksiiri, mis vabastaks ta pattudest ja samal ajal lubaks tal jätkata uute pattude tegemist.

Inimest on nimetatud "kõndivaks tinutamise objektiks". Ja aastasadu on inimest püütud "tinutada" skorpionide ja nahkhiirte kõrva pulbritega, tungaltera- ja oopiumipulbriga, mida on segatud oksejuure ja koerapöörirohu, kanepi, arseeni ja karumustikaga, kuid ka tuhandete teiste ravimitega. Meie ajastut nimetatakse ravimihulluseks, kuid juba pool sajandit enne Kristust arvati, et on olemas ravimeid, mis on halvemad kui haigus. Oli aeg, kus elavhõbe oli kuulutatud imeväärseks ravimiks, millega muuhulgas raviti süüfilist, kuni leiti, et hilisemad haigussümptoomid olid põhjustatud elavhõbedamürgitusest.

Soov võtta ravimit on tähtsaim omadus, mis eraldab inimest loomast. Sageli on nii, et noor arst alustab tööd 20 erineva ravimiga ühe haiguse vastu ja vana arst lõpetab töö ühe ravimiga 20-ne haiguse vastu. On pikk lugu, kuidas ma ise pöördusin medikamentide juurest toidu kui parima ra-

vimi juurde. Oma karjääri ühes punktis hakkasin koguma vanu teravmeelsusi, mida on tsiteerinud omaaegsed arstid.

Näiteks leidsin dr. O.W.Holmes'i enam kui 100 aastat vana tsitaadi, mis pole kaotanud oma teravust ka tänapäeval: "Kui kõik praegu meditsiinis kasutatavad ravimid kallataks merre, siis see võiks olla parim inimkonnale - ja halvim kaladele".

Läbi sajandite on paljud arstid toonitanud toidu olulisust ja ravimite mõttetu tarvitamise kahjulikkust. Nad on kasutanud vaid kõige lihtsamaid ravimeid, teades, et kõik loodusjõud inimeses, taime- ja loomariigis on pühendatud tervise saavutamisele ja hoidmisele. Nad teadsid, et paljud haigused on "endasse suletud", s.o. ravivad iseenest, hoolimata sellest, kas te teete või ei tee midagi selle heaks.

Hippokratese kuulsaim retsept oli: "Loodus parandab, arst on ainult looduse abimees." Ta uskus looduse tervendavasse jõusse, mis koosnes õigest toidust, värskest õhust, puhkusest, unest, kliimavahetusest ja füsioteraapiast.

"Inglise Hippokrateseks" nimetatud Thomas Sydenham kasutas kõige lihtsamaid ravimeid, kui ta teadis, mis on haigel viga. Kui ta seda ei teadnud, siis uuris ta patsienti põhjalikult ja ei kasutanud üldse ravimeid. Ta soovitas värsket õhku tuulerõugete puhul ja ratsutamist tuberkuloosihaigetele.

Sageli kaldub tänapäeva arst alahindama organismi enda loomulikku arukust. Ta kipub unustama, et organismil on kaks väikest oakujulist keemiakoda: neerud, mille ülesanne on keerukam kui inimese poolt väljamõeldud kuitahes keerukal arvutil. Selle asemel kirjutab iga aastaga kasvav arstide armee välja retsepte, nii et käsi krambis, unustades et medikamendid pole kaugeltki ainukesed ravimid.

Juba 1855. aastal andis Massachusettsi meditsiinikogu 100-dollarise preemia töö eest, kus käsitleti haiguste ärahoidmist nende ravimise asemel arstirohtudega. Ka selles raamatus püüan ma näidata, et nii haiguste ärahoidmine kui ka nende ravi on võimalik ilma medikamentideta. Ma olen selle kohta saanud loendamatul arvul tõestusi. Võibolla olen ma jäänud hiljaks kandideerimaks autasule, kuid ikkagi loodan, et see raamat ilmub õigeaegselt ja jõuab teha palju head.

2. INIMESE ORGANISM ON ISETOIMIV PARANDUSTÖÖKODA

Meditsiini mõte on ära hoida haigusi ja pikendada elu; meditsiini ideaaliks on välistada vajadust arsti järgi.

W.J.Mayo

Pärast I maailmasõda olin tööga väga koormatud ja mu tervis hakkas streikima, ning seetõttu hakkasin tundma huvi oma haiguse põhjuse vastu. Olin väga koormatud oma tööga, lõpuks aga pidin võtma aega, et tegelda ka endaga. Arstid ei ole head patsiendid, kuna teavad liiga palju ja neile ei mahu pähe mõte iseenda haigusest. Inimene hoiab ebameeldivustest instinktiivselt eemale.

Platon ütleb, et arst ei saa ravida haigust seni, kuni tal endal pole seda olnud. Ma ei nõustu selle arvamusega täielikult, kuid ometi võin öelda, et ühe oma väärtuslikematest õppetundidest sain just sellest õnnetust perioodist – nimelt et arst õpib väga palju iseenda kui haige kogemustest.

Mul oli astma ja mu neerud olid haiged; ka olin ma tugevasti ülekaaluline. Proovisin kõike, mida ortodokssel meditsiinil pakkuda oli, kuid minu kokkumuseks see ei aidanud.

Õnneks kohtasin kolleegi, kes oli hästi kodus keemilises patoloogias. Pärast viieminutilist vestlust temaga teadsin teed, mida mööda tuli mul edasi minna. Ma polnud kunagi mõelnud, et vale toitumist ei saa ravida rohtude sissetoppimisega. Peagi mõistsin, et mul tuleb loobuda nii oma valedest toitumisharjumustest kui ka ravimitest, mida tarvitsin. Selle tulemusena kadus minu jõuetus ega ilmnenud enam kunagi. Minu kaal langes endiselt 115 kilolt 74 kiloni, et seejärel tõusta 84 kiloni. Sellisel tasemel mu kaal jäigi püsima. Oma kasvu ja luustruktuuri kohta pean seda normaalseks.

Minult on küsitud, missugune oli siis see imedieet, mis taastas mu tervise. Selle reziimi kirjeldamisest pole mingit kasu, kuna iga inimene on nagu saar, mis pole sarnane ühegi teisega. Igaüks vajab individuaalset, oma vajadustele sobivat programmi. Seetõttu annavad posti teel pandud diagnoos ja sel puhul soovitatud ravi enamasti halva tulemuse. Ma ei oska teid õpetada, mida täpselt teie sööma peate. Kuid ma kavatsen teile anda üldised dieedireeglid võitluseks haigustega või haiguste ärahoidmiseks. Õige toitumise reeglid pole tervise küsimustega mängijate jaoks, vaid eluviis.

Minu huvi dieedi kui terapeutilise vahendi vastu ei jaganud mitte just paljud arstid. Oli I maailmasõja järgne aeg ja ainult üksikud meedikud uskusid, et ülestimuleerivad toidud ja ravimid, suhkru ja tärglise liigtarvitamine, maitseained, alkohol ja tubakas võiksid etendada mingit osa haiguste tekkes. Tavaline arst, olles tegevuses retseptide väljakirjutamisega, on unustanud, mida ütles P.M. Latham juba 19. sajandi algul: "Me teame, et haigus, mis on tingitud puudulikust toitumisest, on kiiresti ja efektiivselt ravitav parandava dieediga". See kehtib ka tänapäeval, kuigi teadus on teinud tohutuid edusamme.

Uuendasin oma tutvust dr. Latham'i ja teiste samalaadsete õpetustega ning haiguse ravimisel pöörasin oma tähelepanu endokrinoloogilisele keemiale, toidukeemiale ja kogu ainevahetuse keemiale. Sain aru, et ebaõige toit ja ravimid on piits haigetele inimesele. Ka nüüd, pärast 50-aastast praksist, tunnen end õpilasena, kuna meditsiinialane pilt pidevalt muutub.

Enne kui alustasin oma uuringuid toitumisest ja endokriinsüsteemi keemiast olid mu toitumisharjumused kohutavad. Näiteks, oodates lõunat, oli mul harjumuseks raputada veidi soola peopesale ja limpsida seda, kuni toit toodi. Raputasin igale toidule soola automaatselt. Sool tegi mulle hea enesetunde ja kasutasin seda kui stimulaatorit, nagu teised inimesed kohvi, tubakat või alkoholi, mida mina ei tarvitanud. Armastasin kõiki tärgklis sisaldavaidprodukte, magustoite ja tarbisin ohtvalt piima igal toidukorral.

Ma polnud teadlik, et sellised toitumisharjumused on kahjulikud. Sõin seda, mis mulle maitses. Hällist hauani on toit ikka meie huviobjekt.

Toitumisharjumused, olgu nad head või halvad, istuvad visalt meie sees. Teadvustasin seda, kui lugesin miss E.Jones'i kirjutist: "Armastan ikka veel oakaunu, mida on keedetud 3 tundi. Kasvasin üles koos nendega, niimoodi keedetuna, keeduvett välja valamata. Kuid ma ei soovita seda ideaalse oakaunade keetmise moodusena haiglas". Miss Jones teab, mis juhtub vitamiinide ja fermentidega nende 3-tunnise keetmise vältel, kuid ta ei soovi muuta oma elupikkusi harjumusi.

Mina olin valmis tegema muudatusi oma toitumises. Oma uue dieedi tulemusena hakkasin kaalus maha võtma ja mu kolleegid sosistasid isekeskis: "Bieler on läinud ogaraks, ta näljutab end surnuks". Ja umbes aasta hiljem raputasid nad päid, sest olin toidukeemia ja näärmete keemiaga saavutanud hea tulemuse.

Kolleegid pidasid mind reeturiks kui loobusin ravimite kirjutamisest oma patsientidele. Tegelikult ei saa kroonilisi haigusi ravida ainult ravimitega. **Umbes 80% haigustest kulgevad iga üksiku patsiendi puhul individuaalselt.** Mulle tundub, et enamus ravimeid on mittevajalikud.

Pöördudes tagasi ülikooliaastate juurde pean mainima, et õppisime liiga vähe dieedi kasutamisest. Sajandi alguses moodustas see vaid väikse osa õppeprogrammis. Hippokrates on öelnud, et arst võib jätta ravimipurgi avamata kui ta saab ravida haiget dieediga.

Nii on ka arusaadav, et kui te küsite tänapäeva arstilt dieeti oma haiguse vastu, siis ta suhtub teisse skeptiliselt. Kui vihjate, et toit võib osutada oluliseks artriidi puhul, siis ta tõstab tõrjuvalt oma käe. Siiski näitab mu kartoteek, et 95% mu patsientidest, kes olid invaliidistunud artriidi tõttu, vabanesid oma valudest või jäi neil vaid nõrk valu ja liigeste kangus. Üldiselt on see pikk ravi, kuid valu hakkab taanduma juba mõned nädalad pärast ravi alustamist. Üks juhtum mu kartoteegist: 55-aastane naine oli sügavas depressioonis. Esimesel visiidil kaebas ta südame pekslemist ja unetust. Vererõhk oli 160/100, magu oli väga happeline, põlved ja hüppeliigesed olid turses, palavikulised ja valulikud. Ta kaebas veel jäikust ja valu vasakus käes, õlas ja puusas. "Ma suundun otsejoones rästooli," pihtis ta.

Tal oli harjumuseks juua palju kohvi, suitsetada, süüa palju liha, konserveeritud puuvilju ja muid magustoite ning vähendada valusid aspiriiniga. Sellisest toidust oli tingitud ka tema ülekaalu-

lisus. "Ma annaksin teile terve aasta oma elust, kui te võiksite mu terveks teha", ütles ta dramaatiliselt.

"Tõenäoliselt võtab see rohkem aega," hoiatasin teda, "Teie liigesed ei kaota jäikust ühe päevaga, teie organismi küllastus toksiliste ainetega on kestnud aastaid. Lisaks sellele olete oma sümptomeid leevendanud ravimitega ja ebaõige toiduga." Veensin teda loobuma kõigist ravimitest, suitsetamisest ja lihast, ehkki mõningate haiguste puhul luban süüa liha ja juua lahjat teed või kohvi. Ainsa ravimina sai ta kaltsiumikapsleid ning tema toit oli järgmine: hommikul peale ärkamist 1 pulk pärmilahustatuna soojas vees; hommikueineks juurviljasupp oakaunadest ja zucchini'st (üks kõrvitsaline); keskhommikul 120 grammi rööska piima; keskpäeval: keedetud seller, veel juurviljasuppi, üks lõik leiba, lehtsalatit ilma kastmeta; õhtupoolikul puuvilja või lahjendatud puuviljamahla; õhtul üks pakk külmutatud või 300 grammi värskeid rohelisi ube kergelt keedetuna, kaasa arvatud keeduvedelik ja 1 salatipea; enne magamaminekut teine pulk pärmilahustatuna sooja veega.

Kolm aastat hiljem oli tema kaal normaalseks muutunud, vererõhk 120/100, depressioon oli kadunud, ta magas hästi ja oli võimeline jõuliselt töötama. Ta oli õnnelik, et oli artriidist vabanevad, puudusid tursed ja valud. Dieet, millega oli nii raske harjuda, oli muutunud harjumuseks ja kui ta vahetevahel sõi magusat või liha, siis ei olnud ta sellest enam nii vaimustatud nagu vanasti.

On tõsi, et enamus arste peab sellist haiguslugu fantastiliseks ja veelgi vähem usutakse, et dieet aitab ka vähktõve puhul. Aga näiteks dr. F.Hoffmann on kirjutanud raamatu vähi ja dieedi seostest. Tundub ketserlik seostada vähki ja dieeti ühes lauses, või dieeti ja ükskõik millist haigust, mida arst peab ravitavaks vaid kemikaalidega. Oleme niivõrd tegevuses ravivate kemikaalide sünteesiga. Oleme tegevuses ravivate kemikaalide sünteesiga ja oleme unustanud, et samad kemikaalid on olnud meie toidus juba aastatuhandeid.

Oma patsientide haiguslugudest olen märganud tihedat seost toidu ja haiguse vahel. Meenub üks esimesi kasvaja juhuseid, mida ravisin dieediga palju aastaid tagasi. See oli üks farmeri naine ja tema rangluu peal oli fibroidne kasvaja, kalkunimuna suurune ja kaetud operatsioonijärgse armiga. "Kirurg ei suutnud seda välja lõigata", selgitas ta, "kuna see oli nii sügavalt peidetud närvide ja veresoonte vahele. Olen kuulnud, et te kasutate dieeti raviks ja ma lugesin ajakirjast, et kasvajaid olevat võimalik ravida dieediga. Kas te võite mind aidata?"

Tema uriini uurimisel leidsin väävli sisaldavate valkude ülekülluse. Kuna neil oli kalkunifarm ja neil ei õnnestunud liha realiseerida, siis olid nad mitmete kuude vältel söönud vaid kalkuniliha. Ehkki ma ei teadnud, millist ravi täpselt rakendada, oletasin, et neil tuleb toidust välja jätta kõik väävli sisaldavad ained ja tõsta aluselise poolt juur- ja puuviljade tarbimisega. Tuli ära jätta ka väävlirikkad kapsasordid ja teised väävlirikkad juurviljad, samuti looma- ja kalavalgud, mis on samuti väävlirikkad.

Kui patsient oli olnud 6 kuud väävlivabal toidul, oli kasvaja poole võrra kahanenud. Ja aasta pärast oli ta kadunud. Patsient pidas veel kaks aastat loomsest valgust vaba dieeti ja siis hakkas tapsapi tarbima looma- ja lambaliha ning piima.

Filmistaarile, kellel oli greibisuurune fibroidne kasvaja, kirjutasin lihtsa dieedi, mis sisaldas keedetud tangu hommikul, lehtsalatit lõunaks ja tärglisevaest juurvilja õhtuks. Loomsed valgud jäid täielikult välja. Mõni aeg hiljem ta saatis mulle salvestuse magnetlindil:

"Samal ajal kui alustasin dieediga, algas mu elu üks raskemaid perioode. Olin alustanud uut programmi televisioonis ja tegin pikki tööpäevi. Nii möödus kuus kuud. Siis läksin Californiasse filmivõtetele. Olin endiselt aedoa- ja zucchini-dieedil. Sageli keetsin neid aedvilju väikesel priimusel vannitoas. Kuna töögraafik oli väga tihe, siis hoidsin taskus leivatükki või banaani. Filmimine kestis 12 nädalat. Siis läksin ringreisile. Külastasime 33 linna. Kurnasin ära oma teenijanna ja sekretäri, kes enese turgutamiseks pidi alkoholi tarvitama. Nii töötasin üle aasta ilma ühegi vabapäevata.

Sellest oli möödunud 1,5 aastat, kui ma ühel hommikul voodis lebedes silitasin käega üle kõhu ja avastasin, et kõva tükk oli kadunud. Tundsime end hästi ja läksin külastama arsti, kes mind varem oli uurinud. Kui ta mind läbi vaatas, siis oli ta väga üllatunud, sest mu kaardile oli märgitud kasvaja. Rääkisin talle, et olin valguvabal dieedil."

Kõik oleneb patsiendist, kas tal on vastupidavust jääda rangele ja pikaajalisele dieedile, või puudub tal selleks motivatsioon. Mõni patsient ei saa (või arvab, et ei saa) korraldada oma elu vastavalt ravidieedile, mida nimetan Bieleri puljongiks ja mis koosneb kergelt keedetud oakaunadest, sellerist, zucchini ja petersellist. **Juba üksainus tervislik toidukord aitab mürkainetest küllastunud organismi.**

Patsient tuleb arsti juurde mitte hirmust surma ees, vaid vabanemaks valust ja jõuetusest. Kuid kui patsient ei soovi koostööd, siis on arst võimetu ravima. Kuid isegi koostööaltitel patsientidel tuleb läbida kriis, "füsioloogiline majapuhastus". Organism ei saanud puhastuda, kui ta tarbis toite, mis kutsusid esile tokseemia tema organismi kudedes ja vedelikes ja nüüd peab ta kõigepealt välja viskama selle kuhjunud mürgikoorma. Seda võib teha veedieedil või lahjendatud puu- või juurviljamahlaga ja sel ajal esineb väiksemat või suuremat peavalu, iiveldust, peapööritust, kollasust jne. Ebameeldivate sümptomide aeg sõltub organismi seisundist, need kannatused meenutavad narkomaanide kannatusi narkootikumide ärajätmisel. Heaolu tuleb koos paranemisprotsessiga.

Arvan, et haigel peab olema mingi ülesanne eluks, midagi tähtsat, mida ta loodab korda saata. See on üks motiiv raviks. Rõhutan tõsiasja – haige peab ravima end ise. Mina saan vaid **aidata** tal kohanduda uue toitumisrežiimiga. Kuid ravi tuleb seestpoolt ja ravijaks on loodus. Inimene, kes on huvitatud heast tervisest, on aldis sellisele koostööle. Keskpärasel inimesel võib puududa eluülesanne ja siis ei võta ta oma ravimist tõsiselt.

Usun, et õige toitumine mitte ainult ei ravi, vaid ka hoiab ära haigused. Minu juurde on tulnud need patsiendid, kes on arvanud, et dieedi järgimine võiks leevendada nende hädasid. Tulid need, kes **ise** tahtsid järgida dieeti, **ise** soovisid leida õige toitumisega paremat tervist. Loomulikult lihtsustas niisugune suhtumine ravi.

Tavaliselt sõdib inimene igasuguste toidupiirangute vastu. Ta pole teadlik, et peaaegu kõik halvad toitumisharjumused sarnanevad narkomaaniaga. Organism teab, milline toit toob heaolunde umbes pooleks tunniks ja milline momentaalselt maskeerib depressiooni ja väsimust. Mõned inimesed tarvitavad liiga palju soola, teised söövad suurel hulgal liha, kolmandad tarbivad kohvi või magustoitu. Stimulaatorist loobumisel tekib nõrkus, peavalu, depressioon jne, kuna sel ajal toimub **mürkainete väljaviimine organismist**. See on põhjus, miks paljud inimesed arvavad, et dieet mõjub neile halvasti. Nad tulevad arsti juurde, et saada silmapilkselt paranemist, kuid tunnevad ravi mõjul end hoopis halvemini ja pöörduvad tagasi oma stimuleerivate harjumuste juurde. Sellise traagilise otsustamatusega pole ma võimeline võitlema. Kõnelen sellest hilisemates peatükkides.

Loodan, et lugeja, kellel on udune ettekujutus oma organismi tööst, saab järgneva kommentaari abil mõnevõrra selgema pildi. Materjal pärineb ajakirjast "Life", 7. det. 1962.

"Organism töötab toidul ja hapnikul niisamuti nagu auto sõidab bensiinil ja hapnikul. Kuid õigupoolest siin ka võrdlus lõpeb. Autot kasutatakse sõitmiseks, ja teda tuleb toita täpselt sellega mida ta vajab, ja just siis, kui ta seda vajab. Organismi küttesüsteem on tema valdaja veidrate maitsete ja ihade objekt. Organism võtab vastu hõrgutisi ka siis, kui ta on juba täis ja võib töötada, kui ta on tühi. Ja ta peab taluma üllatavalt suuri annuseid dzinni, suitsu, põletavat punast pipart jne."

Kohandunud seedesüsteem võib taluda kummalisi aineid, kuid mitte igavesti. Varem või hiljem, sõltudes olukorrast ja pärilikest faktoritest, ta haigestub. Kui meie kütusepump ehk süda on vigastatud, võib järgneda südamehaigus. Kui seedekanal on liiga pikka aega ülekoormatud toidujääkidega, siis muutuvad koronaarveresooned kõvaks ja võib järgneda südameatakk. Kui õhk, mida te hingate, on mürgitatud, siis tekivad hingamisorganite haigused. Üleliia klooritatud või fluoreeritud joogivesi tekitab teie organismis ärritusseisundi. Kui teie hambad on hooldamata, siis te ei saa korralikult mäluda ja võib tekkida alatoitlus.

Õige toitu on ju kättesaadav, kuid inimesed valivad selle harva. "Hommikused koogikesed, sõõrikud, kohvi ja sai ei ehita üles vastupidavat rahvast", möönis dr. M.H. Fischer ja mitmed teised arstid on need sõnad heaks kiitnud.

Inimkonna ajaloo kestel on üks inimese kõige väärtuslikumaid omadusi olnud organismi iseparandamise võime. Ja sama kehtib loomade kohta. Nende ehitus põhineb ellujäämisinstinktil. Kas haige koer ei lähe näkitsema rohtu murult? Kas haavatud kass parandab lakkumisega oma haavu? Kas täitanud lind supleb liivas? Primitiivne instinkt, *vis medicatrix naturae*, on ravimiskunsti

aluseks, see on nii vana kui elu ise, sama kasulik esimesele ainuraksele eluvormile, mis ujus meres miljard aastat tagasi, nagu ta on kasulik meile, selle esimese lihtsa elusorganismi poegadele ja tütardele tänapäeval. Miks siis oleme selle ära unustanud?

3. HAIGUSEL ON MITU NÄGU

Me oleme maailma jõukaim maa ja seejuures kõige vähem terve. Oleme loodevad, ülekaalulised ja meil on palju hambakaariest fluoreerimisest hoolimata. Vaevleme unepuuduse all ja pole võimelised tegutsema, kui oleme ärkvel. Meil on neuroosid ja kõrge vererõhk, meie südamed ega pead ei ole nii vastupidavad nagu võiksid. Südame-veresoonte haigused elu parimail aastail on võtnud epideemilised mõõtmed. Kannatame tsivilisatsioonihaiguste suurenemise all.

Dr. H. Ratner

Millised on tsivilisatsioonihaigused? Mida tegelikult tähendab haigus? Kust ta tuleb? Miks ta tabab inimorganismi? Millal täiesti terve inimene jääb haigeks? Pean esitama need küsimusi, et püüda aru saada dieedi tähtsusest. Tavaliselt ei oska inimesed neile küsimustele vastata.

Inimene mäletab rekordeid, autasusid, luuleridu, tsitaate jms., aga ta on võhik selles, kuidas töötab tema organism ja millest tekivad valud ning haigused. Inimesed tunnevad meresõidu saladusi paremini kui oma maksa asukohta. Tavaliselt hakkab inimene enda vastu alles siis huvi tundma, kui ta haigeks jääb. Ta saab pinnu sõrme ja unustab selle, aga kui pinnu ümber tekib põletik, siis viriseb ta pahuralt, et see juhtus just nüüd, kui on nii palju tegemisi. Inimene ei mõtle sellele et organismis on pidev bioloogiline sõda olemasolu eest ja paise või mädanik on organismi kaitse, millega luuakse tihe barrikaad, et takistada mikroobi või mürgi edasist levimist organismis. Valu ja paistetuse märk, et vigastatud osa vajab puhkust, et organismi "mehaanikud" saaksid tööle asuda.

Et aru saada haigusest, selleks peame aru saama elavast rakust. Igaüks meist koosneb enam kui triljonist rakust ja igaüks neist on komplitseeritud mehhanism. Inimteadmised jäävad napiks, et mõista, kuidas tegutsevad rakud nii füsioloogilistes kui ka patoloogilistes tingimustes. Kuid me teame, et on kaht liiki haigusi: **nakkuslikud**, põhjustatud organismi sattunud viirustest ja mikroobidest; ning **degeneratiivsed**, põhjustatud toksiliste ainete poolt, mis on tekkinud kas organismis endas või sisalduvad toidus ja õhus. Mõlema haigusliigi vastu võitleb organism kogu jõust, püüdes neutraliseerida kollet või vabaneda ebasoodsatest mõjuritest.

Tänu organismi hämmastavale eneseregulatsiooni võimele toimub sageli paranemine, hoolimata ravi puudumisest või vales ravist. 17. sajandil oli teadusliku meditsiini koidik, kuigi põhiliste ravimeetoditena iga haiguse puhul kasutati aadrilaskmist, klistiiri ja muud sarnast. Samal ajal jätkasid oma laastavat tegevust mitmesugused epideemiad. Alles 19. sajandi teisel poolel avastasid Louis Pasteur ja tema järelkäijad mikroobid kui haiguste tekitajad, mille tulemusena meditsiin hakkas võitu saama ühest haiguste liigist.

Juba enne Pasteuri formuleeris Virchow põhimõtte, mille kohaselt haigus on inimorganismi elanike – rakkude – sõda väljastpoolt sissetungijatega. Teised teadlased, näiteks dr Selye käsitlevad haigust kui organismi kohanemist agressiooniga. Haigus võib olla üleskutse looduse poolt, et organism vajab tervenemiseks puhkust. Näiteks valu pole ju muud kui hoiatus, et midagi on korrast ära. See väide võib tunduda kummalisena, kui mõtleme haigete vaevadele. Kuid näiteks luumurru puhul sunnib valu teid hoidma vigastatud kätt kogu aeg ühes asendis, et saaks toimuda tervenemine.

Samuti toimub vaidlus tervise mõiste üle. Tihti kalduvad ameeriklased käsitlema tervist kui kaupa, mida ostame apteegist kapslites. Teiselt poolt pole minu arvates tervis ka midagi niisugust, mis on inimesele annetatud heatahtliku looduse poolt. Tervis tähendab pidevat looduseaduste jär-

gimist. Igaüks, kes seda endale võimaldab, võib olla terve. Arstid teavad väga hästi, mida tähendab vanaaegne väljend “tervisest õhetav”.

4. TERVISE NURGAKIVID

Üksnes organismi tarkusest õppides saavutame sellise meisterlikkuse, mis võimaldab meil leevendada inimkonna koormat.

William Harvey,
meditsiinidoktor

Eelmises peatükis jäid arstid vaidlema selle üle, mis haigust põhjustab. Minulgi on selle kohta oma teooria ja omad ravivahendid. Need ei ole küll välja mõeldud minu poolt, vaid välja nopitud sajandite tarkusest, mis tänapäeva imerohtude ajastul unarusse on jäänud. Minu teene oli koguda nad kokku ja pühkida neilt tolm.

Loodus on inimesest teinud täiusliku masina. Kuid inimese enda asjatundmatuse, kartuse ja ahnuse tulemusena käitub see masin nii, nagu oleks sinna sisse mutrivõti pillatud. Tundub, et terve olla on väga lihtne, kuid seda õnne saab osaks vaid vähestele.

Põhjus on selles, et loodusele ei anta võimalust tema tervendava mõju avaldamiseks. Püüan selgeks teha, et **inimese parim ravim on toit, mitte tabletid**. Seda raamatut lugedes mõistate, et (1) haiguse põhjuseks on väär dieet ja (2) kõige paremini taastab tervise õige dieet, mitte ravimid või kirurgiline operatsioon.

Toome ühe näite. Kabatšokk, üks kõrvitsaline, on üsna leebe toimega köögivilj. Ta sisaldab naatriumi, mis on oluline organismi happe-aluse tasakaalu säilitamisel. See tasakaal on organismi tervisele väga oluline, millest järeldub, et kabatšokk on väga tervislik toit.

Kuid ei maksa arvata, et kabatšokk oleks mingi universaalne imerohi. Kabatšokist või aedubadest keedetud leem oleks liiga sööbiv veritseva maohaavandiga patsiendi paljastunud membraanile. Tema jaoks ma kirjutan välja hariliku pärmi lõigukesi. Olen soovitanud süüa kuni 22 pakki pärmi, mille tulemusena haav on hakanud paranema kolme-nelja päeva jooksul.

Seepärast ei maksagi otsida siit raamatust mingit “nõiatoitu”, mis kuulu järgi hoidvat mingi Aasia kolkaküla elanikke imepärase tervise juures. Minu meetod baseerub ühelt poolt kaua unustusel olnud meditsiinilistele tõdedele, teiselt poolt aga kaasaegsele laboratoorsele tehnikale. Oluline on see, et **ma lähtun tervisest, mitte haigusest**. Mõned arstid näivad pidavat haigust, füüsilist nõrkust ja degeneratsiooni keskeal loomulikuks jätkuks. Minu meelest on need nähtused aga halbade harjumuste, rammusa dieedi ja kahjulike ravimite tarvitamise tagajärg. Ma ei kavatsengi õpetada patsiendile haigustega harjumist, vaid haigustest ja arstide teenustest vabanemist!

Mistahes nimekirjast inimkonna suurtest heategijatest sisaldaks kindlasti prantsuse keemikut Louis Pasteur'i, kes esimesena väitis, et haigust põhjustavad mitmesugusel viisil levivad imepisikesed organismid. Kuid ma julgen väita, et ma ei nõustu tema pisikute-teooriaga. Minu uurimused on näidanud, et see teooria on ühekülgne ja et näiteks piima pastöriseerimine hävitab suure osa tema toiteväärtusest. Raske on muidugi ümber veenda inimest, keda kogu elu on kasvatatud pisikute hirmus ja kes kardab juua pastöriseerimata piima.

Juba 1883.a. ütles üks Ameerika tervishoiu autoriteet, et üksnes pisikute viimine organismi ei kutsu veel esile haigust. Oluline on organismi enese seisukord. Pasteur ja teised on teinud ennatliku üldistuse, et kõige olulisemat rolli mängib organismi sattunud pisikute hulk.

Väidetakse vastu, et just tänu pisikute-teooriale on saadud jagu rõugeist, difteeriast, tüüfusist ja teistest ohtlikest nakkushaigustest. See on tõsi, kuid samal ajal on kahekordistunud haigestumine vähki, südamehaigustesse, diabeeti, arterioskleroosi, nefroosi, hepatiiti...

Selle asemele, et pimesi uskuda Pasteur'i, küsisin ma endalt, kas tõesti on inimkudede ründamine bakterite ja viiruste poolt ainus haiguse tekitaja? Kas ei või olla võimalik, et pisikud on vaid

haiguse kaaslased, mis asuvad meis kõigis, kuid on suutelised paljunema vaid häiritud talitusega organismis?

Oma otsingutel leidsin end teel tagasi Hippokratese juurde, kes uskus, et haigus on mingi keha vääreisundi tulemus. Organismi keemiline olemus sõltub tarvitatavast toidust, ja nii tekkis kahtlus, kas pole haiguse põhjustajaks väärt toitumine?

Hippokrates oli erksama loomuga arst kui enamik minu tänapäeva kolleege. Tema esimene samm tervise säilitamisel oli **režiim** ehk reguleeritud eluviis. Ta teadis, et loodus ise teostab ravimist ja arsti ülesanne on loodust aidata. Ta uskus, et haige vajab puhkust; mitte ainult füüsilist puhkust, vaid ka keemilist, mis on veelgi tähtsam. Keemilist puhkust saab organism ainult keeldumise kaudu, mis võimaldab elunditel end puhastada jääkproduktidest.

Hippokratesel on olnud järgijaid läbi aegade. Thomas Sydenham arvas 17. sajandil, et haigus on organismi püüd vabastada end ebameeldivast ainest. Pasteurist pisut vanem Rudolf Virchow väitis, et keharakkude tervis sõltub nende keemilisest koostisest, mis omakorda oleneb söödud toidu liigist. Virchowi õpetus polnud küll eriti populaarne, kuna inimesele pole kunagi meeldinud oma toitumistavasid muuta. Seepärast tervitaski üldsus Pasteur'i suurejoonelist pisikute-teooriat ja heitis Virchowi kergendustundega üle parda. Nüüd võis inimene jääda haigeks puhta südametunnistusega.

Ameeriklased on teoinimesed, ja kui nad jäävad haigeks, siis meeldib neile rohtusid süüa või lasta end ravida, näiteks operatsiooni abil. Kui rääkida neile vajadusest puhata ning hoiduda äritavast toidust ja rohtudest, muutuvad nad skeptiliseks ja lähevad otsima arsti, kes *teeb* midagi.

Nõnda on moodne meditsiin enamasti heitnud kõrvale Hippokratese lihtsa ja põnevusteta meetodi – ravida haigustrežiimiga –õige toidu ja värske õhuga. Vaid üksikud pööravad tähelepanu sõnadele, mida öeldi 24 sajandit tagasi Cosfi saarel: haigus pole üksnes *pathos* (kannatamine) vaid ka *ponos* (raske töö), ehk keha vajadus võita tagasi oma normaalne, terve seisund. Seda kutsutakse *via medicatrix naturas* –looduse tervistav jõud, mis parandab seestpoolt. Tõsisema haiguse puhul kasutati ka rohtusid ja alles kolmandas järjekorras lõikust, kui seda peeti vajalikuks. Tänapäeval, enamasti haigete pealekäimisel, on arstid pööranud Hippokratese raviviisi pahupidi ja sageli mängib kirurg esimest viulit. Lisan kiiresti, et ma ei ole lõikuse vastu, kui see on vältimatu. Pat-sientidele on vastumeelt teooria, et haigus on tema *sees* asuva mürgituse tulemus; meelsamini nõustatakse Pasteur'i teooriaga, et haigust põhjustavad *väljastpoolt* tulevad mikroobid. Nii saab inimesest ohver ja ta võib üksnes kurta: “Miks küll pidi see minuga juhtuma?”

Ikka ja jälle selgitan haigetele, et nende vaevad ja haigused tulevad nende endi toitumisvigadest ja rohtudest, mille tulemusena nad täidetakse toksiliste jääkainetega. Põhjuseks on ebaõigesti valitud toidud ja sünteetilised toiduained – liiga palju stimuleerivaid toite, liiga vähe naturaalseid vitamiine köögi- ja puuviljadest. Isegi siis, kui valisite tervislikud, looduslikud toiduained, aga keetsite või praadisite nad surnuks ja puistasite üle kahjulike maitseainetega, löövad tekkivad mürgised jäätmed segamini teie normaalse seedetalituse. Eriti hull on lugu siis, kui vale toitumisega kaasnevad ebatervislikud eluviisid, nagu kehaliste harjutuste puudumine. Ülimürgised ained, toksiinid, seiskuvad veres ja kahjustavad filtreid ja erituselundeid, millistest tähtsamad on neerud, maks, sooled ja nahk.

Niisiis on haigus organismi energiline püüd vabastada end ebatervetest (toksilistest) ainetest.

See on nurgakivi, millele ma oma ravi rajan. Organism soovib ära põletada need jääkained, mille tulemusel tekib põletik. Haigestuvad elundid, mille kaudu toimub eritus.

Maks ja neerud on tähtsad erituselundid. Maksa jaoks toimub toksiliste ainete eritus läbi soolte ja neerud eritavad põie ja kusiti kaudu. Kui maks on tursunud ja ei suuda täita oma eritusfunktsiooni, siis paisatakse mürgid vereringvoolu. Ja kui neerudes on põletik, siis peatuvad needki mürgid veres. Et inimene saaks edasi elada, selleks peab veri mürgidest vabanema ja appi tulevad kopsud, et aidata neerusid, või nahk, et aidata maksa. Igale mõistlikule inimesele on selge, et kopsudest ei saa neerusid. Sellise “asekanali” kasutamine võib põhjustada bronhiidi, kopsupõletiku või tuberkuloosi, olenevalt mürgi keemilisest eriomadustest. Niisiis võime öelda, et kopsud toimivad neerude *asetäitjatena*, kuna nad sunnitakse täitma neerude rolli. Sapi mürgid väljuvad verest naha kaudu, põhjustades nahaärritusi, mis lõpevad erinevate nahahaigustega. Vahel väljuvad mürgid läbi

limanahkade mitmesuguste katarride kujul, või läbi naha paisete, vinnide, vistrikite jne. näol. Niisiis nahk asendab maksa, ehk hädaeritus toimub naha kaudu.

Niisuguses ekstreemses olukorras haigestub hädaväljapääsuteed pakkuv organ. Mürgised jäätmed kahjustavad rakke ja neid nõrgenenud või vigastatud rakke ründavad bakterid – raipesööjad.

Minu arvates ongi haigus eritusprotsess häireolukorras. Et kaasa aidata mürkainete loomulikule eemaldamisele, peaks haige kas täielikult paastuma või vähemalt loobuma nendest toitudest, mis tekitasid mürgistuse.

Mu huvi köitsid eriti maks, kilpnääre, neerupealsed ja hüpofüüs ehk ajuripats, st sisesekretsioonisüsteem, mis juhivad mürkainete kõrvaldamist haigest organismist. Sisesekretsiooni uurimine juhtis mind mitmesuguste toiduainete, sealhulgas anorgaaniliste olluste, nagu soola jt ainete organismi ergutava mõju uurimisele.

Kui paljud teist suudavad alustada päeva ilma kange, tulikuuma kohvita? Kohv pole ju mingi toitaine. Naudite teda vaid ergutava toime pärast. Kui olete noor ja toimekas, eemalduvad toksilised kohvihapped teist kusega, ent hiljem, kui koos vananemisega nõrgenevad teie neerud, kuhjuvad need happed teie kehas tilkhaaval. Tunnete end väsinuna, uimasena, rahutuna, ja siis selleks, et vastu panna pikale päevale, joote veelgi enam kohvi. Hetkeks tunnete end reipamana, sest piitsutasite oma neerupealseid. Teie heaolutunne on kui mask, mis varjab tegelikkust. Kui kaua suudate jätkata sisesekretsiooninäärmete piitsutamist? Ilmselt nende vältimatu kokkuvarisemiseni.

Näiteks minu sisesekretsioonisüsteemi polnud kahjustanud kohvi, vaid sool. Tundus loomulik alustada uuringuid enda peal. Enamusele inimestest on teooria organismis kuhjuvate toksiinide kohta nii võõras, et mul on tulnud seda palju kordi peensusteni selgitada, et mind mõistma hakataks. Loodan, et suudan põhjendada seda teooriat ka teile.

Niisiis veelkord: mürgitust põhjustavad kõlbmatud toidud. Mürgid sunnivad elundeid muutama hädaabi teedeks. Et toksilistest jääkidest vabaneda, kutsutakse appi sisesekretsiooninäärmed, mis aitavad eemaldada mürgiseid aineid organismist.

Et sellest vaatepunktist mõista haiguse olemust, peame analüüsima toidu mõju inimorganismile. Tänapäeva söök erineb inimese tegelikust toiduvajadusest sama palju kui inimene metsinimesest. Inimese seedimisaparaat ja maks pole kaugete esivanemate ajast eriti palju muutunud. Loomulikust toidust elava inimese **maks** säilib töövõimelisena kõrge vanuseni. Kui inimene aga topib oma mao täis röstitud leiba, vorstiga saia, rasvas keedetud pirukaid ja uhab need alla kange kohviga, siis on ta maks vägistatud ega ole võimeline normaalselt töötama.

Millal maks lõplikult laostub, sõltub sellest, kui heas seisundis oli maks sündides. Kui maks ei tule enam toime veres asuvate toksiinide filtreerimisega ja neutraliseerimisega, asub tegevusse kaitseliin, mis püüab murke juhtida teistesse erituselunditesse. Tähtsaimad endokriinsed (sisesekretsiooni- ehk sisenõre-) näärmed, millel tuleb see ponnistus enese peale võtta, on ajuripats ehk hüpofüüs, mis asetseb peaaju põhjas; kilpnääre, mis asetseb kaela sees, ja neerupealsed, mis on just nagu mütsid kummagi neeru peal.

Sisesekretsiooninäärmed sunnitakse ületalitusse, nõudes neilt üha enama nõre valmistamist. Näärme sekretsiooni hulk on täpses vahekorras sellest läbivoolava vere kogusega ja seetõttu paisub näärme liigse verevajaduse tõttu, millel omakorda võivad olla hukatuslikud kehalised tagajärjed.

Hüpofüüsil näiteks pole kuigi palju ruumi paisumiseks, sest ta on suletud luust karpil kolju põhimikul. Kui see hoidla on väike sünnipäraselt või varases eas põetud rahhiidi tulemusel, siis juba väga väike paisumine võib tekitada kohutavaid sümptomeid. Sellisest survest võivad tekkida neli erinevat haiguslikku seisukorda: migreen, langetõbi, gigantism ja pimedaksjäämine. Mu ravipraktikas on palju juhtumeid, kus inimene on saanud tervise tagasi sellega, et maksalt võeti ära üleliigne toidukoorem. Maks suutis siis puhastada verd ja taastas tasakaalu ajuripatsi, kilpnäärme ja neerupealsete vahel.

Olen avastanud, et seal, kus pole tegu ravimite väärkasutamisega, kujutab migreen endast *alkohoolset* tüüpi peavalu. Oletatavasti paneb see migreeni all kannatajad võpatama. Seetõttu lisan, et see alkohol ei ole pärit napsiklaasidest, vaid valmistatakse patsiendi maos oleva suhkru ja tärklise käärimisest. See alkohol on tunduvalt kahjulikum kui viinapudelil sisalduv piiritus. Joodik rüügab

enam-vähem puhast etüülalkoholi, ent sooltes tekkinud hapu meski sisaldab teisigi alkohole ja muid produkte, mis on organismile väga mürgised. Ravides migreeni all kannatavaid patsiente olen avastanud, et kui kõrvaldan suhkrut ja tähtsuse nende toidust ja suurendan looduslike toitumise osatähtsust, kaovad ka peavalud.

Gigantismi saab parandada vaid noorukieas. Ka pimedaksjäämine võib tuleneda hüpofüüsi turskest, mida võib põhjustada toidumürgistus või mõni mürgine ravim. On juhuseid, kus penitsilliin ärritab liigselt ajuripatsit ja põhjustab nägemisvõime halvenemist.

Ka kilpnäärme liignõristus avaldub haigusena. See nääre, mis asub kaela allosas, kontrollib keha kolme nahakihi kõiki funktsioone. Välimist nahka nimetatakse marrasknahaks, sisemist nahka limanahaks ja keskmist nahka, kus asuvad veresoone, närvilõpmed ja näärmed, pärisnahaks. See nahk moodustab ka serooskesta ehk kelme, näiteks rinnakelme, südamekelme, kõhukelme, mis vooderdavad organismi õõnsusi.

Välimise naha normaalseks ülesandeks on hingata välja gaasid, higistada välja vesi ja teatud toksilised ja soolased ained ning võida nii nahka kui karvu eriliste rasunäärmete abil. Kui aga läbi naha surutakse vägivaldselt välja mürkgaasid, ülihappeline higi, toksilised õlid ja rasvad, ehk toimub nn. asetäitev eritus, põhjustades haigusi, milledest piisaks dermatoloogia käsiraamatu tähtsuseks (krooniline ekseem, kalasoomustõbi, psoriaas ehk sammaspool on tavalised näited). Nahahaigused, mis tulenevad toksilisest ärritusest, alluvad hästi nii dieetravile kui ka lokaalsele ravile, mis neutraliseerib ja eemaldab mürke. Sellise raviga saavutatakse kontroll kilpnäärme üleaktiivsuse üle.

Sisemine nahk ehk limanahk eritab lima, mis hoiab nahka niiskena ja viburrakkude abil tõukab ärritavad ained ning võõrkehad sellise kohani, kust neid on võimalik eemaldada. Avariiolekorras võib kilpnäärme sundida mürke väljuma läbi limanaha rakkude.

Kui see puudutab ainult sisemise naha pindmisi rakke ja nõre on veetaoline, on meil teadmist haigusega, mida iseloomustab seroosne eritis – nohu ehk limanahapõletikuga. Kui põletik ulatub sügavamate kihtideni siis eritis muutub kas limas-mädaseks (lima ja mäda), mädaseks (puhas mäda) või hemorraagiliseks (veri ja mäda). Siia kuuluvad sellised haigused nagu sinusiit, bronhiit, gastriit, peensoolepõletik, ussjätkepõletik, mandlipõletik, mastiit jt. põletikulised protsessid, kus esineb limanahapõletik või serooskesta põletik.

Mädaeritusest läbi keskmise naha tulevad sellised haigused nagu liigesepõletik, närvipõletik, kõhukelmepõletik, südamekelmepõletik, entsefaliit, meningiit, bursiit ja iirise põletik. **Kõik need haigused on põletikulised ja tulenevad mürkide sunnitud eemaldamisest.** Olen avastanud, et ainus viis neid ravida või leevendada on neutraliseerida mürgid dieediga ja anda maksale puhkust ja hõlbustada mürkide eraldumist läbi loomulike kanalite, mis loodus on sedasorti tööks valmistanud, nagu neerud, maks, kopsud, nahk ja sooled.

Neerupealseid peeti varem üksnes alarmnäarmeteks, mis hakkavad tööle vaid siis, kui inimene seisab ohuga silmitsi ja peab otsima väljapääsu võitluses või põgenemises. Nüüd on teada, et just neerupealsete nõre teeb organismis hapendumise võimalikuks. Hapendumine aga on elu tuli. Seetõttu on neerupealsete nõre niivõrd tähtis, et selle puudumisel veres ei ela inimene nelja sekunditki. Neerusid läbivate mürkide filtreerimise keemiline protsess oleneb hapendumisest, mis sõnasõnalt ongi põlemine. Neerupealsed võivad sundida neerusid talitama erituse hädaasendajana, minnes isegi organismi hävitamiseni, tõstes vererõhku seni, kuni tulemuseks on südameatakk või mõni teine vereringe kahjustus.

Neerupealsete teiseks ülesandeks on reguleerida lihastoonuse tugevust, sealhulgas soolteli-haste toonust. Normaalse lihastoonuse juures täidavad sooled oma ülesandeid korralikult, pingutuseta ja regulaarselt. Adrenaaltüübid, st sellised isikud, kellel domineerib neerupealsete nõristus, kannatavad harva kõhukinnisuse all. Kui sellisel inimesel tekivad seedehäired, eemaldatakse mürkid kiiresti peristaltilisel teel või isegi kõhulahtisuse abil. Seepärast usun, et neerupealsete üliaktiivsusest võivad tuleneda kõhulahtisused, neeruhaiguste erinevad vormid, vähk, rasvtõbi ja teised haigused. Kui koed pole veel parandamatult kahjustatud, annab tulemusi samalaadne ravi, nagu hüpofüüsi ja kilpnäärme häirete puhul.

Ehkki minu meditsiinalased teooriad põhinevad isiklikel vaatlustel ja järeldustel, mis on aja proovi välja kannatanud, pole ma kõhelnud kasutamast ajakohaseid teaduslikke saavutusi keemias

ja bakterioloogias ja proovinud mitmesuguseid aineid organismist mürkide väljaviimiseks. Mu ravimiskunsti nurgakivi ulatub Hippokratese aega, aga olen palju õppinud ka kahelt suurelt 17. sajandi arstilt — Sydenham'ilt ja Boerhaave'lt. Enne I Maailmasõda avaldas dr. J.H.Tilden raamatu “Kuidas seletada mürgitust”. Ta ravis organismi puhastavate dieetide ja õigete eluviisidega. Tema õpilane George S. Weger kirjutas raamatu “Haiguse teke ja kontroll” ja tema algatusel on loodud Columbia Ülikooli juurde kuuluv Goldwateri memoriaalhaiglas Tilden-Weger-Bieleri nimeline dieetilise meditsiini kateeder.

Uurisin mõistatuslikku seost kolesteriini ja arteriaalsete haiguste vahel ja avastasin, et osa toiduaineid ehitavad üles puhta kolesteriini ja teised tekitavad patoloogilise kolesteriini, mis ei pea organismi kudedes hästi vastu ja põhjustab arteriaalseid kahjustusi, mille tagajärjel veresooned mu-
renevad või söövituvad.

Nõustun, et mu ravi pole ei kerge ega mõnus, sest sellega kaasneb täielik voodipuhkus paastumisega – lahjendatud puuviljamahlade ja köögiviljaleemega – millele järgneb dieet, milles on vähe tärklisi, valke või rasvu (olenevalt haigusest). Tõenäoliselt on teie arstid kirjutanud välja rohtusid ja mitte iial mõelnud mürgistusele, millest kõik on tekkinud. Võib ju tunduda uskumatu, et ühed toidud põhjustavad haigusi ja teised toidud ravivad neid. Kuid ma kinnitan, et pärast vabane-
mist ravimite kultusest astute pika sammu tervenemise suunas. On tõsi, et paljud rohud elustavad teid esialgu, kuid neil on ainult stimuleeriv mõju ja pikaajalisel kasutamisel kurnavad nad organismi välja.

Meditsiiniline kirjandus on täis vastuolulisi ideid haiguste põhjustest – igaühel neist oma ägedad toetajad. Paljud arstid ei tunnusta teooriaid, mis käsitlevad mürgitust, roiskumise võimalust sooltes ja auto-intoksikatsiooni (organismi isemürgistumist).

Louis Herber hoiatab oma raamatus “Meie sünteetiline ümbrus”:

“Me vahetame tervise tühipalja ellujäämise vastu. Inimese bioloogilisi saavutusi mõõdame selle järgi, kuidas oskame säilitada oma olemasolu muutuv keskkonnas. Elu säilitamise ideoloogiaga kaasneb kiire füüsiline mandumine. Oleme ju näinud, kuidas suhteliselt noor inimene kannatab sagedaste peavalude ja seedehäirete all ning tal on pidev “sigaretikõha”, lagunened hambad ja sagedased hingamisteede häired. Peame normaalseks, et varsti pärast keskikka jõudmist omandab keha vaadi ümarused, ja me ei leia midagi imelikku selles, et veidike jooksmist paneb hingeldama.”

Statistilised andmed viitavad sellele, et kroonilisi haigusi põdevate inimeste hulk suureneb palju kiiremini kui elanikkond. Usun, et kui ebaõigete harjumuste pinge, ergutavate ravimite kasutamine, vale toitumine ja saastatud keskkond on organismi filtrid lammutanud, siis jõuamegi mürgistuseni, mida üldiselt tuntakse haiguse nime all. Haiguse peamine põhjus on seega mürgistus. Haiguse nimetuski kirjeldabki kahjustust, mida mürgistus on tekitanud. Usk loodusliku ravi võimalusse pärineb iidsetest aegadest ja on vastandlik teooriale haiguste ravimisest tugevatoimeliste ravimitega või operatsiooni teel. Ravi, millest mina räägin, on äärmiselt lihtne. Ta ei tee terveks üleöö, kuid *ravib* kui vaid haige töötab koos nii looduse kui ka oma arstiga.

Tänapäeva arstiteadus suundub haiguse senisest detailsema keemilise uurimise suunas. See põhineb palju ratsionaalsemal alusel kui seda on demonid, hirm või isegi pisikud.

Järgnevalt käsitleme organismi vastupanu haigusele.

5. SEEDIMINE – ESIMENE KAITSELIIN HAIGUSE VASTU

Maitselt magusad toidud
osutuvad seedimisel hapudeks.

Shakespeare “Kuningas Richard II”

Rasvunud mees ühes Los Angeles'i kohvikus laadis oma kandikule mannavahtu, kaks saia-
kest, neli võitükki ja makaronid lihapallidega. Momendiks peatusid ta silmad lehtsalatil, aga ta valis

õunapiruka vahukoorega ja magusa koorekohvi. Talle järgnes sale mees, kes valis juurviljasupi, lambakarbonaadi oakaunade ja roheline segasalatiga, klaasi lahjat piima ja küpsetatud õuna.

Inimese organism, keemiline masin, võtab vastu kogu söödud toidu. Mõned toidud ta heidab kõrvale kas oksendamise või kõhulahtisuse teel ja mõndagi ta salvestab rasvareservuaarides kehvamate aegade jaoks, aga enamuse kasutab ta tänuhulka imeväikeste rakkude kütmiseks. Kui viimati söödud toidu energiasisaldus ei ole piisavalt kõrge, siis organism nõuab lisa. Ja kui peremees on ära eksinud lumisel mäetipul ning toitub vaid lumest, siis hakkab nälgiv organism kasutama kütuseks rasvareservuaare ja seejärel iseenda kudesid, alustades nõrgematest ja haigematest rakkudest. Kui kõik üleliigne on ära kasutatud, hakkab masin logisema, käib alla ja järgneb surm. Kuid haigus järgneb ka siis, kui sisepeõlemismootorit laetakse vale kütuseliigiga liiga palju kordi.

Tegelikult on seedesüsteem keemiline rafineerimisvabrik, mis toodab oma kütuseid ja vabastab energiat varutud toormaterjalist: valkudest, rasvadest, süsivesikutest (lõhustatud tärklisest ja suhkrutest), vitamiinidest ja mineraalidest. Kogu seedeprotsess toimub seedekanalisis. Täiskasvanul kujutab see endast umbes 10 meetri pikkust õõnest toru, mis algab suuga, kus näritakse toitu ja sellele toimib sülg ja lõpeb pärakuga, kust väljuvad jäägid. Piki seda toru paiknevad jaamad, kus mikrokoopilised keemialaboratooriumid muudavad toitained organismile sobivaks, lõhustades, lahjendades ja lahustades neid, lisades vajalikke kemikaale ja eemaldades mittevajalikke.

Osa söödavast toidust on loomulik ja kasulik, mõned ained on kasutatud või koguni kahjulikud. Suus kohtavad toiduosi esimest seedefermenti, kõrgelt spetsialiseerunud valgumolekule, mis tegutsevad kui katalüsaatorid. Ainevahetus on protsesside kogum, mille abil organismi kütus muudetakse energiaks ja see põhineb fermentidel. Mao sekreedid, fermentid pankreasest, maks ja peensoolt vooderdavad näärmed – need kõik tegutsevad, kui toiduosi läbivad organismi.

Toit, mis allutati fermentide, ensüümide ja teiste reduktsiooni katalüütiliste agensite toimele suus ja maos, valgub nüüd laiali üle tohutusuure vaiba, peensoole voodri. See vooder on 80 meetrit pikk ja kaetud miljonite näsakestega, mis ulatuvad välja limaskestast ja on pidevas edasi-tagasi liikumises. Need näsad suurendavad peensoole pinda. Kui toidu keemiline koostis on ebanormaalne ja ärritab soole pinda, siis sool püüab kiiresti vabaneda ärritusest ja tekib kõhulahtisus. Aga võib ka tekkida spastiline kramp, et takistada ärritaja edasipääsu, mille tulemuseks on seiskus või kõhukinnisus.

Seega võiks peensoolt oma äärmiselt tundlike limaskesta rakkudega klassifitseerida kui *esimest kaitseliini* – ebaloomulike ja kahjulike toiduosi imendumise vastu võitlejat. Kahjulike ainete korduv tarbimine tekitab aja jooksul põletiku ja purustab õrna limaskesta. Kui nüüd veri satub soolde, siis saab ta laetuks toksiliste ainetega, mida kantakse neid vereringesse.

Seeditud toiduosi laotatakse laiali mööda näsakestega kaetud soolevooderdist, et nad võiksid imenduda. Seejuures on olulised toidu hulk ja kvaliteet. Kui süüakse liiga palju, siis ka imendub väga palju, kuna näsakestel ei ole regulatsioonimehhanismi, mis näitaks, kunas lõpetada. Tulemuseks on kas rasvumine või haigus. Haigestumine võib olla äge või krooniline, sõltudes sise-sekretsiooninäärmetest. Juba iidsete roomlaste tunnistasid liigsöömise ohtusid ja pärast hurmavate hõrgutiste söömist nad lihtsalt oksendasid, et säilitada oma tervist. Aga võibolla nad lihtsalt uskusid Hippokratese aforismi, et rasvunud surevad varem kui kõhnad.

Monodieet ehk ainult ühe toiduliigi söömine ühel toidukorral on olnud vaidluse objektiks. Kuid ta kergendab tunduvalt seedimist, eriti nõrkadel või haigetel inimestel. Hippokrates kirjutas tuberkuloosihaigetele ainult piima.

Iga hatt ehk näsa sisaldab kahte seeneniidistikku: vere- ja lümfisooni. Lümfisooni mööda liiguvad lümfotsüüdid ja teised valgelibled (leukotsüüdid). Lümfisooned sisaldavad harva punaliblesid, ehkki tavaliselt leidub veres vähesel hulgal leukotsüüte.

Seedimise ajal siseneb lümfisoonesse suur hulk lümfotsüüte. Selleks, et nende rakkudega varustamine oleks efektiivne, on loodus asetanud kõige tähtsama lümfotsüüte tootva organi peensoole lähedusse. See organ on põrn, mille ülesandeks on saata lümfotsüüdid pärast toidu seedimist hattudesse, kus nad imavad aminohappeid, valkude seeditud vormi. Edasi liiguvad nad suure lümfijuha suunas, mis juhib nad paremasse rangluualusesse veeni, kuhu rinna lümfijuha tühjeneb, veidi allpool punktist, kus kilpnäärme sekretsioon antakse samasse veeni.

Lümfotsüüdid vajavad kilpnäärme joodi, et teha võimalikuks rakkude kasv ja paljunemine. Lümfotsüüdid ringlevad vere- või lümfisoontes ja teatud tingimustes lähevad ka läbi kudede, sest nad on amöboidse liikumisega. Pärast seda, kui lümfotsüüdid on varustanud organismi toitumiseks ja paljunemiseks pöörduvad nad tagasi põrna, kus nad kas lagunevad või saadetakse hattudesse uueks ringkäiguks.

Organismi elus on 2 perioodi, kus lümfotsüüde vajatakse tavalisest suuremal määral – need on kasvu ja paranemise staadiumid. Lapsepõlves, kiire kasvu ajast kuni noorukiea lõpuni, esineb nn. "lapseea lümfotsütoos". Sel perioodil on loodus varustanud organismi **tüümusega**, mis toodab lisa lümfotsüüte ja kaob pärast noorukiiga. Tüümus asub kilpnäärme lähedal, et jood oleks hästi kättesaadav.

Vigastuste parandamisel tegutsevad lümfotsüüdid rakkude kaitsjatena, mida me täheldame kudede kõikide põletiku- või vigastuspiirkondade ümber. Vigastatud rakud parandamine toimub tervete rakkude toitumise arvel. Kui paranemine on lõpule jõudnud, siis lümfotsüütide kasvukiirus normaliseerub.

Usun, et paranemise ja kasvukiiruse muutust kontrollivad sümpaatilise süsteemi närvide kaudu "kõhuajust" ehk päikesepõimikust lähtuvad impulsid. Kasvaval loomal põhjustab tüümuse eemaldamine kasvupeetuse. Teine äärmus on lümfotsüütide üleküllastatus aminohapete ja joodiga, ja see võib põhjustada ebanormaalselt kudede kasvu teatud piirkonnas, milline viib uudismoodustise tekkele või pahaloomulisele kasvujale.

Seedimise ajal süsivesikud ja liitsuhkrud lõhustatakse glükoosiks, mis imatakse hattude ve-resoonte poolt ja põletatakse lihastes. Sel teel saab organism oma lihaseenergia ja soojuse. Rasvad on samuti põlemisvõimelised, kuid tavaliselt põlevad nad kõige paremini süsivesikute tules. Mitte-vajalikud rasvad saadetakse erinevatesse kehaosadesse tagavaraks - elu füsioloogiline fakt, mis kurbustab ülekaalulisi. Rasvad koos mineraalide, vitamiinide ja süsivesikutega on elulise tähtsusega.

Inimese enesetunne tugineb sellel, kuidas töötab tema küttesüsteem. J. Conrad märkis: "Ei saa ignoreerida hea seedimise tähtsust. Elurõõm sõltub mao helidest, aga halb seedimine kallutab skeptitsismi, umbusku, sigitab halba tuju ja surmamõtteid." Iga arst on tuttav halva tujuga, mida põevad seedehäirete üle kurtvad haiged. Kui nende organism vabaneb toksilisest koormast, siis toimub patsientides suisa maagiline muutus.

Hattude funktsioneerimine kindlustab hea tervisliku seisundi ja selle tagavad toidu õige hulk ja kvaliteet. Ja kuna organism on enam-vähem söödud toidu saadus, siis on võimalik ja isegi soovitatav haiguse ravi dieediga. *Peensool on esimeseks kaitseliiniks kahjulike toitute ja mürkide eest.*

Dieedi vead, kui need on kerged, ei ole kohe märgatavad, kuid suured vead põhjustavad koheseid karistusi. Kirjeldan ühe patsiendi haiguslugu. See 42 aastane mees oli lõunasöögi vahele jättnud, sest ta läks õhtusöögile, kus serveeriti mitmesuguseid mehhiko toite. Öösel tekkis tal äge kõhulahtisus – vastumeelne toit kõrvaldati kiiresti organismist. Kuna ta sool oli põletikuline, siis soovitasin voodirahu ja lähemaks 48-ks tunniks vaid lahjendatud piima ja pärimi. Arvan, et ravimid oleksid muutnud ta olukorra vaid keerulisemaks. Kui inimesed teaksid rohkem organismi keemiast, siis nad kasutaksid rohkem dieetravi.

6. MAKS: TEINE KAITSELIIN HAIGUSTE VASTU

Antiikajal austati maksa ja usuti selle olevat mitte ainult hinge keskuse, vaid ka kõige tähtsama elundi kehas. Maks ei ole romantiline nagu süda või sügav ja müstiline nagu aju, kuid tal on rida ainulaadseid ülesandeid: ta on organismi meisterkeemik, kütuseladu, varustuskontor, majapidajanna ja mürkide kontrollkeskus. Kui üles loetleda kõik maksa ülesanded, siis peaksime kirja panema ligi 500 eri funktsiooni, mida ta täidab.

Looduski austab seda suurimat, umbes 1,5 kg kaaluvat elundit ja on ta paigutanud hästi kaitstud ja ohutusse kohta – tugeva lihaselise diafragma ja alumiste roiete alla.

Maks on väga visa nääre, olles võimeline üles ehitama oma puuduvaid rakke ja taastama vi-gastatud. Ta on võimeline funktsioneerima ka siis, kui temast on säilinud 1/5 või veelgi vähem. Vähi puhul on eemaldatud ligi 90% maksast ja mõned kuud hiljem on ta oma mõõtmel taastanud.

Maks on organismis üks tähtsamaid toksiinide kahjutuks muutjaid. Ta on nii oluline organ, et ilma temata võib inimene elada vaid mõned tunnid. Kõikidest aluselistest elementidest organis-mis on kõige tähtsam naatrium, mida leidub igas organismi rakus, samuti on olemas suured kont-sentreeritud naatriumi hoidlad äärmise vajaduse rahuldamiseks. Nendel piirkondadel on suur puh-erväärtus, lisaks võib neis neutraliseerida mitmeid happeid ja söövitavaid mürke. Olulisteks naat-riumi hoidlateks on lihased, aju, närvid, luuüdi, nahk, mao ja soole limaskest, neerud ja maks, kus-juures viimane on kõige tähtsam. Maks on kõige rikkam organ naatriumi poolest, olles seega *teine kaitseliin haiguse vastu*.

Kui maks ammutatakse tühjaks, et neutraliseerida happeid, siis võib maksa funktsioon pi-durduda ja järgneb haigus. Maks on elund, mis filtreerib verest kahjulikke aineid ja kui tema filtrat-sioonivõime on takistatud, siis pääsevad mürgid üldisesse vereringesse ja toovad kaasa haigusi. Just sellepärast tulebki nii hoolikalt maksa kaitsta.

Kuidas saada naatriumi, et säilitada oma head tervist? Naatriumi saadakse toidus olevatest naatriumiühenditest. Kõige rikkamaks on juurviljade kuningriik, siis loomade lihased ja maks. Sel-leks, et saada vajalikku naatriumi hulka ilma kahjulike lisaaineteta, tuleb liha süüa *toorelt* või nii toorelt kui võimalik. Paljudele inimestele on toores või pooltoores liha vastuvõtmatu. Uriinistega ilmneb, et mida rohkem on liha *keedetud*, seda rohkem roiskhappeid leidub valguga üleküllastatud patsiendi uriinis. See tähendab, et inimesel, kes sööb vähe juurvilju ja salateid ning palju hautatud liha, on sageli naatriumivaeguses olev maks.

Pärast toidu seedimist läheb kogu sooltest tulev veri maksa, sisenedes sinna suure värati-veeni kaudu. Maks võtab seeditud toidust kasulikud elemendid, et: 1) sünteesida neist organismi uusi kudesid;

- 2) valmistada kütust ette oksüdatsiooniks ja energia saami seks;
- 3) säilitada toidu ülejääki tuleviku tarbeks.

Maks neutraliseerib toksiinid ja teised kahjulikud ained ning need kõrvaldatakse maksa eri-tusega. Seda eritust nimetatakse sapiks. Võib juhtuda, et alusliste elementide puudumise tõttu ei suuda maks neutraliseerida toksilisi aineid. Sel juhul satub peensoolde toksiline sapp ja siis imen-dub enamus kahjulikke aineid uuesti, tekitades peensoole põletikku.

Toksilise sapi esinemine sooles võib häirida ka kasulike toitainete seedimist, põhjustades toksiliste seedeproduktide hulga kasvumist, gaaside teket ja kõhuvalu. Mõnes suhtes on sapp võr-reldav uriiniga. Normaalselt on ta selge, säravkollane, aluselise reaktsiooniga ja ei ärrita kudesid, millega kokku puutub. Patoloogiline sapp muutub värvuselt tumedamaks (kõige toksilisem on tu-meroheline või must sapp) on tugeva happelise reaktsiooniga ja söövitab kudesid, millega kokku puutub. Normaalse aluseline sapp ei ole söövitav ja sobib kokku peaaegu iga toiduga. Kuid kui maks on toksiinide neutraliseerimiseks järk-järgult naatriumist tühjendatud, siis on sapihapete neut-raliseerimine (nende hapete naatriumsoolade moodustamine) seotud suurte raskustega. Kui sapp on läbinisti liiga ärritava toimega, et välja voolata kaksteistsõrmiksoolde (peensoole osa, kuhu avaneb sapijuha), siis hoitakse seda sapipõies, kus ta järk-järgult neutraliseeritakse. Kuid toksiline, happe-line või söövitav sapp on kokkusobimatu paljude toitudega ja põhjustab maksa, sapiteede, sapipõie ja soolte põletikku. Organism surub aegajalt sapi makku tagasi ja püüab toksilist sappi välja oksen-dada.

Patoloogilise sapi ärritus võib kaksteistsõrmiksooles esile kutsuda kõrvetisi, mis omakorda põhjustavad ebameeldivaid ja hirmutekitavaid spasme. Kannatanu kiirustab arsti juurde, kes uurib teda röntgeni abil. Röntgenfilmil ilmneb kaksteistsõrmiksoole varju moonutus, mida sageli diag-noositakse haavandina. Mu oma uuringud näitasid, et tõenäoliselt 99% röntgenis diagnoositud haav-andeid on tegelikult kõige enam sapi kõrvetistest esilekutsutud spasmid. Ja nende ebameeldivate sümptomide kergendamiseks neelavad inimesed populaarseid happevastaseid rohtusid. Muidugi on võimalik sapikõrvetistest tingitud korrosiooni arenemine haavandiks, kuid õnneks esineb seda

harva, aga seda on kerge diagnoosida, sest haavandist imunud veri kas oksendatakse välja või satub ta väljaheitesse

Kui esineb maksale vajaliku naatriumi liiga kiire äravool, siis maksa rakud surevad ja moodustub armkude. Seda nähtust nimetatakse maksatsirroosiks. Kahjuks on enne selgete tsirroosisümptomite ilmumist maks juba tugevasti kahjustatud.

Haigusjuhtum, millega kaasnes nii neerude kui maksa funktsiooni langust: 61-aastane mees oli juba kaks aastat voodilembeline oma tursunud jalgade ja vedeliku tõttu kõhuõõnes. Tema kõht oli tohutu suur, neerupealsed olid ülearenenud ja aktiivsed. Ajuti muutus ta segaseks. Ta uriin oli paks, sisaldades mäda, alumiiniumi ja silinderepiteeli. Ta urineeris sageli. Tema vererõhk oli 210/110. Tal oli raske hingata peamiselt rõhumise tõttu diafragmale, mida põhjustas kõhuõõnes olev vedelik (astsiit).

Kuid ta oli sitke mees ja otsustas paraneda. Õnneks hoolitses tema eest armastav tütar. Tema toitumise uurimine selgitas, et ta oli suur tärkliiserikaste ja magusate toitude armastaja. Kondiitritooteid, koogid, maiustused olid laual iga toidukorra ajal. Nüüd jäi ta mitmeks nädalaks lahjendatud puuviljamahla dieedile. Punkteerisin ta kõhuõõnt, et lasta välja sinna kogunenud vedelik. Seda kogunes 19 liitrit! Kui vedelik oli välja lastud, oli ta kõhusein nii lõtv, et võimaldas sõrmedega uurida soolt, maksa ja põrna. Maks oli umbes suure apelsini suurune, kõva ja sõlmiline ning tugevalt tsirrootiline.

Oma praksise jooksul ei olnud ma näinud nii halvas seisundis oleva haige paranemist. Kolme nädalaga alanese turse jalgadel, kuid kõhuedelik kogunes tasapisi uuesti. Tema uriin muutus heledaks, alumiiniumi sisaldus langes, silinderepiteelrakud kadusid. Ta tarvitas kergelt seeditavat valku, keedetud ja toorest juur- ja puuvilja, tärkliiserikkad toidud ja maiustused olid peaaegu keelatud. Ta tõusis voodist ja järgis hoolsalt režiimi. Kuue kuuga sai tema uriin valguvabaks, aga tema kõhtu punkteeriti esimesel aastal kord kuus ja iga kord võeti välja kuni 5 galloni vedelikku. Ta hakkas tegema kergemat tööd majas ja aias ning tegeles tütrepoegadega. Järgmisel aastal punkteeriti teda iga kahe kuu tagant ja kolmandal aastal iga kolme kuu järel, kusjuures eemaldati 4-6 liitrit vedelikku. Neljandal aastal ei osutunud punkteerimine enam vajalikuks.

Pärast sellist, astsiidi tõttu tekkinud kõhuseinte pinget olid kõhulihased nõrgad ja ma hoiatasin teda nabasonga eest. Tema üldine muskulatuur oli suurepärane ja ma ei ole kunagi näinud nii pehmet, elastset, niisket ja puhast nahka. Kuid ühel päeval tõstis ta liiga rasket kivimürakat, ja hoolimata kõhubandaazist tekkiski nabasong ning mees pidi minema operatsioonile. Ta paranes kiiresti ja hästi. Nüüd on ta 73-aastane ja hoolitseb lisaks oma õuele veel kahe naaberõue eest. Ta elab ilma kaebusteta ja fenomenaalne on see, et tema maks on taastanud oma normaalsed mõõtmed ning tiheduse.

Üks lihtsam juhtum on 35-aastane mees, kes kaebas tugevat nõrkust, pearinglust, iiveldust, oksendamist ja isutust. Laboriuuringud näitasid, et tal on maksa puudulikkusest tingitud veremürgitus. Ta pandi voodirežiimile ja teda näljutati lühiajaliselt lahjendatud juurviljapuljongidieedil. Selle aja jooksul taastus maksa funktsioon küllaldaselt ja ta oli võimeline seedima korralikku toitu. Dieedi kirjutamisel toonitasin, et *toit ja toitumine ei ole üks ja seesama asi*. Inimese toitumise puhul ei ole oluline mitte ainult see, mida ta sööb, vaid missuguses suhtes on see tema toidu seedimise ja omastamise võimetega.

Niisiis on maks organismi põhiline toksiinidest vabastamise elund, keemikust võlur, mis teostab oma kunsti kätetu efektiivsusega; kurn, millest lastakse läbi kõik organismi minev, enne kui see jõuab üldisesse vereringesse. Senikaua, kuni maksa funktsioon on veatu, on ka veri puhas. Kui maks kahjustub, siis toksiinid pääsevad vereringesse ja põhjustavad kudede ärrituse, kahjustuse ja mõnel juhul ka surma.

7. SISENÖRENÄÄRMED – KOLMAS KAITSELIIN HAIGUSTE VASTU

Maks etendab olulist osa jääkproduktide eemaldamisest organismist. Kui maks ei filtreeri verd, siis satuvad toksilised ained verre. Toksiliste ainete olemasolu veres stimuleerib hüperaktiivsusele endokriin- ehk sisenõrenäärmeid – *kolmandat kaitseliini haiguste vastu* – aidates organismil neutraliseerida ja välistada ärritajaid, mis on tekkinud ebaõigest valkude, suhkrute, tärklise ja rasvade seedimisest.

Selleks, et aru saada, kuidas endokriinnäärmed tegutsevad organismi kaitsmisel haiguste vastu, peame teadma üht-teist nende struktuurist ja funktsioonist. Neid väikesi koetükikesi, sisenõrenäärmeid ehk juhata näärmeid nimetatakse endokriinseteks. Nad erinevad välisnõrenäärmetest (nagu higi- ja pisarnäärmed) selle poolest, et nad suunavad oma toodangu otse verre. Aineid, mida endokriinnäärmed toodavad, nimetatakse hormoonideks. Hormoonid, isegi väikestes hulkades, on uskumatult võimsad, nad juhivad ja reguleerivad elu biokeemiat.

Kuigi on ka teisi sisenõrenäärmeid, tegeleme siin kolmega:

neerupealsed,
kilpnääre
hüpopüüüs.

Hämmastav on asjaolu, et need äärmiselt võimsad näärmed on nii imeväiksed. Kilpnääre, mõõtmeilt suurim, kaalub umbes 28g, neerupealsed on umbes oa suurused ja hüpopüüüs on umbes 2,5cm pikk.

Kuigi need näärmed on imepisikesed, mõjutavad nad inimese kasvu, näokuju, käte ja jalgade pikkust, vaagna kuju, nahavärvust, nahaaluse rasvkoe hulka, keha karvkatte tihedust, lihaste toonust, häälekõla, kõri mõõtmeid ja isegi emotsioone juba varasest arenguperioodist alates.

Neerupealsed on näärmed, mis teevad võimalikuks oksüdatsiooni. Nad on eluks ja terviseks kõige olulisemad näärmed. Nad asuvad neerude peal ja koosnevad kahest osast: sisekiht e. säsiollus ja väliskiht e. koor.

Neerupealsete koor on sümpaatilise närvisüsteemi oluline osa, kontrollides ja reguleerides paljusid teadlikke ja mitteteadlikke funktsioone organismis ning omades arvukaid seoseid päikese-põimikuga (solaarpleksusega). Umbes seitsmendal lootekuul on neerupealsed suuruselt võrdsed neerudega. Sünnimomendil on nad veidi väiksemad, elu jooksul nende suurus väheneb ja elatanud inimese surma korral on neid lahangul raske eristada. Inimese elu on võimatu ilma neerupealsete sekretsioonita vereringesse. Arstid tunnevad paratamatut kollapsit, mis järgneb verejooksule neerupealsetest, ja kroonilist neerupealsete puudulikkust ehk Addisoni tõbe võib nimetada hiilivaks surmaks.

Oksüdatsioon on elu alus. Just neerupealsete hormoonid teevad võimalikuks rakusisese oksüdatsiooniprotsessi. Nad määravad, kas tuli sütib või ei. Teadlased ei tunne veel kaugeltki kõiki neerupealsete hormoonide (millest tuntuim on adrenaliin) funktsioone, kuid tähtsamad neist on järgmised:

1. Kõikide keharakkude oksüdatsiooni kontroll, mis reguleerib:
 - a) närvienergiat (fosfori oksüdatsiooni ajus ja närvides),
 - b) füüsilist energiat ja soojust (süsiniku oksüdatsiooni lihastes),
 - c) spetsiaalseid organite funktsioone (oksüdatsioon maksas ja neerudes),
 - d) organismi iga raku elu (mis on võimatu ilma oksüdatsioonita).
2. Toonuse kontroll:
 - a) taatele alluvates lihastes (organismi tugevus),
 - b) südamelihastes (tsirkulatsioon, vererõhk),
 - c) taatele allumatutes lihastes (peristaltika, emaka toonus).
3. Tsirkuleerivate punaste ja valgete vereliblede kontroll.
4. Vere hüübimise kontroll (tõenäoliselt võtavad sellest osa ka paratüreoidnäärmed).
5. Organismi immuunsuse kontroll.
6. Erütrotsüütide settimise kiiruse kontroll.

Kilpnääre: looduse sammu jälgija.

“Johnny on elav ja energiline nagu mina”, ütleb ema mulle uhkelt, “kuid Mary on aeglane ja rahulik nagu tema isa. Kas see kõik on tingitud näärmetest, doktor?”

Mitte just täpselt nii. Asjasse on segatud ka teisi tegureid, kuid peamiseks vastutajaks on kilpnääre. Kilpnääre paneb raku “mootorid” tööle kas normaalselt või siis liiga aeglaselt või ohtlikult kiiresti. Ta asetseb kaela alumises osas kõrisõlme all ja on liblikakujuline, koosnedes kahest osast, mis on omavahel ühendatud kitsa kanaliga. Kuigi teda mainiti juba 1656.a., on teda hakatud intensiivselt uurima alles viimastel aastakümnetel. Kilpnääre aitab kaasa raku paljunemisele, kuid ta omab ka muid tähtsaid funktsioone, reguleerides:

- oksüdatsiooni kõigis keha kudedes,
- haigestunud või hävinud keha kudede parandamist,
- suhkru vabastamist maksast verre,
- südame löögisagedust,
- aju ja mõistuse aktiivsust,
- normaalset rakukasvu.

Hüpfüüs: peanääre.

Hüpfüüs ehk ajuripats ripub nagu kirss väikeses luust koopas otse silmamunade taga ja juhib teiste endokriinnäärmete tegevust. Hüpfüüs koosneb kolmest osast. Esimesel osal on selgelt näärmeline funktsioon. Tema hormooni funktsioon ei ole tänapäeval veel täiesti tuntud, kuid arvatakse, et see reguleerib inimese kasvu, intelligentsi ja sugufunktsiooni.

Hüpfüüsi keskmises osas on ripsmetega närvirakud, mis reguleerivad vere keemilist koostisu, reageerides näiteks toksiliste ainete olemasolule. Hüpfüüsi tagumine osa on tegelikult üks osa ajust, mis reguleerib silelihaste toonust ja kontraktsiooni tugevust.

Toksiliste ainete olemasolu puhul hüpfüüs aktiveerib kilpnääret ja neerupealseid, et alustada toksiliste ainete väljavõimet verest. Kilpnääre ja neerupealsed vastavad toksiinide suunamisega ainult nendele teedele, milleks nad võimelised on. *Äärmisel vajadusel võib kilpnääre eemaldada toksiine naha kaudu või limas- ja serooskestade kaudu, kuna neerupealsed võivad suunata mürke läbi neerude ja soole.*

Toksiliste ainete kontsentreerumise tulemusena tekkivate haigusseisundite üheks näiteks on bronhiit. Sellele haigusele iseloomulik äge kõha on abinõuks toksiliste ainete väljaheitmisel organismist.

Kõik on näinud inimesi, kelle nägu ja kõri näitavad struuma, st suurenenud kilpnäärme tunnuseid. Kilpnäärme suurenemise põhjuseks on organismi ilmunud toksiinid, mis põhjustavad kilpnäärme üliaktiivsust. Tekib nõrkus, higistamine, südamepekslemine, unetus, jalgade turse ja muud sümptomid. Ravi on väga individuaalne ja kujutab endast ranget dieeti.

Kokku võttes rõhutan veel kord, et kui toksiinide vastu võitlemisel domineerib kilpnääre, võib arvata, et toksiinid viiakse välja läbi naha, olgu selleks siis välisnahk, sisenahk (limaskestad) või kesknahk (serooskestad). Kui aga domineerivad neerupealsed, viiakse mürgid välja soolte või neerude kaudu, ehk piltlikult öeldes põletatakse ära maksas, millega sageli kaasneb kehatemperatuuri tõus.

See, missugune sisenõrenääre domineerib kriisimomendil, sõltub pärilikkusest, näärmete keemilisest mõjutamisest inimese eluaja jooksul (st toitumisharjumustest) ja emotsionaalsest seisundist. Tuleb rõhutada, et samade teede pidev kasutamine organismi intoksikatsiooni korral viib nende teede atroofia ja degeneratsioonini, ehk teiste sõnadega näärmete efektiivsuse langemisele.

8. INIMENE LÄBI ARSTI SILMADE

Kogenud arsti silmale pakub iga uue patsiendi välimus küllaldaselt andmeid tema tervise kohta. Inimene ei erine teisest mitte ainult väliselt, vaid ka biokeemiliselt. Isegi meie valgud ei oma täpseid dublikaate, nad on nagu ka meie koed, rakud ja veri vormitud pärilikkuse, haiguste, vere koostise ja paljude teiste faktorite poolt. Seega on iga inimese sisekeskkond radikaalselt erinev teise omast. Ja tema reaktsioonid väliskeskkonnale on samuti erinevad.

Arstina püüan minna kaugemale nähtavast haigusest ja eristada patsiendi haigust raamatus olevast tüüpilisest haigusest. Patsiendi seisund peab olema mulle arusaadav. Kui võimalik, peab patsient vabanema haiguse sümptomitest ja saama ravitud.

Seetõttu jääb see raamat üldiseks, ega ole retsept terveks saamiseks. Dieedid ja instruksioonid on üldised. Paranemiseks on vaja patsiendi hoolikat uurimist, laboratoorseid teste jne. Kui uuringute tulemusena selgub, et patsiendi organism on toksiline, siis kirjutan talle spetsiaalse dieedi selle puhastamiseks ja alles seejärel ülesehitava dieedi. Et patsienti ravida, pean uurima teda kui indiviidi, määrama tema resistentsuse (vastupanuvõime) paljudele faktoritele; aru saama elust, mida ta elab praegu, ja ka tema minevikust. Patsient on indiviid ja tema ravi peab olema ainulaadne. Ühesuurust mantlit ei saa selga ajada eri suurusega inimestele.

Hea näide inimorganismi kompleksisusest on aminohapete arv, mida ta saab toiduvalkudest. Sõnaraamatus on tuhandeid sõnu, kõik üles ehitatud 26-st tähest. Sarnaselt koosnevad ka valgud miljonitest aminohapete eri kombinatsioonidest. Koer leiab oma peremehe sadade inimeste seast ja emahüljes võib leida oma poja tuhandete sarnaselt väljanägevate hülgepoegade seast. Seega ei saa ühe inimese valk sarnaneda lõhnalt ja maitselt teise inimese kudede valguga. Lisaks sellele mõjutavad tema organismi haigused ja ravimid, mida ta on tarvitanud, pärilikkus jms faktorid. Just sellepärast reageerivad inimesed erinevalt haigusele, ravimitele ja toidule.

Inimene pöördub arsti poole alles siis, kui teda on tabanud haigus. Soovitakse vabaneda valust, unetusest, seedehäiretest, vms, ja võimalikult kiiresti. Kahjuks pole ühtegi teed kiireks vabanemiseks, välja arvatud stimulatsioon või mahasurumine. Niisugune ravi on endokriinnäärmete, tavaliselt neerupealsete, piitsutamine ja annab üksnes ajutise heaolu efekti. Unerohud öösel, ergutavad tabletid hommikul, rahustid päeval – see ei ole tervis.

Sageli ei ole patsiendid huvitatudki tervisest ega taha mõista, et organismi keemiline koostis on vigane. Kuuldes, et sümptomitest vabanemiseks tuleb seda koostist muuta, muutub patsient kärtsituks. Inimesed topivad end pika aja vältel täis mürke ja siis loodavad, et arst teeb neid terveks mõne nädalaga. Organismi puhastamine tema ainevahetuse mürgistest saadustest on aeglane protsess.

Iga arst teab, et inimesed kalduvad maha vaikima haiguse teket. Tavaline inimene on liialt hõivatud oma eesmärkidega ja unustab tervisliku eluviisi. Isegi siis, kui haiguse sümptoomid tungivad inimese ellu, ei arva ta, et midagi tõsist on juhtunud. Ehkki inimesel on olemas kogemus säravast tervisest, mõistuse selgusest ja pulbitsevast energiast ei soovi ta vahetada seniseid toitumisharjumusi uute vastu. Aga kui ta alustab väikeste portsjonite keedetud liha, suurte hulkade aurutatud juurviljade, värskete puuviljade, roheliste salatite, täisteraleiva ja toore piima tarbimisega, siis ta märkab tervise paranemist. Ja kui ta on õppinud tundma uute toitude õrna maitset, siis ei tunne ta enam igatsust stimulatsiooni järele, mida saab soola, pipra, äädika ja sinepi doseerimisega ja nende makku uhamisega kokakoola, kohvi või teega.

Olen märganud, et enamusel inimestel on dieedist ähmane ettekujutus. Huvi tekitamiseks näitan neile pilti maksa seesmisest osast, kirjeldan selle tähtsa organi ja endokriinnäärmete funktsioone, et kutsuda patsienti koostööle ja anda talle mõista, et ta peab end ise ravima. Minu ülesanne on aidata tal kohaneda temale vajaliku toidu ja raviga.

Iga vastündinu on ainulaadne. Vana aja arstid kasutasid klassifikatsiooni, mis põhines indiviidi kujul (köhn või rasvunud) või temperamendil (koleerik, flegmaatik, sangviinik, melanhoolik). Hippokrates jaotas inimesed vastavalt verele, flegmale ja sapi värvile. Dr. Sheldon oma raamatus

“Inimese atlas” jaotab keha tüübid kolme üldisesse klassi: tüse, lihased ja kõhn. Kuid selline jaotus ei räägi midagi pärilikul teelsaadud omadustest.

Endokrinoloogia annab uue võimaluse klassifitseerimiseks, kuna endokriinnäärmete sekreedid e. hormoonid määravad indiviidide füüsilisi ja neuroloogilisi tüüpe. Indiviidid ja perekonnad, isegi rassid ja rahvused omavad kindlaid sisesekreetsiooni tüüpe, mis eristavad neid teistest.

Teame, et palju organismi salapäraseid seisundeid on põhjustatud mõnest endokriinsest tasakaaluhäirest. Vitaalsus sõltub endokriinnäärmete koguaktiivsusest, kuna nad vabastavad võimsaid hormone ja ergutavad rakke. Organismi suurim endokriinnääre on maks ja paljud häired kaovad, kui haige maksa normaalne funktsioon taastatakse.

Endokrinoloogia arenedes leiti et näiteks gigandid, kääbused, kretiinid, müksodeemsed isikud (tugeva kilpnäärme alafunktsiooniga), akromegaalia (üksikute liikmete ebanormaalne suurus) ja mitmesugused rasvumised on tingitud endokriinnäärmetest. Selleks, et aidata diagnoosimisel ja haiguse ravis liigitati indiviidid nääretüüpideks: adrenaalne, kilpnäärme- ja hüpofüsaarne tüüp.

Klassikaline adrenaaltüüp

Adrenaaltüübi iseloomustavad jooned on tuletatud nelja liiki uurimustest; Addisoni tõvega haiged; eemaldatud neerupealsetega inimesed ja loomad; neerupealsete kasvajatega; loomade selektiivne aretamine (veohobune, buldog ja lühikesesarveline pull).

Klassikalist adrenaaltüüpi iseloomustavad:

Karvad: juuksed – jämedad, sageli lokkis, kehal – jämedad, tihedad, karvaderohke.

Näojooned: jämedad, laiad, tugevad.

Silmad: tumesinised, tumepruunid või mustad, pupill on väike ja reageerib otsekohe.

Laup: madal.

Nina: hästi arenenud, laiade ninasõõrmetega.

Huuled: paksud, tugeva värviga, soojad.

Hambad: laiad, eriti silmahambad, värvilt kollakad, tugevad.

Keel: lai, paks, puhas, papillid jämedad, paksud.

Suulagi: madala kaarega, lai.

Kolju: oimukohtadel lai, tugev alalõualuu, massiivne.

Kõrvad: paks, pikk ja suur kõrvalest.

Nahk: tihe, kuiv, soe.

Kael: jäme, lühike, iseloomulik “härjakael”.

Rind: lai, tugev, sageli esileulatuv.

Genitaalid: laiad.

Jäsemed: tugevad, lühikesed,

Küüned: lühikesed, tugevad, väikeste kuudega või hoopis ilma.

Füüsilise energia poolest on adrenaaltüüp näivalt väsimatu, tema sümpaatiline närvisüsteem on vastupidav eeskujuliku fosfori oksüdatsiooni tõttu närvikoos. Süsiniku oksüdatsioon lihaskoes annab sellele tüübile tema suure soojuse: käed ja jalad on alati soojad. Kuna seedimine ja veres olevate mürkide kahjutuks muutmise sõltub tugevalt oksüdatsioonist maksas ja sooltes, siis sellele tüübile on omane täielik seedimine, kuna kusihaape ja indoksüülühendid (valkude lagunemisel tekivad ained) kahjutustatakse täielikult maksas ega kuhju veres; neid ei leidu ka uriinis.

Skeletilihased on hästi arenenud, hea toonusega. Väsimus on adrenaaltüübile praktiliselt tundmatu. Tahtele allumatute lihaste eeskujulikkude toonust tõendab täielik ja kiire peristaltika, põhjustades soole korduvat tühjenemist päeva jooksul. Ta võib süüa kõige võimatuid toiduühendeid ilma halbade tulemusteta, kuna tema maolihased toimivad nii hästi, et mõned toidud juhitakse kõrvale ja ainult osa juhitakse peensoolde. (Seda on tõestatud röntgeniuuringute ja maoloputusega.) Adrenaaltüüpi rase naine sünnitab kiiresti, sageli on tal vaid üks pikk püsiv valu.

Veres esineb kerge polütsütemia (punaliblesid tavalisest rohkem), seejuures leukopeeniat e. valgeliblede arvu langust ei täheldata kunagi. Tugevalt punase värviga veri hüübib kiiresti. Surma-

vaid hemorraagiaid esineb harva. Immuunsus bakteriaalse nakkuse vastu on suurejooneline. Ta nakatub väga harva, isegi mitte suguhaigustesse.

Adreanaaltüüp on flegmaatiline iseloomuga – muretu, lõbus, ei vihastu kergesti, ei tunne unetust ega hirmu. Oma sooja südame tõttu on tal suur sõpradering ja tüli ärahoidmiseks on ta valmis loobuma oma seisukohtadest.

Hea vereringe annab talle soojad, magnetilised käed, siit ka edu masseerijana ja tervendajana. Kahjuks aga pole ta küllalt intelligentne, et õppida ülikoolis arstiteadust. Kuna selle tüübi liikmed on tugeva lihasejõuga, siis leidub neid rohkem talupoegade ja lihttöölise hulgas.

Tüüpiline kilpnäärmetüüp (türeoidtüüp)

Klassikalist türeoidtüüpi iseloomustavad:

Juuksed: peas – peenikesed, siidpehmed, kehal (väljaarvatud häbemel ja kaenla alustes) vaevalt märgatavad.

Näojooned: peened, kenasti kujundatud, reeglina märgatav ilu.

Silmad: suured, “hingelised”.

Hambad: kitsalt paiknevad, mõõduka laiusega, pärlmuttervalged, hambakaared pigem V- kui U-kujulised.

Keel: mõõdukalt õhuke ja pikk, peente papillidega ja tundlik.

Suulagi: kõrge, rohkem V-kujuline kui kaarjas.

Kael: graatsiline, peenike, pikk.

Rind: pikk ja peenike, süda normaalsest väiksem; naistel ovaalse kujuga rinnanäärmed; rinnanibud tundlikud.

Kõht: pikk ja tavaliselt õhuke.

Genitaalid: keskmised või väiksemad ja väiksuse tõttu suurenenud tundlikkusega.

Jäsemed: graatsilised käed, ilusad sõrmed.

Seda tüüpi iseloomustab pingulolev ja äärmiselt tundlik närvisüsteem. Köhn, vastupidav, rahutu, kiire, alati tegutsemas, kuulamas, jälgimas, maitsmas. Tal on maitsmismeel kõrgelt arenenud. Tavaliselt on südame löögisagedus üle 72 ja pisimigi närvisüsteemi vapustus põhjustab pulsi kiirenemise. Koos südame löögisageduse kiirenemisega suureneb sülje- ja seedenäärmete, maksa, neerude ja higinäärmete sekretsioon. Maks eritab verre suhkrut ja kui pankreas ei täida oma veresuhkrut reguleerivat funktsiooni, siis tulemuseks on glükoosüüria (suhkur uriinis). Kiire ainevahetuse tõttu organism piltlikult öeldes “põleb” ja kaotab kaalus. Türeoidtüübi aju töö on kõige huvitavam, tavaliselt keerleb seal mitu mõttelõnga korraga, mis tekitab kontsentreerumisraskusi. Sageli on ta väsinud, rahulolematu ümbruse, kodu, sõprade ja tööga.

Kilpnäärme ülestimulatsioonil võib naistel menstruatsioonitsükkel lüheneda 28-lt päevalt 14-le. ka raseduse kestvus võib 10-ne päeva võrra lüheneda. Nende lapsed on väiksed ja kõhnad, kuid tavaliselt terved. Rinnapiima on neil sageli ülearu.

Klassikaline türeoidtüüp kannatab unetuse ja väsimuse all, öö on unenäguderohke ja ta ärkab vara.

Seksuaalsed aistingud on peenelt arenenud. Orgasmiga, mis saabub kiirelt ja kordub sageli, kaasnevad tugevad tunded.

Klassikaline hüpofüsaarne tüüp.

Pea: suur, kolju kõrge, sageli kuplitaoline.

Näojooned: ülakuul normaalsest pikem.

Hambad: laiad, eriti keskmised lõikehambad.

Liigesed: nõrgad, x-jalad, lampjalgsus.

Jäsemed: pikad, siit ka pikk kasv, sõrmed on pikad ja peened, küüntel suured kuusirbid.

Hüpofüsaarset tüüpi pole piisavalt uuritud ja seetõttu on tabel keskine. Ühel nõul ollakse selles. et sekreedi üleküllus annab gigante ja vähesus kääbuseid.

Suurenenud hüpofüüsi eessagar võib põhjustada peavalusid ja rõhk nägemisnärv ristmikule otse silmamunade taga võib põhjustada vaateväljade ahenemist või pimedaks jäämist. Arvatakse, et hüpofüüsi tüüpi inimene on rikas hingelistelt omadustelt – intuitsioon, loomisvõime, poeesia, näitlejameisterlikkus – ja tema seksuaalsus on tugevalt arenenud.

Kuna lugeja püüab end sobitada ühte või teise tüüpi, siis ta tõenäoliselt leiab, et ta ei sobi ühegi tüübiga. Enamus meist on nende kolme tüübi kombinatsioonid, kuid üks tüüp on alati teistest domineerivam. Ühed meist on “hommiku inimesed” ja teised “õhtu inimesed” ja see on tingitud meie ainevahetusest, ning erinevused võivad etendada laastavat osa me abielusidemetes – muidugi juhul, kui me seda lubame.

Siiski on olemas meetod avastamiseks, missugune nääre on domineeriv. Näiteks, kui iga näärme normaalväärtuseks võetakse 100, siis normaalse inimese hüpofüüs, neerupealsed ja kilpnääre peaksid kõik olema 100. "Näärnevõrrand" on sel juhul:

Hüpofüüs	100
Kilpnääre	100
Neerupealsed	100

Hüpofüsaarsel tüübil on alati puudulik kas kilpnääre või neerupealsete osa ja siis on võrrand:

Hüpofüüs	150
Kilpnääre	50
Neerupealsed	150

See võrrand kujutaks laiska, ebapraktilist unistajat. Seevastu võrrand:

Hüpofüüs	150
Kilpnääre	100
Neerupealsed	50,

kujutab geeniust. Kuna tal on alanormaalsed neerupealsed, siis stimuleerib ta neid toiduga, tarbides liha, kohvi, teed, soola, alkoholi ja isegi narkootikume. Kui ta on neerupealsed 100-ni piisutanud, siis tema hüpofüüs ja kilpnääre saavad üle stimuleeritud ja siis on võrrand:

Hüpofüüs	200
Kilpnääre	150
Neerupealsed	100

Selles seisundis loob ta meistriteoseid. Aga ülestimuleerimisele järgneb depressioon, mille jooksul ta ei ole võimeline midagi looma – tõeline suitsiidiseisund. Kui neid depressiooniperioode ei esineks ja loomingu oleks püsivalt lõõmamas, siis neerupealsed varem või hiljem kurnataks täielikult välja, mis lõpeb varajase surmaga.

Vähesed meist on geeniused, kuid kõiki huvitab, millised me siis ikkagi oleme. Arst võib näärmete järgi määrata meie eripära, soodumusi haigestumiseks, raviks vajalikke toite ja seda, millise dieediga hoida head tervist.

Kord tuli mu kabinetti patsient, kelle nägu oli punetav ja tursunud, silmad punased, suu ja kõri kaetud haavanditega. Vaatasin ta välimust ja märkasin, et tal on adrenaaltüübile iseloomulikud paksud, suured ja hästikujundatud kõrvalstad. See andis mulle aimu tema maksa puudulikust funktsioneerimisest. Tema kilpnääre ja hüpofüüs püüdsid vapralt töötada maksa heaks. Ta veri oli ülekoormatud punalibledest, mis polnud aga võimelised kandma hapnikku kudedesse. Nende küllastatus varem hulganisti manustatud ravimitega tegi vere raskeks. Kui mees seisis, siis punalibled vajusid jalgadesse ja põhjustasid jalgade muutumise mustjassinisteks. Maksa uurimine näitas selle suurenemist ja kroonilist verepaisu. Vererõhk oli tõusnud ja nahatest seljal näitas, et hormoonid piisutasid ta südant, et alandada veenirõhku. Esmalt tuli ta vabastada ravimimürgistusest, et alustada suuhaavandi ravi.

Haavandid tekkisid suu, huulte ja kõri limaskestale kilpnäärme ületalitusest. Hormoonidest stimuleeritud neerupealsed surusid toksine läbi neerude soolde ja maksa, mis omakorda põhjustas

veenirõhu tõusu, mis omakorda laiendas südant. Mürgitus oli tekkinud ravimitest ja toiduga saadud mürkidest.

Ütlesin patsiendile: "Esiteks tuleb maksa koormat kergendada. Peate jääma voodisse ja loobuma oma tavalisest toidust. Saate vaid väikestes kogustes erinevaid juurviljasuppe. Kõik kasutatud punalibled, mis on teie vereringe üle koormanud, peavad hävinema. Maksal ja põrnal on olnud selline koormus, et õige toiduseedimine ja assimilatsioon oli võimatu. Mürgitus väheneb dieediga, tulemust näeme roe ja uriini uuringutest."

Kuu aja möödudes olid kõige häirivamad sümptomid vähenenud ja dieedile lisandusid puuvili, puuviljamahl ja mõned teelusikatäied kitsepiima.

Nüüd oli aeg vähendada südameravimite doosi. See oli äärmiselt õrn ja ohtlik protseduur. Täielik loobumine ravimitest võttis mitu kuud. Pühvlituri ja kuunägu kadusid pikapeale. Aasta möödudes oli uriini happesus ja tume värvus kadunud, ka väljaheite halb lõhn kadus.

Dieeti täiendati järk-järgult ning selle koostis oli järgmine:

Hommikueine: üks tükeldatud nisujahukakk, kolmveerand klaasi rõõska kitsepiima, 4 hautatud kuivatatud ploomi.

Lõunaode: üks klaas rõõska kitsepiima.

Lõuna ja õhtu: 200 g juurviljasuppi, 300 g keedetud oakaunu, 1 viil valget leiba võiga, üks klaas rõõska kitsepiima.

Õhtuode: üks klaas rõõska kitsepiima.

Sellel dieedil paranes ta täielikult. Analüüsid näitasid, et ta süda, vererõhk, endokriinne tasakaal kui ka uriini ja sapi keemia olid taastunud.

Aga ta jätkas ka edaspidi hoolikalt valitud dieediga.

Arst, kes tunneb hästi endokrinoloogiat, võib sageli ette öelda haiguse kulu ja tulemuse. Tuberkulooshaigete puhul on 3 klassikalist näärmetüüpi kergemini eristatavad.

Kõhn, sitke türeoidtüüp, kelle näärmevalem on: hüpofüüs 75, kilpnääre 100, neerupealsed 50 (s.t., et hüpofüüs on nõrgenenud 25% ulatuses, kilpnääre on normaalne, neerupealsed on poole võimsusega). Kuna hüpofüüs ja neerupealsed on alanormaalised, siis täisvõimsusel töötav kilpnääre kaldub liialdama kilpnäärmele iseloomulike tunnustega ja patsient on täis pinget, närviline, muudab alatasa oma arvamust (ja oma arsti arvamust), ei ole kunagi rahul haigla toidu ja hoolitsusega; tal on gaasid, seedehäired, kõhukinnisus. Isegi tugev toit ei kosuta teda. Ta on tõsiseks katsumuseks arstidele.

Kui tal tekivad "augud" kopsudes, siis need suurenevad hoolimata ravist. Pleura eksudaat on sellise patsiendi puhul tavaline. Kuna tal on peaaegu võimatu saavutada täielikku lõdvestust, siis haigus kulgeb oma teed.

Kui kilpnäärme-tüüpi tuberkulooshaige on õdede hukatus, siis adrenaaltüüpi patsient on palati lemmik; alati rõõmsameelne, seltskondlik ja muretu. Ta pole kunagi pahur ja võtab huumoriga oma haiguse uusi tüsistusi. Ta seedimine on hea ja talle meeldib süüa. Ta talub ravi operatsioone ja kopsuverejookse rohkem kui teised patsiendid.

Tema näärmevalem oleks umbkaudu selline: hüpofüüs 50, kilpnääre 25, neerupealsed 100. Ta vajab tervenemiseks voodirahu ja värsket õhku. Tema verevalem on SR normi piires.

Ja nüüd tuleme patsiendi juurde, kes kujutab kõige suuremat probleemi – hüpofüüsi tüüp, näärmevalemiga: hüpofüüs 100, kilpnääre 75, neerupealsed 25. Kurnatud neerupealsed annavad talle iseloomuliku nõrkuse, tsüanoosi (naha sinaka tooni), külmad jalad ja käed, halva seedimise ja kõhukinnisuse. Tema ülestimuleeritud hüpofüüs suurendab aju aktiivsust ja teeb talle raskeks vabandada oma töömuredest, eriti kui tema tegevus on loomult vaimne. Ta mõtleb ja imestab ja arutleb kogu päeva ja oskab küsida rohkem kui kolm tarka vastata mõistavad. Tema vaibumatu seksuaalne energia kurnab veelgi tema nõrku neerupealseid. Teine tõsine komplikatsioon on tema iha kohvi, alkoholi või narkootikumide järele. Mida nooremalt tekib neil "auk" kopsu, seda kiiremini haigus kulgeb, ja seksuaalne erutuvus kestab neil surmatunnini. Sellesse gruppi on kuulunud paljud kuulsad näitlejad, kes surid tuberkuloosi. Siin on tõendus, et seksuaalsuse tšenter asub hüpofüüsis ja kilpnäärmel ning neerupealsetel on vaid tugevdav funktsioon.

Kas oskate näha end mõnes neist kolmest näärmetüübist? Arsti kogenud silm oskab teie emotsionaalsest seisundist märgata enam kui te ise ja suunata ravi vastavalt teie endokriinsüsteemile, mis määrab teie emotsionaalse seisundi.

Siit järeldeb, et mida täielikum on arsti ja patsiendi vastastikune mõistmine, seda suurem on hea koostöö võimalus, millest sõltub ravi edukus.

II KUI IMEPÄRANE INIMORGANISM HAIGESTUB

9. HAIGUS TABAB LAPSI

Ma usun, et õige dieet ravib haigusi. Ka raseduse ajal tuleb õigesti toituda, et üsas oleks lapsele sobiv keskkond. Sageli on ema organism täidetud ebaõigest toidust tekkinud jääkproduktidega, ravimite jääkidega ning mürkidega kohvist, sigarettidest ja alkoholist. Sageli süüakse kemikaalidega küllastatud kompvekke, kooke, jäätist, suhkrusiirupis ujuvaid pannkooke, maisikepikesi ja juuakse magusat kokakoolat ning kakaod selle asemel, et saada õigeid ja vajalikke süsivesikuid, aminohappeid, rasvu ja vitamiine.

Loodus püüab puhastada ema verd, juhtides toksiiine lapse organismi. Esimesena sündinud laps on kõige toksilisem ja tavaliselt on teda kõige raskem toita ja kasvatada. Tal võib esineda väsimust, nahalööbeid ja iiveldusi. Varasematel aegadel, kui olid suured perekonnad oli viies kuni seitsmes laps kõige elujõulisem, hilisematel lastel esinesid juba ema hormonaalse kurnatuse tunnused.

Mikroobe ja viiruseid leidub kõikjal, kuid tavaliselt on nad "laibasööjad", toitudes toksilistest jääkidest. Louis Pasteuri võime tänada mikroobide avastamise eest. Kuid juba tema kaasaegne Beauchamp arvas, et sama tähtis on keemiline keskkond, kus mikroobid toituvad. See, mida mikroob sööb, on sama tähtis kui mikroob ise. Ilma vajaliku toiduta ei saa ta elada, kasvada ja hävitada.

Leetrid

Leetrite viirus paljuneb ülemiste hingamisteede eritises ja eraldab toksilisi aineid. Halb enesetunne ja väsimus osutavad maksa tokseemiale. Järgnevad palavik, nohu, köha ja nahalööve. Kui maks ei suuda enam mürke oksideerida, hakkab tööle kilpnääre, suunates toksiinid läbi limanaha eritiseks ja läbi välisnaha lööbena. Kui haigestub ka silma limaskest, ilmnevad punetus ja valgusekartus.

Palun ärge sundige haiget last sööma!

Kuidas ravida leetrid? Nagu tõsist külmetushaigust. Vannid ja pesemised aitavad alandada palavikku ja aitavad eemaldada läbi naha tungivaid mürgaineid. Klistiirid eemaldavad kataraalset soolesisu ja ka toksilist sappi, mida väljastab maks. Klistiiri peaks tegema 1-2 korda päevas haiguse kestel. Suu kaudu ei peaks antama muud kui jäätükikesi, kui üldse soovitakse. Hiljem anda lahjendatud puuviljamahlu janu kustutamiseks, kuni kestab palavik. 24 tundi peale temperatuuri normaliseerumist võib lisada tärgliseta juurvilju ja keedetud või toorest puuvilja. 2 või 3 päeva pärast lööbe kadumist võib alustada normaalse dieediga.

Ohtlik on anda aspiriini või mõnda sarnast palavikuvastast ravimit, kuna sellised medikamendid ainult paralüüsivad närvilõpmeid, andes vale signaali "kõik on korras" ja aidates kaasa maksa mürgistus seisundile. Ravimid, mida kasutatakse nahalööbe mahasurumiseks, kipuvad juhtima toksiiine sissepoole ja kahjustama siseorganeid. Et laps ise vajab füüsilist puhkust, voodirahu, siis ka tema limaskestad, nahk, maks ja neerud vajavad keemilist puhkust ja seda saavutatakse vaid *nälgimisega*.

Ma usun, et leetrid, mis asuvad lastehaiguste nimekirja eesotsas, on tärglisest ja suhkrust põhjustatud tokseemia tulemus. Läkaköha, krupp, kopsupõletik, meningiit, gripp, sinusiit, millega kaasnevad tugev eritisevool ninast, silmade punetus, bronhiit ja astma on sama rühma liikmed.

Loomulikeks “vastumürkideks” on lahjendatud puuviljamahlad, valmistatud õuna, apelsini, greibi, ananassi, papaia (melonipuu) ja gaaava baasil.

Mulle tundub, et mitmete lastehaiguste allikas peitub kahjulikes valkhapetes, mis organism on saanud vanematelt või omandanud ise. Neid happeid ei kõrvaldata organismist otseselt limaskestade kaudu, vaid lümfisüsteemi vahendusel, mis puutub kokku limaskestadega ninas ja kurgus, nagu kurgumandlid ja lümfikoe väikesed saarekesed. Mandlite, kõri, adenoidide, keskkõrva ja nibujätke haigused, difteeria, poliomüeliit, tüüfus, reumatism ja reumaatilised südamehaigused – kõik pärinevad valkhapete poolt põhjustatud mürgistusest. Kuna piim on parim valk kasvavale lapsele, palun pidage meeles, et kui peale pastöriseerimist seda keedetakse, kuivatatakse ja pulbristatakse, külmutatakse nagu jäätist või hapendatakse, tugevdatakse sünteetiliste vitamiinidega või segatakse šokolaadisiirupiga, siis *tulemus ei ole enam sobiv toiduks*. Seda ei tule võtta liialdusena! Kõik need piimaproduktid roiskuvad lapse sooles ja moodustavad kahjulikke valkhappeid.

Tonsilliit

Kõige tavalisem mürkide väljapääs toimub kurgumandlite kaudu, mis kujutavad endast tihedat lümfisoonte võrku. Kui toksilised valkhapped surutakse mandlite pinnale, siis nende ärritus võib olla nii tugev, et põhjustab mandlipõletiku ehk tonsilliidi. Kui mürk ei jõua mandlini, jääb ta kinni lümfinaärmesse, mis tursub ja moodustab valulikke munasid kaelal.

Mandlite pindmine asend ja juurdepääsetavus muudab nad kergeks märklauaks kirurgidele. Kui kurgumandlid on eemaldatud, otsib organism teisi piirkondi, kus lümfikude puudutab limaskesti. Lümfisaarekesed ninas, kõris, siinustes, sooltes ja ussjätkes – kõik püüavad tegutseda tapetud mandlite asemel, mille tulemuseks võib olla uus haigus, näiteks apenditsiit.

Poliomüeliit

Ehkki üsna haruldane haigus, põhjustab poliomüeliit (lastehalvatus) oma tagasihoidlike sümptomidega, nagu palavik, nohu ja kuklakangestus umbes 2% juhtudest lihaste halvatus. Ehkki öeldakse, et iga toksiline valkhape võib seda haigust põhjustada, usun ma, et poliomüeliidi viirus eelistab valkhapet, mis tekib jäätise roiskumisest sooltes. Poliomüeliit tabab kõige sagedamini lapsi, kes söövad palju jäätist. Selle üheks tõendiks on, et haiguse kõrgpunkt esineb suvise jäätisehooaja tipul. Teiselt poolt on lapse kõrvapõletikud minu arvates muna või munatoitude söömise tagajärg.

Reuma

Üks traagilisemaid lapsepõlvehaigusi on reuma, mis tuleneb põhiliselt liha ja lihasuppide söömisest. Liha, ehkki stimuleeriv, on üks ohtlikumaid toite lapsele, sest võib põhjustada endokardiiti (südameklappide põletikku).

Valkhapetest tingitud haiguste loomulikud vastumürgid on juurviljamahlad (toored või keedetud), eelistatavalt tärkliisevaesed ja hästi lahjendatud. Ägeda hoo puhul on eelistatavam nälgimine lahjendatud puuviljamahlal või –supil, kuid konserveeritud tooteid ei peaks kunagi tarvitama. Reumahaige lapse toidule ei tohiks lisada soola. *Hoidkem ka meeles, et piim on toit, mitte jook*. Ja kuna laps kasvab aeglasemalt kui vasikas, siis ei vaja ta sama palju piima kui vasikas.

Ülemäärase rasva söömine võib samuti lapsele kahjulik olla, eriti vahukoor, mis ei oksideeru täielikult ja tsirkuleerib veres toksilise rasvana. See kõrvaldatakse kas läbi juuste rasunäärmete või läbi naha rasunäärmete. Peanaha seborröa, akne, vistrikud, väikesed mädatäpid väikelapse rinnal, kõhul ja päraku piirkonnas, või odraivad. Tuleks loobuda kõikidest rasvadest, eriti maiustustes olevast rasvast.

Lastehaiguste meditsiinilist ravi võib klassifitseerida kahe pealkirja alla: palavikuvastased ravimid ja stimulaatorid. Palavikuvastaste vahendite nimekirja eesotsas on aspiriin. Ta kuulub kar-

boolhapete hulka. Palju aastaid tagasi võeti valu või palaviku vastu sisse tilk karboolhapet suhkrutükil.

Aspiriin on saksa keemikute kõrgem saavutus. See on fenooli (karboolhape) saadus kõikide fenoolile iseloomulike keemiliste omadustega, kuid ilma karboolhappe surmava mõjuta. Kui peale aspiriini võtmist teha uriini analüüs, leitakse positiivne fenooli test. Aspiriin nagu fenoolgi surmab närvilõpmed, maskeerides selle läbi valu. Peavalu või haiglane tunne annavad järele. Aspiriin vähendab ka palavikku, osaliselt blokeerides kilpnääret ja neerupealseid. Kuid fenooli derivaadid mõjutavad maksa õiget funktsiooni ja kahjustavad maksa rakke. Aspiriini kasutamine on seega katse välja ajada üht saatanat (haiguse toksine) teise saatana sisseandmisega!

Lapse palavik viib ema häireseisundisse. Aga milline on palaviku funktsioon? Kas see on kahjulik protsess ja tuleb maha suruda või on see organismi kaitse ära põletada mürki, aidates organismil sellest kiiremini vabaneda?

Lastehaiguste puhul algab palavik maksas. (Õigesti funktsioneerivate sisenärenäärmete korral lagundatakse maksas ka aspiriin.) Laps ei tunne end haiglasena ja tal pole ka valu, tal on palavik ja kui maksa piirkonda hoolikalt katsuda, võib märgata, et selle organi kohal on temperatuur tõusnud. Kui temperatuur keele all on 40°C, siis maksa sisetemperatuur võik olla 43°C. Kuid kui maks ei ole võimeline täielikult oksideerima haiguse mürke ja osa neist pääseb vereringesse, siis endokriinnäärmete tegevuse tulemusena mürgid otsivad asendusteed läbi limaskestade. See võib toimuda läbi ülemiste hingamisteede katarri, gripi, kurgupõletiku jm läbi. Selle protsessi kestel on kogu maksa jõud pööratud haiguse toksiliste jääkproduktide neutraliseerimisele, nagu näitab palavik.

Maks on liiga hõivatud, et vaevata end veel toidu seedimise ülesandega. Maksal olukorda saab hõlbustada *kui ei sööda*. See ongi põhjus, miks haiguse puhul loomad ja väga paljud lapsed keelduvad toidust. Nälgimine mitte ainult ei alanda temperatuuri ja vabasta vaevustest, vaid vähendab maksa koormust ja hoiab ära tõsisemaid komplikatsioone, nagu keskkõrvapõletik ja meningiit. Praktika on näidanud, et nälgimist, lahjendatud mahlajooki või jäätükikeste andmist võiks jätkata veel ööpäeva jooksul peale temperatuuri langust.

Hea reegel meelespidamiseks on, *et sooletrakt võib puhastuda toksiinidest (loomulikult teel või klistiiri abiga) 24 tunni jooksul, veri 3 päevaga ja maks 5 päevaga, kui üldse ei sööda*.

Seega ilmneb, et palavik, mida nii väga kardetakse, on tegelikult looduse katse aidata haiget organismi. Palavik ei tee kunagi kahju ja teda ei tohiks ravimitega maha suruda. Olen näinud, kuidas gripil arenevad tüsistused, sest kartlikud vanemad soovisid lapsele kanapuljongi või pudruga “tugevust anda”, aga need on ju valk ja tärklis – just need, millega maks hakkama ei saa.

Teine lastehaiguste ravimeetod kasutab stimulaatoreid – keemilist piitsa, mis ergutab kilpnäärme ja neerupealsete tegevust. A. Jacobi, keda peetakse pediaatria isaks, andis pindi (veidi üle poole liitri) viskit lapsele, kes oli haigestunud kopsupõletikku. See oli tema peamine stimuleeriv ravim. Tänapäeval on populaarsed sulfoonamiidpreparaadid, antibiootikumid, steroidid – piitsad sisenärenäärmete ergutamiseks. Ja ehkki seda võib olla raske uskuda, on nende järelmõjud palju kahjulikumad kui Jacobi antud alkohol, mida organism oli võimeline põletama ja kiiresti kõrvaldama. Kurnatud organismi stimuleerimine ravimitega on just sama mõttetu kui väsinud hobuse tööle sundimine piitsaga. On palju õigem lasta loomal puhata haljal aasal, kus ta võib oma jõudu taastada. Loodus teeb oma tööd aeglaselt ja kavakindlalt nagu puu kasvamine. Inimese katse kiirendada protsessi võib lõppeda katastroofiga.

LAPSE TOITUMINE

Lapse seedehäire põhiliseks põhjuseks on toksiline sapp, mis on tavaliselt happeline, kuid peaks olema aluseline. Gaasid, koolikud, valud, närvilisus ja unetus on üldtuntud. Emale on tähtis taibata selle toksilise sapi (tavaliselt roheline normaalse kuldkollase asemel) päritolu ja põhjust ning seeläbi paremini mõista oma lapse haigust.

Emal veri jõuab loote organismi läbi kolme filtri: ema maks, platsenta ja loote maks. Lapse maksa jäänud toksiline sapp lõhustatakse kolme esimese eluaasta jooksul. Teatud ajavahemike järel see paisatakse maksast soolde, mille tulemuseks on seedehäirega sarnanevad sümptomid. Piim

muudetakse kummitaoliseks kalgenduseks, mida eristatakse kõvade oasuuruste moodustistena väljaheites. Tärglised ja suhkrud fermenteeruvad, põhjustades gaaside ja koolikute suurenemise ning tugeva ja läbilõikava soolevalu. Isegi kõige paremat rinnapiima seeditakse ebanormaalselt. *Viga on imiku maksa funktsioneerimises, aga mitte lapsele antavas toidus.*

Pole vaja imiku tervist proovile panna tööstuslikult valmistatud segudega. Emapiim on alati parim, eeldades, et ema ise ei ole toksiline. Sellele järgneb kitsepiim ja siis lehmapiim. Kitse- ja lehmapiima tuleks lahjendada ja magustada, et kohandada teda niipalju kui võimalik emapiima koostisele. Piim, mis on seisnud 24 tundi külmutuskapis, kaotab palju oma väärtuslikest omadustest. Mida rohkem teda kuumutatakse ja töödeldakse, seda kõlbmatum on ta toiduna. Loomulikke vitamiine ei või asendada sünteetilisestega. Pastöriseerimine on linnaelu trahv. Konserveeritud piima või piimapulbrisse jääb alles vähe toiduks kõlblikku.

Normaalne sapp on kokkusobiv enamuse toiduga, millised juhtuvad olema sooles, aga toksiline sapp omab ärritavat mõju õrnale soolevooderdusele. Kuna toksiline sapp peatab normaalse valkude, suhkrute, rasvade ja tärgliste seedimise ning järgnevad soolehäired: gaasid, koolikud, valu, kõhukinnisus või -lahtisus ja sellest tulenevalt närviline olek ning üldine väsimus.

Sapikriisi ägedas faasis pole seedimine praktiliselt üldse võimalik, mistõttu on parim piirata dieeti ainult destilleeritud veele või hästi lahjendatud puuviljamahladele või suppidel, mis on valmistatud aluselistest juurviljadest ilma lihata. Niimoodi tuleb toituda 1-3 päeva. Kui kriis on möödunud, siis võib alustada lapse toitmist veega pooleks lahjendatud toore lehmapiimaga.

Minimaalne toiduvajadus imikuea 6 elukuul on pool liitrit piima päevas. Pudelist toidetavale beebile tuleks piima lahjendada destilleeritud veega. Lahjenduse aste sõltub imiku võimest seda taluda. Magustamiseks kasutada pruuni või toorsuhkrut või mett, selle asemel et lisada siirupeid, laktoosipulbrit või tööstuslikku glükoosi. Kui suhkur põhjustab gaase ja koolikuid, nahalööbeid, kõhulahtisust, naha kestendust päraku ümber või üldist rahutust, siis tuleb suhkrust loobuda, kuni sapi reaktsioon muutub normaalseks. Ohtlik on püüda sapikriisi maha suruda ravimite või kemikaalidega. Loodusega koos töötamine lubab imiku organismil väljastada teda ärritavad toksiinid. Ajutiselt kergendav ravi piinab lapse tervist hilisematel aastatel ja võimalik, et deformeerib tema hambaid ja luid. Kui oleks rohkem terveid lapsi, siis oleks vähem haigeid täiskasvanuid.

10. KOLESTERIIN JA SÜDAMEHÄIRED

Kolesteriin on tänapäeval üks kõige hirmuäratavam ja väärarvustetavam sõna. Üks kõige enam vaieldavamatest küsimustest käsitleb kolesteriini: kas ta on või ei ole süüdi südamehaigustes? Ja mis on kõige ohtlikum, kas kolesteriin toidus, veres või arterites? Kõigepealt sõltub hea tervis arterite seisukorrast, sest nendes ringleb veri, et jõuda iga elusa rakuni kehas. Verevool on uskuamatult tugev, seda võib võrrelda kiire mägioja tormlemisega. Samal ajal kui mägioja kaldaid pidevalt ära uhutakse, kaitseb arteri seinu spetsiaalne hõõrdumisvaba aine, mille tähtsaimaks koostisosaks on rasva taoline kolesteriin.

Nimi "kolesteriin" on tuletatud kreekakeelsetest sõnadest *chole* (sapp) ja *stereos* (kõva, tahke) ja ladinakeelsest sõnast *oleum* (õli). Seda ainet toodab maks. Üsas olles saab laps kolesteriini ema verest ja hiljem sünteesib maks seda eelistatavalt piimarasvast, kuigi on võimalik ka teiste rasvade kasutamine lähteainena.

Rasvade ja õlide liigsöömine seni, kuni nad on naturaalsel kujul, ei saa põhjustada arterite haigust. Häire tekib siis, kui toiduks kasutatakse mittelooduslikke või ülekuumutamise muudetud naturaalseid rasvu. Eriti muutub rasva koostis, kui teda kuumutatakse koos tärglisega (näiteks friikartulid). Organism kasutab oma valmistatud kolesteriini arterite vooderdamiseks, kuid mittelooduslikuna või muutununa ei püsi see kolesteriin hästi ja kukub veresoontelt maha ja korrodeerib neid, põhjustades mitmesuguseid arterite haigusi.

Arvamus, et kõrge rasvasisaldusega toit on kindlasti kahjulik arteritele, on vastuolus eskimote toitumise uurimisega. Eskimod kuulusid maailma tugevamate ja tervemate hulka seni, kuni

nende toit ei olnud tsivilisatsiooni poolt rikutud rafineeritud toiduainetega. Nad toitused lihast, kalast ja suurest kogusest rasvast. Sarnaselt hülgele ja merihobule vajasid nad isolatsiooniks külma ilma vastu paksu rasvakihti. Ja sarnaselt hülgele ja merihobule oksüdeerisid nad kergesti oma rasvu, kasutades neid soojuse- ja energiaallikana, Et nad küpsesid ja vananesid varakult, on tõsi, kuid selle põhjuseks ei olnud ebaõige toitumine. *Viga on selles, et tavalisi toidurasvu mitte ainult ei kuumutata üle, vaid kuumutatakse üheskoos ainetega, mis teevad nad sobimatuks täiusliku arterivooderdis valmistamiseks.* Arvan, et vere kolesteriini kõrge tase viitab häiretele nii rasvade kui ka süsivesikute ja valkude ainevahetuses.

Mõnede ainete mõjul võivad mürgid muutuda süütuteks ühenditeks. Sellisteks aineteks on näiteks digitaalis ja kaaliumjodiid. Mürke saab neutraliseerida ka küllastamata rasvadega. Tööstus on püüdnud teha küllastamata rasvu sarnaseks või ja teiste naturaalse rasvadega. Tarbijate meelest on lõpp-produkt küll maitsev, kuid tegelikult pole see midagi muud kui sulatatud rasv.

Millised rasvad on siis tervislikud organismile?

Vastus saab olla ainult üks – *naturaalsed, muutumata* rasvad. Sellised on loomsed rasvad, sealhulgas liha-, siseorganite-, luuüdi- ja ajurasv; samuti taimsed rasvad, nagu ubades, seemnetes, pähklites, banaanides ja teistes troopilistes puuviljades (mangos, kookospähklis) leiduvad rasvad, kuna need rasvad on maksale heaks lähteaineks.

Rasvad, olgu nad küllastatud või küllastamata, kahjustavad kõige rohkem organismi, kui neid kasutatakse taigna küpsetamisel kas rasva või õlina, s.t. kui neid kuumutada koos teiste toiduainetega, eriti tärglisega. Küpsetatud leib või kartulid, pähklid taigas, kuumad koogid, tordid ja teised maiustused – kõik nad on *muutunud* kolesteriini allikad. Kui te sööte neid kalleid maiustusi, on tulemuseks arterite mittetäiuslik vooderdis, arterite erosioonid, ateroskleroos. Suurimad süüdlased on röstitud pähklid, kartulikrõpsud ja *popcorn*. Väga kahjulik on süüa pähkleid ja juua kohvi, või TV ees istudes näsida kartulikrõpse, mis on meie tsivilisatsiooni juures üsna levinud söömisviis. Köögiviljad muudab raskesti seeditavaks nende searasvas küpsetamine.

Süda alustab tuksumist juba enne imiku sündi ja seejärel töötab pidevalt nii ööl kui päeval. Ta sarnaneb mõnes mõtte bensiinimootoriga. Kõigepealt puudutab võrdlus kütust. Bensiini põlemine annab energiat. Bensiin on mootorile põhimõtteliselt sama, mis adrenaliin südamele, kuna adrenaliin teeb võimalikuks oksüdatsiooni südamelihases. Mootori reguleerimiseks on vaja karburaatorit, mis valmistab ette kütust. Inimesel vastab karburaatorile kilpnäär. Selleks, et mootor õigesti töötaks, peab autojuht seda õigesti juhtima. Juhile vastab ajuripats, mille keskosas on ripsmetega närvirakud, mis kümblevad läbivoolavas veres. Need rakud avastavad mürgiseid aineid veres ja reguleerivad vastavalt sümpaatiliste närviimpulsside kaudu organismi kaitsemehhanismi. Kui mootor võib arendada suuremat võimsust üksnes kiiruse suurendamisega, siis süda on võimeline suurendama nii kiirust kui ka mõõtmeid ja jälle taanduda oma esialgse suuruseni.

Kui bensiinimootor on halvasti määritud või kütus ebakvaliteetne, võib tekkida korrosioon, süüteküünal tahmub, karburaator ummistub, klapp hakkab lekkima ja mootor sureb välja. Analoo-giliselt tabab südant infarktide seeria.

Südame haigestumise põhjus seisneb paljude füsioloogiliste elureeglite rikkumises. Südamekahjustuse aste oleneb vere keemilise koostise muutusest ja on vastavuses adrenaliini aktiivsuse tõusuga, mis on tingitud mürgistusseisundist. Organism säilitab visalt veres neutraalset keskkonda; teised organid talitlevad puhvritena ja juhivad ringlevaid toksine kõrvale, sarnanedes raudtee harujaamadega. See protsess toimib seni, kuni tsirkuleerivate mürkainete kogus ületab saatusliku piiri. Keemiline ärritus võib kahjustada südameklappe ja järgnev põletik kujuneb sageli streptokokkide rühma kuuluvate pisikute kolooniate algkoldeks.

Eelpool oli juttu, et kilpnäärme sekretsioon kontrollib südame *löögisagedust* ja võib tõsta seda kuni 250 korrani minutis. On olemas kaks meetodit sellise seisundi vastu võitlemiseks. Kui neerupealsed on madalseisus ja kilpnäärme hüperaktiivsuses seisundis, nagu sageli juhtub, siis saab kahe näärme vahelist tasakaalu taastada, stimuleerides adrenaliini tootmist kas psüühilisel või keemilisel teel. Tagajärjeks on südametegevuse tasakaalustumine. Või ümberpöörduvalt, kilpnäärme aktiivsust võib langetada insuliiniga, mis on võimas kilpnäärme aktiivsust alandav ravim.

Südame rütmihäired on tingitud kahest alljärgnevast põhjusest: 1) kilpnäärme nõre ülemäära kiire paiskumine patsiendi verre, mis loob järjest suureneva hirmutunde. Kliiniline kogemus on õpetanud, et selline haigus muutub harva patoloogiliseks seisundiks; 2) südamelihase närvikimpude patoloogiline degeneratsioon, mis viib kodade fibrillatsioonini (virvendamiseni) või südame seiskumiseni.

Südameatakile eelneb peaaegu alati järsk adrenaliini tõus vereringes. Tagajärjeks on südameklapi või seina laienemine või rebend, või kaasnevast verevalumist tekkinud tromb, mis teeb palju kahju. Voodirahu, kerge dieet ja hapnik teevad ravimisel sageli imet.

Järsk adrenaliini "kümblus", mis tabab patsienti sageli südameataki kujul, on kaitsemehhanismi vastureaktsioon äkilisele tokseemiale, mis on põhjustatud kas keemilisest šokist, närvišokist või mõlemast.

Kui maks ja neerud, mis on verefiltriteks, ei suuda toime tulla järsku tekkinud mürgistusega, siis on tagajärjeks südame suur koormus mürkainete kõrge sisalduse tõttu veres. Selle tõttu tekib sisemine verepais, mis häirib maksa ja neerude tööd. Sellist seisundit nimetatakse *plethoraks* ehk veenirõhu tõusuks. Kõrgenenud veenirõhu määramiseks on olemas lihtne test. Seistes seljaga peegli poole vajuta sõrmeotstega, (kas ise või lase kellelgi teisel seda teha), nahale abaluude vahel. Kui jääb järele kahvatu valge laik, siis on see tundemärgiks, et veenirõhk on kõrgenenud. Teie enesetunne võib olla hea, aga valge laik viitab häire olemasolule. Test toimib ka rinnal ja jalgadel.

Kõrgenenud rõhk südame paremas pooles, kuhu siseneb venoosne veri, võib põhjustada raskustunnet rinnus. Kui südame vasak pool, s.o. vatsakesed ei löö seejuures küllalt jõuliselt, võib inimene minestada, mis tähendab lihtsalt seda, et loodus paneb ta horisontaalasendisse seniks, kuni mingi tasakaal venoosse ja arteriaalse rõhu vahel uuesti taastub. Ebaharilik suhe arteriaalse ja venoosse vererõhu vahel võib põhjustada kõrvade kumisemist, iiveldamist, oksendamist ja isegi verevalumeid silmas.

Veenid on kergelt laienenud. Tagajärjeks on veenide või kapillaaride laiendid või kapillaaride verevalumid. Südame halva seisundi tõttu on raskusi südame kodade tühjendamise ja neerude päsmakeste põhiline verevarustus on arteriaalne. Päsmakesed on tillukesed kerakujulised filtrid neerus, mis võivad haigestuda ja lõpuks hävida, kui arteriaalne veri on toksiline. Päsmakeste arvu vähenemine tähendab neerudest läbivoolava vere vähenemist. Selleks, et anda üldvereringesse normaalset kogust verd, peab süda pumpama tugevamini ja kiiremini ja selleks peab süda tõstma vererõhku. Tugev süda suudab tõsta vererõhku ja hoida seda aastaid; nõrgemad südamed aga laienevad.

Ei tohi kunagi unustada, et maks ja neerud on keha filtrid. *Kui ravis pöörata vähem tähelepanu pumbale ja rohkem maksa ning neerude haiguslike seisundite korrigeerimisele, siis on pumpa vähem raskusi.*

Toidu õige valik ja valmistamine kindlustavad vajalike vitamiinide saamise. Kõik keerleb seedimise biokeemia ümber. Nagu auto ei hakka käima saastatud bensiiniga, nii ei funktsioneerid organism valedel toidul. Lisaks sellele sööme liiga palju. Mõõdukus jäägu alati kuldseks toitumise reegliks, eriti südamehaigetel. Peab meeles pidama, et mitmekäiguline ja rammus lõunasöök nõuab südamele järsku koormuse tõusu, sest seedimiseks on vaja palju värsket verd. Magusroad ja rasvased toidud peavad loovutama oma koha juurviljasuppidele, lahjale lihale, juurviljadele, salatitele ja puuviljadele.

Nn lihtne inimene arvab alati, et haiguse ilmnemisel peab arst midagi ette võtma ja võimalikult kiiresti. Sir Will Osler ütles: "Millegi arukas tegematajätmine nõuab palju suuremat vaprust kui patsiendi rohtudega täistoppimine."

Sir James Mackenzie esitas haiguste tekkimise kolm põhjust:

1. Haigused on pikkamööda arenevate protsesside tagajärg, mis algavad noores eas ja viivad lõpuks organismi küllastumiseni mürkainetega.
2. Degeneratsiooni esmaseks põhjuseks on ebaõiged toitumise, elamise ja mõtlemise harjumused.
3. Sama mürkaine liik koondudes liigestesse põhjustab liigesepõletiku (artriidi), neerudesse – neerupõletiku (nefriidi), nahka – nahapõletiku (almatiidi), kõhunäärmesse – suhkruhaiguse (diabeedi), ajju – vaimuhaiguse.

11. NEERUHAIGUSED JA VERERÕHK

Inimene, kes ei tunne neerude ja maksa tegevuse põhimõtteid, teeb neile pidevalt liiga, rikudes õige toitumise eeskirju. Ta kasutab ravimeid neerude ja maksa töö parandamiseks või siis püüab parandada olukorda, uputades neid küllusliku vee neelamisega.

Ehkki neerud on küllalt väikesed, mahtudes peopesale, on iga neer varustatud miljoni individuaalse filterühikuga. Neeru peamine verevarustus on arteriaalne, mis hargneb aordist. Neerupealsed lamavad neerude ülemiste poolte peal, olles asetatud neile nagu mütsid. Neeru läbilõikel on näha 3 jaotust. Välimine tsoon on tumepunast värvi ja on 12-18 mm laiune. See sisaldab pisikesi kerakesi, mis igäüks on oma väikese veresoone otsas ja filtreerivad verest vett välja. Keskmine jaotus on värvilt heledam. Kolmas ehk seesmine jaotus, mida nimetatakse neeruvaagnaks, on reservuaar, mis juhib vee pika juhtme (ureeteri) kaudu põide. Kaks esimest jaotust ei sisalda tundenärve ja seega ei tunne valu. Neeruvaagen, samuti ureeter ja põis on aga vooderdatud rakkudega, mis on rikkalikult varustatud tundenärvidega.

Neeru põhiline verevarustus on arteriaalne – s.o. organismi puhtaima, punaseima verega, kusjuures maksa verevarustus on venoosne - organismi puhtaima, sinaka verega.

Inimese loomulik toit (juurvili, puuvili, liha, piim) sisaldab küllaldaselt vett, seega pole tal vajalik juua keemiliselt töödeldud ja ärritavat vett. Janu tekib peale soola, maitseainete, magusa ja kontsentreeritud tärklise söömist.

Suhkru, tärklise ja rasvade ainevahetuses tekkivad lõpp-produktid on süsihappegaas ja vesi. Seda vett nimetatakse *metaboolseks veeks*, mis tihti suunatakse ainevahetusse tagasi. Süsihappegaas hingatakse välja kopsude kaudu. Üks neerude põhifunktsioone on vabastada veri ülemäärasest veest.

Vee filtratsioon neeru gloobulite kaudu sõltub vere hapnikusisaldusest, seepärast varustatakse neeru arteriaalse, hapniku poolest rikkama verega. Kuid kui arteriaalne veri sisaldab kahjulikke lisandeid, mis on tingitud valest toitumisest, vajavad neerud lisahapnikku, mille eest peavad vastutama neerupealsed. Ent neerupealsete ülekoormamine võib lühendada inimese eluiga.

Lühiajaline higistamine või päevas ühekordselt joodava vee hulga mõningane suurendamine teeb patsiendile rohkem head kui pidev vedeliku joomine, mis koormab neerusid.

Valitseb arusaam, et kõik ebanormaalsed seisundid, nagu palavik, valu, närvilisus, kõrge vererõhk jne tuleb kõrvaldada, ja mida kiiremini, seda parem. Kuid et aru saada vererõhu muutuse põhjustest, tuleb vaadata südame ja neerude funktsioone.

Neer on organ, mille funktsiooniks on säilitada veebilanss veres, võttes arvesse suu kaudu otseselt joodud ja metaboolse vee. Kui toitumine on õige, siis maks kõrvaldab ainevahetuse jääkproduktid. Ainult siis, kui maks ei ole enam võimeline filtreerima verd õigesti, on seda sunnitud tegema neerud. Selle hind on gloobulite järk-järguline hävimine ja nii maksa kui neerude järk-järguline degeneratsioon.

30-ndail aastail tõestas dr. H. Goldblatt Clevelandist oma uurimuses, et kõrge vererõhk on seotud neeru funktsionaalse häirega. Ta väitis järgmist:

- 1) Vererõhk kõrgeneb, kui neerudes ilmneb suurem takistus verevoolule;
- 2) see vererõhu kõrgenemine on võimalik vaid siis, kui neerupealsed on veel võimelised täitma oma kohustusi kriitilise olukorra leevendamiseks;
- 3) sellist kõrget vererõhku ei alanda tavalised vahendid. Dr. Goldblatti eksperimendid tõestasid, et kõrgenenud vererõhk tuleneb vereringe takistusest läbi gloobulite. Hävinud gloobulid aeglustavad vereringet. Verevoolu säilimise kindlustavad südamelihased ja arteri seinte kokkutõmbuvad lihased, tõstes vererõhku.

Kõige tavalisemad ärritajad, mis põhjustavad gloobulite degeneratsiooni on sool, toksilised valk happed (pärinevad valkude seedimatusest), metallid (eriti elavhõbe) ja ravimid. Sel juhul koosneb uriin peamiselt puhtast veest, kuna nõrgenenud neerud ei ole võimelised eritama tavalisi soolasid ja toksiine.

Gloobulid eritavad ainult vett ja *tuubulid* juhivad seda vett põide. Need tuubulid on võimelised vett ringlusse tagasi juhtima, kui see on vajalik, et säilitada normaalset bilanssi keha rakkudes. Tuubulid on ümbritsetud veenide peene võrguga. Kui need veenid sisaldavad difundeeruvaid happeid, mis pärinevad suhkrute ja tärklise ebaõigest seedimisest või oksüdatsioonist, võivad toksilised ained difundeeruda veenidest tuubulite vette ja põhjustada tuubulite ägedat haigestumise. Ägeda haigestumise korral leiame uriinis palju valku ja verd. Juhul kui tuubulid täiesti hävinevad, tekib aneemia, millele järgneb kiire surm.

Üks naispatsient kaebas turse üle. Tursunud olid jalad, käed ja nägu. Ta oli aastaid olnud koosesõoja, armastanud ka jäätist ja koorejuustu. Ilmselt oli ta neerukahjustus tingitud rasvadest. Tema uriin oli tume, tihke ja tugeva sademega. Rasvad, eriti koor ja või tuli tal unustada. Dieet koosnes põhiliselt toorest ja hautatud puu- ja juurviljast.

Teine näide: hea adrenaalne tüüp, kellel oli nii tugev turse, et ei saanud end pihast painutada. Ta oli olnud haige paar aastat, aga tema toitumisele ei olnud tähelepanu pööratud. Ta jäi alul voodiravile. Analüüs näitas, et ta uriinis oli palju alumiiniumi ja mäda. Ta oli olnud suur tärklisesõoja, 3-4 liiki tärklisetoitu igal söögialal. Ta pandi lahjendatud greibimahlale ja tema sooli pesti 2 korda päevas 20% piima vesilahusega. Ta paranes kolme nädalaga ja edaspidises elus piiras ta tugevalt tärklise söömist.

Selle asemel, et vigastatud neerusid sundida funktsioneerima, piitsutades neerupealseid ravimitega, soovitaksin ravida dieediga.

12. TEIE KAAL: ON SEDA PALJU VÕI VÄHE?

Kui on vajalik, peab dieet kestma kogu elu. Kui plaanitate kaalu mahavõtmist, siis peate olema kindlad, et suudate dieedist kinni pidada.

Esineb kaks üldist tüüpi tusedaid isikuid: adrenaalne, õnnelik, toitu armastav ning oma tusedusse positiivselt suhtuv; ning teine tüüp, kes põlgab oma tusedust ja kardab *rasket* teed kaalust vabanemiseks.

Minu arvamise kohaselt on kaalu mahavõtmiseks ainult kaks teed:

- 1) täieliku nälgimise abil, võib vaid vett juua;
- 2) dieedi abil, mis põhineb patsiendi vajadustel.

Vanas ja Uues Testamendis on paastumist mainitud 74 korda; ka Hippokrates kasutas seda meetodit. Omaalgatuslikku nälgimist soovitaksin maksimaalselt 48-ks tunniks. *Kui liigse kehakaaluga inimene alustab nälgimist, on oluline teada, kas tema ülekaal on tingitud normaalsest rasvkoest või on tal toksiline turse.*

Esimesel juhul on nälgimine ainult vee tarbimisega hästi talutav ja kasulik, kuna patsient põletab oma liigset rasva toitainena. Näljatunne esineb esimestel päevadel, siis iha toidu järele kaob.

Teisel juhul võib nälgimine esile kutsuda ägeda toksilise kriisi, mis kahjustab tervist. Nälgimise ajal kõrvaldab maks jääkaineid seedekanalisse. Seal hulgas on toksiline sapp, mis tekitab oksendamist ja nõrkust.

Nälgimisravi ei ole mäng, vaid sellele tuleb pühendada suurt tähelepanu. Suurem osa nälgi- jaist kannatavad nõrkuse all ja peaksid saama voodirahu või töötama väiksema koormusega.

1888.a. ilmunud raamatus "Toitumise ja haiguse suhted" dr. Salisbury seostas rasvumist suhkruga ja tärklise söömisega. Ta ravis oma haigeid dieediga, mis sisaldas liha, juurvilja ja puuvilja. Tema arvamus oli, et tärklise fermenteerimisel tekib palju äädikhapet. Äädikhape viib välja fosforhappe soolasid ja stimuleerib kilpnäärme tegevust. Kui fosforivarud on ammendatud, väheneb neerupealsete funktsioon, sest fosfor on neerupealsete hormooni aktiivseks komponendiks. Äädikhape on organismis jääkaine ja teda leidub ajuti uriinis. Väikestes hulkades toimib ta stimuleerivana ja suure hulga tärklise sissevõtmisest põhjustatud tokseemia korral on tal samasugune neutraliseeriv efekt nagu tsitruse mahladel.

Dr. Salisbury'le järgnes Horace Fletcher, kes uskus et kui iga suutäis närida nii peeneks, et ta märkamatuult kõrist alla libiseb, siis on see kasulik ka selles mõttes, et nii süüakse vähem. Suur osa dieedil olijaist söövad liiga kiiresti. Kui nad sööksid aeglasemalt, tunneksid nad vähem nälga.

Inimestel, kes kannatavad kindla valgu poolt põhjustatud maksakahjustuse all, võib tekkida mürgistus valgu liigsuse tõttu, mis tekitab paiseid, karbunkleid jms., mida kutsuvad esile rasvhapped.

Inimestel, kes söövad suurel hulgal liha, tuleb võõrutada end tasapisi, sest organism on esialgu harjunud lihadieediga kaasneva kõrge happesusega. Tasapisi tuleb suurendada juurviljade osa toidus.

Ei tohiks kasutada naatrium- ja kaaliumglutamaati, mida kokaraamatud soovivad toidu maitsestamiseks, sest see ärritab mao seina kuni ägeda põletikulise seisundini. Suurem osa konservsuppidest sisaldab neid õnnetuid aineid. Mao äge põletik on otsene tee vähi esilekutsumiseks selles elundis. Naatriumglutamaat stimuleerib kilpnäärme tegevust ja kiirendab südame tööd.

Toiduhulga vähendamine kui kaalu kaotamise vahend ei ole kunagi olnud üldsuse hulgas populaarne. Paljud inimesed on harjunud kindla toiduhulgaga ja nad muutuvad rahutuks, kui kõht on tühi. Nende toidule võiks lisada imendumist takistavaid aineid, mis omakorda takistaksid rasvumist.

Tervisele ohtlikud on sellised narrused nagu Hollywoodi 18-päeva dieet või riisidieet, kaalu mahavõtmise vahvlid, tabletid või kapslid. Dieetpaaride kombinatsioonid – lambalihakarbonaad ja ananass; greip ja must kohv; banaan ja kooritud piim ei ole mitte ainult halvasti tasakaalustatud, vaid ka üheülbalised dieetid. Greibi ja musta kohvi dieet on eriti kahjulik kuna greibi kõrge happesus viib maksast välja naatriumi, samuti kaltsiumi luudest.

Toitumise vähendamist oleks hea alustada koduste juurviljasuppidega, aga mitte kunagi konservsuppidega. Rikkalik salat aitab kõhtu täita ja leevendab kõhukinnisust. Kaalu mahavõtmiseks tuleb loobuda saiakestest, küpsetistest ja muudest kaloririkastest toitudest. Keeldumiseks on vaja tahtejõudu, omadust, mis paksudel inimestel kipub puuduma. Kui inimene *peab* võtma suupistet toidukordade vahel, siis väikestes hulkades värsket või küpsetatud puuvilja, aga mitte kunagi kuivatatud puuvilja, mis sisaldab liiga palju suhkrut. Ükski tervislik kaalu mahavõtmise dieet ei ole kiirete tulemustega. Parim tee laienevast taljest vabanemiseks on aeglane ja püsiv taganemine!

Üks 75 aastasel daam kaebas kurnatuse üle ja ta vererõhk oli 210/100. Ta oli söönud tablette vererõhu vastu, kuid sellest polnud abi. Tal jäeti ära ravimid ja anti järgmine menüü.

Hommikul: kuum vesi,

keskpäeval: väheküpsetatud looma- või lambaliha, vähese tärklisesisaldusega juurvilja ja supilusikatais kartuliputru,

pärastlõuna: värsket või keedetud puuvilja.

õhtusöök: suur hulk turgi ube, väheküpsetatud loomaliha, 1 keedetud kartul,

enne uinumist: puuvilja või juurvilja supp.

Paari aasta jooksul ta kaal langes ja vererõhk alanes 130/70.

Kõige üldisem endokriinne rasvumine esineb adrenaaltüübil või adrenaaltuumoriga patsientidel. Need patsiendid näivad absorbeerivat toiduaineid kiiremini. Neil on kalduvus moodustada rasvu söödud suhkrust, tärklisest ja rasvadest, mille söömisega nad harjunud on. Nende dieet peab sisaldama lahjat liha, mittemagusaid jooke, värsket ja küpsetatud puuvilja ja tärklisevaeseid juurvilju. Kreemidest, võist, munadest, loomsetest rasvadest ja lihakastmetest tuleb loobuda.

Füüsilised harjutused on erakordselt vajalikud, et soodustada süsinikühendite oksüdeerimist, kuid nendega tuleb alustada ettevaatlikult, koormust järk-järgult suurendades.

Teine endokriinse rasvumise tüüp esineb kilpnäärme alatalituse korral, mida tavaliselt tuntakse müksodeemina. Selle haiguse ravi nõuab kilpnäärme ekstrakti sisseviimist või toidu rikastamist joodiga. Kuna neil patsientidel on häiritud süsivesikute seedimine, on parem jätta tärkliserikkad toidud dieedist välja. Kui kilpnääre ei ole liiga mandunud, siis järgneb türoidpreparaatide sissevõtmisele paranemine.

Paljudel maksa puudulikkusega või nõrkade neerupealsetega patsientidel on madal ainevahetuse tase, kuigi nende kilpnääre on üliaktiivne. Need patsiendid reageerivad väga vaevaliselt türoidteraapiale ja see võib põhjustada närvihäireid ja südamegevuse puudulikkust.

Kolmas vorm on toksiline rasvumine. Siin tuleneb liigne kaal vee ja lümfiteede erituse kogunemises, mille tulemusena mürgised ained jõuavad kudedesse. Kuna maks ja neerud on kahjustatud, siis on tavaliselt raskendatud mingi toiduliigi seedimine, mis põhjustabki kudede turse. Haige maks võib olla tundlik suhkrute, tärklise, rasvade, valkude, kohvi, tee, šokolaadi, äädika, soolade või vürtside suhtes. Tavaliselt põhjendavad need haiged vastava toidu vajadust selle ergutava toime tõttu ja ei hooli maksatsirroosi ohust. Kui need haiged panna 48 tunniks nälgima, siis võib nende uriinis leida süüdiolivat toksiini, mille järgi saab määrata dieedi. Hoolika dieedi pidamisega võib neil turse kaduda.

Kaalu juurdevõtmine on sageli samasuguseks probleemiks kui soov võidelda ümarate vormide vastu. Kõhn võidusõiduhobuse tüüpi isik, kel tavaliselt esineb kilpnäärme üliaktiivsus ja nõrk või alaaktiivne neerupealis, jääb sageli kõhnadeks kogu eluks. Tema kilpnääre põletab toidu enne, kui organismil õnnestub ladestada seda rasvana. Keskeas langeb kilpnäärme aktiivsus ja see isik võib võtta kaalus juurde.

Üheks kilpnäärme tüübi iseloomulikuks jooneks on näljatunde puudumine hommikusöögi ajal. See on tavaliselt tingitud tugevast õhtusöögist, mis koormab üle seedimise ja tekitab sapitulva koos isu kadumisega. Aga õigem oleks ära jätta õhtusöök ja siis oleks isu hommikusöögiks alles.

13. APENDITSIIDIST NAISTEHAIGUSTENI

Tervis sõltub puhta vere tsirkulatsioonist. Vere koostis sõltub toidust. Kui toitutakse õigesti, luuakse normaalne veri. Kui veri on normaalne ja maks, neerud, süda ning kõik teised organid funktsioneerivad nagu vaja, on haigus praktiliselt võimatu. Selles peatükis on jutte haigustest, mida seni pole puudutatud ja nende ravist õige dieediga.

Apenditsiit

Apenditsiidi korral esineb kahte tüüpi põletik: krooniline või äge. Kroonilise vormi korral esinevad aeglaselt progresseeruvad sümptomid. Äge vorm algab järsult iivelduse, oksendamise, palaviku ja tugeva kõhuvaluga.

Tavaliselt viidatakse vältimatule kirurgilisel operatsioonile või manustatakse antibiootikumide. Antibiootikumide massiline kasutamine omab kahte puudust: mikroobid muutuvad resistentseteks ja haiged muutuvad allergilisteks antibiootikumide vastu. Eriti alarmeeriv on antibiootikumide hulk, mida kasutatakse lehmade raviks. Nad lähevad üle piima ja põhjustavad tõsiseid reaktsioone piima tarbijatel.

Kuid pöördugem tagasi kirurgia juurde. Ei ole kahtlust, et *teatud* juhtudel kirurgia on vajalik. Ise olen ravinud lõhkenud pimesoolega haiget ilma operatsioonita. Patsient oli 46 aastane mees, väikest kasvu ja mitte paks. Ühel peoõhtul sõi ta suure portsjoni mehhiko rahvuspirukat salati ja majoneesiga ning magustoiduks jäätist. Öösel ärkas ta tugeva kõhuvaluga, ja kuna oletati seedehäiret, siis tegi naine talle klistiiri. Kuid valu püsis ja järgmisel päeval kaasnesid palavik ja tugev oksendamine. Lõpuks valu vaibus, kuid palavik tõusis ja pulss muutus kiireks. Kui kohale jõudsin, oli ta pulss 120 lööki minutis ja eelnevad sümptoomid eeldasid ussjätke põletikku. Järeldasin, et ussjätke on lõhkenud, sest valu oli kadunud. Kuna patsient ei soovinud lõikust, läksime haiglaravile. Esimene uurimine näitas pehme massi olemasolu ussjätke piirkonnas, mida võis kompida pärasoole kaudu. Patsient jäi voodirežiimile ja sai väikesi jäätükikesi toidu ja joogi asemel. Järgmiseks päevaks oli iiveldus järele andnud, samuti oli vähenenud kõhu valulikkus ja valgevereliblede arv oli 20000-lt langenud 12000-le. Temperatuur oli langenud ja pulss oli 90. Viiendal päeval sai haige veidi 1/3 veega lahjendatud küpse greibi mahla. Talle tehti klistiir, aga see oli täiesti puhas. Uskusin

ikka veel, et abstsess võiks järk-järgult nihkuda lähedalasuva jämesoole seina suunas ja 12-14 päeval tühjeneda jämesoolde. 11-ndal päeval valgevereliblede arv langes 11000-ni ja järgmisel päeval tekkis soolerebend. Järgmisel hommikul esinesid spontaansed soolteliigutused, mis sisaldasid abstsessi sisu. Valgevereliblede arv langes 8000-ni, vererõhk oli 100/60 ja pulss tegi 70 lööki minutis ja umbes 6 tunni jooksul eritus väikeste hulkadena väljaheidet soolest ja patsiendil tekkis söögiisu. Ta sai lahjendatud puuviljamahlu ja lahjat juurviljaleent. Kolm päeva hiljem sai ta juba piima ja ühe munakollase, keedetud tärklisteta juurvilja ja kuu aega hiljem kirjutati ta haiglast välja. Talle anti väikestes annustes kilpnäärme ekstrakti, et aidata tugevdada kilpnääret, mis oli nõrgenenud organismi mürkidest vabastades. Patsient ei saanud muid ravimeid peale kilpnäärmeekstrakti.

Selline ravi oli võimalik seetõttu, et peale valu kadumist ei muditud patsiendi kõhtu ja mäda lõhkenud ussjätkest ei läinud laiali ega tekkinud kõhukelmepõletikku. Loodus ise ehitas kindla seinna ümber mädase materjali ja tekkis kohalik põletik. Ravi seisnes sugulaste ja tuttavate eemalhoidmises, kes ei saanud teda kostitada hea toiduga, et haiget "tugevana hoida". Kui ta oleks toitunud kasvõi väikestes kogustes, oleks palavik tõusnud, mädakolle muutunud laialdaseks ja lõikus oleks olnud möödapääsmatu.

Astma

Astma on katarraalne bronhiit, mis haarab peeni bronhitorusid, kaasa arvatud kõige väiksemad, mida nimetatakse bronhioolideks. Kui neerud on nõrgad, siis kopsud püüavad nõrku neere abistada, eritades mõningaid toksine läbi limaskestade. Ärritavate toksiinide toimel tekib tugev põletik ja kaasneb bronhide degeneratsioon ning atroofia. Organismi kõigist organeist on kopsud kõige õrnemad. Peamised mürkained astma puhul on naatriumkloriid ja toksilised produktid, mis tekkivad tärglisse seedimatusest. Kõigi teraviljasaaduste väljajätmine koos piima, muna, šokolaadi, kala ja teiste vähemallergeensete toiduainetega on toonud kergendust astma käes kannatajatele. Kuna puuvili ja teised happelised mahlad ärritavad neerusid, siis tuleks neid vältida astmahoo ajal, kuna sel puhul puuviljahappeid ei oksüdeerita täielikult maksa poolt. Paranemiseks vajab patsient loomulikest vastumürkidest dieeti. Vajatakse aluselisi metalle, kuid alati *orgaanilisel* kujul, kuna maks ei ole kunagi võimeline assimileerima anorgaanilist materjali. Kuid ta võib assimileerida naatriumi kõrvitsa ja meloni perekonna liikidest, papaiast või jamist; kaaliumi juurviljade rohelistest lehtedest; kaltsiumi taimede vartest, vitamiine ja mikroelemente toore juurvilja mahlast. Supp nendest juurviljadest on väga väärtuslik.

Astmahaigele ei tohiks lubada mitte ühtegi tera keedusoola. Soola (naatriumkloriidi) tarvatakse sageli liiga palju. Organism vajab vaid *orgaanilist* soola, mis pole toksiline, ja seda saab ta taimedest. Dieedil oleva inimese uriin muutub heledamaks ja toksiliste ainete hulk selles väheneb. Kui tokseemia on verest kadunud, siis tuleb üle minna normaalsele toidule, sest muidu võivad tekkida nälgimise happed ja astmahaige saab uue ataki.

Astmahaige toit peab sisaldama valku. Toores või kergelt küpsetatud veise- või lambaliha varustab vajalike aminohapetega ja koormab kõige vähem maksa. Reeglina on keelatud konserveeritud tärglised ja kergesti roiskuvad valgud (piimatooted ja muna).

Külmetus ehk gripp

Et aru saada külmetusest, peaksime teadma, et hingamistrakti limaskesta jaotatakse 3 ossa:

- 1) nina ja siinuste limaskest,
- 2) ninaneelu ja kõri limaskest
- 3) bronhiaalpuu ja kopsude limaskest.

Kõik limaskestad on kilpnäärme mõju all. Gripp e. tüüpiline põletik põhjustab katarraalset eritist, mida kilpnääre väljutab limaskesta kaudu. Gripi puhul on võimalik 4 erinevat astet. Esiteks esineb lihtne punetus ja ärritus eritisest, mis on selge soolaka maitsega vedelik. Näide sellest on tilkuv nina külmetusastme algastmes. Selline põletik haarab ainult kõige pindmisemaid kihte. Põhiline ärritaja, mis tuleb eemaldada, on naatriumkloriid, ja see külmetus möödub mõne päevaga. Hõbenitraadi lah-

jendatud lahused, pihustatuna või määratuna limaskestale, tasandavad keedusoolast tingitud ärrituse. Sool on üks maitseaineid, mida kasutatakse liigselt.

Teine põletiku aste on sügavam, haarates seroosse ja ülemise limaskesta, kaasa arvatud limanäärmed. Tulemuseks on mõõdukas külmetus, mis kestab 3-4 päeva.

Kolmas aste on veel sügavam, haarates limanäärmete alumist kihti mõõduka kahjustusega, kaasa arvatud limarakkude lõhkumine. Mikroobid kogunevad, et tarbida põletikuprodukte, ja valgelibled tormavad hävitama mikroobe. Eritis on nüüd limas-mädane. See külmetuse liik kestab 10 päeva või rohkem ja on oma iseloomult tõsine.

Neljas põletiku aste haarab kõik eelmised kihid ja ka sügavama veresoontest rikka kihi. Eritis on limas-mädas-verine. Kui toksiinid söövivad läbi suured veresooned, võib tekkida ohtlik verejooks. See külmetuse liik on väga tõsine ja vajab kudede paranemiseks nädalaid. Külmetusi on talvel rohkem, sest naha hingamist ja higistamist on tunduvalt vähem. Toit on kesisem ja sisaldab rohkem soola. Inimesed on vähem aktiivsed, kalduvad kõhukinnisusele ja ülesöömisele, mistõttu on veres rohkem toksiine kui maks ja neerud kõrvaldada jõuavad. Alati, kui kolmas kaitseliin, kilpnääre, appi tuleb, tekib katarraalne põletik, mis oma põhiolemuselt ongi üldine külmetus.

Mikroobid ei ole põhjuseks, nad on üksnes raipesööjad, mis söövad toksilisi jääke ja põletiku tagajärjel surnud rakke. Kuid on oht, et mikroobide jääkproduktid, mis on tekkinud surnud rakkude söömisest, koos toksiinidest põhjustatud ärritusega võivad imenduda haige verre.

Enamus ravimeid surub maha sümptome ja ärritab niigi ületöötanud maksa. Antibiootikumid stimuleerivad neerupealseid, aga kui neerupealsed on nõrgad või kurnatud, muutub haigus krooniliseks.

Lihaste puhkus on kohustuslik ja sellepärast peab haige voodis olema. Kuid lihaste puhkus pole pooltki nii vajalik kui näärmete puhkus. On olemas kaks meetodit maksa koorma kergenduseks: esiteks, *peatada valkude, suhkrute, tärklise ja rasvade sissevõtmine*; teiseks, üles leida tokseemia keemiline iseloom ja anda sageli neid aineid, mida võiks nimetada terapeutilisteks vastumürkideks. Nendeks võivad olla tavaline vesi, lahjendatud puuviljamahlad, lahjendatud juurviljasupid (ilma liha ja teiste maitseaineteta) või toore juurvilja lahjendatud mahl. Mõnikord vajatakse keedetud puuvilja mahla, mida on tugevalt lahjendatud. Seda tüüpi ravi nimetatakse nälgimiseks.

Hippokratese aforism – “Kui toidate külmetust, peate näljutama palavikku” – on õige tänaseni. Kuid ebausust ja hirmust läbiimbenud inimene usub, et ta on väljapoolt tuleva rünnaku süütu ohver. Külmetuse väljaajamiseks ja mikroobide tapmiseks sööb ta usinasti ravimeid.

Suhkurtõbi ehk diabeet

Diabeet on krooniline seisund, kus organism ei ole võimeline seedima suhkruid aga ka tärkliseid. Insuliin ja antidiabeetilised ravimid on “elupäästjad” diabeetikutele. Kuid kas see on ikka nii?

Insuliin on toksiline aine, millel on kahjulik toime veresoontele. Insuliin pidurdab kilpnäärme aktiivsust ja aeglustab sellega suhkru vabastamist maksast verre. Sama toime on antidiabeetilistel tablettidel ja nende toksiline mõju teistele organeile, eriti maksale, on veelgi suurem.

Ravides täiskasvanud diabeetikuid panen haige juurviljadieedile – keedetud tärklisevabad juurviljad ja juurviljasupid, et aidata tühjendatud pankreast, mille peamine element on kaalium. Eriti väärtuslikud on kaaliumirikkad juurviljad (kaalikas, kapsas, roheline hernes, peterselli lehed, sojauba, läätsed, murulauk, spinat, porgand, ja täisteraviljatooted). Kaalium taastab pankrease ja neutraliseerib hapete hulga, mis on diabeedi aluseks.

Olen leidnud, et parim tee diabeedihaige ravimiseks on võtta talt ära insuliin ja panna ta voodisse. Kui haige ei nõustu dieediga, siis ma ei saa teda ravida. Dieet koosneb kergelt keedetud tärklisevaesest juurviljast, nagu seller, spargel, kabatšokk ja rohelist aedoa kaunad, mis mikseris püreeks muudetakse ja kasutatakse supina. Dieet kestab, kuni uriin on suhkruvaba. Patsient jääb voodisse, et anda jõudu maksale ja pankreasele hapetega toimetulekuks. Et haige muutuks suhkruvabaks, läheb aega neli päeva või rohkem. Siis võib ta jätkata oma igapäevase tegevust, kuid peab

hoolsasti järgima dieeti ja kontrollitakse kas pole ilmunud suhkrut uriini. Kui see juhtub, siis tuleb järgneb näljutamine voodis. Aga nüüd võtab suhkruvabaks muutmine poole vähem aega. Diabeedihaigel on alati pankrease häired ja enamatel juhtudel ka maksahäired. Keskmise raskusega juhtum võib taluda dieeti tärglise ja suhkru piiramisega.

Heinapalavik

Heinapalavik areneb peale nina- ja selle kõrvalkoobaste limaskestade atroofiat. Katarraalse põletiku korral on limaskestad äärmiselt tundlikud ärritavate õietolmude, tolmu, loomsete eritiste või keemiliste ainete suhtes, mis sageli põhjustavad ägedat aevastamist ja kõha, kui nad satuvad kokkupuutesse tundliku, põletikulise limaskestaga. Kui puudub katarraalne seisund, pole ka heinapalavikku, olenemata ärritajast, mida sisse hingatakse. Tavaliselt on heinapalaviku all kannatajad tarvitanud liiga palju keedusoola. Võivad ka mõjuda tärglise ja valgu seedimatuse toksilised produktid. Värsked puuviljad oma kõrge vitamiinisaldusega tekitavad eelsoodumuse heinapalavikule. *Sissehingatud õietolm ei põhjusta heinapalavikku, kui limaskest ei ole eelnevalt põletikuline.*

Esimeseks sammuks heinapalaviku profülaktikas on seega tarvitada vähem keedusoola, loobuda tokseemiat esilekutsuvatest valkudest ja tärglistest ja valida hoolikamalt söödavat värsket puuvilja. Ei tohi ka unustada sisenõrenäärmeid, kuna soojus stimuleerib neerupealseid, mis omakorda mõjutavad kilpnääret sümpaatilise närvisüsteemi kaudu. Kilpnääre kõrvaldab mürkaineid läbi limaskesta, tugevdades heinapalaviku sümptome.

Naistehaigused

Usun, et naine, kes pidevalt võtab aspiriini, kannatab tokseemia all. Kui maks muutub toksiliseks seedimise roiskproduktide tõttu, siis naiste organism kasutab kaitseventiili – menstruatsioonitsükli. Selle asemel, et täita oma loomuliku eesmärgi, muutub menstruatsioon jäätmete filtriks, mis omakorda tekitab kroonilist põletikku emakas. Aastatepikkune vere puhastamine menstruatsiooniga on muutnud emaka tumeroosaks või hoopis degenererunuks.

Naiste küsitlemisel nende menstruaalfunktsiooni kohta selgus palju ebanormaalsusi. Valu, krambid, liigne voolus on nii tavaline, et on turule lastud hulk populaarseid ravimeid nende nähtuste kergendamiseks. Kui toksiline veri otsib väljapääsu emaka kaudu menstruaalfunktsiooni teel, siis tekkinud põletik ja limaskestade ärritus põhjustavad emaka spasmi, mis ilmneb valu või krambina. Kui mürkaine pole väga kontsentreeritud, tunneb patsient lihtsalt raskustunnet või täistunnet vaagnas. Kui algab väljavool, püüab organism saata ära võimalikult palju toksine, mis põhjustab põletikku. Järgnevad sümptomid võivad olla väsimus, närvilisus, unetus, peavalu.

Menstruaalvere väljanägemine sõltub toksiinide iseloomust. Hele, rohke, lõhnata veri, millega kaasnevad tugevad emaka krambid, tõendab, et ärritaja tuleneb ebaõigest tärglise ja suhkru seedimisest. Süüdlased on happed, mis ei ole täielikult oksüdeerunud süsihappegaasiks ja veeks. Kui menstruaalveri on tume, lõhnav, klompides ja vaheaegadega erituv, siis pärinevad toksiinid valkude seedimatusest ja roiskumisest. Munad, juust ja hästiküpsetatud liha võivad põhjustada menstruaalvere väga ebameeldivat lõhna. Seega võib loote kasvatamiseks loodud emakas muutuda roiskainete eemaldamise elundiks. Sellisel naisel on katsumusterohke menopaus, mis meenutab tammiga suletavat vetevoolu. Ülespaisutatud veed rüüstavad mitmeid keha kudesid. Tekib terve sari uusi hädasid: kuumahood, närvilisus, peavalu, artriit, neuroit, vaimuhaigus, mao ja soolte häired, nõrkus, ärritav vaginaalne eritus, südameklõppimine, hingeldus.

Kuigi asendustee läbi emaka kaob, jätkavad toksiinid liikumist emaka suunas ja immutavad ta läbi. Järk-järgult põletik suureneb ja emaka lümfisoontest algab metallilise lõhnaga vesine eritus. *See on vähi esimene hoiatus.* Jääb loota, et patsient õpib parandama oma toidurežiimi ja seeläbi pääseb vähi ohvriks langemisest.

Haigetele, kes kannatavad mõõdukate häirete all menstruatsiooni ja menopausi ajal, võib leida kergendusi. Valulikku perioodi võib kergendada veres olevate toksiinide kontsentratsiooni alandamisega, piirates toitumist 1-2 päeva enne menstruatsiooni. Kui vastumürgiks on happeline,

peaks võtma lahjendatud puuviljamahla iga tunni järel; kui aga aluseline, siis toore juurvilja lahjendatud mahla, pärm või liha, veidi juurviljasuppi. Teisi toite ei tohiks neil päevadel tarbida. Vere tokseemia vähenemisega väheneb uriini happelisus ja uriini värv muutub heledamaks. Sagedased uriiniuuringud annavad väärtuslikke andmeid dieedi valikul. Vere puhastumisel hakkavad endokriinnäärmed funktsioneerima normaalselt.

Haige, kes kannatab menopausi häirete all, peaks elama kindla dieedi järgi. Sümptomid näitavad, et kilpnääre püüab teda raskest situatsioonist välja aidata. Ravi sõltub haige valmisolekust ümber korraldada oma elu nii, et ta ei koorma üle kahjustatud organit.

III TOIT ON TEIE PARIM RAVIM

14. VALGUD ON ORGANISMI EHITAJAD

Vägev rostbiif oli inglise toit, see õilistas meie südameid ja rikastas meie verd. Meie sõdurid olid vaprad ja meie õukondlased olid head. Oh, vana Inglismaa rostbiif!

Richard Leveridge
(1670 – 1758)

Me teame, et iga elusolend on eelkõige valk. Kasulik toit peab olema rikas valkudest, kuna valgud on organismi ehituskivid. *Ja ometi võivad valgud mõnikord, teatud tingimustes, toimida ka kui organismi hävitajad.*

Selleks, et mõista organismi keemiat, alustame aatomist. *Aatomit* märgistatakse ühe keemilise sümboliga. *Molekul* on kahe või enama aatomi kombinatsioon. Kui aatomite arv molekulis suureneb, siis molekuli suurus kasvab. Lihtsad keemilised ained, mis sisaldavad väikese arvu molekule, on anorgaanilised ühendid. Paljude aatomitega ühendid on tavaliselt koondunud ümber süsiniku aatomi ja neid nimetatakse orgaanilisteks ühenditeks.

Kolloidid on orgaanilised molekulid, mis moodustavad taime või looma keha. Kolloidmolekulid, mis sisaldavad lämmastikku, on kolloidvalgud. Taim tungib oma juurtega niiskesse pinnasesse ja absorbeerib anorgaanilisi mineraalelemente, mis muudetakse päikeseenergia toimele orgaanilisteks kolloidseteks ühenditeks. Härg sööb taime ära ja tema seedeorganid muudavad taimse valgu lihasvalguks. Inimese toit on taim või loom, kes söi taime, sest inimese organism vajab kasvamiseks ja püsimiseks valke.

Valgud moodustavad organismi rakud: luude kaltsiumivalgud, maksa naatriumivalgud, pankrease kaaliumivalgud, aju ja närvide fosforvalgud, punaste vereliblede raua- ja vasevalgud või sidekoe väävlivalgud. Isegi mikroelemendid ja vitamiinid on valgud.

Piimatooted, munad ja loomaliha on loomsed valgud. Juurviljad, välja arvatud herved ja oad, sisaldavad valke vähemal määral. Seedimise ja assimilatsiooni vältel inimorganism lõhustab toidu valgud nende koostisosadeks – aminohapeteks. Üks ja sama aminohape on võrdselt kasulik organismile, pärinegu ta loomsest või taimsest allikast. Valk on kõige asendamatum aine toidus, eriti vajalik on valk aktiivses kasvuperioodis. Vanaduse lähenedes vajatakse valku üha vähem ja vähem. On olemas kuni miljon erinevat valku. Valgu seedimine algab maos ja jätkub kogu peensoole ulatuses. Mõned aminohapped jõuavad maksa peensoole veenide kaudu. Maks ehitab üles organismile vajalikke valke kasulikest aminohapetest ja kõrvaldab kasutud ja kahjulikud aminohapped sapiga.

Rakkude paljunemine sõltub joodiühendist, mis on kilpnäärme hormoonis. Seda hormooni kannavad rakkudeni valged verelible, mida nimetatakse väikesteks lümfotsüütideks. Rakkude taastumine ja paljunemine on võimatu ilma lümfotsüütide ja kilpnäärme hormoonideta. Lapsepõlves, kiires kasvueas, esineb vere valemis väikeste leukotsüütide rohkus – leukotsütoos, mida peetakse sel ajal normaalseks. Kui organismi rakke vigastatakse, siis vajab organism kiiret rakkude paranemist, seega nende paljunemist ja tekitab ümber vigastuse lümfotsüütiderikka vanni.

Lümfotsüüdid liiguvad põrnast mööda lümfiteid soole hattude piirkonda, kus neid rikastatakse valkude seedeptsessist saadud värskete aminohapetega, ja seejärel lähevad nad lümfijuhasse. Just rangluu all asub türeoidveen, kuhu nad lastakse. Veri selles veenis on eriti rikas kilpnäärme hormoonist, kuna kilpnääre tühjendab oma sekreedi rangluualusesse veeni, hõlbustades kiiret lümfotsüütide immutamist joodirikka hormooniga, ilma milleta organismi rakkude kasv ja taastumine on võimatu. Teine lümfotsüüte tootev keskus on tüümus. Tüümuse veenid tühjenevad otse türeoidveeni. Tüümuse suurus ja aktiivsus varajases kasvuperioodis ja tema atrofeerumine küpsesse ikka jõudmisel lubab oletada, et varases eas on tüümus peamine lümfotsüüte tootev keskus. Et hoida tüümust ja kilpnääret õiges seisundis, tuleb kasvava lapse valke hoolikalt valida. Kilpnääre, mis on organismi põhiline joodikeskus, vajab joodirikkaid valke; tüümuse ja lümfotsüütide jaoks on vaja aminohappeid, mis sisaldavad fosforit.

Siiski ei tohi valke üleliia tarbida, sest siis võib tekkida üldise lämmastiku tasakaalu häire. Valgud, eriti liha valgud, ahvatlevad meid, sest nad stimuleerivad ainevahetust ja soojendavad organismi. Vähesed inimesed ja kahjuks liiga vähesed arstid teevad vahet tervise ja stimulatsiooni vahel ja ei tea, et stimulatsioon võib viia degeneratiivse haiguseni. Kui see juhtub, võib osutuda vajalikuks kehtestada valguvaba dieet mitmeks aastaks, et organism saaks ära tarbida valgu ülejäägid ja tagasi pöörduda normaalse lämmastikubilansi juurde.

Kui see ülehulk on tulnud loomulike toitude (s.o. looduslike ainete, mitte rafineeritud suhkur ja valge jahu) liigsöömisest, mis on õigesti valmistatud ja millega maks hästi toime tuleb, siis pole tulemus nii kahjulik. Õigesti valmistatud loomulikud toidud ei sisalda praetud, marineeritud, konserveeritud, soolatud või suitsutatud liha ja kala, millele järgneb pirukas või kook. Kui toitude vallesti, siis tegeleb teie organism "mittetoidust" vabanemisega. Ülekuumutatud valgud roiskuvad sooles ja koormavad oma hapetega maksa.

Kuna maks on suurim ja tähtsaim organ kehas, siis heidame pilgu tema evolutsioonile, et näha, millise valgu liigiga on parem organismi varustada, et maks toime tuleks. Räägitakse, et "looma-ajajärk" kestis umbes kuus miljonit aastat ja inimese arengu ajajärk umbes miljon aastat. Inimese maks arenes looma maksast. Inimese toit oli äärmiselt lihtne ja esialgu toores. Kauga aega on ravimina kasutatud toorest muna ja värsket verd, toorest kala ja toorest maksa.

Toores piim on kergesti seeditav. Seemned, terad ja kaunviljad on samuti valgurikkad, kuid neid seeditakse raskemini. Väga palju sõltub valkude valik individuaalsest maksa ainevahetusest. *Terve organismi ülesehitamiseks kõlbavad ainult need valgud, mida inimese maks on võimeline muutama.*

Inimesele on parim lambaliha, kuna lammas elab mägedes ja karjamaadel kõige loomulikumal elul. *Kuid tema liha tuleb süüa pooltoorelt.* Loomaliha on paremuselt järgmine. Kala, mereannid ja kodulinnud, kui neid toorelt ei sööda, on tavaliselt liigselt küpsutatud, mistõttu kalduvad sooles roiskuma. Sama kehtib sealihaga (mida ma tegelikult üldse ei soovita), näärmeliste organite, rupskite ja aju kohta. Munad on väärtuslikud toorelt või kergelt keedetult; munavalget ei peaks kunagi keetma.

Kurnatud neerupealseid võib üles ehitada toore munakollasega. Munakollane varustab organismi vajaliku fosforiga.

15. VALGUD VÕIVAD OLLA KA ORGANISMI HÄVITAJAD

Valgud võivad olla organismi hävitajad, kui me ei ole ettevaatlikud oma toiduga. Valk põleb inimorganismis samuti nagu rasv, andes kaloreid, ja organism võib valkusid muuta süsivesikuks. Kuid ei süsivesikud ega rasvad või tegutseda valkude asendajatena.

Vaatleme organismi kui bensiinimootorit. Mootori energia ja soojus saadakse bensiini põlemisest, mis on rikas süsinikust. Organismis saadakse energia ja soojus suhkrute vastavast oksüdatsioonist, kus energiaallikana domineerib süsinik. Suhkur tuleb kas otseselt suhkru söömisest või tekib tähtsusega ja rasvade lõhustamisel. Bensiinimootor on ehitatud metallist ja bensiini hoitakse lisapaakides kuni vajaduseni. Kui mootor kulub, tuleb teda parandada uute osade abil, mis koosnevad

samadest materjalidest. Organism on ehitatud valkudest ja teda tuleb parandada valkudega. *Liigsed suhkrud, tärklised ja rasvad loovad oma hoidlad. Liiga suured hoidlad takistavad inimorganismi tööd. Näiteks ülihappesuse põhiliseks allikaks on valkude üleküllus kudedes.* Kui organism muutub üleküllastatuks tarbetute valkudega, tekib häire lämmastiku ainevahetuses. Liigsed aminohapped paiskavad segi happe-leelis-tasakaalu.

Teraviljatööstus on võtnud valgud oma lipukirjaks ja alustanud oma toodete rikastamist valkude ja aminohapetega. Valgu sisaldus ja valgu kvaliteet on muutunud reklaamiargumendiks.

Palju võib õppida looduse arukusest, sealhulgas ka organismi tegelikku valguvajadust. Vasikas kasvab kiiresti, kahekordistades oma luude kaalu iga kuu, juues piima, mis sisaldab küllaldaselt kaltsiumi ja albumiini (lihaste tootmiseks). Kitsetall kasvab aeglasemalt, sellepärast vajab kits valke oma piimas vähem. Inimlaps kasvab veelgi aeglasemalt, kahekordistades oma kaalu esimese 6 kuu jooksul, mistõttu on *rinnapiima valgusisaldus madalam võrreldes loomade piimaga.* Kui saabub küpsus ja kasvuprotsess aeglustub, vajatakse valku minimaalsel hulgal. Vananemisega valgu vajadus aina väheneb. Nagu juba mainitud, vajatakse peale vigastust, kirurgilist vahelesegamist või kurnatust ajutiselt valgu hulga suurenemist.

Suure hulga valgu (eriti lihaskudede) söömine mõjub küll stimuleerivalt, aga on tervisele kahjulik. Emad peaksid olema ettevaatlikud, kui nad ostavad oma lastele hästireklaamitud beebi-toitu, *sest loodus on kasvavale lapsele valmistanud piima.*

Kassid on lihasööjad loomad, aga kassipoeg, kes on veel emapiimal, saab krambid, kui ta panna lihatoitudele. Need krambid on tokseemia, mis pärineb valkude seedimatusest, kuna kassipoja maks pole veel suuteline muutma seda liiki valku. Usun, et laste reumaatilised südamehaigused, leukeemia, lastehalvatus viitavad ebaõige valgu olemasolule.

Katsed on näidanud, et *toores valk on veelembene kolloid ja keedetud valk on vett tõrjuv kolloid.* See tähendab, et molekulid on asetatud erinevalt ja inimese seedeorganid assimileerivad toorest liha paremini kui keedetud liha. Lihtne näide on erinevus toore ja kõvaks keedetud muna-valge vahel. Esimene on vees lahustuv ja ei põhjusta roiskumist sooltes. Mitmed raskemad ja kergemad haigused on põhjustatud tokseemiast, mis järgneb keedetud valkudest tingitud seedehäiretele. Siinkohal lisaksin, et ma ise ei söö toorest liha ega üldse liha, sest ma ei seedi seda hästi. Samuti ei soovita ma toorest liha oma patsientidele, sest väga paljud ei talu seda. Aga toores liha on vastuvõetavam maksale. Oma praksises olen leidnud, et roiskhapete hulka, mis on põhjustatud lihast, võib kergelt neutraliseerida suure hulga toore ja keedetud tärklisevaba juurvilja söömisega samal toidukorral.

Dr. Pottenger tegi väga õpetliku uurimise kassidega mis arusaadavalt põhjustel osutus eba-populaarseks ja tõrjuti tööstuse poolt tagasi. Katsed kassidega näitasid, et toorest valgust toitunud kassid olid täiesti terved ja elasid kõrge vanuseni. Kuid keedetud valgutoidul olevad kassid haigestusid kergesti inimestele tuntud haigustesse nagu mädapõletikud, hammaste ja juuste väljalangemine, gastriit, artriit, maksa tsirroos jms. Järgnevalt tema tähelepanekud:

1. toorel valgutoidul olevad kassid on terved ja keedetud valkude söövad kassid surevad varakult.
2. kass, keda on kahjustatud kuumutatud valkudega, ei saavuta enam head tervist ka siis, kui talle edaspidi antakse vaid toorest valku.
3. keedetud valgutoidul tekkiv maksakahjustus on progresseeruv, kusjuures väljaheites olev sapp on nii toksiline, et isegi umbrohi ei kasva seal, kus on kassi väljaheide.
4. nende kasside esimene põlvkond on ebanormaalne, teine sünnib haigetena ja kolmandat põlvkonda ei ole.

Keedetud valkude hulka kuulusid ka pastöriseeritud piim, võipiim, juust, jäätis, konserveeritud ja kuivatatud piim.

Kui toitu süüakse liiga palju või kokkusobimatus kombinatsioonis, annab loodus häiresignaali rõhituse näol. Õppige tähele panema seda väikest looduse hoiatust!

Jäätis on näiliselt süütu ja populaarne magustoit, aga ta on väga roiskuv valkude segu. Külmutamisel muutub piima molekulaarne struktuur, mistõttu sulamisel muutub ta hõlpsaks märklauaks roiskbakteritele. "Halvaks läinud" maitset oleks muidu tunda juba suus, kuid see maskeeritakse rohke suhkruga. Mitmed arstid on tõstatanud küsimuse, miks langeb lastehalvatuse esine-

mise suurim sagedus just juulisse-augusti, jäätise kõrghooaega? Kuna lastehalvatus on üpris harva esinev haigus, on seda seost raske tõestada, kuid teoreetiliselt on see täiesti võimalik.

Kui täiskasvanud ja eriti lapsed nõuavad süüa jäätist, võiks neile pakkuda värsket vahukoore, suhkrut ja purustatud puuvilja segu. Külmkapis seisnult on see meeldivalt jahe, kuid mitte külmunud. Ja veel üks hoiatus – seda ei tohi süüa magustoiduna, vaid toidukordade vahel.

Kordaksin veel, *et mida rohkem valku kuumutatakse või keedetakse, seda rohkem muudetakse tema kolloidolekut.*

Oma struktuurilt erinevad valgud suhkrutest, tärklisest ja rasvadest selle poolest, et nende koostises on lämmastik, väävel, fosfor, raud ja mitmed teised mikroelemendid. Suhkrud, tärklised ja rasvad (süsivesikud ja süsivesinikud) sisaldavad süsinikku, vesinikku ja hapnikku, mis materiaalselt ei kahjustu ega muutu kuumutamisel. Kuid kuumutamine muudab valke, mis seejärel sooles kergelt roiskuvad.

Rinnapiimal oleva imiku väljaheide on võrdlemisi lõhnatu ega ärrita nahka. Imiku hingeõhk on mahe, samuti uriini lõhn. Beebide toitesegud on imiku maksale võõrad ja võivad esile kutsuda kõhulahtisust, allergiat, kõhukinnisust. Kunstlikud suhkrud, millega tooteid magusaks tehakse suurendavad happesust ja fermentatsiooni, tekitavad gaasivalusid ja toksilist uriini. Miks aga paljud imikud kasvavad hästi ebaloomulikult imikutoidul? Sellepärast, et nende maksad on esialgu tugevad ja nende neerupealsed võimekad. Kuid hiljem, 3-6 aasta vanuselt hakkavad neid kimbutama nohu, külmetused ja teised haigused.

Veel kord: toores liha on alati kergemini seeditav. Mida rohkem on valke keedetud, seda raskemini on nad seeditavad ja põhjustavad tokseemiat. See käib sea-, vasika-, kodulinnu ja väikeste ulukite liha, samuti mereandide ja juustu kohta. Nende valkude seedimatusest tingitud roiskproduktide neutraliseerimisel tühjeneb maks naatriumist kiiremini kui seda täita jõutakse.

Kui neerupealsed on tugevad, siis nad püüavad maksa aidata, aga kui mõlemad välja kurnatakse, siis tokseemia jõuab edasi organitesse, mis eritavad valke. Rinnad eritavad mürgist piima, emakast väljub ärritav eritis ja luuakse soodsad tingimused vähi arenguks.

Parim toit loomalapsele ja imikule on piim, mis tuleb rinnanibust suhu ja kunagi ei tohiks, kui vähegi võimalik, asendada puhast töötlemata piima töödeldud asendajatega.

Veel rõhutaksin, et isegi kõige väärtuslikumad valgud liigselt sööduna põhjustavad häiret organismi keemias. Mitut liiki valgud ühel toidukorral on kokkusobimatud, parem on süüa ainult ühte liiki valku korraga.

16. JUURVILJAD KUI KODUNE RAVIM

Haiguste puhul saab abi värsketest ja keedetud juurviljadest. Tuleb mees pidada, et kõik ravimid on kemikaalid, kuid enamasti kunstlikud. Samad kemikaalid *orgaanilisel kujul* leiduvad juurviljades ja teistes toiduainetes.

Kord sõitsin ravima farmerit, kes kannatas vasaku jala leemendava haavandi all juba pikka aega. Kogu vasak jalg oli turses ja “kraater” asus ülalpool pahkluid. Ta vajab aluselisi juurviljamahlu, kuid neid polnud ta farmis saada, samuti ei toonud kauplusauto sellesse kolkasse värsket juurvilja. Ainsa meditsiiniliselt kasuliku taimena kasvas seal lutsern. Ta naine korjas väikesi õrnu lutserni lehekesi, purustas need hästi ja segas vee ja kauplusautost leiduva puuviljamahlaga. Lisaks sellele koosnes ta dieet konserveeritud juurviljadest, täisteranisuleivast ja toorest piimast. Aja jooksul haavand paranes ja turse kadus. Võin lisada, et ta ei pruukinud enam searasva, valget jahu ja suhkrut.

Taimeriik erineb loomariigist selle poolest, et ta kogub toitained pinnase anorgaanilistest koostisosistest. Niiskuse abil taime juured imavad pinnasest mineraalaineid ja juhivad neid lehtedesse, kus päikeseenergia muudab nad orgaanilisteks ühenditeks, mis sisaldavad toitained ja energiat inimese jaoks.

Raku iga liigutus maksab, ja tasuda tuleb energias. Kui pole vaba energiat, siis pole elu. Energia ainus ja lõplik allikas on päikesekiirgus. Seda siiski ei saa kasutada vahetult elu alalhoidmi-

seks, kuna sel juhul elu lakkaks öösel. Sellepärast kiirgusenergia pakitakse klorofüllis sisaldavate taimede kloroplastide poolt väikestesse pakkidesse. Kui rakk vajab energiat, pakib ta lahti need energiapakid, mida nimetatakse "toitainete molekulideks". Elu põhineb kahel keemilisel reaktsioonil:

1. nende pakkide tegemine; $\text{energia} + n\text{CO}_2 + n\text{H}_2\text{O} = n\text{O}_2 + \text{C}_n\text{H}_2n\text{O}_n$

2. nende lahtipakkimine; $\text{C}_n\text{H}_2n\text{O}_n + n\text{O}_2 = n\text{H}_2\text{O} + n\text{CO}_2 + \text{energia}$.

(Väike n tähistab ioonide arvu). Reaktsioon 2 on vastupidine reaktsioonile 1. Kahest reaktsioonist esimene toimub ainult klorofüllis sisaldavate taimede rakkudes, kuna reaktsioon 2 toimub igas rakus, nii taime enese kui looma rakus, kes sööb taimi (taimetoitlased), või kes sööb taimetoitlasi (liha-toitlased).

On ilmne, et energia on elu ise ja et inimese jaoks, kes on imetaja, on taime- ja loomariik elu ja energia allikas. Mõned taimed on head, toitvad ja energiat andvad, teised seedimatud ja mõned isegi mürgised. Inimene, kelle organism koosneb pea kõikidest maakera mineraalainetest, peab toituma samadest ainetest, mis on sünteesitud taimedes vee ja päikeseenergia abil.

Tärkliserikkad aedviljad on teraviljad ja teised seemned, juurikad ja mugulad; tärklisevaesemad on lehtkõogiviljad oma tüvede ja vartega. Klorofüllirikastele taimedele on omane roheline värvus. Need on enamasti lehtkõogiviljad. Magusad juurviljad nagu porgand sisaldavad suhkrut eri vormides. Iseloomulikud maitsete on tingitud hapetest, nagu õun-, sidrun-, oblik- jt happed. Vastavalt veesisaldusele on juurviljad poolvedelad ja pooltahked. Rasvad ja õlid on seemnetes ja viljades, ehkki nende jälgi võib leida ka lehtedes ja vartes. Mõned taimed on vitamiinirikamad, kuid teistes pole inimese jaoks midagi head.

Kogemused on meid õpetanud, et kui meid tabab haigus happelise mürgistuse tõttu, mis on tingitud magusa, tärklise ja valkudega liialdamisest, siis selle neutraliseerimiseks tuleb toituda aluselitest juurviljadest.

Aastasadasid on itaallased kasutanud kabatšokki ravimina, sest kabatšokk on eriti naatriumirikas aedvili, nagu ka teised kõrvitsa-meloni perekonna liikmed. *Orgaaniline naatrium kabatšokkis on kõige ideaalsemaks naatriumi allikaks naatriumivaesele maksale.*

Kaaliumirikad kõogiviljad, nagu rohelised oakaunad ja lehttaimed rahuldavad pankrease ja süljenäärmete aluseliste ainete vajaduse (need organid on organismi kaaliumihoidlad). Kaltsiumi, luudeehitajat, leidub oksakestes, vartes, tüvedes. Naatrium, kaalium ja kaltsium, mida taim saab aluselise pinnasest, on organismile kõige vajalikumad. Paljud teised elemendid, mis leiduvad taimedes, on samuti eluliselt vajalikud taime- ja inimorganismile, kuid väiksemal hulgal. Neid nimetatakse mikroelementideks ja põhiliselt pärinevad nad mineraalide kuningriigi metallide osakonnast, s.o. rühmast, kust me saame ka oma vitamiinid.

Sajandite vältel on kasutatud palju eri retsepte keedetud juurviljade, juurviljasuppide ja –puljongite valmistamiseks ravi otstarbel, sest looduslikud vastumürgid saadakse taimeriigist. Kui esineb tokseemia ilma kindla haiguse sümptoomideta, aga maksa kahjustusega, siis dieet juurviljapuljongil on loomulik ja hea ravi, vabastades maksa liigsest koormusest ja taastab maksa normaalse funktsiooni.

Leian, et diabeetikule on tärklisevaba kaaliumirikas juurviljapuljongidieet väga tervislik. Diabeetiku pankreas on kaotanud oma võime kontrollida veresuhkru taset. Kuna pankrease peamine keemiline element on kaalium, on vajalikud kaaliumirikad kõogiviljad. Panen haige voodirežiimile ja annan tärkliseta juurvilju nagu seller, spargel, kabatšokk, rohelised oakaunad, mis on vees keedetud või aurutatud läbi sõela. Haige ei saa midagi muud, kuni uriin muutub suhkruvabaks. Ta jääb voodisse, et hoida oma energiat ja anda maksale ja pankreasele võimaluse teha oma tööd, koormamata teda organismis erituvate hapetega. Kulub 3-4 päeva, enne kui haige muutub suhkruvabaks. Siis ta jääb dieedile ja teeb oma igapäevaseid toimetusi, kuni uriini tekib uuesti suhkur; järgneb nälgjutamine puljongil ja lõpuks leitakse talle nii ideaalne dieet, kui tema erijuhtumiks vajalik.

Juurvilja tuleb keeta selleks, et lõhustada tsellulooskarpi, milles rakkude hoitakse. Inimene kasutab kuumust ja taimetoitlased loomad fermentatsiooni, kuna neil on erinev maoehitus. Kuid inimesele on ka toored juurviljad väga väärtuslikud oma mahu ja kareduse tõttu, et hoida soole sisu liiga kuivaks muutumast. Karedus on vajalik jääkproduktide kiireks kõrvaldamiseks. Katarraalset

või põletikulist sooleseina võib aga kare toit ärritada ja tekitada verejooksu. Sellisel juhul tuleb tooreste juur- ja puuviljadega olla tagasihoidlik.

Lisaks mõõdukalt aluselisele reaktsioonile ja mõnede vitamiinide ning mikroelementide sisaldusele on toore juurviljamahla kõige kasulikumaks osaks “looduslik vesi”, mis ei ärrita siseelundeid. Juurviljamahla peaks lahjendama destilleeritud veega, kui teda üldse lahjendada. Mõned juurviljad sisaldavad pigmente, nagu karotiin porgandites, mis võib naha muuta kollakaks. Rohelised mahlad võivad ärritada põletikulist seedetrakti limaskestast ja punapeedi mahl muudab uriini punaseks. Nende mahlade tarbimisega tuleb olla ettevaatlik.

Ma ei reklaami taimetoitu kui eluviisi, aga kui patsient on üleküllastatud valguga pikaajalisest lihasöömisest, siis tuleb ta kude vabastada loomse valgu kahjulikest varudest.

Seejuures on rida momente, mida tuleks mees pidada. Parem on mitte segada juurvilju puuviljadega või teiste magusate ainetega samal toidukorral. Ühel toidukorral peaks sööma ainult üht tärkliserikast juurvilja. Juurikalised aedviljad, nagu porgand, peet, kaalikas ja pastinaak ei seedu hästi peale keetmist, kuna nad kalduvad moodustama gaasi ja tekib happeline fermentatsioon. Kombinatsioon suhkrust, tärklisest ja valgust, mis esineb kaunviljades, on istuval inimesele kõige raskemini seeditav. Eelistada tuleks juurviljade aurutamist või väheses vees keetmist. Ülekeetmine lõhub vitamiinid ja fermente. Juurviljade keeduvett kasutage alati kas supiks või joomiseks. Pidage meeles, et lenduvad õlid ja teised ärritajad, mis esinevad sibulas, redises, küüslaugus, vesikressis, teravamaitsetel salatites, enamuses vürtsides, kibeda maitsega koortel on mürgid, mida loodus paneb nendesse taimedesse, et ära hoida putukate rünnakuid. Vürtsid on seega loomulikud insektitsiidid ja seetõttu mittesöödavad, ehkki nad sageli on stimuleerivad ja isuäratavad. Nad ärritavad neerusid ja seetõttu tuleks nad toidust välja jätta. Neile, kes kasutavad prantsuse kokaraamatuid, on see kurvaks uudiseks.

17. PIIM JA PÄRM KUI TOIT JA RAVIM

PIIM

Piim on üks inimkonna vanimaid toite ja on parim valguallikas nii lapsele kui täiskasvanule. Kuid kuna ta maitseb nii hästi ja läheb väga kergesti alla, tarbitakse teda sageli liigsul hulgal. Kindlasti ei tohiks teda kunagi tarvitada janu kustutamiseks. *Piim on toit, mitte jook!*

Kui maks on terve, siis muudetakse toore piima valgud kergesti meie keha valkudeks. Kuid kui maksa sekreet on toksiline ja sapp happelise reaktsiooniga, siis algavad hädad.

Vasikas oma kiireks kasvuks vajab palju kaltsiumi luude jaoks ja valku energiaks, aga suhkrut vajab ta väga vähe. Kuid imik vajab vähem valku ja kaltsiumi ning rohkem suhkrut. Ja seda kõike sisaldab rinnapiim. Lehmapiima imikule kohandades tuleb sellega arvestada.

Keskmine lehmapiima hulk, mida antakse kuni 6 kuu vanusele lapsele oleks umbes pool liitrit, 6 kuust kuni 6 aastani võib anda 0,8-1 liitrit päevas. Kuid kui kasutatakse ka teisi valke nagu mune, juustu ja liha, siis tuleks piima hulka vähendada. Kuna maksale peaks andma vaid ühte liiki valku ühel toidukorral, siis on kahjulik kasutada piima ja piimaprodukte koos liha, kala või linnuliha. *Üks valk korraga on parim reegel!*

Kui maksa eritised ja sapp on toksilised ja happelised, siis tekib maos pehme ja helbelise produkti asemel kalgendunud piim, mis viib kõhukinnisusele ja seedehäiretele. Piimavesi, olles aluseline ja kaltsiumirikas, neutraliseerib aluselist sappi, tekitades kaltsiumnitraate, sagast valget ainet, mis täidab sapijuhasid, sadeneb sapipõide ja võib tekitada sapikive. Seesama aine annab valge katu keelele ja ebameeldiva lõhna suhu (Mitmete juustusortide tugev lõhn tuleneb piimavee roiskumisest).

Keel on maksa baromeeter. Katu iseloom, erinevate papillide põletik ja turse näitavad maksa kahjustuse kindlaid astmeid. Maksahaiguse puhul peame olema ettevaatlikud piima kui toiduvalgu kasutamisel, eriti käib see vanemate inimeste kohta.

Muidugi peetakse ka piimadieete, aga see pole ravi igapäevaseks, sest kõik sõltub maksa seisundist.

Toores piim on hea toit ja *mõnikord* ka hea ravim. Pastöriseeritud piim roiskub sooltes, kuna toores piim ainult fermenteerub. Jätke pastöriseeritud piim mõneks päevaks sooja ruumi – ta on roiskunud, kuid toores piim ainult fermenteerub ja muutub söödavaks hapupiimaks. Ajakohane on Hippokratese aforism: “Nad kiidavad seda mis on ebatavaline, enne kui teavad kas see on hea, selle asemel, et kiita tavalist, millest nad juba teavad, et see on hea – pigem tundmatu kui tuntud”.

PÄRM

Pärmid on meie planeedi taimse elu esimesi vorme. Vanasti oli pärmipott perekonna aare ja pruut viis pärmipoti oma uude koju. Me tegeleme pärmi kui toiduga, aga pärm on üks väärtuslikum vastumürk happelise või toksilise sapi puhul. B-grupi vitamiinide allikana on ta ületamatu. Pärm parandab süsivesikute seedimist ja hoiab ära mittetäielikult oksüdeerunud rasvhapete kuhjumist, nagu pürodruuv-, piim- ja äädikhape, mis on kahjulikud organismi kudedele. Pärm, olles aluseline, neutraliseerib ärritused sooles ja on võimeline taastama normaalseid sooleliigutusi, kuid teda ei liigitata lahtistite hulka.

Pärmil on hea toime nahale ja teda on kaua aega tarvitatud vinnide ja vistrike vastase vahendina. Vitamiinid pärmis aitavad haiget maksa oksüdeerida rasvu toidus õigesti. Mittetäielikult oksüdeeriv rasv põhjustabki vinne ja nahalöövet. Ehkki pärmi söömine ravib löövet ja vistrikke, on vaja siiski toidust välja jätta rasvad, eriti või, koor ja rasvased juustud. Vähesese roosiveega segatud pärm on väga hea ja odav näomask daamidele.

Pärm on kasulik ka haavandihaigetele. Ta on mõjub sooltele pehmendavalt ning aluselise reaktsiooni tõttu ei söövita ja ei ärrita. Veritseva maohaavandi puhul oleks isegi puder kõrvitsalisest või oakaunapuljong liiga sööbiv. Kuid pärm, lahjendatuna vähesese vee või piimaga, aitab ka siin. Kord andsin haavandihaigetele 22 pärmipulka päevas ja mõne päevaga hakkas haavand paranema. Olen soovitanud paljudele oma patsientidele 2-3 pulka pärmi päevas, kuna ta on tugev puhver happelise sapi vastu. Kui ärgatakse üles sapivaevustega, siis pärmipulk vähesese sooja veega rahustab seedesüsteemi ja on kolm korda kasulikum kui hommikueine.

Vahetevahel kurdavad inimesed sooltegaaside üle pärast pärmi söömist. See nähtus on tingitud põhiliselt soolte seiskusest. Pärmi tarvitamise jätkamisel kaovad gaasid lõpuks täielikult. Kuid leidub inimesi, kellel tekib iiveldus pärmist. Nemat ei peaks pärmi sööma, vaid otsima aluselisi vastumürke juurviljade kuningriigi teiste liikmete hulgast.

Võib kasutada ka kuivatatud pärmi. Seda on eriti hea reisile kaasa võtta ja pole karta pärmi riknemist. Ei sobi kasutada pulbrina saadavalolevat õllepärm, sest seda peetakse “surnud” pärmiks, kuna ta ei kergita tainast.

Pärm on taim, mis koosneb pisikestest rakkudest, mis on umbes punaliblede suurus ja hoiduvad kokku nagu puuviljakobarad. Nad erinevad teistest taimedest seetõttu, et nad ei ole ümbritsetud tsellulooskestaga, mida peab lagundama, enne kui rakk muutub kasulikuks toiduks. Pärmi-rakud alluvad kergelt seedemahlade toimele ja imenduvad kergesti. Toores pärm on rikas B-grupi vitamiinidest ja aluselistest elementidest. Pärmi ei tohi kasutada koos mahladega, sest siis toodetakse maos õlut, mis sisaldab puskariõlisisid. Toksilised alkoholid ja happed on kahjulikud maksale.

Värsket pärmi tohiks võtta ainult tühja maoga. Teda peaks sööma ilma lisanditeta, lastes aeglaselt suus sulada, või siis segama sooja vee või toore piimaga – mitte kunagi millegi muuga. Parimad ajad värsket pärmi võtmiseks on hommikul vara, üks tund enne õhtusööki või vahetult enne magamaminekut. Pärmi võib võtta ka öösel. Pärmi võib süüa ka peale suhkru- ja tärklisevaba toidukorda.

Tuleb mees pidada, et suurim ja tähtsaim organ organismis on maks ja tema ülesandeks on toksiinide eemaldamine verest. Kui maks on terve, siis haigus ei pääse võidule. Ebaõige toitumise tulemuseks on orgaanilise naatriumi puudus, mis tähendab maksa kahjustust. Maksakahjustuse esimesi sümptome on väsimus. Maksa toksilisuse neutraliseerimiseks vajatakse naatriumirikkaid

aedvilju. Pärm on vaese inimese naatriumirikas taim. Tahaksin rõhutada, et pärm on loomulike orgaaniliste vitamiinide rikkaim allikas ja võimas vastumürk toksilise sapi vastu. Kui halbade toiduharjumustest on vabanetud, peaks pärm alati omama silmapaistvat kohta kosutavas dieedis. Ta on üks väärtuslikumaid toite.

18. SOOL JA STIMULATSIOON EI OLE VÕRDESED HEA TOIDUGA

Toidust toodetakse veri ja veri toidab rakke. Hea tervis eeldab, et tunneksime toidu ja seedimise keemiat. Toit, et ülal hoida elu ja tervist ja võimaldada kasvu, peab olema *orgaaniline*. Anorgaanilised ained tarvitatuna isegi väikeste hulkades, stimuleerivad organismi, kuid samal ajal võivad seda ka salakavalalt mürgitada. Suuremates annustes või pikemaajalisel tarvitamisel needsamad anorgaanilised ained, mida kasutatakse toidu maitsestamiseks, võivad põhjustada organite seisundi halvenemist. Kõige tavalisem anorgaaniline aine on NaCl – keedusool. Näiteks liigse soola tarvitamisel täitub neeruhaige vedelikuga. Katsed näitavad, et NaCl takistab kusihaige eemaldumist organismist, süvendades sellega näiteks reumatismi ja ekseemi. Sool tõstab vererõhku ja stimuleerib neerupealseid, tekitades õnne- ja soojatunde, erksuse ja näilise hea tervise.

Soola, inimese kõige varasemat maitseainet, peeti roomlaste poolt pühaks, ja pole rahvast, kellel poleks soola kohta vanasõnu ja uskumusi. Ajaloo vältel on soolale omistatud ka ravitoimet. Väikestes annustes sool stimuleerib ja suurtes annustes on ta palsameeriv vedelik. Vanad egiptlased kasutasid õlisid, vürtse ja soola muumiate palsameerimiseks. Tänapäeval mumifitseerime *elavat inimest* salatikastmetega, mis koosnevad õlist, vürtsidest ja soolast. Kuiv nahk, kortsunud kehad ja valged juuksed on kõvenenud maksa ja sklerootiliste neerude välisteks sümptomideks.

Naatrium ja kloor esinevad toiduainetes ja nad kõrvaldatakse organismist higi ja uriini kaudu, üleliigne sool ringleb aga veres. Ja kui sellisel inimesel esineb suur higistamine, siis soola hulk veres langeb järsult. Soola langus veres põhjustab depressiooni, sest organismi rakkude ja vere isotoopide tasakaal paisati segi, põhjustades kudedes šokki, eriti tundlikes närvi- ja ajukoos. Kui sellises seisundis haigele antakse soola, siis isik saab tasakaalu tagasi.

Kuni organism on tugev ja sisesekretsiooninäärmed töökorras, ei peeta organismis soola kinni. Kuid soola peetusega kaasnevad kahjulikud tagajärjed, mida võib jagada kolmeks staadiumiks. Esimeses staadiumis võivad maks või neerud või nahk või kõik kolm näidata funktsionaalseid häireid, millele järgneb teine staadium, orgaaniline kahjustus. Albumiin, silindrid, erütrotsüüdid ja mäda uriinis – kõik ulatusliku neerukahjustuse tunnused – näitavad soolamürgituse kolmandat staadiumi. Teises staadiumis võib valk esineda uriinis pärast mõõdukaid pingutusi või ebatavaliselt suurt söömist. Kolmandas staadiumis on neerud nii kahjustatud et soola kõrvaldamine on takistatud. Siis võib olla juba hilja alustada soola piiramisega toidus.

On teisigi stimulaatoreid nagu kohv, tubakas, alkohol ja narkootikumid, mis võivad veres ja kudedes kontsentreeruda. Järsul ärajätmisel võivad nad esile kutsuda ägeda närvitasakaalu häire. Kui noor terve inimene joob ühe tassi kohvi, siis kohvihapped eemalduvad uriiniga varsti pärast joomist ja ei avalda kahjulikku mõju. Aga siis tuleb aeg, kus üks tass ei erguta ja vajatakse lisatasse. See harjumus on ohtlik, sest kohvimürkide kõrge kontsentratsioon muudab organismi toksiliseks.

Kui kohvijoomine järsult ära jätta, siis järgneb peavalu, kuni kohvimürgid on organismist väljunud. Sageli püütakse parandada olukorda veelgi enama kohvi joomisega. Kui alkohol äkki ära jäetakse, võib tekkida *delirium tremens*, millest ülesaamiseks võetakse sisse veel suurem hulk alkoholi. Sama on suitsu ja narkootikumidega, mis tõestab, et organismi keemilist tasakaalu ei või järsult muuta ilma vastuabinõudeta. Kuid see pole tõend, et kohvi *ravib* peavalu, et tubakas *ravib* närvilisust, et alkohol *ravib delirium tremens'it*, või et narkootikum *ravib* depressiooni.

Tegelikult on kerge ära segada stimulatsiooni seisundit tervise seisundiga. Isegi arstid kirjutavad mõnikord valimatult välja stimulaatoreid. Tervise halvenemine tõendab stimuleeriva teraapia paikapidamatust. Haigus, olles asunud mõnda organismit või koesse, muudab järk-järgult selle ehitust nii, et haiguse olemasolu on juba äratuntav füüsikaliste tunnuste põhjal, st avastatav tavaliste kliiniliste meetoditega.

Minu arusaam on, et andumine alkoholile, tubakale, kohvile, ja teele, stimuleerivatele ravimitele, soolale, piprale, igat liiki maitseainetele ja sünteetilistele vitamiinidele on stimulatsiooni-harjumused, mis varem või hiljem vähendavad vitaalset energiat ja laostavad tervist. Stimulaatoreid kasutav inimene on hirmuseisundis ja otsustab, et dieetid pole tema jaoks.

Ma ei tunnista, et stimuleerivad harjumused, olgu selleks kas toit või ravimid, annavad patsiendile parema tervise. *Patsient lihtsalt piitsutab oma endokriinnäärmeid*, kõige tavalisemalt neeru-peaseid, et esile kutsuda ergutavat mõju, mis maskeerib selle all olevat väsimust. Kui kaua võib jätkata oma organismi piitsutamist?

Inimestele tuleb kuulutada tõde stimulaatorite kohta. Kuid õnnetuseks on väga palju inimesi, keda ei saa aidata, isegi kui nad oleksid oma harjumustest võimelised loobuma. Need on ületöötanud inimesed, kes on sündinud nõrga organismi ja vähese energiatasemega. Kui nad ei stimuleeri end vitamiinidevaese sealiha, soola, rasva, suhkru, sooja leiva, alkoholi ja kohviga, siis pole nad võimelised töötama, et hoida ülal oma viletsat elustandardit. Loetletud stimulaatorid on kõik võrd-selt edukad maskeerima kroonilist väsimust, kuni nende tervis halveneb punktini, kus töötamine on võimatu.

Kui olen nüüd näidanud seost halbade toitumisharjumuste ja haiguse vahel, siis küsitakse tihti, missugune on siis *õige* toit. On võimatu vastata sellele küsimusele õigesti, tundmata konkreetse inimese sisenõrenäärmete valemit, organismi keemiat, pärilikkust, harjumusi ja seedimist reguleerivate organite funktsioonide häireid. Siiski toon mõned üldised juhised.

Kõige kergemini seeditavate valkude hulka kuuluvad *toores lamba- ja veiseliha, toores või, kergelt keedetud munakollane ja värske, pastöriseerimata piim*. Taimsed valgud on pähklites ja avokaados. Oakaunades on teisejärgulise tähtsusega valgud.

Rasvadest kõige ideaalsem on võirasv. Liha- ja puuviljarasvad on samuti olulised, kuid alles teises järjekorras.

Keedetud (eelistatult aurutatud) kartulid seisavad kasulike tärkliste eesotsas. Teraviljatärklised on järgmised, neile järgnevad toores roosuhkur ja puuviljade loomulikud suhkrud.

Karedad toiduained on äärmiselt tähtsad inimeste soolte anatoomia seisukohalt; kõige paremad on lehed, tüved, kõrred, varred ning juur- ja puuviljade tihkemad osad.

Heidame nüüd pilgu inimesele, kes kavatseb hakata sööma neid toiduaineid. Isegi kui ta tarvitab parimaid suhkru ja tärklise vorme, võib tema seedimine saada häiritud tema enda süljenäärmete, pankrease ja peensoole funktsionaalsete häirete tõttu. Valgud võivad ergutada kasvajate, sealhulgas vähi teket; rasvad põhjustavad furunkleid ja karbunkleid; suhkrud tõstavad happelisust ja põhjustavad soolegaase; karedad ained võivad põhjustada kõhulahtisust ja verejooksu; vitamiinid ja orgaanilised soolad võivad põhjustada kahjulikku stimulatsiooni. Need hädad võivad vaevata inimesi, kes kannatavad tokseemia erinevate vormide all. Toksiinide kõrvaldamine läbi asenduskanalite põhjustab seedemahlade ja sapi keemilise koostise häireid.

Mõnikord on kasulik hoiduda söömisest ja niimoodi anda kurnatud seedesüsteemile lühikese puhkuse. Tuleks tähele panna teatud toidukombinatsioonide ohtlikkust. Tähtlis ja valk on halb kombinatsioon, aga eriti halb siis, kui *sapp on toksiline*.

Lubage mul korrata: on olemas peaaegu samapalju aminohappeid – organismi valkude ehitusplokke – kui palju on tähestikus tähti. Suurimates sõnaraamatutes tuhanded sõnad koosnevad 26 tähest; tuhanded erinevad valgud organismis koosnevad väikesest arvust aminohapetest. Seetõttu ongi inimolendil koerast erinev haistmine ja seetõttu tunneb emahüljes ära oma lapse tuhandete teiste hüljelaste hulgast. Organismi valkude koostis määrab ära ka seedimise tüübi.

Püüdsin selles raamatus rõhutada, mida süüa ja mida mitte süüa. Tuleb ka teada, *millal üldse mitte süüa*. Lühiajaline dieet lahjendatud puu- või juurviljamahlal annab haigele organismile võimaluse kõrvaldada oma toksilisi jääke. Ja seejärel tuleks muuta vere keemilist koostist õige toidu valimisega, et tervis taastuks.