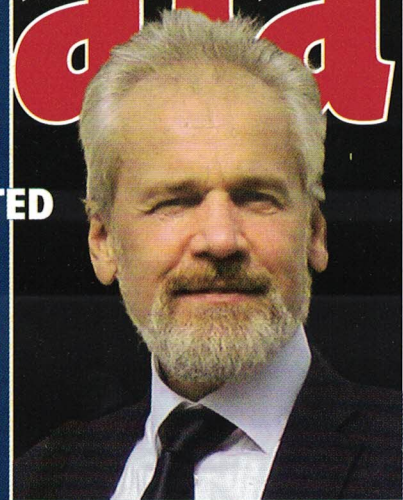


# Tervendaia

SENSITIIVID, RAHVATOHTRID JA KODUSED RAVIVÕTTED



**Dr Viljo Viljasoo:  
miks oleme nii haiged?**

**Kui pea  
lõhub valutada**

**Astroloog Villu Põldma  
tulevikuproгноos**

**Külmetuse  
parim ravim**

**Miks talvel  
kehakaalu lisandub?**

**Gluteenihirm**



**Selgeltnägija Ille**

**alanud aastast ja  
nõidade tuleproovist**



Tehnikadoktor  
**VILJO VILJASOO**  
 töötas aastaid  
 maaülikooli õppejõuna,  
 kuid kuulus samal ajal  
 ka meie hinnatumate  
 teadmameeste hulka.  
 Nüüd on ta teinud elus  
 suure valiku, loonud  
 oma ettevõtte ning  
 hakanud andma  
 inimestele nõu, kuidas  
 elus edu saavutada.  
 Siin teeb ta ülevaate  
 põhjustest, miks rahvas  
 nii haige on.



mist – mitte ainult Venemaal, vaid kogu maailmas. Kui Venemaal on igal viienadal inimesel diabeedieelne seisund, mis väljendub vere suhkrusisalduse suurenemises, siis kogu planeedil on see seisund umbes igal kümnendal.

Veelgi kohutavam uudis on Eestis ja kogu maailmas aidi haigestunute arv. Ainuüksi Jekaterinburgis, mis on elanike arvu poolest Venemaa kolmas linn, on iga 50 inimese kohta üks aidihaige.

### **Valgusreostus tekitab vähki**

Mis murrab inimese tervise? Osa põhjusi on üldteada, teistest on vähe räägitud. Näiteks põhjustab öine tehisvalgus vähkkasvajaid. Inimene on püüelnud vabameelse ja salliva elustiili poole, eirates loodusrütme. Tänapäeval on valgust, eriti tehisvalgust, kõikjal ja igal ajal. Nii on võimalikuks saanud öötöö ja ööelu. Selline eluviis põhjustab vähiepideemiat.

Inimene eemaldub üha rohkem loodusrütmidest. Kui umbes 20 protsenti inimesi käib öösiti nüüdisaegsete päevalguslampidega keskkonnas tööl, siis sama palju inimesi on ööpäev ringi niisuguse valguse mõjusfääris kodus, ööklubides, kaubanduskeskustes ja linnakumas. Säärastes tingimustes häiruvad organismi looduslik elurütm ja võime toota melatoniini, mis tõkestab organismis vähirakkude teket. Organism toodab melatoniini öösel pimeduses magades, loodus- ja tehisvalguse tingimustes ei teki seda piisavalt. Ilmneb, et rakud võivad melatoniini vähesuse tõttu muutuda vähirakkudeks, justkui näeksid tehisvalguse käes paremini kasvada.

Öötöö ja ööeluga tekkinud elurütmihäiretega kaasnevad meeleolumuutused, ehedast elust ei tunta enam rõõmu, tekib depressioon, närvide rahustamiseks hakatakse hilisõhtul ja öösel sööma, see tekitab rasvumist, hingamishäireid ja südamehaigusi. Organismi rakud võivad teatud põhjustel areneda vähirakkudeks. Geeniuuringud on näidanud, et universaalset vähkkasvajate ravi vahendit ei ole ja osa teadlasi on tõstnud taas au sisse metabolistliku eluviisi, mis arvestab ainevahetuses looduse rütme.

Inimene on kogu aeg püüdnud loodust üle kavaldada. Näiteks tehisvalguses öövahetusi tegevate inimeste tervise tagamiseks on katsetatud mitmesuguseid valguslampe ja kaitseprille. On ju teada, et oranž söök ja oranžid taldrikud suurendavad söögiisu, sinised

# Mis murrab inimese tervise?

## **Haigestume eelkõige teadmatusest**

Me ei teadvusta endale oma olemust õigesti: ei tea, millal oleme head ja millal halvad. Arvame, et oleme teinud head, kuid see ei pruugi tegelikkuse seisukohalt hea olla. Arvame, et üks või teine eluviis on üksnes hea ja mingi muu eluviis halb.

Tegelikult oleneb inimese tervis paljude tegurite koostoisest: pärilikkusest; kodus, tööl ja puhkuse ajal valitsevatest tingimustest; kodus, tööl ja inimeste keskel mõjuvatest loodus- ja tehiskiirgustest; toidust ja veest; eri aastaaegade õhust ja kliimast. Nende mõjurite hulka kuuluvad veel elurütmi kujundavad kuufaasid, teadmised ja mõtlemisviisid, eakohased suhtlemisviisid, iseloom, eluperioodide kriisid, elu- ja tööstress ning läbipõlemine, meditatsioon, võimlemine ja sportimine, va-

heldusrikkus ja mõõdukus, toidulisan did ja ravimid, see, kuidas määratletakse end suhetes looduse, ühiskonna ja Loojaga, omavastutus ja usk eluedusse või juhuslikkusesse, informatsiooni kogus ja kvaliteet, valitsejalik või orjalik eluviis, õiged ja valed valikud, otsused, lahendused, nooruse ja vanaduse tunnetus.

Tähelepanelik kuulaja ja lugeja on avaliku meedia vahendusel teada saanud, et igal aastal haigestub Euroopa Liidus rinnavähki keskmiselt 300 000 naist. Igal aastal haigestub Eestis vähkkasvajasse umbes 35 last. Eestis on ligikaudu iga viies inimene raskesti haige. Iga päev juhtub keskmiselt 13 tööõnnetust.

Venemaal on epideemiliseks muutunud diabeet. Registreeritud on ligikaudu 8 miljonit diabeedihaiget ning prognoositakse selle tõve mitmekordistu-



aga vähendavad seda. Nii kasutatakse ka kaugsõiduautojuhtide kabiinides öisel ajal ja varajastel hommikutundidel une ja söögiisu peletamiseks sinist valgust. See mõjub organismile rahustavalt. Keha arvab, et on päevane aeg helesinise taeva all. Samasuguste probleemidega tegeldakse ka kosmosejäämades.

### **Enesetaputerrorism eesti moodi**

Eestis on vaimse tervise häired sagedanenud. Stress ja armuvalu, üksindus ja eemaletõrjutus ning elu mõttetuse tajumine põhjustavad joomist ja suitsiide. Perevägivalla juhtumeid registreeriti 2015. aastal Eestis ligikaudu 16 000, aga tegelikult võis neid olla poole rohkem, sest kõigist ei teatud. Mõõdunud aastal registreeriti meil joores autojuhte kui potentsiaalseid enesetapujaid ja mõrtsukaid umbes 6000. Eestis katkestas 2015. aastal umbes 4000 naist vägivaldselt raseduse. Niisugused on enesetaputerrorismi eestipärasid viisid.

Diabeedi tekkimise peamiseks teguriteks peetakse ainevahetushäireid põhjustavaid toitumisharjumusi ja rämpstoitu ning seda, et liigutakse vähe

värskes õhus. Linnades on värskes õhus mõiste suhteline. Nii ei hangi organism vajalikku eluenergiat õhuhapnikust, vaid glükolüüsist.

Keemilise menüü ja tehisvalgusega kasvuhoonetes ja farmides kasvatatud viljad, sead, veised ja kanad on organismile toiduna koormavad.

Hambaravita jäänud inimeste arv suureneb ning selle tagajärjel sagenevad hambutus suus töötlemata jäänud ja bakteriaalselt saastunud toidust tekkinud seedehäired, diabeedioht ja südamekahjustused. Hambaid rikuvad ohturad magusad joogid ja toidud. Tasub teada, et kolm-neli kuud seisnud kodustes keedistes ja siirupites muutub suhkur glükoosiks, mis ei tee tervisele nii suurt kahju kui valgeks surmaks nimetatud suhkur. Sama toimub ka toormoosis, kuid paremini keedistes. Teise valge surma, soola liigtarvitamine kahjustab eelkõige närve.

Eelnimetatud põhjused sunnivad meid võtma ohtralt ravimeid, mistõttu organismi ladestub ajapikku rohkesti mürkaineid. Et neid väljutada, peame liikuma palju värskes õhus, higistama sportides ja saunas käies ning õigesti

toituma. Me ei käi enam iga laupäev saunas ega korista kodu, vaid imeme tolmu, käime aeg-ajalt veekeskustes või piirdume koduse dušiga. Rahvasuu ütleb aga, et kui kallal pole just surmatõbi, siis saab ikka saunast abi.

Kindlasti on see nii, nagu on tõestanud matemaatika, füüsika, keemia, bioloogia, meditsiini- ja sotsiaalteaduste arengulugu. Kuid siiski on kõigil oma lähte-eeldused ja kulgemisteed ning inimene peab oma sünni- ja sunnipäraseid eeldusandmeid teadma ja arvestama. Oleme küll inimestena sarnased, kuid organismide ja indiviididena erinevad. Teadmine vabastab ja tervistab. Enne tuleb õppida ja alles siis järele proovida, mitte vastupidi. Selles peitubki tervisevalem.

Kui tahad rohkem teada, siis on sinu elutervise küsimused ja ülesanded ka meie küsimused ja ülesanded. Küsi julgelt ja tule õppima ([www.aratava.ee](http://www.aratava.ee)). Edutus või vähene edukus paneb inimese muretsema ja see murrab tema tervise. Ära muretse, vaid hakka õigesti elama, nagu ütleb Dale Carnegie.

*Dr Viljo Viljasoo*

## **Mõned faktid**

- 60 protsenti inimkehast on vesi, 40 jaguneb valkude (19%), rasvade (15%), mineraalainete (5%) ja süsivesikute (1%) vahel. Inimese tervis oleneb vee kvaliteedist. Igal pool ja igal ajal pole hea vesi paraku organismile kättesaadav.

- Täiskasvanud inimese kehas on keskmiselt 70 kg keemilisi elemente, millest kõige suurem osa on hapnikul, süsinikul, vesinikul ja lämmastikul. Märkimisväärne hulk on ka kaltsiumi ja fosforit – kokku ligi 2 kg. Kaaliumi, väävlit, naatriumi ja kloori on igaüks 20 g. Rauda on inimkehast kõigest 6 g, kuid see kuulub hemoglobiini koostisse ja on seepärast väga tähtis. Üldteada on seegi, et kvaliteetne ja mitmekülgne toit on parim ravim.

- Rahulikult lamades, hingates 12–20 korda minutis sisse ja välja, vajab inimene ööpäevas 400–500 liitrit hapnikku. Ilmselt ei ole õhuhapnikuga linnades, töö- ja eluruumides kõik korras, sest inimestel on rohkesti hingamisteede haigusi. Saastunud õhk põhjustab pindmist hingamist, mille tagajärjel tekivad astma ja närvisüsteemihäired.

- Täiskasvanud inimese süda pumpab päevas ligikaudu 10 000 liitrit verd, vererakud surevad ja asenduvad pidevalt uutega. Ööpäevas uueneb umbes 25 g verd. Kindlasti parandab vereloomet hea toit.

- Peaaju siseneb 2 600 000 närvikiudu, väljub aga 140 000. Sisenevatest närvikiududest kuulub umbes 2 miljonit nägemisnärvidele. Inimese tervis oleneb suuresti närvisüsteemi seisundist. Ilmselt on tark anda silmadele ja närvidele piisavalt puhkust.

- Inimese naha pindala on keskmiselt 2 m<sup>2</sup>, aga kopsu- alveoolide pindala 100 m<sup>2</sup>. Naha ja kopsude tervist, kvaliteetse hapniku tähtsust ja õiget hingamist ei tohi alahinnata. Tervisliku naha- ja kopsuhingamise tagab see, kui me iga nädal sportides ja/või saunas käies korralikult higistame.

- Nahas peitub 250 000 külmaretseptorit, 30 000 soojaretseptorit, miljon valulõpet, pool miljonit kompimisretseptorit ja 3 miljonit higinääreret. Külma vastu aitavad kõige paremini hea riie ja värskes õhus liikumine.

- Sisekõrvas peitub 25 000 helile reageerivat rakku. Kokku tajub inimene 3000–4000 eri kõrgusega heli. Nüüdismaailmas on liiga palju tervistkahjustavat müra ja sellest tulenevaid tervisehäireid.

- Alates 30. eluaastast sureb inimese kehas iga päev 30 000–50 000 närvirakku. Vähenevad aju mõõdud ja mass, nägemisteravus ja kuulmisvõime. Inimesed vihkavad vananemist, kuid on sunnitud sellega leppima ja püüavad selle vastu võidelda. Sellega tegeleb vananemist uuriv teadus gerontoloogia.

- Keelel paikneb 9000 maitseretseptorit. Kõige paremini töötavad need temperatuuril 24° C. Maitse üle ei vaielda. Kas süüa selleks, et elada, või elada selleks, et süüa, või teha vaheldumisi mõlemat? Tähtsam on aga, mida, millal, kuidas ja kui palju süüa.

- Ninas asub miljon närvilõpet. Lõhna tundmiseks peab impulss tekkima korraga vähemalt 40 närvirakus. Kõik, mis lõhnab eriliselt, tekitab erilise tunde. Osa lõhnu vaimustab ja osa ärritab. Organismi kui hingekodu tervis peegeldub hingeõhu lõhnas.