

| Vitamiinid ja mineraalained | Ühik | Soovitav 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 |
| Kaltsium | mg | 800 | 1200 - 2500 mg |
| Magneesium | mg | 300 | 2350-3000 mg |
| Raud | mg | 14 | kuni 65 mg |
| Jood | µg | 200 | 200-1100 µg |
| Tsink | mg | 15 | 25-40 mg (maksimum 80 mg) |
| Fosfor | mg | 800 | 1,5-2 g |
| Kroom | µg | | kuni 10 µg /keha 1 kg kohta |
| Kaalium | g | 1,4-3 | sama |
| Seleen | µg | | 300-500 µg |

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 tekitanud probleemi, millele pakub ka lahenduse – ravimid.

Näiteks on vähi peamiseks põhjuseks vitamiin B17 puudus – ometi on FDA selle ära keelanud 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 leatrile

(amügdaliin), mis hiljem nimetati B17 vitamiiniks. Milleks on vaja jätkuvalt uurida haigust, mille tekkeprotsess ja üliodav tüsistusteta ravi on teada juba 185 aastat?

Vähiimpeeriumi kohta saad lugeda siit: http://aigarsade.com/Maailm_ilma_v2hita.pdf

Teiseks ülisuureks kasumitööstuseks on aidsimpeerium. Mitte ükski teadlane ei ole mitte kunagi avastanud HIV-viirust. Seda ei ole olemas. Ometi on olemas "ametlikud" testid, mis näitavad HIVi viirust ka tavalise ohatise puhul. Haigus AIDS ehk immuunpuudulikkus tuleb hoopis ülikallitest ravimitest, mida kasutatakse olematu HIV-viiruse 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

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

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. Kõik toiduained, mis ei ole kasvanud looduslikult, on inimese jaoks mürgised!

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

Loetelu, mis valesti on, võib jätkata lõputult...

Inimestel on kalduvus uskuda suuri asju:

- Suur raha – suur lahkus
- Suur meedia – suur tõde
- Suur poliitik – suur ausus
- Suur valitsus – teeb meie heaks kõik
- Suur seadus – suur õiglus
- Suur juht – kõiketeadja

Igapäevaelu kipub meile aga iga nurga pealt tõestama, et tegelikult on kõik vastupidi. Mida suurem, seda kontrollimatam: seltsis segasem.

Eestlastel on kõnekäänd: selleks, et arsti juures käia, peab ikka paganama hea tervis olema.

Eestlastel on vanasõna: usalda, aga kontrolli!

Meditiin 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 põhjusi.

Minu tervis hakkas paranema sellest momendist, kui ma taipasin loobuda arstidest ja ravimitest. Ma ei ole viimasel 24 aastal kasutanud ühegi arsti teenuseid viletsa tervise

turgutamise eesmärgil – minu jaoks on meditsiin ammu välja surnud. Viimati vaktsineeriti mind 35 aastat tagasi.

Esmase vaatluse alla tuleb võtta enda igapäevane toidulaud.

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

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.

Adekvatset 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.

Et orienteerumine lihtsam oleks, koostas järgneva tabeli põhivitaminide ja mineraalide kohta. Kogu info on kontrollitud enda, oma sõprade ja tuttavate peal. Näiteks väidab ametlik meditsiin, et C vitamiini tarbimine üle 60 mg päevas on tervisele ohtlik. Nii väidavad ka enamused apteekreid ja perearste. Täna toodetakse juba 500 ja 1000 mg kangusega C vitamiini tablette. Ometi ei ole ametlikku seisukohta keegi muutnud. Ise tarbin seda vitamiini 3 grammi päevas, mis on 50 kordne ametlik ohtlik doos. Siin on kaks varianti: kas valetab meditsiin või olen mina tulnukas/masin/monstrum vm, et mulle ei mõju inimese jaoks ametlikult surmav kogus C vitamiini.

Vitamiini A tarbin lisaks tavatoidule 15000 IU (4500 µg), mis ületab "ohtliku koguse" kuuekordselt.

Enamus B grupi vitaminide tegelik vajalik kogus ületab 50 kordselt Tervisekaitseinspektsiooni kodulehel <http://www.tervisekaitse.ee/?mid=1112> olevad lubatavad normid. B12 vitamiini kogust võib "ohtlikust" kogusest võtta rohkem kuni 50 000 korda.

B17 vitamiin on enamused maades keelatud kui tappev mürk. Seda leidub ohtralt luuviljaliste tuumades. Ise olen suviti krõbistanud kuni 20 ploomikivist võetud seemet päevas ja – oh imet – olen elus! Seda ainet leidub ka õunaseemnetes. Öeldakse, et üks õun päevas, sööduna koos seemnetega, hoiab vähi eemal. Vähihaigetel (kui nad pole eelnevalt saanud keemia- ja kiiritusravi ja kui neid pole opereeritud) taandub vähk 5 aprikoosituuma igapäevasel söömisel.





Mineraalidele tuleb erilist tähelepanu pöörata, sest töödeldud toiduained kaotavad needki vähesed mineraalid, mis algselt toormaterjalis leida on. Vitaminide 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 tekib veresoonte laiendid. Tasakaalustamatus tekitab ka seletamatut agressiivsust.



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

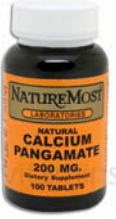
Parimaks on osutunud vitaminide ja mineraalide hankimine taimedest. Organismi puhastamiseks on soovitatav kasutada ürtidest keedetud teesid.



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



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


| 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>Kollased ja rohelised köögiviljad, puuviljad ja maks.</p> |
| <p>Vitamiin B1 (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 B2 (riboflaviin)</p>  <p>Vajadus: 100-400 mg</p> | <p>Immuunsuse stabiliseerija, osaleb rakkude ja kudede uueningemisel 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 küünte normaalse kasvu.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> naha sügelus, ekseem, väsimus, valud silmades ja pisarate vool.</p> | <p>Piim (eriti B2-rikas), juust, lehtköögiviljad, rohelised köögiviljad, maks, neerud, kaunviljad, pärm, seemned ja mandlid. Vitamiini B2 hävitab valgus.</p> |
| <p>Vitamiin B3 (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, närvidele. 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 värsked kartul, maks, piim, juust, munad, rasvased merekalad, kalamari, kanaliha ja õllepärm.</p> |



| | | |
|--|--|--|
| <p>Vitamiin B5 (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 seemned.</p> |
| <p>Vitamiin B6 (püridoksiin)</p>  <p>Vajadus: 100 mg</p> | <p>Töötleb proteiine ja rasvu, leevendab suhkruhaigust, tagab punaste vereliblede moodustumise. Kaitseb vähi eest, tugevdab immuunsüsteemi, takistab lihaskrampe teket. Kõrvaldab depressiooni. Aitab lastel autismi puhul, eriti koos magneesiumi manustamisega.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> närvilisus, nahaprobleemid, aneemia.</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 B7 (H) (biotiin)</p> <p>Vajadus: 0,5-1 mg</p> <p>Aitab omastada vitamiini B5, B9 ja B12</p> | <p>Osaleb rasvhapete sünteesis, rakkude kasvus. Tegutseb ka juuste ja küünte hüvanguks.</p> <p>Vitamiini H toimet pidurdavad 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, muna-rebu, pärm, mitmesugused seemned, kaunviljad (sojaoad, herved, läätsed), teraviljad (kaer, oder, nisu, rukis, mais), jämedast teraviljajahust tooted (täisteraleib, sepik), teraviljade idandid, täispiim, tomat, artišokk, pähklid (kreeka ja kašuu), mandlid, lillkapsas.</p> |
| <p>Vitamiin B9 (foolhape)</p> <p>Vajadus: 10 mg</p> | <p>Ravib astmat ja allergiat.</p> | <p>Kõige rohkem leidub: rohelised lehtköögiviljad, oad ja pähklid.</p> <p>Taimi keetes hävineb B9 vitamiini 97%.</p> |



| | | |
|---|---|--|
| <p>Vitamiin Bc</p> | <p>Soodustab geneetilise koodi edastamist lapsele. Kaitseb vähkkasvajate eest ja kiirendab südamehaigustest paranemist. Hädavajalik keharakkude pooldumises.</p> <p><u>Vaeguse tunnused</u>: letargia, äärmine väsimus, kergärritatavus, unetus ja ajunõrkus.</p> | <p>Avokaado, arbuus, aprikoos, täisteraleib, porgand, ja pärm maks.</p> |
| <p>Vitamiin B12 (kobalamiin)</p>  <p>Vajadus: 100-200 mg</p> <p>Rootsis toodetakse B12 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. Vältib neuroloogilisi haigusi põhjustava aminohappe homotsüsteiini liigset esinemist.</p> <p>Ainsana kõigist vitamiinidest sisaldab koobaltit, mida on vaja punaste vereliblede tootmiseks ja närvisüsteemi stabiliseerimiseks.</p> <p>B12 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 vetelanikud (krabid, karbid), mitmesugused piimatooted, munad, veretoidud (verivorst, verikäkid). Tänapäeva loomsetes toitudes sisaldub B12 vitamiini aina vähem.</p> <p>Kõige rohkem leidub seda vetikas. Leidub ka tofus.</p> <p>Organismi B12 isetootlikkuse hävitavad antibiootikumid.</p> <p>Väga hästi mõjub tsink ja B12 üheskoos.</p> |
| <p>Vitamiin B15 (pangaanhape)</p>  <p>Vajadus: 200 mg</p> | <p>Leevendab suhkruhaigust, likvideerib veresoonehaiguste lubjastumist. Tegutseb hapnikupuuduste kõrvaldajana, aitab maksa talitushäirete puhul. Ravib alkoholismi.</p> | <p>Pruun riis, õllepärm, terad, päevalille- ja kõrvitsaseemned.</p> |
| <p>Vitamiin B17 (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> vähi rakke.</p> | <p>Kõikide luuviljaliste tuumades (aprikoosid, kirsid, ploomid jne), mõrumandlid, õunaseemned, kikerhernes, värsketapama mahl.</p> |
| <p>Vitamiin C (askorbiinhape)</p> <p>Askorbiinhape koos kaltsiumi, magneesiumi, tsingi, mangaani</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 juusooned lõhkevad ja hakkavad lekki-ma, kahjustuvad ka teised sooned.</p> | <p>Kõige rohkem on C vitamiini kibuvitsamarjades. Ühes õunas on 9 mg, apelsinis 30-35 mg. Piiratult leidub seda kõigis värsketes puu- ja köögiviljades.</p> |




| | | |
|--|---|--|
| <p>molübdeeni, tsingi ja kroomiga moodustab askorbaadi, mis on organismile parem. See ei ole nii hapu ja toimib tasakaalustavalt.</p> <p>Askorbaat on 2 korda tõhusam kui C vitamiin.</p>  <p>Vajadus: 3-5 g</p> | <p>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 ajukelme põletiku 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>Vitamiin D3 (kolekaltsiferool)</p> <p>Ilmselt kõige tähtsam vitamiin</p> <p>Hoiduda sünteetilisest D2 (ergokaltsiferool) - see takistab D3 imendumist!</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 D3 korral on hea mälu ja kiire infotöötlus, parem meeleolu ja füüsilise 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</p> | <p>Rasvane kala (sardiin, lest tursk, lõhe), munakollane, kalaõli, talupiimarasv. Kooritud piimas D3 ei leidu.</p> <p>Kesksuvine päevitamine kaks nädalat enne ja kaks nädalat pärast jaanipäeva ajavahemikul paar tundi enne ja pärast kesk-päeva, kui hommikul ei ole keharasvasid maha pestud ja kui ei kasutata päikesekreeme.</p> <p>Kuni 2 aastastele sülelastele anda iga päev 2000 IU (50 mikrogrammi), 3-12 aastastele 5000 IU. Teismelistele 8000 IU.</p> <p>Täiskasvanud inimesed</p> |


| | | |
|---|---|--|
|  | <p>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, 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>peaksid saama iga päev vähemalt 10 000 IU (250 µg).</p> |
| <p>Vitamiin E</p>  <p>Vajadus: 600-1000 mg</p> | <p>Muu hulgas 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, lehttaimed.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Kaltsium</p> <p>Vajadus: 1200 - 2500 mg</p> <p>Väga heaks Ca sisaldavaks toidulisandiks on jahvatatud muna-koored – 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 musklike tegevust, stimuleerib südame-tegevust ja aitab kehal omastada rauda. Aktiviseerib ka ainevahetusprotsesse.</p> <p>Vitamiin D3 levitab kaltsiumi kehas.</p> <p>Magneesium ja kaltsium koos panevad liikuma südame-muskliid. Nende mineraalide vaegus tekitab otseselt südamehaigusi.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> krambid</p> | <p>Piima ja piimatooted, teatud juurviljad, mineraalvesi.</p> <p><u>Keskmine kaltsiumi sisaldus:</u> 0,25 l piima - 300 mg 100 g 40% juustu - 1000 mg 100 g sulat. juustu - 500mg 100 g jogurtit - 110 mg 100 g kohupiima - 80 mg 100 g roh. kapsast - 180 mg 100 g spinatit - 120 mg 100 g turgiube - 100 mg 100 g brokkolit - 80 mg</p> |
| <p>Magneesium</p> <p>Puuduvad kõrvalmõjud, üledoseerimist pole vaja karta.</p>  <p>Vajadus: 2350-3000 mg</p> | <p>Takistab neeru- ja sapipõiekivide teket, alandab vererõhku, kõrvaldab eesnäärme funktsionaalseid häireid. Tugevdab keharakke ja hoiab neid korras.</p> <p>Kaitseb vähi eest.</p> <p>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 koostöö.</p> <p>Magneesiumsulfaat soodustab vereringet.</p> <p>Magneesiumkloriid hävitab veres vaenulikud bakterid. See toimib närve rahustavalt, vähendab väsimust, väldib krampe ja käte värisemist. See on 300 ensüümi katalüsaator. Ensüümid omakorda on 150 000 biokeemilise protsessi katalüsaatorid.</p> <p>Magneesium koos vitamiiniga B6 loob tõhusa kaitse südamehaiguste vastu. Magneesium tagab normaalse südame rütmi – seega hoiab ära südameinfarkti.</p> <p>Magneesiumita pidurdub lapse lõualuude</p> | <p>Tumerohelised köögiviljad (brokol), nisuklii, nisuidud, kaerahelbed, pähkliid, 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>Kunstväetamine vähendab mineraalide sisaldust taimedes 30-40 ja kohati 100 korda. Väetama peaks kivijahuga, milles leidub</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>kasv ja hammastele pole kasvamiseks piisavalt ruumi. Magneesium koos kaltsiumiga tugevdab hambaid ega lase tekkida kaariesel.</p> <p>Kaltsiumfluoriid kaitseb kaariese eest aga naatriumfluoriid on ohtlik mürkaine, tekitades ajukahjustusi.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> luude hõrenemine, südame- ja veresoontehaigused, lastel üliaktiivsus ja südameklõppimine. 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 B6.</p> | <p>hulgaliselt mineraale.</p> <p><u>Toidulisana on parim kasutada magneesiumfosfaati – seda omastab keha kõige paremini.</u></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> kevadväsimus, kahvatu nahk, peavalu, hingeldamine, rabadad küüned, kõhukinnisus, nõrgenenud immuunsüsteem ja halvenenud keskendumisvõime.</p>  | <p>Punane liha, maks, oad, munakollane, rohelised lehtköögiviljad, kaunviljad, punased marjad, kuivatatud puuviljad, nõges, rukkileib,</p> <p>Organism omastab rauda kergemini, kui süüa rauarikkaid toiduaineid koos rohkelt C-vitamiini sisaldavate puu- ja köögiviljadega.</p> |
| <p>Jood</p> <p>Vajadus: 200-1100 µg</p> | <p>Abistav element kilpnäärme funktsioneerimisel.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> hüpotüreoos ehk</p> | <p>Mereannid, meretaimed, jodeeritud sool ja pruunvetikas.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>kilpnäärme alatalitus, mida iseloomustavad unisus, kilpnäärme suurenemine, kaalus juurdevõtmine ja külmatunne.</p> | <p>Joodipuuduse saate kindlaks teha, kui hõõrute ühe tilga joodi peopesas laiali. Kui see veidi aja jooksul imendub, siis on teil joodipuudus.</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 % alkoholsetest jookidest ning 3 % teistest jookidest.</p> |
| <p>Kroom</p> <p>Asendamatu mineraal, mida keha ise ei tooda.</p>  <p>Vajadus: kuni 10 µg /keha 1 kg kohta</p> | <p>Stimuleerib metabolismi 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>Tal on rasva põletav ning kuiva lihassmassi lisav toime. Aitab koos rauaga valke transportida.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> südamehaigus, väsimus, suhkruhaigus, liigne kolesterool, rasvumine.</p> | <p>Õllepärm, maks, sink, kalkuniliha, täistera leib, brokoli, peet, peedisuhkur, siirup, seemed, koorikloomad ja viinamarjamahl.</p> <p>Parim toidulisand on kroomipikolinaat (Chromium Picolinate). Tuleks süüa koos põhitoidu või B-vitamiine sisaldava toidulisandiga.</p> |
| <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><u>Vaeguse tunnused:</u> väsimus, tursed, lihastenõrkus, kõhukinnisus ja neerude puudulikkus.</p> | <p><u>Kaaliumikogused:</u></p> <p>kl = 1 klaasitäis</p> <p>kl keedetud spinatit - 1160 mg</p> <p>kl keedetud sojaubasid - 970 mg</p> <p>keskmise papaia - 710 mg</p> <p>pool avokaadot - 650 mg</p> <p>pool klaasi rosinaid - 650 mg</p> <p>kl keedetud aedubasid - 630 mg</p> <p>kl keedetud lehtkapsast - 600 mg</p> <p>kl ploomimahla - 600 mg</p> <p>10 datlit - 520 mg</p> <p>kl apelsinimahla - 500 mg</p> <p>banaan - 440 mg</p> <p>kl värskeid herneid - 420 mg</p> <p>keskmise nektariini - 420 mg</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 viljatuseni.</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> |
| <p>Mangaan</p>  <p>Üks kapsel sisaldab 15 mg mangaani</p> | <p>Mikroelement mangaan on ensüümide aktiveerija, olles oluline ensümaatiliste reaktsioonide kulgemiseks bakterites. Osaleb proteiini sünteesis.</p> <p>On asendamatu aju normaalses töös ja keharakkude remondis. Töötleb glükoosi. Hoiab suguelundid tervena.</p> <p><u>Vaeguse tunnused:</u> halb mälu, epilepsia, suhkruhaigus.</p> | <p>Roheline tee, porgand, maapähkel, täisteraleib, kliihelbed, võilillelehed.</p> <p>Taimede väetamine mangaansulfaadiga (1 gramm 15 kg mullale) kahekordistab tomati C-vitamiini ja beetakarotiini sisaldust.</p> |
| <p>Molübdeen</p>  <p>1 kapsel 150 µg</p> | <p>Mikroelement molübdeen kaitseb söögitoruvähi eest. Leevendab või kaotab astma sümptomid. On tähtis raua omastamisel. Tõrjub kaariest. 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>Seleen</p>  <p>Vajadus: 300-500 µg</p> | <p>Olles ise mürgine mikrobioelement, seob ta teised mürgid – plii, elavhõbeda jt mürgid – ja viib need kehast välja.</p> <p>Tähtis osanik ainevahetuses. Kaitseb vähihaiguste eest. Tähtis juustele ja nahale. Aeglustab vananemist. Soodustab vararinget ja seksuaalsust.</p> <p>Aktiveerib glutadionperoksidaasi – 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, hüpotüroidism, 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>Brokol, lõunamaised nisuterad.</p> <p>Eesti mullad on seleenivae- sed. Soomes näiteks lisatakse väetistele seleeni, seetõttu on sealsete toiduainete seleenisisaldus kordi suurem kui Eesti toiduainetes.</p> <p><u>Seleeni sisaldus µg/kg:</u> Soome rukis 80–120 Soome kaer 120–180 Soome oder 80–140 Soome suvinisu 20–70 Soome talinisu 60–100 Suvinisu, Jõgeva SJ 30 Talinisu, Jõgeva SJ 10 Veski Mati mitmeviljajahu 50 Eesti rukkijahu Kalew 8 Kartul ‘Arielle’, ‘Ants’ 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>Sibul (tavaline, Tartu) 4–10 Sibul (väetatud, Tartu) 100–300, Soome sibul 30–80</p> <p>Maksapasteet (Selver) 70 Soome loomamaks 300 Soome loomaliha 200–400 Soome sealiha 200–400 Eesti sealiha 90 Kanaliha (Tallegg) 50</p> |
|--|---|--|