

Vitamiinid ja mineraalained	Ühik	Vajalik päevane annus täisealisele inimesele	
		Ametlik	Tegelik vajadus
Vitamiin A (retinool)	µg	800	4500-6750 (1000 µg= 3334 IU)
Vitamiin B1 (tiamiin)	mg	1,4	50-100 mg
Vitamiin B2 (riboflaviin)	mg	1,6	100-400 mg
Vitamiin B3 (niatsiin)	mg	18	500-2000 mg
Vitamiin B5 (pantoteenhape)	mg	6	500-1000 mg (maksimaalselt 5 g)
Vitamiin B6 (püridoksiin)	mg	2	100 mg
Vitamiin B7 (H) (biotiin)	mg	0,045	0,5-1 mg
Vitamiin B9 (foolhape)	mg	0,3-0,5	10 mg
Vitamiin B12 (kobalamiin)	µg	4	100-200 mg (100 000 - 200 000 µg)
Vitamiin B17 (amügdaliin)	mg	keelatud	250-500 mg
Vitamiin C (askorbiinhape)	mg	60	60-70 mg/keha kilogrammi kohta
Vitamiin D3 (kolekaltsiferool)	µg	10	6000-10000 IU (max 18000 IU)
Vitamiin E (tokoferool)	mg	10	600-1000 mg
Vitamiin K2 (Menaquinone-7)	µg		Vähemalt 85 µg
Fosfor (P)	mg	800	1,5-2 g
Jood (I)	µg	200	200-1100 µg
Kaalium (K)	g	1,4-3	1,4-3 g
Kaltsium (Ca)	mg		1200 - 2500 mg
Kroom (Cr)	µg		kuni 10 µg /keha 1 kg kohta
Liitium (Li)			50-150 µg
Magneesium (Mg)	mg	300	2350-3000 mg
Mangaan (Mn)	mg		15 mg
Molübdeen (Mo)	µg		150 µg
Raud (Fe)	mg	14	kuni 65 mg
Räni (Si)	mg		25-40 mg
Seleen (Se)	µg		300-500 µg
Tsink (Zn)	mg	15	25-40 mg (maksimum 80 mg)
Vanaadium (V)	mg		60 mg

Kõige suuremad summad liiguvad meditsiinis ja sõjatööstuses. Piirulukordades, kus inimest ohustab surm, on ta nõus enda päästmiseks ja valudest lahtisaamiseks maksma muinasjutulisi summasid.

Selleks, et meditsiin saaks inimesi ravida, on tal vaja haigeid inimesi. Kõige rohkem "toodetakse" haigeid inimesi "teaduslikult tõestatud" toitumisega. Meie kõhud on täis euronormidega heakskiidetud toitu ja me eeldame, et see on kontrollitud ja tervislik. Tegelikult puuduvad sellises toidus meile hädavajalikud vitamiinid ja mineraalained – tulemuseks on rakkude nälg ja sellele vastavad haigused.

Vaadeldes ülaltoodud tabeli ametlikke vitamiini- ja mineraalainete koguseid ja neid koguseid, mida inimene tegelikult vajab, leiame tohutud erinevused.

Enamus ametlikke norme on pärit USA Toidu- ja Ravimiameti (FDA) ettekirjutistest, mis on ajapikku jõudnud ka Euroopasse. Selleks, et ravimite läbimüüki kindlustada, peab omama

kontrolli toiduainetes sisalduvate ainete "normide" üle. Nii ongi üks ja seesama amet (FDA) tekitanud probleemi, millele pakub ka lahenduse – ravimid.

Näiteks on vähi peamiseks põhjuseks vitamiin B17 puudus – ometi on FDA selle ära keelanud (samuti ka EU) ja lasknud läbi meedia liikvele müüdi selle aine erakordsest surmavast mõjust. Ilmselt olete kõik kuulnud, et kirsikivid ja õunaseemned on mürgised. Kas see ka tegelikult nii on?

Vähitööstusega teenitakse sadu miljardeid dollareid kasumit aastas. Vähk on 100 aasta jooksul tapnud rohkem inimesi kui kõik planeedil Maa peetud sõjad kokku. Ja ometi eraldati juba 1824. aastal aprikoosiseemnetest aine, mis ravis vähki. Selle aine nimeks sai leatril (amügdaliin), mis hiljem nimetati B17 vitamiiniks. Milleks on vaja jätkuvalt uurida haigust, mille tekkeprotsess ja üliodav tüsistusteta ravi on teada juba 190 aastat?

Vähiimpeeriumi kohta saad lugeda siit: [http://aigarsade.com/Maailm\\_ilma\\_v2hita.pdf](http://aigarsade.com/Maailm_ilma_v2hita.pdf) Eestis sureb vähki 15 inimest päevas. Aastas on seega vähiohvrite arv  $15 \times 365 = 5475$  inimest. Kui arvestada iga haua laiuks kolm meetrit, saame haudaderivi pikkuseks  $5475 \times 3 = 16425$  m ehk 16,4 km. Keskmise kõndimise kiirus on 5 km/h, seega kuluks meil haurivi ühest otsast teise jõudmiseks peatusi tegemata üle kolme tunni. Neil haudadel peaks olema kiri "Meditstiini järjekordne võit".

Teiseks ülisuureks kasumitööstuseks on aidsimpeerium. Mitte ükski teadlane ei ole mitte kunagi avastanud HI-viirust. Seda ei ole olemas. Ometi on olemas "ametlikud" testid, mis näitavad HIVi ka tavalise ohatise puhul. Haigus AIDS ehk immuunpuudulikkus tuleneb hoopis ülikallitest ravimitest, mida kasutatakse olematu HIVi tapmiseks. AIDS on suurel määral narkomaanide haigus, sest keemilised narkootikumid lõhuvad keha immuunsüsteemi. Lisainfot AIDSi kohta saad siit: [http://aigarsade.com/AIDS\\_Ylemaailmne\\_pettus.pdf](http://aigarsade.com/AIDS_Ylemaailmne_pettus.pdf)

Kolmandaks ülisuurte kasumite tootmisahelaks on vaktsiinid, mis kõik eranditult lammutavad inimeste tervist – et nad ikka ja jälle arsti juurde läheks ja ikka ja jälle ravimeid ostaks. Vaktsiinide kahjulikkusest vaata: <http://web.zone.ee/iampfree/>

Neljandaks inimeste tervise rikkujaks on kõikvõimalikud "tervisele mitteohtlikud" ametlikud ehk seadusega kaitstud keemilised toidulisandid. Tähelepanuväärseim on suhkruasendaja aspartaam – E951, mis on 200 korda mürgisem kui suhkur. Teie aju- ja silmanärvide lõhkuja, maksa kahjustaja ja psoriaasi tekitaja on E621...E625 (maitsetugevdaja). Kui uurida poelettel olevaid liha- ja kalasaadusi, siis naljalt ei leia enam toodet, millel ei ilutseks E621.

Viiendaks väga suure varjatud ohuga toiduaineteks on geneetiliselt muundatud taimed. Kuna need ei ole loodusega kooskõlas, siis puudub nendes loodusenergia, mis teie tegeliku energianälja ehk söögiisu kustutaks. Tulemuseks on liigne söömine, mis teeb paksuks. USAs on 85% elanikkonnast ülekaalulised. Nende jaoks normaalne ehk sale inimene on Eesti mõistes meeldivald priske.

Meditstiin väidab, et ta tegeleb meie tervise kaitsmisega ja meie ravimisega. Kui aastaid on ennast meditsiini hoolde usaldatud ja tulemuseks on aina halvenev tervis, siis ei jää muud üle, kui hakata ise kontrollima ja uurima oma tervise allakäigu põhjust.

Esmase vaatluse alla tuleb võtta enda igapäevane toidulaud.

Põldude kunstväetamine on mulla viinud olukorrani, et selles mineraalid praktiliselt puuduvad. Eelkõige napib muldades magneesiumi.

Keemilised mürgised ravimid satuvad inimesest veeringluse kaudu mullastikku ja sealt omakorda taimedesse, mida siis kõik – nii inimesed kui loomad sisse söövad. Saastatus kasvab aasta-aastalt.

Adekvaatset infot ametlike teabekanalite kaudu on praktiliselt võimatu hankida. Nii ei jäägi meil muud üle kui viia ennast kurssi tegelikkusega – koguda võimalikult palju infot ja süstematiseerimistöö ise ära teha.

Vitamiinidele tuleb pöörata erilist tähelepanu, sest toiduainete töötlemisel hävib seegi vähene, mis algselt toormaterjalis leida on. Vitamiinide ja mineraalide tasakaalustamatus teie kehas põhjustab haigusi ja kiirendab vananemist. Tasakaalutuse korral lahkub osa mineraale vereringest. Kui mineraalid kuhjuvad liigestesse, tekib artriit; kui silma, siis tekib kae; kui kogunevad arteritesse, siis tekivad veresoonte laiendid. Tasakaalustamatus tekitab ka seletamatut agressiivsust.

USA teadlaste väidetel sisaldavad kunstväetistega kasvatatud köögiviljad 87% vähem vitamiine kui biodünaamiliselt kasvatatud taimed.

Parimaks on osutunud vitamiinide ja mineraalide hankimine taimedest. Organismi puhastamiseks on soovitav kasutada ürtidest keedetud teesid. Paraku on aga ka taimed aasta-aastalt aina tühjemad ja arvamus, et me saame ökotoidust kõik vajaliku kätte, ei vasta tõele.

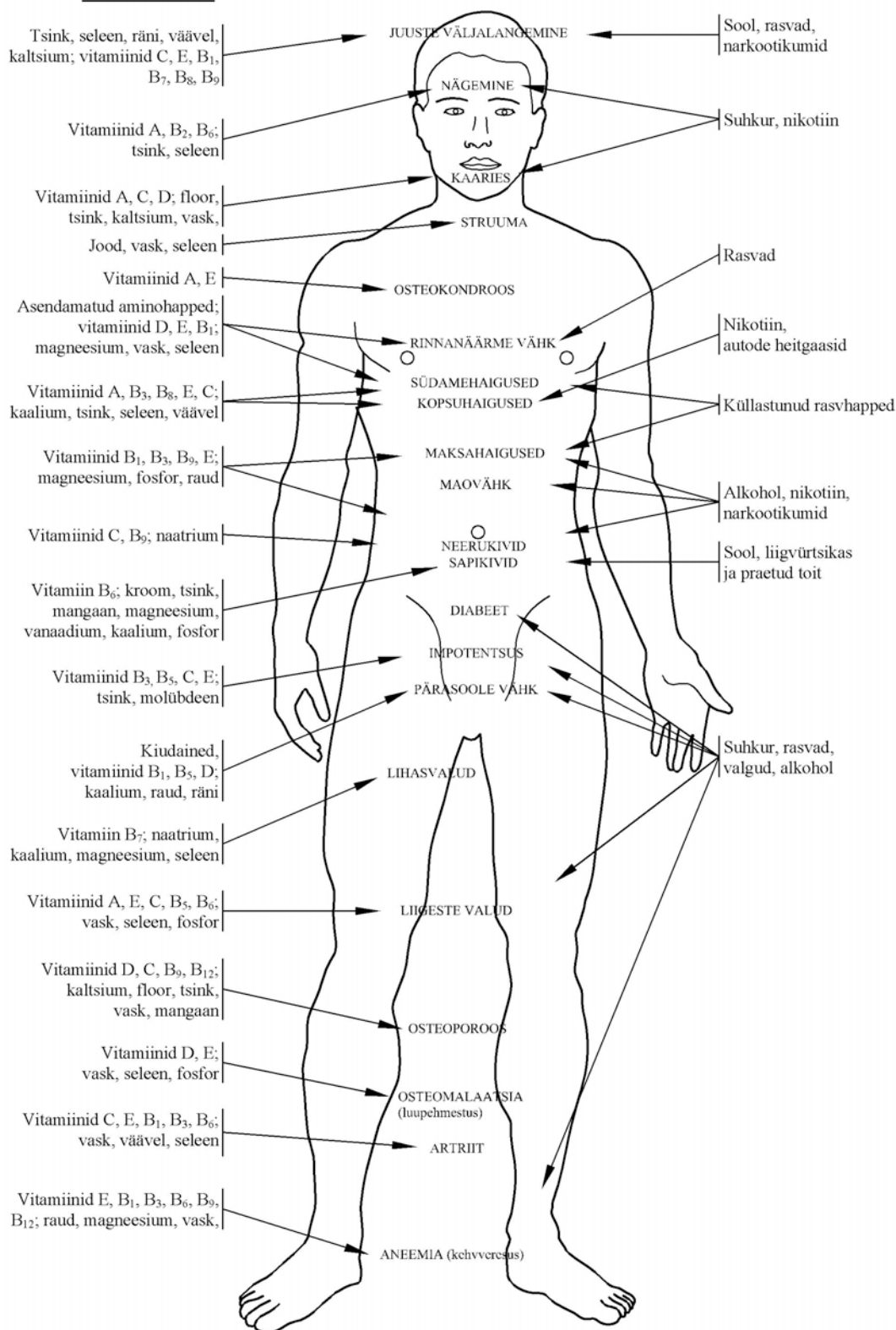
Allolevasse tabelisse on illustreerimiseks lisatud erinevate firmade tooteid, et te saaksite nendes olevaid toimeaine koguseid võrrelda "ametlike" normidega. Tekib küsimus, miks toodetakse kümneid ja lausa sadu kordi kangemaid vitamiine ja mineraale, kui on "teaduslikult tõestatud" ametlikes, seadustatud normides.






Järgnevas tabelis on ainete vajadus esitletud 70 kg kaaluvale inimesele. Laste puhul on jämedaks rusikareegliks: ainete vajadus jagada 70 ja seejärel korrutada lapse kaaluga.

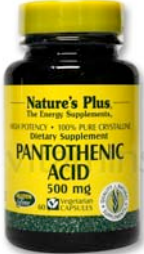

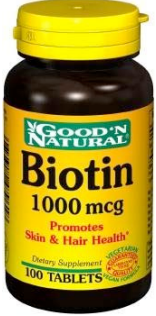
## **Haigused, mis tekivad vitamiinide-, mikro- ja makroelementide vaegusest ja samuti erinevate toitude liigse tarbimise tõttu**

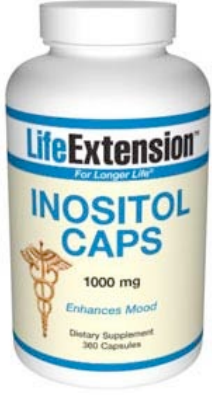

### Vitamiinide, mikro- ja makro-elementide PUUDUJÄÄK




### ÜLEMÄÄRANE tarbimine





Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
<p>Vitamiin A (retinool)</p>  <p>Vajadus: 4500-6750 µg</p>	<p>Nägemisteravus, luude kasv.</p>  <p>Toodetakse lausa 15 mg kangusega (25 000 IU) kapsleid.</p>	<p>Kollased ja rohelised köögiviljad, puuviljad ja maks.</p>
<p>Vitamiin B<sub>1</sub> (tiamiin)</p>  <p>Vajadus: 50-100 mg</p>	<p>Vajalik maohappe sünteesis. Osaleb rasvhapete, süsivesikute, aminohapete lõhustamises ja ajutegevuse talitluses.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> töövõime langus, väsimus, isutus, masendus, mälulüngad, pisted jalataldades, iiveldus.</p>	<p>Kaerahelbed, lina- ja päevalilleseemned, pruun riis, rukki täisterad, spargel, lehtkapsas, lillkapsas, kartul, apelsinid, maks (veise-, sea- ja kana) ja munad.</p> <p>Vaegust tekitab alkohol, kohv, must tee, koolajoogid, suitsetamine.</p>
<p>Vitamiin B<sub>2</sub> (riboflaviin)</p>  <p>Vajadus: 100-400 mg</p>	<p>Immuunsuse stabiliseerija, osaleb rakkude ja kudede uuendamisel ja rasvade, süsivesikute ning proteiinide põletamisel.</p> <p>Teeb nauditavamaks suguelu. Kaitseb aneemia eest. Hävitab vähieelseid rakke. Tugev antioksüdant. Suurendab nägemisteravust, kaitseb silma sarvkesta, kasvatab kudesid, kiirendab vigastustest paranemist. Tagab naha, limaskestade, juuste ja küunte normaalse kasvu.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> naha sügelus, ekseem, väsimus, valud silmades ja pisarate vool.</p>	<p>Töötlemata piim (eriti B<sub>2</sub>-rikas), juust, lehtköögiviljad, rohelised köögiviljad, maks, neerud, kaunvili, pärm, seemned ja mandlid.</p> <p>Vitamiini B<sub>2</sub> hävitab valgus.</p>
<p>Vitamiin B<sub>3</sub> (niatsiin ehk nikotiinhape)</p>  <p>Vajadus: 500-2000 mg</p>	<p>Kaitseb pellagria ja südamehaiguste eest. Hoiab tasakaalus vere kolesteroolisisaldust. Remondib pragunenud veresooni.</p> <p>Hea mõju pruuniks päevitamisel, nahale, sooltele, närvidel. Sünteesib kasvuhormooni. Toodab suhkrust, rasvast ja proteiinidest energiat. Laiendab kapillaare, aidates kudede verevarustust. Takistab juuste hallinemist.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> rahutus, ülienergilisus, skisofreenia, ajunõrkus.</p>	<p>Maapähklid, kaunviljad, spargel, artišokid, rohelised lehtköögiviljad ja värske kartul, maks, piim, juust, munad, rasvased merekalad, kalamari, kanaliha ja õllepärm.</p>

Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
<p>Vitamiin B<sub>5</sub> (pantoteenhape)</p>  <p>Vajadus: 500-1000 mg</p>	<p>Osaleb adrenaliini tootmisel, soodustab haavade paranemist, tugevdab immuun- ja närvisüsteemi. Kaitseb südamehaiguste ja artriidi eest, ravib artriiti.</p>	<p>Piim ja piimatooted, munad, liha, maks, forell, kaunviljad, avokaado, idandid, kliid, täisteraviljatooted (eriti kaerahelbed), pähklid (maa-, kašu-, pekaani- ja kreeka pähklid), datlid, kuivatatud aprikoosid, brokoli, tomatid, pärm ja seened.</p>
<p>Vitamiin B<sub>6</sub> (püridoksiin)</p>  <p>Vajadus: 17mg/keha 1 kg kohta.</p>	<p>Töötleb proteiine ja rasvu, leevendab suhkruhaigust, tagab punaste vereliblede moodustumise. Kaitseb vähi eest, tugevdab immuunsüsteemi, takistab lihaskrampide teket. Kõrvaldab depressiooni. Aitab lastel autismi puhul, eriti koos magneesiumi manustamisega.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> närvilisus, nahaprobleemid, aneemia.</p> <p>Autismi puhul kasutatakse megakoguseid – kuni 3000 mg/päevas (50 mg/kg kohta).</p>	<p>Maks, kala, munakollane, sea- ja linnuliha, erinevad pähklid, päevalille- ja seesamiseemned, kastanid, teraviljad, leib, kartul, avokaado, banaanid, pärm, kaunviljad, paprika, porgand, mitmesugused kapsad (lillkapsas, brokoli).</p> <p>B6-vitamiini vormid on tundlikud nii valguse kui ka kõrge temperatuuri suhtes.</p>
<p>Vitamiin B<sub>7</sub> (H) (biotiin)</p> <p>Vajadus: 0,5-1 mg</p>  <p>Aitab omastada vitamiini B<sub>5</sub>, B<sub>9</sub> ja B<sub>12</sub></p>	<p>Osaleb rasvhapete sünteesis, rakkude kasvus. Tegutseb ka juuste ja küünte hüvanguks.</p> <p>Vitamiini H toimet pärsvivad liigne alkohol, antibiootikumid, sigaretid ja kange parkaineterikas tee, toores munavalge.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> isutus, põletikuline ja paistes keel, lihaste valulikkus, kuiv ja ketendav, sügelev ja hallikas nahk, unetus. Kestva puuduse tunnuseks on spetsiifiline nahahaigus – seborröa ehk patoloogiline rasuvoolus naha rasunäärmetest, depressioon, letargia, hallutsinatsioonid ning halveneb juuste seisund (väljalangemine, kiilaspäisus).</p>	<p>Maks, neerud, sooled, munarebu, pärm, mitmesugused seened, kaunviljad (sojaoad, herved, läätsed), teraviljad (kaer, oder, nisu, rukis, mais), jämedast teravilja-jahust tooted (täisteraleib, sepik), teraviljade idandid, täispiim, tomat, artišokk, pähklid (kreeka ja kašu), mandlid, lillkapsas.</p>



Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
<p>Vitamiin B<sub>8</sub> (inositool)</p>  <p>Vajadus: arvatavalt 1-1,5 g</p>	<p>See vitamiin sünteesitakse organismis. Sünteesi pärsvivad antibiootikumid ja sulfanüülamiidravimid.</p> <p>Lipotroopne mõju maksale, osaleb mao ja soolestiku motoorika regulatsioonis, toetab närvisüsteemi normaaltoime seisundit, osaleb valkude ja süsivesikute ainevahetuses, stimuleerib soolestikus teatud tüüpi bakterite kasvu.</p> <p>Inositool aitab transportida rasvu maksa, kontrollib ka kolesterooli sisaldust veres. Sisaldub rakumembraanides ja müeliinis, mis hõlmab närvilõpmeid.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> depressioon, diabeet.</p>	<p>Inositoolirikkad on neerud, süda, maks, aju ja pärm.</p> <p>Seda sisaldavad: piim, juust, muna, köögiviljad (sibul, tomat, porgand), puuvili (tsitruselised, datlid, viigimarjad), marjad (karusmari, murakas, vaarikas, maasikas), uba, melon, virsik, seemned, teravili;</p> <p>Taimse päritoluga saadustes esineb B<sub>8</sub> fütiini kujul (kaltsiumi ja magneesiumi soolade inosiitfosfori hapete segu).</p> <p>B<sub>8</sub> talub leeliseid ja happeid, osaliselt hävib kuumutamisel (60%).</p>
<p>Vitamiin B<sub>9</sub> ehk BC (foolhape)  (folaat – naturaalne)  (foolhape – sünteetiline)</p> <p>Vajadus: 10 mg</p>	 <p>Soodustab geneetilise koodi edastamist lapsele. Kaitseb vähkkasvajate eest ja kiirendab südamehaigustest paranemist. Hädavajalik keharakkude pooldumises. Ravib astmat ja allergiat.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> letargia, äärmine väsimus, kergärritatavus, unetus ja ajunõrkus.</p>	<p>Kõige rohkem leidub: rohelised lehtköögiviljad, oad ja pähklid. Avokaado, arbuus, aprikoos, täisteraleib, porgand, ja pärm maks.</p> <p>Taimi keetes hävineb B<sub>9</sub> vitamiin 97%.</p>


Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
<p>Vitamiin B<sub>12</sub> (kobalamiin)</p>  <p>Vajadus: 100-200 mg</p> <p>Rootsis toodetakse B<sub>12</sub> vitamiini kangusega 200000 mcg (µg) ehk 200 mg.</p>	<p>Tagab vereloomes vere punaliblede normaalse arengu, närvide ja naha häireteta toimimise. Aitab vältida südame- ja veresoonehaigusi. Vähendab neuroloogilisi haigusi põhjustava aminohappe homotsüsteiini liigset esinemist.</p> <p>Ainsana kõigist vitamiinidest sisaldab koobaltit, mida on vaja punaste vereliblede tootmiseks ja närvisüsteemi stabiliseerimiseks. B<sub>12</sub> suurtes kogustes (kuni 200 mg) ravib skisofreeniat, depressiooni ja teisi psüühilisi haigusi.</p> <p><u>Vaegus</u> tekitab närvihaigusi, näiteks Parkinsoni tõbe.</p>	<p>Maks, neerud, süda, mitmed kalaliigid (lõhe, sardiinid, makrellid), erinevad vete-elanikud (krabid, karbid), mitmesugused piimatooted, munad, veretoidud (verivorst, verikäkid). Tänapäeva loomsetes toitudes sisaldub B<sub>12</sub> vitamiini aina vähem.</p> <p>Kõige rohkem leidub seda vetikas. Leidub ka tofus.</p> <p>Organismi B<sub>12</sub> isetootlikkuse hävitavad antibiootikumid.</p> <p><b>Väga hästi mõjuvad tsink ja B<sub>12</sub> üheskoos.</b></p>
<p>Vitamiin B<sub>15</sub> (pangaanhape)</p>  <p>Vajadus: 200 mg</p>	<p>Leevendab suhkruhaigust, likvideerib veresoonehaiguste lubjastumist. Toimib hapnikupuuduste kõrvaldajana, aitab maksa talitushäirete puhul. Ravib alkoholismi.</p>	<p>Pruun riis, õllepärm, terad, päevalille- ja kõrvitsaseemned.</p>
<p>Vitamiin B<sub>17</sub> (amügdaliin ehk leatril)</p>  <p>Vajadus: 250-500 mg</p>	<p>Vähi ja astma ravi, vereringe soodustamine, hea enesetunne. Taastab kehas ainete tasakaalu. Sisaldab mürgise tsüaniidi (sinihappe) mittemürgist eelvormi. See tapab <u>ainult</u> vähirakke.</p>	<p>Kõikide luuviljaliste tuumades (aprikoosid, kirsid, ploomid jne), mõrumandlid, õunaseemned, kikerhernes, värsked kapsa mahl.</p>







Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
<p>Vitamiin C (askorbiinhape)</p> <p>Askorbiinhape koos kaltsiumi, magneesiumi, tsingi, mangaani molübdeeni, tsingi ja kroomiga moodustab askorbaadi, mis on organismile parim. See ei ole nii hapu kui askorbiinhape ja toimib tasakaalustavalt.</p> <p>Askorbaat on kaks korda tõhusam kui askorbiinhape.</p>  <p>Vajadus: 3-5 g</p>	<p>Universaalne aine, mis kaitseb isegi teetanuse eest. Teetanuse vastu vaktsineerimine on bluff ja on inimesi tapnud.</p> <p>Hoiab ära skorbuudi. Selle haiguse puhul juussooned lõhkevad ja hakkavad lekkima, kahjustuvad ka teised sooned. Inimene sureb verepuudusesse.</p> <p>Alates 500 mg doosist tekib immuunsüsteemi kaitse, mis hoiab soonteseinu tugevana.</p> <p>Tähtsaim aine tervise säilitamisel, kaitstes südamehaiguste ja igat laadi nakkuste eest. Hoiab ära veresoonkonna haigusi. Aitab omastada rauda. Kui inimesed saaks piisavalt C vitamiini, poleks vaja südamekirurgiat.</p> <p>Kiirendab haavade paranemist, hoiab luud tugevad, hambad ja suguelundid terved. Hoiab ära mehe steriilsuse.</p> <p>Kaitseb ajukelmepõletiku eest.</p> <p>C vitamiini abil saab ravida külmetushaigusi kui ka raskeid tõbesid, isegi vähki. Külmetushaigustest kiireks vabanemiseks võib sisse võtta 25 000 – 30000 mg (20-30 g).</p> <p>Aitab vabaneda Alzheimeri tõvest.</p> <p>Lahustab veres suuri kolesteroolihulki.</p> <p>Neutraliseerib enamiku viiruse- ja bakterimürke.</p>	<p>Kõige rohkem on C vitamiini kiivis (50...60 mg/tk) ja kibuvitsamarjades. Ühes õunas on 9 mg, apelsinis 30-35 mg. Piiratult leidub seda kõigis värsketes puu- ja köögiviljades: greibid, sidrunid, laimid, papaia, maasikad, tomat, brokkoli, toores salat, rohelistes lehed, männiokkad.</p>
<p>Vitamiin K<sub>2</sub> (Menaquinone-7)</p> 	<p>K<sub>2</sub>-vitamiinipuudus ei lase kaltsiumit luudesse, kuhu see kuulub, ladestuda ja selle asemel ladestub kaltsium hoopis arteritesse, aorti, pehmetesse kudedesse, sealhulgas lihastesse, rinda, neerudesse ja kannustesse (tekivad osteofüüdid – bone spurs). Valk nimega osteokaltsiin transpordib kaltsiumi luudesse. Vitamiini K<sub>2</sub> kasutatakse kaltsiumi luumaatriksisse kinnitamiseks. Kui vitamiin K<sub>2</sub> puudub, jääb kaltsium verre ja ladestub lõpuks arterite seintele ja muudesse ebasoovitavatesse kohtadesse.</p>	<p>Kääritatud soja Jaapani toidus natto sisaldab suurtes kogustes K<sub>2</sub>-vitamiini.</p> <p>Väherasvane Hollandi Gouda juust ja Edami juust.</p>



Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
<p>Vitamiin D<sub>3</sub> (kolekaltsiferool)</p> <p><b>Ilmselt kõige tähtsam vitamiin</b></p> <p><b>Hoiduda sünteetilisest D<sub>2</sub> (ergokaltsiferool) - see takistab D<sub>3</sub> imendumist!</b></p>  <p>Vajadus: 6000-10000 IU (150-250 µg)</p>  	<p>On pigem hormoon, mis osaleb magneesiumi, kaltsiumi ja fosfori töötlemises. Ladustab kaltsiumi luudesse. Eriti tähtis kasvuperioodil kõhrkoe, luukoe ja hammaste arengus.</p> <p>On vajalik luude ja hammaste tugevnemisel. Luude hõrenemisest tervenemiseks tarvitada raviks pikka aega 14000 IU-d. See kogus ravib ka artroosi.</p> <p>Piisava koguse D<sub>3</sub> korral on hea mälu ja kiire infotöötlus, parem meeleolu ja füüsiline aktiivsus. Takistab organismi vananemist.</p> <p>Aitab psoriaasist lahtisaamisel, tugevdades samas immuunsüsteemi.</p> <p>Kaitseb vähi ja põletike eest. Takistab vähirakkude kasvu. Vähendab vähisurma ohtu kuni 77%. Vähendab riski haigestuda soolevähki. Risk haigestuda eesnäärmevähki langeb kahekordselt.</p> <p>Oluline laste aju arenemisel.</p> <p>Tõrjub Alzheimeri ja Parkinsoni tõbe. Tuberkuloosi ravi.</p> <p>Mõjutab teatud hormoonide aktiivsust või kaitseb närvirakke või juhib mõnede keemiliste reaktsioonide ahelaid õiges suunas. Või teeb kõike korraga.</p> <p>Pidurdab või lausa peatab astma ja kroonilise bronhiidi.</p> <p>Takistab veresoonte põletike teket ja nende lubjastumist.</p> <p>Tõrjub grippi ja hingamisteede nakkushaigusi.</p> <p>Loob kaitse hammaste väljalangemise ja igemepõletiku vastu.</p> <p>Kasvajate tõrjes on raviannuseks 10000 IU/päevas.</p> <p>Hoiab terved närvid, naha, südame ja lihased,</p>	<p>Rasvane kala (sardiin, lest tursk, lõhe), munakollane, kalaõli, talupiimarasv. Kooritud piimas D<sub>3</sub> ei leidu.</p> <p>Kesksuvine päevitamine kaks nädalat enne ja kaks nädalat pärast jaanipäeva ajavahemikul paar tundi enne ja pärast keskpäeva kui hommikul ei ole keharasvasid maha pestud ja kui ei kasutata päikesekreeme.</p> <p><b>Kuni 2 aastastele sülelastele anda iga päev 2000 IU (50 mikrogrammi), 3-12 aastastele 5000 IU. Teismelistele 8000 IU.</b></p> <p><b>Täiskasvanud inimesed peaksid saama iga päev vähemalt 10 000 IU (250 µg).</b></p>


Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
	<p>toetab organismi immuunsüsteemi, võimaldab verel hüübida. Eriti oluline on see vitamiin taimetoitlastele, lastele ja tubastele inimestele.</p> <p>Suurendab glükoositaluvust.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> laste rahhiit, laste autism, eesnäärmehäired, skisofreenia, väsimus, ärritatavus, vähk, suhkruhaigus, neuropsühhiaatrilised tõved, talvine masendus, kõrge vererõhk, ülekaal, kroonilised seljavalud, südamerabandus, insult.</p>	
<p>Vitamiin E</p>  <p>Vajadus: 600-1000 mg</p> 	<p>E-vitamiinil on väga väärtuslik antioksüdatiivne toime, aga mitte apteegis tavaliselt müüdüd alfatokoferooli kujul, kuna sellel ilma teiste tokoferooliühenditeta võib isegi kahjulik toime olla. Alfatokoferool on vaid üks kaheksast E-vitamiinist (alfa, beta, gamma ja delta tokoferoolid ja tokotrienoolid). On vaja enamvähem kõiki 8-t selleks, et E-vitamiin toimiks.</p> <p>Parandab pärgarterite kitsenemist, eriti teatud tokotrienoolid. Inimeste juures on leitud, et E-vitamiin vähendab tunduvalt arteriosklerootiliste plekkide (plaques) arvu. Delta-trienool takistab eriti efektiivselt trombotsüütide ladestumist (ladestumine põhjustab halvemal juhul infarkti).</p> <p>Kaitseb neuroloogiliste hädade ja vähi eest. Lahustab verekämpe ja kaitseb vabade radikaalide eest. Tõstab intelligentsust. Töötleb proteiine.</p> <p>Tugevdab organismi vastupanu bakteritele ja viirustele. Aeglustab vananemist. Kaitseb õhu saastatuse korral ja rakud vajavad vähem hapnikku (kõrgmäestikku minejad manustavad E vitamiini).</p>	<p>Oliivõli, nisuterad, nisuidu, lehttaimed, munakollane, pähklid, taimeõli, avokaado, maks, täisteravilja tooted.</p>

Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
<p>Boor</p>  <p>Vajadus 10 mg</p>	<p>Aitab omastada Ca, Mg ja fosforit. Takistab põletikuliste protsesside levikut kehas ja peatab need, seega toimib ka kui valuvastane vahend. Peatab kaariese leviku, takistab kaariese teket. Hoiab mälu korras ja taastab seda. Likvideerib artriidi kui võtta 10 mg/päevas.</p>	<p>Eesti muldades boor puudub.</p> <p>Avokaado, ploom, viinamari, õun, pirn, dattel, mandlid, päkel, uba, kiivi, kuivatatud virsik ja aprikoos, rosinaad, seemned.</p> <p>Kaalikas, naeris, brokoli, porgand, pastinaak ja rõigas. Merevetikad ja neist tehtud toidud.</p> <p>Viinamarjavein ja mahl, mitmed teed, siider, mõned mineraalveed ning teatud piirkondade põhjavesi.</p>
<p>Fosfor</p> <p>Vajadus: 1,5-2 g</p>	<p>Fosfor aktiveerib B-rühma vitamiinid, täiendab paljusid ensüüme. Aitab kaasa DNA, rakumembraanide ja ensüümide moodustamises. Moodustab luid ja hambaid.</p> <p>Vajalik nukleiinhapete, fosfolipiidide, süsivesikute ja fermentide toimimiseks. Toimib tavaliselt koos kaaliumi, tsingi ja magneesiumiga.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> nõrkus, luuvalud, raskematel juhtudel kooma ja surm.</p>	<p>Valgurikkad toiduained (piim, liha, munad, kaunviljad, teraviljad). Keskmiselt saadakse 60% fosforist piimast, lihast, kanalihast, kaladest ning munadest, 20% tera- ja kaunviljadest, 10% puuviljadest ning puuviljamahladest, 4% alkohoolsetest jookidest ning 3% teistest jookidest.</p>
<p>Jood</p> <p>Vajadus: 200-1100 µg</p>	<p>Abistav element kilpnäärme funktsioneerimisel.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> hüpotüreos ehk kilpnäärme alatalitus, mida iseloomustavad unisus, kilpnäärme suurenemine, kaalus juurdevõtmine ja külmatunne.</p>	<p>Mereannid, meretaimed, jodeeritud sool ja pruunvetikas.</p> <p>Joodipuuduse saate kindlaks teha kui hõõrute ühe tilga joodi peopesas laiali. Kui see veidi aja jooksul imendub, siis on teil joodipuudus.</p>

Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
<p>Kaalium</p>  <p>Vajadus: 1,4-3 g</p>	<p>Reguleerib vererõhku ja rakkude veesisalduse tasakaalu. Stabiliseerib rakkude sisestruktuuri, aidates juhtida närviimpulsse. Aitab ära hoida ja ravida vähki. Kaitseb aju verevalumite eest.</p> <p>Kaaliumi väljastab organismist higistamine ja uriin.</p> <p>Vaeguse tunnused: väsimus, tursed, lihastenõrkus, kõhukinnisus ja neerude puudulikkus.</p>	<p>Kaaliumikogused mg: kl = 1 klaasitäis</p> <p>kl keedetud spinatit- 1160 kl keed. sojaubasid- 970 keskmise papaia- 710 pool avokaadot- 650 pool klaasi rosinaid- 650 kl keed. aedubasid- 630 kl keed. lehtkapsast- 600 kl ploomimahla- 600 10 datlit- 520 kl apelsinimahla- 500 mg banaan- 440 kl värskeid herneid- 420 keskmise nektariin- 420</p>
<p>Kaltsium</p> <p>Vajadus: 1200 - 2500 mg</p> <p>Väga heaks Ca toidulisandiks on jahvatatud munakoored – 1-3 kuhjaga teelusikatäit päevas – muidugi sel juhul, kui teil õnnestub hankida looduses vabalt ringisibavate nokkijate mune.</p>	<p>Kaitseb vähi ja südamehaiguste vastu, tõrjub põletikke, leevendab allergilisi reaktsioone, reguleerib vere hüübimist, hoiab naha terve, mõjutab närvide ja musklite tegevust, stimuleerib südametegevust ja aitab kehal omastada rauda. Aktiviseerib ka ainevahetusprotsesse.</p> <p>Vitamiinid D<sub>3</sub> ja K<sub>2</sub> levitavad kaltsiumi kehas.</p> <p>Magneesium ja kaltsium koos panevad liikuma südamelihased. Nende mineraalide vaegus tekitab otseselt südamehaigusi.</p> <p>Vaeguse tunnused: krambid</p>	<p>Piima ja piimatooted, teatud juurviljad, mineraalvesi.</p> <p><u>Keskmine kaltsiumi sisaldus mg:</u> 0,25 l piima - 300 100 g 40% juustu - 1000 100 g sulat. juustu - 500 100 g jogurtit - 110 100 g kohupiima - 80 100 g roh. kapsast - 180 100 g spinatit - 120 100 g turgiube - 100 100 g brokkolit - 80</p>
<p>Kroom</p>  <p>Vajadus: kuni 10 µg /keha 1 kg kohta</p>	<p><b>Asendamatu mineraal, mida keha ise ei tooda.</b></p> <p>Stimuleerib ainevahetust soodustavaid ensüüme ning rasvhapete sünteesi. Reguleerib vere kolesteroolisisaldust ja kontrollib proteiini sünteesi. Tõhustab ainevahetust ja insuliini tootmist ja aitab ära hoida suhkruhaigust. Tõhustab kaitset nakkuste eest.</p> <p>Sel on rasva põletav ning kuiva lihasmassi lisav toime. Aitab koos rauaga valke transportida.</p> <p>Vaeguse tunnused: südamehaigus, väsimus, suhkruhaigus, liigne kolesterool, rasvumine.</p>	<p>Õllepärm, maks, sink, kalkuniliha, täistera leib, brokoli, peet, peedisuhkur, siirup, seemed, koorikloomad ja viinamarjamahl.</p> <p><b>Parimad toidulisandid on kroompärm ja kroomnikotinaat (Chromium Nicotinate). Tuleks võtta koos põhitoidu või B-vitamiine sisaldava toidulisandiga.</b></p>

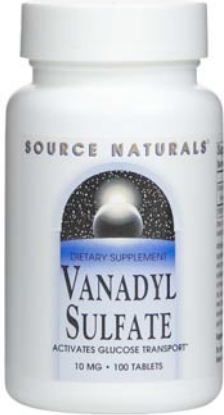
Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
<p>Liitium</p>  <p>Vajadus: 50-150 µg Terapeutiline doos kuni 56 mg</p>	<p>Liitium toimib suurepäraselt glutamaatide E620...625 kehas eemaldajana. Glutamaatide liigse lisamisega meie toitudesse toimivad need erutusmürkidenä, tekitades närvirakkude kontrollimatuid sidemeid ehk ülelööke.</p> <p>Ravib maaniat ja põhjendamatu erutuvust.</p>	
<p>Magneesium</p> <p>Puuduvad kõrvalmõjud, üledoseerimist pole vaja karta.</p>  <p>Vajadus: 2350-3000 mg</p>	<p>Takistab neeru- ja sapipõie kivide teket, alandab vererõhku, kõrvaldab eesnäärme funktsionaalseid häireid. Tugevdab keharakke ja hoiab neid korras. Kaitseb vähi eest. Ravib suhkruhaigust.</p> <p>Ülivajaliku mineraalina tagab hormoonide normaalse tegevuse. Suuremas koguses manustamisel alandab vererõhku.</p> <p>Magneesiumsulfaat puhastab nahka ja lümfisüsteemi, hoides ära lümfide turse või koguni kasvaja. Väga soodsa kaitsena toimib magneesiumsulfaadi ja vitamiini B17 koostöös. Magneesiumsulfaat soodustab vereringet.</p> <p>Magneesiumkloriid hävitab veres vaenulikud bakterid. See toimib närve rahustavalt, vähendab väsimust, väldib krampe ja käte värisemist. Mg on 300 ensüümi katalüsaator. Ensüümid omakorda on 150 000 biokeemilise protsessi katalüsaatorid.</p> <p>Magneesium koos vitamiiniga B<sub>6</sub> loob tõhusa kaitse südamehaiguste vastu. Magneesium tagab normaalse südamerütmi – seega hoiab ära südameinfarkti.</p> <p>Magneesiumita pidurdub lapse lõualuude kasv ja hammastele pole kasvamiseks piisavalt ruumi. Magneesium koos kaltsiumiga tugevdab hambaid ega lase tekkida kaariesel. <b>Kaltsiumfluoriid kaitseb kaariese eest aga naatriumfluoriid on ohtlik mürgaine, tekitades</b></p>	<p>Tumerohelised köögiviljad (brokol), nisuklii, nisuidud, kaerahelbed, pähklid, kalad, pärm, kaerahelbed, meresool, adru, seesamiseemned, herned, oad, läätsed, kapsas, datlid, rosin, mineraalvesi, rafineerimata täisterariis, täisteraleib.</p> <p>Kaasajal saame toidust magneesiumi vaid 200 mg päevas, see kaob toidust ka keetmisel. Kolmandik magneesiumist ja kaaliumist kaob sügavkülmutatud toodete ülessoojendamisel.</p> <p>Kevadist magneesiumivaegust leevendab võilillelehtede segamine salatisse.</p> <p>Metsikud taimed sisaldavad rohkem mineraale ja vitamiine kui kultiveeritud taimed.</p> <p><b>Kunstväetamine vähendab mineraalide sisaldust taimedes 30-40 ja kohati 100 korda. Väetama peaks</b></p>

Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
	<p><b>ajukahjustusi.</b></p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> luude hõrenemine, südame- ja veresoontehaigused, lastel üliaktiivsus ja südamekloppimine. Kõrge vererõhk, äkksurm. Autism, psüühilised häired, depressioon, masendus, üleliigne adrenaliin, enesetapumõtted.</p> <p>Langetõbi – lastele anti 450 mg magneesiumglükonaati päevas ja nad tervenesid kahe nädala jooksul.</p> <p>Hambakivi – magneesiumi ja kaltsiumi puudus.</p> <p>Neerukivid lahustab 420 mg magneesiumoksiidi – operatsiooni pole vaja. Sama teeb ka vitamiin B<sub>6</sub>.</p>	<p><b>kivijahuga, milles leidub hulgaliselt mineraale.</b></p>
<p>Molübdeen</p>  <p>1 kapsel 150 µg</p>	<p>Mikroelement molübdeen kaitseb söögitoruvähi eest. Leevendab või kaotab astma sümptomid.</p> <p>On tähtis raua omastamisel.</p> <p>Tõrjub kaariest.</p> <p>Soodustab seksuaalfunktsioone.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> südame arütmia, loote ebaloomulik suurenemine, mistõttu kasvab laps ebaloomulikult pikaks.</p>	<p>Oder, rukis, hirss, lääts, oad, lehtkapsas, lehma- ja kitsepiim, nisu, täisteraleib.</p>
<p>Raud</p> <p>(Kräuterblutsaft – ürtidest valmistatud raualisand)</p> <p>Vajadus: kuni 65 mg</p>	<p>Raud ja vask on vajalikud punaste vereliblede hapnikuomastamisel. Tugevdavad immuunsüsteemi.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> kehvaväsimus, kahvatu nahk, peavalu, hingeldamine, rabadad küüned, kõhukinnisus, nõrgenenud immuunsüsteem ja halvenenud keskendumisvõime.</p> 	<p>Punane liha, maks, oad, munakollane, rohelised lehtkõõgiviljad, kaunviljad, punased marjad, kuivatatud puuviljad, nõges, rukkileib,</p> <p>Organism omastab rauda kergemini, kui süüa rauarikkaid toiduaineid koos rohkelt C-vitamiini sisaldavate puu- ja kõõgiviljadega.</p>

Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
<p>Räni</p> <p>Vajadus 40 mg</p> <p>Mineraalne vorm SiO<sub>2</sub> ei omastu selle liigtiheduse tõttu ja võib ummistada neerud.</p> <p>Hea omastatavus on kolloidsel orgaanilisel ränil, koguni 70...80%.</p>	<p>Räni on hädavajalik liigeste kõhre moodustamisel ja ennetab valu liigestes. Kõige suurem kadu uriini kaudu.</p> <p>Stimuleerib DNAd luurakkude sünteesiks (osteoblastidesse), suurendab kollageeni ja elastaani sünteesi ja hoiab ära osteoporoosi.</p> <p>Vähendab sisemiste veresoonte epiteelide poorsust, mis takistab ateroskleroosi klastrite moodustamist; veresoonte elastsus väldib kolesterooli ladestumist. Kui räni tase sidekudedes kiiresti väheneb, võib täheldada, et väheneb arterite seinte elastsus ja suureneb nende läbilaskvus.</p> <p>On hädavajalik kollageeni sünteesiks, selle mõju väldib kortsude teket; nahk on sile, terve ja saab piisavalt verd.</p> <p>Teeb juuksed elastseks ja läikivaks, on väiksem kalduvus juuste väljalangemisele ja hallid juuksed saavad tagasi oma värvi.</p> <p>Parandab küüned, need muutuvad tugevamaks ja vähem rabedaks.</p> <p>Taastab limaskestade hingamise ja seedesüsteemi (kõri-, mao-, kopsu-, jne).</p> <p>Eemaldab organismist kõike, mis sinna ei kuulu. Likvideerib rakkudes kuhjunud mürgiseid jäätmekünni, vabu radikaale ja radionukliide – teisisõnu kõike, mis häirib organismi optilisi omadusi. Räni teeb seda mitte-agressiivsel ja märkamatu viisil ja vabastab ruumi uute rakkude jaoks, seega algatab uuenemise. Räni puhastab organismi, vastasel juhul satuvad toksiinid maksa või neerudesse.</p>	<p>Põldosi, metsosi, mitmed heintaimed.</p>
<p>Seleen</p> 	<p>Olles ise mürgine mikrobioelement, seob ta teised mürgid – plii, elavhõbeda jt – ja viib need kehast välja.</p> <p>Tähtis osaleja ainevahetuses.</p> <p>Kaitseb vähihaiguste eest.</p> <p>Tähtis juustele ja nahale.</p> <p>Aeglustab vananemist.</p> <p>Soodustab vereringet ja seksuaalsust.</p>	<p>Brokol, lõunamaised nisuterad.</p> <p>Seleeni sisaldus µg/kg:</p> <p>Soome rukis 80–120</p> <p>Soome kaer 120–180</p> <p>Soome oder 80–140</p> <p>Soome suvinisu 20–70</p> <p>Soome talinisu 60–100</p>



Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
<p>Vajadus: 300-500 µg</p> <p>Eesti mullad on seleenivaesed. Soomes näiteks lisatakse väetistele seleeni, seetõttu on sealsete toiduainete seleenisaldus kordi suurem kui Eesti toiduainetes.</p>	<p>Aktiveerib glutatioonperoksüdaasi – ensüümi, mis takistab rakke kahjustavate vabade radikaalide teket. Seega aitab ära hoida lihaste ja veresoonte rakumembraanide kahjustusi.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> vaimne alaareng, nägemisvõime vähenemine, kardiomiopaatia (Keshani tõbi), lihaste valulisus ja nõrkus, hüpotüreoidism, isutus.</p> <p><u>Ületarbimise tunnused:</u> dermatiit, letargia, seedetrakti distress, palavik, selenoos (juuste, küünte, hammaste väljalangemine), kaaries, halvatus, seljaajupõletik. Üledoosist annab märku suust erituv küüslaugulõhn.</p>	<p>Suvinisu, Jõgeva SJ 30 Talinisu, Jõgeva SJ 10 Veski Mati mitmeviljajahu 50 Eesti rukkijahu Kalew 8 Kartul <i>Arielle</i>, <i>Ants</i> 5-6 Soome kartul 20-60</p> <p><u>Küüslauk:</u> (tavaline, Tartu) 6-10 (väetatud, Tartu) 60-100 Euroopa riigid 30-780 Soome 30</p> <p><u>Sibul:</u> tavaline, Tartu 4-10 väetatud, Tartu 100-300 Soome sibul 30-80 Soome loomamaks 300 Soome loomaliha 200-400 Soome sealiha 200-400 Eesti sealiha 90 Kanaliha (Tallegg) 50</p>
<p>Tsink</p> <p>Vajadus: 25-40 mg</p>	<p>Tähtsaim mikroelement. Aktiveerib T-rakkude funktsiooni. Osaleb kehas rohkem kui 200 ensüümi tegevuses. On immuunsüsteemi tähtsamaid kaitselülisid, soodustades õgirakkude rünnakuid. On tähtis tegelane geneetilise info reguleerimises ja rakumembraani moodustamises.</p> <p>Vähendab vere kolesteroolisisaldust. Kaitseb nahka parasiitide eest. Kiirendab haavade paranemist. Soodustab reumatismi ravi. Pidurdab vananemist. Reguleerib A-vitamiini omastamist. Hoiab ära juuste väljalangemist.</p> <p>Seob organismis kahjulikke aineid, juhtides neid välja.</p> <p>On tähtis tegur sperma loomises, toetab seksuaalhimu.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> kergestitekkivad põletikud, haavad ei parane, sperma vähesus kuni viljatuseeni.</p>	<p>Seened, täisteraleib, muna, kõrvitsaseemned, kala, liha, piimasaadused.</p> <p>Tänapäeval on tsinki toidus vähe, seetõttu tuleb seda manustada toidulisana. Siin on tähtis aminohappe glutamiini toime, mis aitab tsinki omastada.</p> <p>Oluline on tsingi-vase tasakaal.</p>

Vitamiini või mineraali nimetus	Toimevaldkond	Sisalduvus taimsetes või loomsetes saadustes
<p>Vanaadium</p>  <p>Vajadus kuni 60 mg</p>	<p>Tähtis rakkude toimimisel.</p> <p>Suurendab lihaste vastupanuvõimet.</p> <p>Jäljendab insuliini toimet.</p> <p>Aitab lihasrakkudel omastada glükoosi; aktiveerib glükoosi transpordi raku tasandil; aitab säilitada kehas õiget veresuhkru taset; surub rohkem valke, aminohappeid ja süsivesikuid otse lihasesse. Seega paraneb südame jõudlus ja verevarustus.</p>	<p>Vanaadiumsulfaati sisaldavad pipar, till, redis, muna, taimne õli, tatar ja kaer.</p> <p>Toidulisandina imendub hästi koos B3-vitamiiniga, võtta peale söömist.</p>
<p>Väävel</p> <p><b>MSM – metüül-sulfonüülmetaan,</b> looduslik väävliühend</p>	<p>Väävel osaleb naha, juuste ja küünete kasvus, on vajalik sidekoe ja kõhre loomisel, tagab liigeste liikuvuse, ensüümide aktiivsuse, immuunsüsteemi toimimise ja hormonaalse tasakaalu.</p> <p>Aitab järgmiste vaevuste korral: akne, allergiad, astma, seedetrakti häired, stress, vereringehäired, põletikud, paistetused, migreen, krooniline väsimus, vedelikupeetus, neerude- ja maksaprobleemid, öised jalakrambid, seljavalud, liigesevalud, kroonilised valud, osteoartriit, reumatoidartriit, osteoporoos, bursiit, kõõlusepõletik, armkude, venitusarmid, juuste väljalangemine, skleroderma, silma põletik, periodontaalhaigus.</p> <p>Suurendab rakkude elujõudu, aitab reguleerida insuliini tootmist, parandab naha elastsust, parandab mälu, vähendab sportimisjärgset väsimust, tugevdab kapillaaride seinu, tervendab veenilaiendeid, kiirendab haavade paranemist.</p> <p>Väävel toimib eriti hästi koos C-vitamiini sisaldavate toitudega.</p> <p>Mõnel inimesel võib MSM tekitada iiveldust, kõhulahtisust, kõhupuhitust, väsimust, peavalu, unetust, sügelust või allergia-nähtude süvenemist.</p>	<p>Tänu muldade kurnatusele on väävlisisaldus taimedes vähenenud katastroofiliselt.</p>

## Tagurpidi meditsiin

Kogu meditsiini alustalad on valed, vastupidised tegelikule reaalsusele.

Meditsiin väidab, et haigus põhjustab terviserikkeid, tegelikult on haigus olukord, kus keha on aja maha võtnud ja tegeleb eelnevalt kogunenud korratuste likvideerimisega, kasutades selleks palavikku, limasid, mäda, turseid, nahaventiilide avamisi jne.

Palavik on olukord, kus keha intensiivistab sisemist tuld, et kogunenud mürgid ja need mikroobid, kes ei tee keha sees koostööd, ära põletada. Peale seda peseb keha saaste välja, kasutades higistamist. Paljud mikroobid hakkavad hävinema alles 40,5 kraadi juures. Kui palavik maha võtta, tekib reeglina vindumine või krooniline haigus. Seega ei tohi palavikku maha võtta vaid seda tuleb kontrollida (kuna enamuses inimesi on saanud vaktsiine, siis ei pruugi keha palaviku ülemist määra 41,5°C kontrollida), et see ei ületaks keha taluvuspiiri 41,5°C.

Allergia on olukord, kus ühte või mitut ainet on kogunenud liiga palju ja kui seda ainet keskkonnast juurde saadakse, siis piltlikult tilgutatakse klaasi viimane tilk, mis paneb kuhja üle ääre voolama – seega tuleb klaas tühjendada, mitte pärssida keha isepuhastust nagu meditsiiniil kombeks (allergiavastased ravimid).

Paistetud on olukord, kus keha surub haigetsaanud kohta vett juurde, et vee keskkonnas parem toimetada oleks. Kohalik temperatuuri tõstmine paistetuse piirkonnas (see on tuline võrreldes ülejäänud kehaga) on organismi lokaalne puhastus/kahjustunud rakkude asendus ja vee abil toitainetega laadimine, saasta läbipesu. Seega tuleks paistetuse puhul anda kehale boori, mis annab tulele jõudu juurde ja seetõttu paraneb remonditav piirkond edukalt ilma tüsistusteta.

Inimese keha on tema mõtlemise peegel – see, millest ja kuidas mõtleme, see saab meie keha tasandil reaalsuseks. Nt on emakas emaduse organ, tsüstid selle seintel on enesesse nutmised, et miks kaasa ei hooli või miks ma võtsin vale mehe. Siin on palju erinevaid mõttemustreid, mis annavad võimaluse kõrvalekallete tekkeks. Tihti on tegemist ka tulnukate ebaõnnestunud kiipide paigaldusega – keha tunneb võõrkeha ära ja isoleerib selle. Kiipe saab eemaldada <http://www.aigarsade.com/XFiles.pdf> tehnikatega.

Käsnad on enamuses juhtudel tulnukate nahaalused kiibid, mis sunnivad organismi ehitama nn antenni käsna näol. Kui kiibid mõttes välja rebida, siis lahustuvad ka käsnad.

Halb hingeõhk on tavaliselt igemete probleem. Siin tuleb toidulisana võtta räni, C-vitamiini ja boori. Need ained saavad löögile eriti hästi siis, kui kasutada võimsat rakkudesse hapnikku viivat ainet (võimsaim on TNE <http://www.aigarsade.com/Tutvustus.pdf>).

Paljud kasvavad on samuti tulnukate tehnoloogia probleem. Inimene ise loob endale kasvaja siis, kui ta võtab võõra infosüsteemi (näeb välja kui pikkade juurtega mätas) kontrollimatult endasse ja hakkab seda toitma. Suvaline info tuleb läbi töötada – usalda aga kontrolli – siis muutub see enda omaks ja kannab igas olukorras.

Põlvede ragin on liigne kuivus liigestes – siin tuleb naisena majandusasjades rohkem naine olla – naine on vesi, mees on tahked ained. Naised, kes kipuvad majandusasju oma õlgadel kandma ja majanduselu juhtima – neil on ragisevad põlved ja "teadmine", et ma veel näitan sellele mehele, kuidas asju aetakse. Mehed on juba loomult mugavad ja paljud kasutavad seda ära, lastes naisel rügada.

Neerud on kannatuste ladu – kui kannatusi enda sisse kogutakse, siis lähevad need käärima/roiskuma. Vaagen on mees, millel elab naine. Kui naine liiga palju kannatab ja kogu

aeg vingub, siis sisestab ta oma kräpi mehe neeruvaagnasse. Nüüd ei jää mehe organismil muud üle kui liigne kräpp ära põletada – selle protsessi on meditsiin ristinud neeruvaagna põletikuks.

Anti ja bios sõnas antibiootikum on tõlkes eluvastane – kuidas saab eluvastaste ainete organismi elusamaks ehk tervemaks muuta – täielik nonsens!

Psoriaas küünarnukkidel viitab hingemaailmas ehk armastuse maailmas küünarnukkidega teed trügimisele. Inimene arvab, et teda on peetud teistest vähem-tähtsamaks ja seetõttu pole talle võimaldatud neid hüvesid mis nt õele või vennale. Ta peab kogu aeg tõestama ja lausa nahast välja pugema (mis ongi psoriaasi vaimne põhjus, sest kui nahast välja poed, arvab organism, et vastav kehaosa on nahata ja hakkab koheselt uut peale kasvatama), et ta on olemas ja samamoodi armastust vääriv kui teised.

### Magneesiumist

Omastatavuse pingerida maksimumist allapoole:

Mg-tsitraat (sidrunhappe baasil)

Mg-oleaat (õunhappe baasil)

Mg-kloriid (kloorhappe baasil)

Mg-sulfaat (väävelhappe baasil)

Mg-fosfaat (fosforhappe baasil)

Mittetoimivad Mg ühendid/vormid (nende liigtiheduse tõttu):

Mg-oksiid

Mg-stearaat

Mg-karbonaat

Mg-hüdroksiid

Kahjulikud Mg ühendid:

Mg-aspartaat

Mg-kelaat

Mg-glutamaat

Kuna nii kloorhape, väävelhape kui fosforhape on anorgaanilised happed, siis keha näeb vaeva nende ühendite lõhustamisega (siit ka kõhulahtisuse probleemid kui tahad oma keha Mg laadida).

Vajalik Mg päevanorm on minimaalselt 800 mg, maksimaalselt (kuigi ülemine piir puudub) kuni 3000 mg ehk 3 g. Piiravaks osutuvad anorgaanilised happed, millega on Mg seotud, mitte Mg "ületarbimine".

Välispidine Mg kasutamine on hädaabinõu, kui nälg hullult suur on. Hiljem tekitab see juba probleeme, sest kogu keha toitmine on ikkagi ette nähtud seedetrakti kaudu. Seedetraktis muudetakse Mg-ühendid täpselt selliseks, mida keha reaalselt vajab, samas pole imendumine mitte haamrilöögina (välispidise kasutuse puhul) vaid pikaajane (vähemalt 24 tundi olenevalt inimese ainevahetuse iseärasustest).

Kõige kergem ja lihtsam on kehal hakkama saada orgaaniliste hapete baasil tehtud magneesiumiga, seda enam, et inimkeha on disainitud toituma ennekõike puuviljadest (vastav hammaste ehitus) ja siis juurikatest. Puuviljadest pärit sidrunhape ja õunhape on mao happelisele keskkonnale parim, kuna need aitavad mao keskkonnal tasakaalus püsida.

### **Meditsiini pakutavad toidained:**

Toon ühe näite apteegis müüdavast saastast:

<http://www.rx.ee/a/1603-additiva-vitamin-c-zitrone.html?start=1>

#### **Väljavõte koostisest:**

Veevaba sidrunhape, naatriumbikarbonaat, sorbitool, sidruni maitseaine, maisitärklis, naatriumtsüklamaat, sahhariinnaatrium, riboflaviinnaatriumfosfaat.

#### **Analüüs:**

Sorbitool - suhkrualkohol (saadakse looduslike suhkrute keemilisel töötlemisel), pikaajalisel tarbimisel tekitab diabeedi.

**Naatriumtsüklamaat** - on kantserogeenne grupis IARC 3. Mõjutab südant, vereringet, maksa, kilpnääret, umbes 30 korda magusam kui suhkur. Sünteetiline. 1970. aastast USAs keelatud. UKs keelatud.

Sahhariinnaatrium - on mutageenne, teratogeenne, kantserogeenne (IARC 3), suhkrust 300 korda magusam. Sünteetiline, tolueenist – mis on kantserogeenne. Keelatud Prantsusmaal, Saksamaal, Ungaris, Portugalis, Hispaanias jm.

**Riboflaviinnaatriumfosfaat** - naatriumfosfaadid ja nende ühendid takistavad kaltsiumi liikumist, tekitavad luude hõrenemist.

**Askorbiinhape** ehk C-vitamiin – pole soovitatav happe vormis võtta kuna tekitab probleeme mao limaskestades. Looduses on C-vitamiin seotud metallidega, moodustades askorbaadid. Askorbaadid on vähemalt kaks korda tõhusamad kui askorbiinhape.

Pole siis ime, et toote infolehtelt saab lugeda kõrvalnähtudest (mis pole tingitud C-vitamiinist vaid hoopis abiainetest – et inimesel tekiks "teadmine", et C-vitamiin suurtes kogustes on ohtlik, lausa hullult ohtlik). Muidu ei ostetaks ravimeid...

Niipalju, kui kontrollinud olen, on enamus apteegis müüdavaid toitaineid saast, sh Mg, Si, Zn jne. B-grupi kompleksvitamiinid on pea olematute toimeainetega ja lisaks "komplekteeritakse" need koos sünteetiliste magustite jm pahnaga.

### **Cardiosani infolehtelt:**

**Annustamine:** 1 tablett päevas.

**Koostis:** magneesiumoksiid 55,95%, paakumisvastane aine E460, maisitärklis 13,05%, pinnatöötlusaine E470B, B12-vit.0,53%, B6-vit.0,49%, foolhape 0,06%.

1 tablett sisaldab: Mg-200mg (67%)\*, B6-vitamiini 2,2mg (110%)\*, foolhapet 300mikrog (150%)\*, B12-vitamiini 3 mikrog (300%)\*

#### **Analüüs:**

Magneesiumoksiid on mitteomastatav nagu kõik oksiidid nende liigtiheduse tõttu. Keha suudab sellest Mg kätte saada suurte pingutustega heal juhul kuni 4%, kasutades selleks kehas olemasolevaid mineraale (raisates seda vähestki, mis kehas on). Seega saab keha ühest tabletist kätte heal juhul  $200\text{mg} \times 4\% = 8\text{ mg}$ . Tegelik Mg päevane vajadus on minimaalselt 800mg - seega sisaldab cardiosani tablett 100 korda vähem Mg kui meil minimaalselt vaja on.

B6-vitamiini vajadus on 100 mg päevas. Antud tootes on aga 2,2 mg, mis on vajadusest 45 korda väiksem kogus.

B9-vitamiini ehk foolhappe vajadus on kuni 10 mg, selles tootes on aga seda 300 mcg ehk 0,3 mg. See kogus on 33 korda väiksem vajalikust.

B12- vitamiini vajadus on kuni 200 mg, selles tootes on seda aga 3 mcg ehk 0,003mg - seega kuni 66666 korda väiksem kogus kui meil vaja on.

Järeldused tehke ise.

Eestis on müügil Mg-preparaat:

Müüja jutt: **Magneesium, 400 mg, 180 kapslit**

Magneesium on väga vajalik närvi- ja lihastöö, vereringe ning ainevahetuse reguleerimiseks. On seotud 300 erineva ensüümi loomisega. Eriti vajalik inimesele, kel on südame rütmihäired ja sellest tingitud nõrkus, või on kimpus jalakrampidega. Millegipärast puudub magneesium paljudes südameravimites.

Keha omastab hästi, sest kapsli sees on magneesium nii oksiidina, tsitraadina kui ka aspartaadina (NB! mitte ajada segi aspartaamiga).

Kui võtta 1 kapsel päevas, siis jätkub 6 kuuks!

Minu analüüs:

1. Magneesiumi päevane vajadus on praeguste normide järgi vähemalt 800 mg, tegelik vajadus vähemalt 1200 mg, suuremate koormuste puhul või Mg-puudusest tekkinud haiguste puhul on Mg vajadus veelgi suurem.

2. Mg-oksiid on mittetoimiv

3. Mg-aspartaat on tervisele kahjulik (aspartaadid on aspartaamhappe soolad. Aspartaadid on nn suhkruasendajad, mis on ülimagusad ja ülitihedad, lüpskes keha seedimise käigus mineraalidest tühjaks)

4. Infolehel pole kirjas, kui palju on koostises Mg-oksiidi, kui palju Mg-tsitraati ja kui palju Mg-aspartaati, seega pole võimalik toote tegelikku toimet analüüsida ja pole võimalik määrata päevast võtmise kogust.

5. Mg-tsitraat on hästi omastatav, aga kui see on segatud Mg-oksiidi ja Mg-aspartaadiga, muudavad viimased kaks Mg-tsitraadi toime sellises koosluses küsitavaks.

Tänaseks on olemas teaduslikud tööd, milles on jõutud järeldusele, et vähemalt 230 meditsiinilist testi näitavad aiateibaid, sh naiste mammograafia, meeste eesnäärme testid, AIDS-i testid jne. Seega "ravitakse" haigusi, mida pole olemas, inimesed saavad tänu ravimite mürgisusele endale täiesti uue tasandi haigused. Nii leiabki tõendamist, et meditsiin ise loob haigusi – et neid siis "ravida".

Röntgenoloogiline uuring suurendab vähki haigestumise riski. Naine, kes käib kaks korda aastas röntgeniga oma rindasid uurimas ja teeb seda 5 aastat järjest, saab endale kindlasti rinnavähi – siit kumab läbi, miks mammograafiabusside teenus tasuta on.

Ultraheli uuring (eriti rasedatel) on eriti ohtlik, kuna intensiivse helilainega pressitakse DNA ahelatest välja metallide ioonid ja seetõttu ei saa DNA süsteem toimida kosmilise saatja/vastuvõtja süsteemina, mille tulemusena tekib organismis hulgaliselt mutatsioone, eriti beebidel, keda on meditsiini soojal soovitusel ema kõhus kiiritatud.

Sünnitusmajas beebidele süstitav K-vitamiin ei ole vitamiin, vaid ohtlik mürk eelmise nimega Vikasol (see juurutati NSVL-s), ja kuna see toimis väga hästi beebide äkksurmade põhjustajana, siis vähendati veidi selle mürgi kogust ja ristiti uue poeetilise nimega K-vitamiin, millel pole midagi ühist loodusliku K-vitamiiniga. Ettekäändeks tuuakse beebi vere hüübivuse probleemid, kasutades emade hirmutamise taktikat.

Kõik vaktsiinid nõrgestavad keha loomulikke kaitsesüsteeme (immuunsüsteemi), luues rida probleeme. Väide, et tänu vaktsineerimistele on osa haigusi nt katk, rõuged vm taudid kadunud, ei vasta tõele, sest tegemist oli sel ajal, kui need taudid levisid, bioloogilise relva

kasutamisega. Kuna nende haigusetekitajatega rünnakuid enam ei tehta (sest on uued ja tõhusamad), siis on hea valetada, et nende haiguste kadumine on vaktsineerimiste võit.

Imikul puudub immuunsüsteem esimesed 3 elukuud (laps saab kaitsekehad ema piimast). Tuleb küsida, kuidas saab immuunsüsteemi “tugevdada” kui seda polegi? Tuleb küsida, mis on vaktsineerimiste tegelik eesmärk?

Kaasaja hormonaalsed ravimid, rasestumisvastased hormonaalsed süsteemid, anti-depressandid on eriti ohtlikud, kuna muudavad ära keha hormonaalse süsteemi. Väga ohtlikud on kolmanda põlvkonna antibiootikumid, mis on disainitud raku mitokondrites muudatusi tegema, rikkudes rakkude omavahelise suhtlemise, seega kogu keha loomuliku võime end ise tervendada.

**Magne B6** koostis:

**Üks tablett sisaldab:**

*Magneesiumlaktaatdihüdraati 470 mg, mis vastab 48 mg magneesiumile (3,94 mEq e 1,97 mmol). Püridoksiinvesinikkloriidi (B6-vitamiin) 5 mg*

**Abiainete loetelu**

*Sahharoos* ehk suhkur, *raske kaoliin* (E559), *akaatsia*, *karboksüpolümetüleen 934*, *talk*, *magneesiumstearaat*, *karnauba vaha (pulber)*, *titaandioksiid* (E171).

Suhkru ja karboksümetüleeni ehk akrüülhappe omavahelises reaktsioonis tekib akrüülamiid, mis on eriti kantserogeenne (vähki soodustav).

Kui tahad Magne B6-ga oma Mg-puudust korvata, pead päevas võtma vähemalt 16 tabletti (800 mg) ja saad kohe kindlasti mürgistuse abiainetest (vt alljärgnevat tabelit, mida võiksid jälgida ka toiduainete poes).

# Ohtlike E-ainete määraja

Need ained võivad põhjustada  
tervisehäireid!

E102 tartasiin  
E104 kinoliinkollane  
E110 päikeseloojangukollane  
E120 karmiin  
E122 asorubiin, karmoisiin  
E123 amarant  
E124 erkpunane 4R; uuskošenill  
E127 erütrosiin  
E129 võlupunane AC; alluurpunane AC  
E131 patentsinine V  
E132 indigokarmiin; indigotiin  
E133 briljantsinine FCF

E142 roheline S  
E151 briljantmust BN; must PN  
E154 pruun FK  
E155 pruun HT  
E171 titaandioksiid  
E173 alumiinium  
E174 hõbe  
E180 litoolrubiin BK; karmiin 6B  
E210 bensoehape  
E211 naatriumbensoaat  
E212 kaaliumbensoaat  
E213 kaltsiumbensoaat

E214 etüülparabeen; etüül-p-hüdroksübensoaat  
E215 etüül-p-hüdroksübensoadi naatriumsool  
E218 metüülparabeen; metüül-p-hüdroksübensoaat  
E219 metüül-p-hüdroksübensoadi naatriumsool  
E220 vääveldioksiid; väävlisahape  
E221 naatriumsulfit  
E222 naatriumvesiniksulfit  
E223 naatriumdisulfit  
E224 kaaliumdisulfit  
E226 kaltsiumsulfit  
E227 kaltsiumvesiniksulfit  
E228 kaaliumvesiniksulfit

E231 ortofenüülfenool  
E232 naatriumortofenüülfenolaat  
E239 heksamiin, heksametüleentetraamiin  
E249 kaaliumnitrit  
E250 naatriumnitrit  
E251 naatriumnitraat  
E252 kaaliumnitraat  
E284 boorhape  
E285 booraks  
E310 propüülgallaat  
E319 tertsaarbutüülhüdrokinoon; TBHQ  
E320 butüülhüdroksüaniisool; BHA

E321 butüülhüdroksütolueen; BHT  
E338 ortofosforhape  
E339 naatriumfosfaadid  
E340 kaaliumfosfaadid  
E341 kaltsiumfosfaadid  
E343 magneesiumfosfaadid  
E407 karrageen  
E450 difosfaadid  
E451 trifosfaadid  
E452 polüfosfaadid  
E520 alumiiniumsulfaat

E521 alumiiniumnaatriumsulfaat  
E522 alumiiniumkaaliumsulfaat  
E523 alumiiniumammooniumsulfaat  
E541 naatriumalumiiniumfosfaat  
E554 naatriumalumiiniumsilikaat  
E555 kaaliumalumiiniumsilikaat  
E556 kaltsiumalumiiniumsilikaat  
E559 alumiiniumsilikaat; kaoliin  
E620 glutamiinhape  
E621 naatrium(vesinik)glutamaat; MSG  
E622 kaaliumvesinikglutamaat  
E623 kaltsiumglutamaat

E624 ammooniumvesinikglutamaat  
E625 magneesiumglutamaat  
E634 kaltsium-5-ribonukleotiidid  
E635 dinaatrium-5-ribonukleotiidid  
E905 mikrokristalne vaha; parafiin  
E914 oksüdeeritud polüetüleenvaha  
E943a butaan  
E943b isobutaan  
E944 propaan  
E950 atsesulfaamkaalium; atsesulfaam K  
E951 aspartaam  
E952 tsüklamiinhape; tsüklamaat

E954 sahhariin  
E962 aspartaam-atsesulfaamsool  
E1201 polüvinüülpirrolidoon  
E1452 alumiiniumoktenüülsuktsinaattärklis  
E1520 propüleenglükool; PG; propaan-1,2-diool

Valik on tehtud raamatu  
„Saladuslikud E-ained meie igapäevatoitudes“  
põhjal.

Tänuks valmist toetas Keskkonnainvesteeringute Keskus.



## Rohkem lugemist:



**EPP PETRONE**  
Roheliseks kasvamise  
[www.petroneprint.ee](http://www.petroneprint.ee)



**ANGELIKA ERIN**  
Saladuslikud E-ained  
meie igapäevatoitudes  
[www.meediatera.ee](http://www.meediatera.ee)



Kui inimese keha temperatuur ületab 42°C, hülgab hing selle keha. Sama juhtub ka taimedega – taime vaim laseb jalga. Pole võimalik, et me mingi nipiga surnud toitu süües elavamaks saame. Taime vaim tähendab infovälja, milles taim suhtleb. Kui me sööme taime sisse koos tema vaimuga (ei kasuta termilist töötlemist), on selle taimega kaasnev info meil kui peo peal, mille tulemuseks on kerge ja selge mõtlemine/infotöötlus, seda kõikide rakkude tasandil. Lisaks on õnnelikud ka inimese kui keha dirigendi sees olevad all-eluvormid kõikvõimalike bakterite näol, kes hoolitsevad keha üldise tasakaalu eest. Minnes tasapisi üle toortoidule, märkate, et teie sissesöödud toidu kogus väheneb kordades, taanduvad kaaluprobleemid ja enamuses terviseprobleeme.

Toortoit ei tähenda, et me peame olema taimetoitlased. Kala, liha, muna, piima, krevette, molluskeid jne on organismil aeg-ajalt vaja, aga toiduks sobivad need ainult toorelt. Kokkadele võiks anda ametinimetuse SOLGIKEETJAD, see iseloomustaks nende tegevust kõige ausamalt.

Isuäratavad lõhnad toidu kuumutamisel on toidust põgenevad teadvused. Seetõttu ongi toidu valmistamise lõhnad alati paremad kui pannile/potile jäävad tühjad/surnud kehad/kestad. Seepärast saabki kokk söönuks ainuüksi lõhnadest, mis toidu vägistamisel õhku paiskuvad.

Taim võtab mullast oma kasvuperioodil keskmiselt 64 erinevat mineraali. Mitu mineraali me mulda tagasi paneme? Heal juhul 4? Kui me tahame terved olla, siis ainus võimalus on oma mullad korrastada. Parimaks väetiseks on pruunikas paekivijahu või dolomiidijahu ennekõike nende suure magneesiumisisalduse tõttu.

Käibelega on lastud erinevaid müüte/arvamusi, kus väidetakse, et kui inimene on haige, siis vitamiinid ja mineraalid toidavad haigust tekitavaid parasiite. Tuleb teada, et immuunsüsteem kasutab võitluses parasiitide vastu ennekõike mineraale ja vitamiine. Kui meie kehas on piisavalt vajalikke aineid, on suvaline kehasisene võitlus kiire ja põhjalik 1-0 immuunsüsteemi kasuks. Piltlikult võiks vaadelda immuunsüsteemi kui kahurit ja vitamiine ja mineraale kui kahurikuule/laskemoona. Sama kehtib ka taimede kohta – kui mullas on piisavalt mineraale, suudab taim end ise kaitsta ja kõikvõimalikud mürgid, millega täna taimi “kostitatakse”, muutuvad mõttetuks. Sama kehtib ka koduloomade kohta. Kõikvõimalikud kõrvalekalded on ennekõike toitainete nälg ja liigne mürgitamine (vaktsiinid, antibiootikumid, kasvuhormoonid jne).

Poest toidu ostmine on probleemne, kuna enamused müügilolevat kaupa on saast. Nt ei kõlba süüa vääriskalad lõhe ja forell, mis on pärit kalakasvatusest. Nende kalade toitu lisatakse kasvuhormoone, antibiootikume ja sünteetilisi toiduvärve, et liha roosa oleks. Meil müügilolev Norra vääriskala on kasvatatud küll ookeanis, aga võrkudega ümbritsetud territooriumil ja kunsttoidul, mis on analoogne kalakasvatuse toiduga.

Sama küsitava kvaliteediga on poes müüdiv looma- ja linnuliha. Loomade/lindude söötades kasutatakse laialdaselt hormoone, ravimeid ja edasises töötlemise etapis sünteetilisi toiduvärve ja muid toidu omadusi “parandavaid” kemikaale. Lisaks on saastatud ka loomadele antav jõusööt, kuna taimede kasvatamisel kasutatakse hulgaliselt mürke. Eriti ohtlik on rapsi kasvatamisel kasutatav Roundup, mis saastab mulla vähemalt 50 aastaks.

Põldude “väetamine” linnade kanalisatsioonist pärineva lögaga rikub mullad paljudeks aastateks, kuna selles lögas on ravimite ja olmekeemia jäägid.