



REKLAAMTEKST

Milleks heita kadedaid pilke naabri, kolleegi või tuttava poole, kui saad end individuaalse toitumisega ise aidata. Ees on suvi!

Individuaalse toitumise programm – aita ennast ise

Vale toitumine on inimkonnale hukatuslikum kui ökoloogiline katastroof

Tunnustatud lastearst, paljude teaduslike artiklite ja raamatute autor, meditsiinidoktor professor Adik Levin on veendunud, et praeguse olukorra jätkudes muutub üha reaalsemaks oht, et inimkonda ei hukuta mitte ökoloogiline katastroof, vaid valest toitumisest põhjustatud haigused.

Kuigi meditsiin areneb tohutu kiirusega, põeb üha rohkem inimesi kroonilisi haigusi. Järsult on sagenenud mitmesugused allergiad, arenenud riikides on iga kolmas inimene ülekaaluline ja üha rohkem noori haigestub autoimmuunhaigustesse. Enamikul juhtudel on nende haiguste taga varjatud toidutalumus, sest inimese immuun- ja seedesüsteem pole nii rikkaliku toiduvalikuga kohanenud. Arenenud riikides kannatab varjatud toidutalumatuse all vähemal või suuremal määral 60–70% elanikest.

„Peame hakkama mõtlema, mida suhu pane me, suu ei ole prügikast,“ ütleb individuaalse toitumise programmi algataja, Role kliiniku asutaja ja teaduslik juhendaja dr Levin. „Meie kliinik viljeleb profülaktilist meditsiini. Püüame aidata inimesi, kes tahavad ennast ise aidata, kes saavad aru, et ainuüksi farmakoloogia ei aita.“

Eesti tervishoid keskendub liigselt ravile

Eesti tervishoid on Levini sõnul liiga ravikeskne. „Kogu aeg käib jutt haiglastest ja sellest, et raha ei jätku. Seni, kuni riik ei hakka tegelema ennetusega, ei jätku raha mitte kunagi, ja inimene peab ise mõtlema, kuidas ennast aidata.“

Juba 1980. aastate alguses tuli Maailma Terviseorganisatsioon välja kontseptsiooniga, mille järgi sõltub inimese tervis ja elukvaliteet 50% inimesest endast, tema toitumisest, liikumisest ja elustiilist, 20% pärikkusest, 20% keskkonnast ja ainult 10% arstiabist.

Toidulisandite ja vitamiinidega tasub olla ettevaatlik

Toidulisanditega soovib dr Levin olla väga ettevaatlik, sest kui ravimid läbivad põhjaliku uuringu ja selle eest vastutab ravimiamet, siis toidulisandeid nii põhjalikult ei kontrollita. Toidulisandites on mitmesugused fermenteid, mis võivad esile kutsuda allergiat ja muid tüsusi.

Dr Levini sõnul tuleks kõigepealt siiski korri-geerida oma toitumist ning Role individuaalse toitumise programm ongi mõeldud selleks, et leida igale inimesele just talle sobiv lahendus.

Sama lugu on vitamiinidega. „Terve organism vajab väga harva mingeid lisavitamiine. Mõningaid võib siiski hiliskevadel vaja minna või siis, kui inimene on haige. Aga kui õigesti süüa, saab kõik vitamiinid toidust kätte. Individuaalse toitumise programm is koostatud toiduainete nimekirja katab kõik vajalikud vitamiinid.“

Inimkonnal on kolm võimalust

Veel sada aastat tagasi söi eesti talupoeg kokku umbes 10–15 toitu ning meie immuunsüsteem ja seedetrakti fermenteid olid selleks adapteerunud. Viimase 70 aasta jooksul on toiduvalik plahvatuslikult suurenenud ja muutunud on toidu kvaliteet. Aga meie seedetrakt ei ole valmis sellega nii kiiresti kohanema.

Olukorrast väljumiseks on dr Levini sõnul kolm võimalust. Esiteks, inimene hakkab ise kõigivil- ja kasvatama, käib kalal, võtab kitse ning toitub nagu sada aastat tagasi. Teine võimalus on süüa edasi nii, nagu sööme, kõiki neid e-ainetest ja muust keemiast pungil toiduaineid. Demokraatlikus riigis on igaüks vaba ja võib süüa täpselt nii, nagu tahab. Kolmas võimalus on elada 21. sajandil: mitte sõita maale ja mitte hakata ise kõike kasvatama, vaid vaadata, missugused toidud individuaalselt sobivad ja mis mitte ning õppida sööma neid toite, mis sobivad.

Keskmiist pole olemas

Üldsõnaline jutt tervislikust toitumisest ei aita dr Levini sõnul kedagi. „Meil ainult räägitakse, et tuleb tervislikult toiduda, aga kuidas peab toitu- ma? Kõik lähtub keskmisest. Aga keskmist inimest pole ju olemas, kõik oleme erinevad. Meil on erinevad silmad, nina, suu, täpselt samuti on meil kõigil seedetraktis erinevad fermenteid ja immuunsüsteem. Kuidas võime siis kõik ühtemoodi süüa?“

Intuiitiivselt söövad õigesti väikelapsed ja vanurid

Intuiitiivselt söövad õigesti kolmes vanuses inimesed: vastsündinud, kes saavad rinnapiima, 2–3aastased lapsed, kes ei söö mitte kunagi

kartulit koos lihaga, ning vanurid, kes on elu jooksul välja peilinud just need toidud, mis neile sobivad. Mida varem inimene mõistab, mis talle sobib ja mis mitte, seda parem on tema elukvaliteet.

Verd uuritakse 111 toiduaine suhtes

Role individuaalse toitumise programmis osalemiseks tuleb esmalt täita üksikasjalik ankeet ja seejärel anda laboratoorse analüüsi jaoks 5 ml verd, mida uuritakse 90 või 111 levinuma toiduaine suhtes, et selgitada välja antikehad, mis viitavad varjatud toidutalumatusele.

Tulemuste põhjal koostab arst individuaalse toiduportree, kus on kirjas toiduained, mida võib süüa, ja need, mida tuleks vältida. Vajadusel võidakse soovitada lisaanalüüse või kliiniku töötavate eriarstide uuringuid ja konsultatsioone. Eelolevast suvest hakkab kliinik koostama ka individuaalse füüsilise koormuse programmi.

„Eesmärk on, et inimesed ennetaksid haigusi ja suudaksid ennast ise aidata, mitte ei peaks ainsaks väljapääsuks ravimit,“ rõhutab dr Levin. „Loomulikult tuleb vahel ka ravimeid kasutada, aga ainult siis, kui muidu ei saa.“

Role kliinikusse jõuavad need, kel on kindel motiiv ja tugev tahe oma elu muuta. Kuni seda ei ole, võibki jääda katsetama lugematuid dieete, mida innukalt reklaamitakse. Aga kui inimene ei tea, mida tema ainulaadne organism tegelikult vajab, jääb kõik õnnemänguks, kust enamik väljub paraku kaotusega.

Role programm:

- põhineb õigel toitumisel,

- on tee organismi kõigi elundkondade tervenemisele individuaalse toidusedeli korri-geerimise abil,

- võimaldab avastada varjatud toidutalumatust, mis on enamiku krooniliste haiguste põhjus.