

018 Vere andmine meditsiinilisteks protseduurideks: verevalamine ja vampiirlus

Tere. Täna räägime kaasaegsest vampiirlust. Enne, kui sa eelarvamustesse laskud – me ei räägi kihvadega inimestest mustades keepides, kes jätavad su kaelale kaks hambajälge. See oleks hirmus. See, millest me rääkima hakkame, on veel palju hullem, sest see on tõeline ja see puudutab sind isiklikult. See ei allu ühelegi loogikale meditsiinisüsteemis.

See, mida mul tuleb sulle rääkida, ei ole vana rahvapärilik lugu Transilvaaniast. See on lugu sinu elust, sinu perekonnast, sinu lähedastest inimestest. Sinu ohutusest, ja elu säilimisest. **Ja kui sul on krooniline haigus, siis on küsimus selles, kas sa tuled sellest välja või mitte.** See võib olla elu ja surma küsimus. Me räägime vere andmisest. Sinu vereanalüüsist. Ma ei ole vereanalüüsist vastane. Need on olulised asjad, mis võivad näidata sinu üldise tervise kohta mõningast olulist informatsiooni.

Kuid vereanalüüsist võtmise komme on täielikult iganenud. See toimub vananenud statisticate ja keskmiste näitajate baasil, mis loodi inimeste poolt, kes on ammu surnud, ajal, mil nii suur osa elust toimus täiesti teistmoodi kui praegu. Tänapäeva vereanalüüsist normid pärinevad ammu ajast, neid ei ole uuendatud. **Vere analüüsimine ei ole selge, lõplikku tõde pakkuv arusaadav meetod, mis pakuks inimesele teadmisi selles osas, miks ta on krooniliselt haige.** Aga see on siiski oluline. Elupäästev. Ja head arstid on õppimas lugema ridade vahelt, kui nad vereanalüüsist võtavad, ning märkama õrnu erinevusi, mis võivad anda väga kasulikku informatsiooni.

Kuid sellest hoolimata on meil suurem probleem. Meditsiinisüsteem on saanud tegutseda ilma, et keegi seda kontrolliks. Mitte keegi pole vereproovide võtmist kahtluse alla seadnud ja tegemist on ühe tänapäeva meditsiinisüsteemi suurima pettusega. Tegemist on kaasaegse verevalamisega. **Meid imetakse verest tühjaks sellisel skaalal, mis on enneolematu ja täiesti ebavajalik.** Iga kord, kui sa loovutad analüüsiks verd ja näed neid ilusaid väikseid tuubikesi, mis sinu silme all punase verega täituvad, tea, et on paar asja, mis on selles kõiges kohutavalt mäda.

Esimene asi on see – nad viskavad kogu selle ilusa vere ära. Prügikasti. Peaaegu kõik sellest. Või siis säilitavad seda. Mitte sinu jaoks! Kes teab, kelle jaoks...

Teiseks – veri, mida sa tuubides näed, sisaldab sinu raskelt välja teenitud ja keha poolt süstemaatiliselt toodetud kullakallist ressursi: püha kaitset, tervise kaitsekilpi – sinu immuunrakke. Valgeid vereliblesid. Tapjarakke. Nad kaovad neisse tuubidesse... Huvasti, sõbrad! Sa just kaotasid oma immuunsüsteemi. See lendas aknast välja.

Mitte kogu su immuunsüsteem ei läinud su kehast välja, kuid sõltuvalt sellest, kui palju verd võeti, kadus ikkagi **suur osa sinu kõige tähtsamast immuunsüsteemi osast.** Valged verelible – sinu veresüsteemi patrullmeeskond – lahkusid kodust.

Kui sa kõnnid oma arstivisiidilt minema, olles vähem „täis“, rohkem „tühi“, siis mõnikord sulle öeldakse, et oleks hea juua natuke mahla, süüa küpsist. „Su veri taastub kiiresti!“ öeldakse sulle – kui üldse midagi öeldakse. See on väga hoolimatu! Hoolimatu ja naeruväärne väide. Kui me oleme siin kõik suuresti teaduse usku ja soovime kõiges spetsiifilisi fakte ja tõde teada, siis olgu öeldud, et **verevõtmine on kõige jultunum, hooletum ja hoolimatum meditsiiniline protseduur, mis meil tänapäeval aset leiab.**

Mida sa mõtled selle all, et „veri taastub kiiresti“? Muutujad varieeruvad kõikidel tasanditel. Kui palju verd võeti? Kui nõrk su immuunsüsteem on? Kuivõrd krooniliselt haige sa oled? Milliste sümptomitega sa elad? Kui palju on sinu õlgadel kohustuste ja stressi koormat? Milline on su toitumine? Oled sa mees või naine? Ja millal sa viimati verd andsid? Asi ei ole kaugeltki mitte nii lihtne, et saaks öelda: „sinuga saab kõik korda! Lihtsalt söö natuke, ja kõik su kehas läheb jälle tasakaalu.“ Sul veab, kui sulle isegi antakse soovitus verevõtmise järgselt süüa!

Süsteemil ei saa kunagi janu kustutatud. Nad veristavad sind surnuks, varastavad su vere ja lühendavad su elu, nõrgestades su reserve. Ja mitte iial, iial, iial ei võeta neid selle eest vastutusele. Sa võib-olla võtad nad vastutusele pärast seda, kui kuuled, mida mul öelda on.

Ärka ühel hommikul oma esimeste sümptomitega ja alustad teekonda arstilt arstile – nagu nii paljud teisedki inimesed. Sult võetakse verd. Keegi ei tea, miks oled päriselt haige. Nagu ma olen alati öelnud, siis sinu autoimmuunhaiguste põhjus seisneb peamiselt madalaastmelistes viirusinfektsioonides ja toksilistes raskmetallides. Kui nad võtavad sult verd, siis kui palju nad seda võtavad? Neli, viis, seitse, kümme tuubi? 14, 18, 24, 28 või veel rohkemgi tuubi?!

Oletame, et nad võtavad viis tuubi. Viis täis tuubi. **Selles veres seal on sinu immuunsüsteem ja sinu immuunsüsteemil võttis aega, et end korralikult üles ehitada.** See kaitseb sind veel rokem haigemaks jäämise eest, patrullides su kehas ringi, otsides patogeene ja muid sissetungijaid – isegi toksiine – ning kui need üles leiab, siis kugistab need alla.

Need toksiinid ja sissetungijad on peamiseks põhjuseks, miks sa üldse arsti vastuvõtul oled. Hashimoto türeoidiit, fibromüalgia, reumatoidartriit, hulgiskleroos, luupus, ekseem, psoriaas, akne, rosaatsea, vitiliigo, pearinglused, väsimus – eriti neuroloogiline väsimus, mis inimesed jalust murrab, mille korral nad ei jaksa isegi kõndida ja tunnevad, et nad ei saa korralikult oma elu elada –, udune mõtlemine, depressioon, ärevus, libiido vähenemine, kehavalud, kaelavalud, seljavalud, nõgestõbi, astma, südamepekslemine, külmavillid, TMJ, kolmiknärv neuralgia, seljavalud, migreenid, koliit, seedeprobleemid, ärritunud soole sündroom, Crohn'i tõbi, puhitus jne...

Patogeeneid ja toksiinid on kõigi nende haiguste põhjuseks. Verd andes võetakse ära korraga nii sinu immuunsüsteemi kaitse kui vasturünnak sissetungijatele. See oleks võib-olla isegi peaaegu OK, peaaegu aktsepteeritav, kui nad ei viskaks peaaegu kogu seda verd ära. Aga nad viskavad. **Nad võtavad paar tilka ja ülejäänud visatakse kusagile ära.**

Sa lähed koju ning võtab nädalaid, isegi kuid, et saada sinu CBC kogus jälle normaalseks. See tähendab valged ja punased verelibled, trombotsüüdid. **Kuid just valgete verelibled olukord määrab ära sinu sümptomite ja haiguste seisukorra.** Kellelgi pole teadlikkust, et jälgida, kui palju verd sult korraga võetakse. Sa võid olla keegi, kelle immuunsüsteem on suure koormuse all – valged verelibled on nõrgestatud olekus või on neid vähe –, mistõttu sinu arst peaks lähenema olukorrale suure ettevaatlikkusega, lubades võtta maksimaalselt kaks kuni kolm tuubi verd, kui oled tundlikuma tervisega ja maksimaalselt neli tuubi, kui oled tugeva tervisega. Ning tegelikkuses peaksid need olema vaid poolenisti täidetud tuubid. Sellest räägin hiljem veel.

Sinu arsti boss on tööstus ja tööstus ei õpeta su arstile, et sinu immuunsüsteem kaob kehast koos sinu verega, ega ka seda, et kogu see veri jääb kasutamata ja see visatakse lihtsalt ära – või veel hullem, seda säilitatakse kuskil.

Võib-olla oled sa keegi, kelle immuunsüsteem ei ehita ennast nii kiiresti taas üles kui teiste inimeste immuunsüsteem. Niiet selle asemel, et valgete vererakkude stabiliseerumisele kulaks neli kuni kuus nädalat, kulub hoopis neli kuud. Ja punaste vererakkude taastumisele ei kulu mitte kolm kuud, vaid kuus kuud. Selle aja jooksul võivad su sümptomid halveneda, mis põhjustab järjekordse arstiviisi, kus siis võetakse sinult jälle verd. Seekord ta võib koguni lasta võtta viis kuni kümme tuubi verd, et otsida veel kõrvalekaldeid. Sa lähed koju – kaks nädalat hiljem on sümptomid ikka veel alles ja isegi veelgi hullemad kui varem. Arst soovib sulle mõnda spetsialisti, aga seda uut spetsialisti ei huvita juba varasemalt tehtud vereanalüüside tulemused – ta tahab tellida uue analüüsi. Ta tahab võib-olla veel viie tuubiga vereproovi... Aga võib-olla tahab ta koguni neljateistkümme tuubi või veelgi rohkemat. Samal ajal, kui ta on hõivatud kõikide numbrite kontrollimisega – metabolismi tabel, kilpnäärme tabel, maksaensüümid jne –, siis sina kannatad. Nüüd oled omadega sellises kohas, kus teatad lähedastele: ma olen haige. Väga haige. Spetsialist tahab, et sa lähöksid juba kuue nädala pärast tagasi ja teeksid selle kõik uuesti läbi. Järjekordne vereproov. Nüüd oled sa lihtsalt järjekordne vereanum, süsteemi toitja. Katkise süsteemi toitja.

Sinu spetsialist soovib nüüd kontrollida borrelioosi näitajaid ning soovib veel seitse kuni neliteist tuubi verd. Nad ei ütle sulle, kui palju nad võtavad, vaid lihtsalt torkavad nõela su käsivarde ja hakkavad järjest oma tuube täitma. Sina istud ja vaatad, kuidas seitse, kaheksa, kümme, neliteist tuubi verega täituvad... Kõigest kolm nädalat pärast eelmist vere võtmist, su sümptomid on hullemad kui kunagi varem ja sul on raske oma asjadega toime tulla. Oled lihtsalt võitluses ellujäämise pärast. Sa ei õitse – sest sul takistatakse seda teha. Kas näed? **Sa olid juba haige, aga vereanalüüsides tõttu süvenes haigus veelgi ja mitte keegi ei kontrolli süsteemi ega seisa sinu heaolu eest.** Sest nad võtavad ühe Jumalast antud õnnistuse, mis takistaks sul haigemaks jäämast, sinu kehas vähemaks. Sinu immuunsüsteemi. Nad võtavad selle ja viskavad minema.

Seda juhtub liiga tihti ja liiga paljude inimestega. Mõndade inimeste puhul tähendab see täielikku krahhi – aastaid haigevoodis. Mõndade puhul lõpetab see nende elu kiiremini, kui peaks. Nad lihtsalt valatakse verest tühjaks. Veristatakse tühjaks. Ja mida haigemaks sa jääd, seda rohkem ja rohkem verd võetakse. Kuus kuud hiljem oled veelgi haigem – ja võetakse veelgi verd. See ei lõpegi enne, kui oled omadega läbi.

Oletame, et oled keegi, kes ei ole parasjagu haige ning sulle tehakse regulaarset verekontrolli. Iga kuue kuu tagant annad viis kuni seitse tuubi verd. Võib-olla on sul rohkem vedanud ja sul ei ole Epstein-Barri-, vöötohatise-, herpese-, tsütomegalo- ega muid viiruseid või streptokokkuse bakteritüvesid kehas möllamas. Kuid vere andmine viib sind kiiremini sellele lähemale. See tähendab, et kui viirused ja bakterid sinu kehas oleksid muidu tõstnud pead siis, kui sa oled 55-aastane, tuues kaasa väsimuse, peavalud, nahaprobleemid, kaalutõusu ja muud sellised sümptomid – siis nüüd, tänu vereanalüüsile, aga ka ebasoodsate toitumisharjumuste ja muude tegurite tõttu, juhtub see kõik palju varem. Siis, kui sa oled 35, mitte 55. Regulaarne vereproovide andmine lööb sul aegamisi pinna jalge alt ning põhjustab mõne haigusseisundi või -sümptomi ilmnemise palju kiiremini, kui see muidu oleks juhtunud.

Ja kui see siis lõpuks juhtub, nõutakse sult veelgi rohkem vereanalüüse. Ka sina lõpetad omadega vampiiripesas. Oled nüüd selle sees.

Kõik, kellelt verd võetakse, kõnnivad ringi nõrgenenud immuunsüsteemiga. Nüüd oled palju vastuvõtlikum halbadele gripiviirustele, COVIDile, mononukleosile, streptokokk- ja stafülokokk-infektsioonidele, MRSAle, kolibakterile, toidumürgitusele, vöötohatisele ja kõigele muule, mis võib su teele sattuda. Mitte keegi ei hoiata sind selle eest. Keegi ei soovi pärast vereanalüüsides andmist sulle ohutut päeva ega soovita sul olla tavapärasest ettevaatlikum. Kui sul veab, siis pärast suuremat verevõtmist öeldakse sulle: „Söö natuke kommi. Joo apelsinimahla, õunamahla. Söö küpsist. Ja ära muretse. Kohtumiseni!“

See ei ole nende inimeste süü, kes töötavad põhjas. See on pettus, mis pärineb ülevalt. Süü pole haiglaõdedel. See on palju suurem asi. Tegemist on *Big Pharma*'ga – meditsiini- ja farmaatsiatööstusega – ning käputäie inimestega kõige tipus, kelle eesmärk ongi sind verest tühjaks imeda. Sa ei usu mind? Aga miks siis muidu see kõik üldse toimuda saab? Sest nad tegid väikse vea kusagil? Keegi kuskil ei saanud mingit sõnumit kätte? Mitte keegi ei mõelnud sellele – et kuidas vere võtmine võib inimesele mõjuda? Kui asi ei ole meelega tekitatud, siis see näitab, et meditsiinisüsteemi valitseb juhmakus. Järgmine kord, kui arvad, et teadus teab kõike, siis tuleta seda „apsakat“ meelde. **Vere võtmine on hoolimatu, väärastunud, õudusttekitav ja täielikult demonlik.** Karmid sõnad? Sul pole õrna aimugi, kui palju inimesi on surnud pelgalt seetõttu, et nad on kroonilise haigusega elamise ajal pidanud vereproove andma. Kiiremini surnud, kui nad muidu oleks.

Niiet räägime natuke **vähist**. Ükskõik, kas sa usud tõde, et **vähki põhjustavad viirused ja toksiidid**, või sa arvad, et vähk on geneetiline, on sul ikkagi vaja oma immuunsüsteemi, et vähki kontrolli all hoida. **Sinu valged verelibled kontrollivad vähi vohamist ning hävitavad vähirakke. Kuid kõige olulisem – hävitavad viiruseid, mis vähirakke tekitavad.** Kui sul

diagnoositakse vähk, siis suure tõenäosusega olid sul juba varem mõningad sümptomid olemas. Sa juba olid haige. Ja sa olid tõenäoliselt juba varem saanud piisavalt palju vereanalüüse, mis aegamisi lõid su immuunsüsteemi rajalt maha, enne vähidiagnoosi saamist.

Või siis algas verevõtmine samal ajal vähidiagnoosiga. Mõlemal juhul nõutakse sult nüüd ikkagi rohkem verd. Algab pidev ja kiire veretestimine. See paneb su immuunsüsteemi konstantselt koormuse alla. Immuunsüsteemi, mis on just see üks asi, mis takistaks olukorral hullemaks minemast. Kas arvad, et su vähiravi arst mainib selle kohta sulle midagi? Ei. Tema võtab nii palju verd kui tahab, ignoreerides igasugust kainet mõistust, igasugust loogikat.

Sinu valged verelibled elavad sinu sees ja su keha jaoks on traagiline, kui nad peavad oma kodust ilma mingi põhjuseta lahkuma. Mida hullemaks su olukord vähihaigena läheb, seda rohkem verd võetakse. Nad imevad su tühjaks. See on laastav.

Vaata, kui sul on võimalus teada tõde, siis sa pead seda kasutama, et hoida inimesed terved, kaitstud – ja elusad. Ma juba näen, kuidas paljud arstid, spetsialistid ja laboritöötajad ei ole selle info üle eriti rõõmsad. Kui tülikas see uus pomm on, mis Meditsiinimeediumi kahurist välja tulistati. Aga olukorra põhjused on suuremad, kui lihtsalt katkine tervishoiusüsteem. Kui inimesed lõpuks avastavad, et neid on petetud, siis nad saavad aru, et neid on ikka väga rängalt petetud.

Verevalamine pole kunagi kuhugi kadunud. Lähme natuke ajas tagasi – 1600., 1700., 1800. aastatesse. Kui sa tol ajal haigeks jäid, siis lõigati su kätt ja nirstati sealt verd kaussi. Kui sa nüüd ei taastunud sellest haigusest, mis iganes sul oli, siis lõigati uuesti su kätt ja valati uuesti verd kaussi. Kui nüüd ikka veel ei olnud olukord paremaks läinud, siis tehti uus sisselõige ja verd valati jälle kaussi. Nüüd oli sinuga lõpp peal ka. Kuidas on siis olukord tänapäeval sellest erinev? Sest – ei olegi. See on tavameditsiini parim prohmakas. Ja alternatiivmeditsiin on muidugi selle praktika kõik üle võtnud, sest alternatiivmeditsiin alati võtab kõik tavameditsiini prohmakad üle. Nad ei tea, mis sinuga viga on, kui oled krooniliselt haige, nii et nad võtavad ja võtavad sult verd, üha uuesti ja uuesti... Ja viskavad selle kõik ära! Nad küll ei nirsta seda kaussi, kuid ikkagi – kui sa jääd haigemaks, siis spetsialist võtab sult seitse tuubi verd ja viskab kõik selle minema.

Tänapäeval on võimalik see paremini üle elada kui sada või kolmsada aastat tagasi, sest meie kasutuses on nüüd ressursid, mis aitavad olukorda stabiliseerida. Meil on siiski mõningaid häid meditsiinitehnoloogiaid kasutuses. Ma ei ütle, et meil neid pole – meil tõesti on. Selles ongi erinevus. Vanasti nad lihtsalt lamasid voodis pärast vere võtmist, mitmeid päevi ilma veeta, kohutavas keskkonnas, toitu vähe, korralikke tekke pole, hapnikumaske pole... Kuid muus osas on asi siiski kõik praegu täpselt sama. Käputäis inimesi meditsiini ja teaduse tipus kandsid teadlikult „verevalamise“ praktika tänapäeva üle. Tegemist on ikka sama asjaga, kuigi seda teostatakse teistmoodi.

Võib-olla oled sa keegi, kes mõtleb: „No ei. Mult võetakse regulaarselt verd, aga minuga on kõik korras. Jah, mul on natukene probleeme aknega, mu arst jälgib praegu mu hormoonide tööd. Aga pärast vereproovi on mul kõik korras. Minuga seda ei toimu.“

Võib äkki oled keegi, kelle kilpnääret kontrollitakse iga kuue kuni kaheksa nädala tagant või iga kolme kuu tagant ja sul on kõik korras. Võib-olla oled saanud ärritunud soole sündroomi diagnoosi, sul on veidi ekseemi, kuid regulaarsete verekontrollide järgi on kõik korras.

Võib-olla on sul tsöliaakia. Su sümptomid tulevad ja lähevad. Lased oma vereanalüüsi anda, kuid kõik näib normaalne olevat.

Võib-olla su sümptomid on juba sul kontrolli all – sa toitud hästi, tarbid toidulisandeid... Ja kogu see vereanalüüside teema näib sinu jaoks natuke liiga dramaatiline, ebatõenäoline. Kuid sul pole õrna aimugi, et ikkagi **eemaldatakse suur tükk sinu immuunsüsteemi iga kord, kui sa verd annad**, ja sul on palju aastaid ees, millal asjad jõuavad veel kiiva keerata. See juhtub siis, kui sa seda kõige vähem ootad, kõige hullemal hetkel.

Kõik näib justkui enam-vähem hästi minevat, oled oma sümptomitega harjunud, aga siis tuleb see saatuslik vereproov, mis lükkab asja liiga kaugemale ja lööb su põrandale pikali. Sa ei suuda korralikult toimida, tunned suurt kurnatust, probleemid tekivad uduse mõtlemise ja keskendumisega, oled natuke uimane, ja nüüd hakkad oletama, milles asi võiks olla. Kas asi on mu toitumises? Toidulisandites? Sul pole õrna aimugi, et see, mis sind jalust niitis, oli su viimane suur vereproov. See võis toimuda nädalaid või isegi kuid tagasi. See vereanalüüs oli viimane tilk karikas. Enne seda oli sul tugev terivis, sa polnud eriti haige. Võib-olla oled alles noor – oma kahekümnendates. Ja see hiilib sulle selja tagant ligi, klammerdub hammastega su säärede nagu madu. Su sümptomid halvenevad mitmekordselt, su terivis langeb. Ja segadus sellest, miks sa haigeks jäänud oled, muutub ka üha suuremaks.

Nüüd algavad suured arvamismängud, suuremad kui eales varem. Kui sinu viimane raviarst on ennast n-ö ammandanud, siis on järg uue arsti vastuvõtule minna. Ja uusi vereproove anda. Ja kuulda soovitusi nagu: „Kas sa proovisid õunasiidriäädikat? See võib aidata... Kas sa söetablette võtad? KETO või paleo dieet võiksid sulle sobida. Kas sa ikka piisavalt tervislikku rasva tarbid? Su aju vajab seda! Kas hoiad eemale suhkrust ja süsivesikutest? Kas hapendatud toidud ja probiootikumid on menüüs?“

Segadus läheb üha suuremaks ja suuremaks. Sinust saab värske veri arstide kabinetis, või „lihaturul“. Oled värske „toitja“. See juhtub ajapikku kõigiga, kes peavad hakkama vereproove andma.

Levib trend, mida ei toeta mitte ükski teadusuuring, mis on kõigest teooria. Sellest teooriast on saanud kõikide alternatiivraviarstide mantra. Selleks on: „Kogu su immuunsüsteem on su soolestikus.“ Oled seda juba kuulnud? Mind paneb see küll pead kratsima. Kuidas keegi saab seda väidet usaldada? Kõik arstid ja tervishoiutöötajad lasevad inimesi verest tühjaks, eksides kõige olulisemas meditsiinilises aspektis, milles üldse on võimalik eksida, aspektis, millele nad toetuvad, et vastuseid saada – sinu kullakallis verepildis ja vere varudes. Ja nüüd on neil siis õigus selles osas, et immuunsüsteem asub soolestikus? Kogu sinu immuunsüsteem? Kas sa tead, kust see teooria pärineb? **See pärineb probiootikume ja soolestiku tervise toidulisandeid müüvatelt ettevõtetelt.** Nemat tulid selle teooriaga välja. Eeee, kas ei kõla mitte nagu kallutatud informatsioon? Kahju küll, aga et nad teaksid, siis **suurem osa sinu immuunsüsteemist asub sinu vereringes.** Vereringes selleks, et kaitsta sinu aju ja südant, ning selleks, et takistada patogeenide sisenemist sinu ajusse, et nad ei tekitaks insulte ja ajupõletikku. See on sinu vereringes selleks, et takistada patogeenidel sisenemast su südamesse, et nad ei saaks tekitada verehüübehäireid ega südamevatsakese põletikku. See on sinu vereringes selleks, et hoida ära veremürgitust või südameklappide infektsiooni. See ei asu sinu kõhus. Jah, mingi osa immuunsüsteemist on ka soolestikus, kuid suurem enamus on vereringes. **Vaenlase peamiseks märklauaks on aju ja süda. Aju ja süda on sinu immuunsüsteemi jaoks VIP-id.**

Siit on näha, kui palju valeinformatsiooni võivad trendid jagada. „Kogu immuunsüsteem on sinu soolestikus“. Täpselt nagu nad väitsid, et haigused on su peas kinni. Ja samuti väidavad nad, et kofeiin on sinu jaoks kasulik. „See on hea rasedatele naistele.“ Kas tõesti??? Või et jääauku hüppamine on kehale hea. (naerab) See paneb su keha šokiseisundisse, tapab su neerupealisi ja põhjustab kehale alajahtumist. Aga ei, see on sulle hea!

Või kuidas on selle müüdiga – su aju elab rasva pealt? Kas tõesti? Kas sellepärast nad ütlevadki sulle, et pärast veredonoriks olemist on vaja süüa suhkrut, juua õunamahla? Sest keegi üleval tipus teab, et kui nad ei anna sulle suhkrut pärast seda, kui nad on röövunud sult suurtes kogustes verd, ei kõnni sa sealt doonorikliinikust enam välja. Nad ei ütle sulle pärast verealoovutamist, et näe, siin on tass kookosõli, siin on tass oliiviõli, joo seda. **Sest su aju on näljas, ta on suhkrunäljas. Kui aju peab töötama ilma glükoosita rohkem kui 5 minutit, siis ta hakkab surema.** Aga ometi on trendikas väita, et su aju vajab just rasva. Mis läheb vastuollu sellega, mida sulle öeldakse pärast vere annetamist. Kellel õigus on? Noh... järgmine kord, kui sa lähed doonoriks või sult võetakse

suurem kogus vereproove, siis proovi juua pärast seda klaasitäis õli või söö paar supilusikatäit maapähklivõid ja vaata ise, kas kukud kliinikust välja kõndides näoli kõnniteele või mitte. Ja kui su immuunsüsteem on nõrgestatud olekus, sa oled ülitundliku tervisega, haige või sümptomites, lendad sa pikali veelgi kiiremini ja valusamalt. Aga ma tõesti ei katsetaks seda. Sa vajad rohkem glükoosi olukorra stabiliseerimiseks, pärast seda, kui suur hulk glükoosi sinu verest on eemaldatud. Kui eemaldad glükoosi, oma veresuhkru, siis parem oleks, et paned sinna osa tagasi. Sellega, kui nad võtavad sult liiga palju verd, võtavad nad lisaks su immuunsüsteemile ka sinu glükoosi. See on see sama glükoos, mis su aju elus hoiab ja see viib järgmise probleemi. Krooniliselt haigete jaoks, kellel on neuroloogilised probleemid, tähendab glükoosi piisav tagavara KÕIKE. **Glükoosi vähenemisega kehas halvenevad kõik kroonilised sümptomid.** Ja see on jälle miski, mis võetakse sinult ära.

Sellel on põhjus, miks kontrollitakse veresuhkru taset ja mitte rasva taset. **Ilma rasvata saad sa elada. Sa ei saa elada ilma suhkruta.** Trendikad tervisegurud arvavad, et rasv on hädavajalik. No väga tark, tõepoolest. Aga hei – nad arvavad ka, et kõik see vere võtmine ja analüüsimine on suurepärase, normaalne asi, mida teha! Kuniks nad kuulevad seda raadiosaadet siin ja võib-olla hakkavad siis seda informatsiooni siit maha kopeerima. Aga lisaks arvavad nad, et kogu immuunsüsteem asub su soolestikus.

Lisaks sellele, paljud gurud usuvad, et sa oled haige, kuna sa pole treeninud oma aju haigust minema manifeeserima – kuna kõik on su peas kinni. Nagu su mõistus suudaks tagasi pöörata seda füüsilist traumat, mis su kehale pidevast vere loovutamistest tekib!

Iga kord, kui sult võetakse verd, väheneb drastiliselt su valgete ja punaste vererakkude varu. Kuid see, mis iganes sind haigeks teeb, püsib su kehas edasi. Patogeeneid, nagu näiteks viirused nagu EBV – see sama viirus, mis on juurpõhjuseks haigustele nagu hashimoto türeoidiit, borrelioos, hulgiskleroos, luupus, ekseem, tsöliaakia, PCOS, emakamüoomid, endometriosis, jne – tema jääb sinu kehasse alles ega lahku koos verega. Sest need tüübid enamjaolt vereringes ei asu. See on ka põhjus, miks on peaaegu ilmavõimatu tänapäevaste veretestidega leida kehas aktiivset Epstein-Barri viirust. Tegemist ei ole infektsiooniga sinu vereringes. EBV asub su siseelundites, näärmetes ja kudedes, kus ta saab peituda su immuunsüsteemi eest. Kui su immuunsüsteem on tugev, siis valge vererakk näeb, kuidas see jäle EBV su organitest välja piilub. Su tapjarakud hakkavad neid hävitama. Kuid pärast vere loovutamist on paljud su tapjarakud kadunud. EBV saab oma jubeda pea välja pista ja näeb, et tal on ohutu – aeg levida! Võiks ju arvata, et kui su immuunsüsteem on koos verega kehas välja imetud, siis ka patogeenid võiksid olla koos sellega välja tõmmatud ja kehas lahkunud. Aga nii see pole.

Su vererakud – valged verelibled ja tapjarakud – valvavad su südant ja aju, tehes kindlaks, et EBV ega ükski teine patogeen ei saaks vabalt läbi vereringe nendesse kohtadesse liikuda.

Ma ei suuda kokku lugeda, kui palju kordi olen näinud inimesi, kes on pärast vereproovide andmist jäänud ülitugevasse mononukleoosi, sest oluline osa nende veres asuvast immuunsüsteemist on eemaldatud. Inimesed jäävad pärast vere loovutamist ka grippi, või ükskõik mis teise haigusse, mis praegu ringi levib... Sa oled neile haigustele lihtsalt rohkem vastuvõtlik. Või siis tugevnevad need sümptomid, millega niigi juba hädas ollakse. **Sest kui patogeene ei kontrollita, siis nad liiguvad vabalt kehas ringi. Seepärast ongi sinu vereringes asuv immuunsüsteem niivõrd oluline.** Aga kuni Meditsiinimeediumi informatsioonini ei teadnud keegi isegi seda, et patogeenid tekitavad kroonilisi haiguseid. Täpselt nagu keegi ei tea midagi vere võtmise problemaatilisusest. Hiina meditsiin sellest küll midagi ei teadnud. Ayurveda ei teadnud sellest midagi. Teadus ei teadnud sellest midagi. Ka veganid ja paleo-toitujad ei teadnud. Lääne alternatiivmeditsiin ei teadnud midagi.

Nüüd on arstid, meditsiiniuuringud ja teadus hakanud Meditsiinimeediumi informatsiooni kasutama – Epstein-Barri viirust on hakatud seostama terve hulga haigustega! Aga see kõik on toimunud pärast seda, kui info selle kohta oli juba avalikustatud (*AW poolt*). „Kus on su teadus?“ küsitakse

mult. Noh, teadus on võtnud Meditsiinimeediumi informatsiooni, kopeerinud seda nagu plagiaati, ja kasutavad nüüd seda.

See viib mind uue kriitiliselt olulise teemani. **Kõik inimesed, kes on haiged ükskõik mis tahes neuroloogilise sümptomiga** (udune mõtlemine, depressioon, ärevus, bipolaarsushäire, müstilised kehavalud, tõmblused, spasmid, torked, tikid, krooniline väsimus, uneapnea, astma, migreenid, lõuavalu, kehasurinat, vertiigo, undamine kõrvus, põletav nahk, jäsemete nõrkus, pitsitav tunne rinnus jne) **lihtsalt peavad – peavad, peavad, peavad – saama elektrolüüte. Ja suur osa elektrolüütidest asub sinu veres. Kui elektrolüüdid väljuvad vere andmise ajal su kehast, tekib probleem.** Su aju, neuronid ja neurotransmitterid jäävad ränga löögi alla ning kaotavad ülikriitilisi vajalikke mikromineraalsoolasid ja elektrolüüte. Seda isegi ei arvestata, et vereproovid meid olulistest elektrolüüdivarudest nõnda tühjaks kurnavad. Mitte keegi ei kontrolli seda! Mitte kedagi ei huvita. Keegi ei räägi sellest, keegi isegi ei tea! Su neuroloogilised sümptomid halvenevad, aga mitte kunagi ei jää süüdlaseks su viimane vereanalüüs. Helistad oma arstile, tundes end halvemini... ja ta soovib sul anda uue vereanalüüsi, ise olles täielikus teadmatuses sellest, et sa oled parasjagu kaotanud glükoosi, elektrolüüte ja osa oma immuunsüsteemist eelmise vereproovi tõttu.

Tead, mis veel on kurb? **Vereproovid torkavad läbi ka meie neerupealised.** Iga kord, kui süstal su käsivarde või ükskõik, kuhu mujale siseneb – auts... Neerupealised hakkavad eritama „võitle või põgene“ epinefriini ehk adrenaliini. **Su neerupealised reageerivad välise sissetungija peale, milleks siin puhul on süstlanõel.** See adrenaliin võib siiski aidata sul vereproovile vastu pidada. Sa saad sellest justkui „süstlalaksu“. Pea meeles – vereanalüüsid röövivad meid. See ei ole sama asi, mis intravenoosne vitamiinisüst, mis pakuks toitaineid, et adrenaliinisööstu mõjusid tasakaalustada. Ühest nõelatorkest tekkivast adrenaliinisööstust taastumine võtab nõrgema tervisega inimestel aega. See kehtib kõikide protseduuride kohta, mida nõeltega tehakse. Nõelad võivad anda sulle „laksu“ sellest samast adrenaliinist. Meditsiinitööstus salamisi toetub sellele „laksule“, mille sa süstist saad. See on nagu plaaster, millega kaetakse kinni kogu kahju, mida sel hetkel kehale tekitatakse, kui liiga palju verd kehast võetakse. Mõned inimesed tunnevadki pärast süsti ajutist „laksu“ tunnet (meeldiv uimasus, nagu oleks mingi aine mõju all vms), enne, kui nad hakkavad natukese aja pärast end palju halvemini tundma, siis kui adrenaliinisööst kehas vaibub.

Kuula seda: kui keegi saab õnnetuses endale verise haava, millest tuleb näiteks kuni nelja tuubi jagu verd – mis on umbes 40ml verd, 10ml iga tuubi kohta – siis nad tunnevad seda ja **keha on sellest juhtumist traumeeritud.** Kas sa kujutad ette, kuidas siis kehale mõjub neljateiskümne tuubi jagu vereproovide võtmine? Või isegi seitsme tuubi jagu?

See viib meid järgmise teemani – **hemorraagiline šokk.** See on valdkond, mida on kaugelt liiga vähe uuritud. Ja isegi, kui seda oleks piisavalt uuritud, ei tähenda see, et info oleks usaldusväärne, arusaadav, paikapanev. Teaduse ja uuringute valdkond on tuntud selle poolest, et nad jagavad oma ressursse erinevatele valdkondadele, kuid kukuvad uuringutes ja katsetes haledalt läbi. See on ka põhjuseks, miks neil ei ole krooniliste haiguste raviks olemas tõelisi vastuseid. Ahjaa, välja arvatud see – asi on sinu geenides. Viimasel ajal on see vastus kõigele – geenid. Oi, mis tore vastutusest kõrvale hiilimise taktika. Süüdistada inimest. Ära süüdistada meditsiiniteadust ja -uuringuid. See on sinu süü. (naerab)

Kui asi puudutab verekaotust, siis nad usuvad, et 750 ml verekaotust võrdub esimese astme hemorraagilise šokiga. Aga... mis kehakaalust on jutt? Ma proovin selles osas selgusele jõuda. Mis seisukorras on inimese üldine tervis? Paneb jälle kukalt kratsima. Seda ei ole uuritud. Mis siis, kui sa kaalud 45 kg? 750ml oleks sellisele inimesele EKSTREEMNE hemorraagiline šokk. Mis siis, kui sa oled 90 kg kaaluv mees ja mitte 55 kg kaaluv naine? Mis siis, kui sa oled krooniliselt haige ja kaalud vaid 40 kg – nagu on nii paljud inimesed, kellelt konstantselt verd võetakse? Mitte keegi teadusmaastikul ei uuri selles teemas detaile ega jälgi realsust kriitilise pilguga. Keegi ei mõtle,

missugune efekt võib sellel olla tundlikele inimestele. Hemorraagiline šokk on neile kõigest verekaotus, mis tähendab, et ajju jõuab vähem hapnikku ja glükoosi – kuid tegelikult on asi palju rohkemas kui vaid selles. See tähendab ka aeglasi, kuid kindlat šokki teistele elunditele.

Ja kui sa läbi vereproovi kaotad oma immuunrakke, siis mis lugu on šokiga, mille all kannatavad su luud? **Luuüdi on ülikiirelt vaja hakata juurde tootma ja sügaval asuvad reservid lähevad kõik kasutusse.** „Hiljem näeme, proua Ferguson! Olge siis ettevaatlik, teie luud peavad hakkama nüüd ülikiirelt tootma uusi immuunrakke, te võiksite küll nüüd puhata, sest teie luud on praegu tõelises šokiseisundis!“

Kui sa oled haige, siis see on väga palju, mida oma kehalt küsida. Su immuunsüsteem on juba vastamisi keskkonnatoksiinide, ravimitest pärit toksiinide, toksiliste raskmetallide, parfüümide, lõhnaküünalde, õhuvärskendite toksiinidega, mis on kõik immuunsüsteemi hävitajad... Sudu, heitgaaside, keemiapilvedega, pestitsiidide, herbitsiidide, fungitsiidide, puhastusvahendite, pesuvahendite, kosmeetika, tuleaeglustite (mida pritsitakse nt mööblile), hallituse, tolmu, radiatsiooni, nafta ja naftatoodete, plastikuga... Ja kõige suurema probleemiga – patogeenidega. Nii et see on üsna suur koormus immuunsüsteemile, kas pole? Ja nüüd veel nõuda oma keha luudelt, et nad hakkaksid massiliselt produtseerima uusi immuunrakke? Ning kurnata tühjaks su põrna poolt hoiustatud valgevereliblede varud? See on sinu pangakonto, valgete vereliblede varu.

Sulle öeldakse vaid, et vere andmine pole midagi hullu – sul on palju verd ja keha taastab selle juba järgmisel päeval. Ei ole olemas otsustavat skaalat, mis määraks ära hemorraagilise šoki. Ei ole mingit garantiid! Tegemist on järjekordse haleda õpikuväitega, millega teadus on lagedale tulnud. Hale tähendab siinkohal hoolimatust ning väheseid või vigaseid uuringuid, kus kõiki tegureid pole kunagi arvesse võetud. Põhimõtteliselt taandub vereanalüüside puhul kõik seisukohale: „**polnud piisavalt palju verd, et sind tappa! Nii et keda huvitab! Sul peaks kõik hästi olema, saa nüüd endaga hakkama!**“

Me ei ole kunagi testinud seda teooriat, mis neil on, et tõestada, kui palju loovutatud verd võib sind tappa. Mitte kunagi pole selle kohta tehtud paikapanevaid uuringuid. Aga... Ma arvan, et midagi juhtus umbes 800 aastat tagasi. Keegi kirjutas alla nõusoleku mingile katsele, siis kõndis kabinetti, talle tehti sisselõige ja lasti tal verest tühjaks joosta ning mõõdeti välja, kui palju verd see võttis, et verekaotusest surma saada. See toimus ammu-ammu.

Aga mis lugu on detailidega? Me lihtsalt oletame, et inimesed, kes on verest tühjaks jooksmise tõttu surnud, kaotasid umbes 40% verd – mis on umbes 2000 ml verd. Aga arvesse pole võetud mitte ühtki muutuvat tegurit, ühtki detaili... Kas tegemist on raseda või mitte-rasedaga, mehe või naisega, kõhna või ülekaalulisega, terve või haigega. Mis puudutab hemorraagilist šokki ja seda, kui palju verd on vaja kaotada, et surma saada, siis on kõik täielik arvamismäng! Lisaks puuduvad igasugused detailid ja uuringud selle kohta, mis vahe on inimesel, kes on terve, ja teisel, kellel on ükskõik missugune terviseprobleem. Kogu selle meile käesoleva teaduse, uuringute ja tehnoloogiatega, „faktikontrollidega“ ja „ekspertidega“, on tegemist endiselt lihtsalt täielikus pimeduses kobamisega. Totaalne arvamismäng. **Vereproovide maailmas puuduvad täielikult paikapanevad faktid, tõendid, andmed ja uuringud.** Täiesti null. Mitte ühtegi. See on klassikaline näide sellest, kui katki on meie süsteem ja kuidas inimesi koheldakse nagu lambaid. Kellelegi ei anta valikut olukorras kahelda.

„Kui palju verd te mult võtate? Päril palju on juba neis tuubides... Aga ma ei tohiks küll vist seda kahtluse alla seada. Te ju teate, mida te teete. Te kindlasti teate, kui palju verd on ohutu võtta...? Mis te ütlesite – järgmisel kuul tuleb tagasi tulla uut vereproovi andma? Okei, teen seda kõike uuesti. Nüüd sai tehtud? Aitäh teile... Huh... Pea hakkas kuidagi ringi käima.“

Vereanalüüside väärkohtlev olemus ja selle ebavajalikud tagajärjed on parim näide läbikukkumisest. Isegi parimad arstid ja terviseekspertid kõnnivad ringi, vereplekilised silmaklapid ees.

Räägime siis õhkõrnast piirist. Enne, kui sa annad verd – kas sa oled mees või naine? Naistel on konstantselt käiku vahetav immuunsüsteem, sest neil on lapsekandmise kohustus – inimsoo jätkumise kohustus siin Maa peal. **Naiste immuunsüsteem langeb menstruatsiooni ajal. Sel perioodil läheb 80% nende immuunsüsteemist reproduktiivsüsteemi toetamiseks, et seda kaitsta. 40% naise immuunsüsteemist läheb ovulatsiooniperioodil reproduktiivsüsteemi toetamiseks. 50% immuunsüsteemist läheb raseduse toetamiseks ja üle 90% nende immuunsüsteemist läheb sünnitusele.** Seetõttu kannatavad naised neil perioodidel või eluetappidel rohkem haigussümptomite käes kui mehed. See on põhjus, miks rohkem on krooniliselt haigeid naisi kui mehi. Meeste immuunsüsteemid on stabiilsed. Tervise osas on neil see eelis. Mees võib oma immuunsüsteemi maani maha põletada, selle hävitada – mida paljud teevadki –, aga vähemalt on see järk-järguline hävitamine. Kui mehelt ja naiselt sama probleemi pärast samal päeval verd võetakse, siis 100-kiloselt mehelt võetakse täpselt sama kogus verd kui 55-kiloselt naiselt! Sama kogus võetakse ka siis, kui on tegemist doonorlusega – mõlemalt võetakse umbes 470ml verd, hoolimata nende kehade erinevusest. See on tohutu probleem ja meditsiinisüsteemi ning teaduse&uuringute häbiplekk. See on alandav. Ja inimesi treenitakse uskuma, et meditsiinitööstus ei tee kunagi midagi valesti ning on isegi kõrgem jõud kui Jumal (või Valgus, Universum – millesse iganes sa usud). Tegemist on sektiga! Praeguseks hetkeks on see tõepoolest muutunud sektiks, selle asemel, et olla, mis see peaks olema või kunagi oli – alles arenemisjärgus olev ettevõtmine, mida saadab eksimuste rada, kuid mis liigub sihikindlalt edasi. („A work in progress, that is left to trail of mistakes, but perseveres forward.“)

Räägime su immuunsüsteemist. See võitleb su eest iga päev, hävitades hallituse spoore, mürke, mis lenduvad õhus, muud õhusaastet ja patogeene nagu näiteks gripp. Kui toksiline hallituseosake siseneb su vereringesse, peab valge vererakk selle lõksu püüdma ja selle „ära sööma“. See aga vähendab selle immuunraku eluiga, nõrgestab seda.

Räägime sellest, mis toimub, kui sa sööd restoranis. Kõigile ju meeldib väljas süüa, kas pole? See on lõbus – saad kodust välja, naudid oma õhtut, või hoopiski lõunaaega. Kuid toit, mida sa sööd, on saastatud. Süües restoranis oma grillvõileiba, hingad sa sisse teiste inimeste parfüüme, muid ilu- ja juuksetoodete lõhnu, lõhnastatud kehakreeme ja -õlised, õhuvärskendeid ja lõhnaküünlaid, pesitsiide, mida kasutatakse sipelgate hävitamiseks restoraniköögis, põrandapuhastusvedeliku aure ja muud puhastuskeemiat. Su taldrikul on natukene valgendi jääke, millega seda köögis on töödeldud. Teenindaja käsitles just sularaha, enne kui ta sulle sinu toidu tõi. Salatil sinu võileiva vahel on natuke e.coli bakterit peal, mis sattus sinna restoraniköögi külmkapis seisva toore liha pealt, mille kõrval seisis varem su salat... Äädikas sinu võileivakastmes on täiesti omaette toksiin. Ja siis mõned higipiisad, mis sisaldavad streptokokki või stafülokokki, mis lendasid su toidule koka otsaesist koos kõõma osakestega, mis sisaldavad maksatoksiine – sa ei näe neid oma võileival. Köögitöölised laos, kes pakivad lahti musti kaste, mis on just kaubaautoga saabunud, ja puudutavad pärast seda oma mustade kätega kõike köögis. Vahepeal on neil vetsupaus ka. Kas nad käsi pesid? Kes teab... Veel ümbritsevad sind igasuguseid läbi õhu levivad patogeene, mida sa sisse hingata võid, nagu näiteks gripiviirus, mida teised restoraniküllastajad endaga kaasa on toonud.

Kõik see mürgitab su immuunrakke. Ja kiiresti. Sest nad peavad alla neelama nii palju kemikaale, saastet ja patogeene, kui vähegi võimalik. Seda kõike lühikese aja jooksul. Et sind kaitsta, samal ajal kui sina tunned end oi-kui-hästi, naudid oma võileiba, sulle tundub, et kõik on hästi... Immuunrakk võib kiiresti täituda ja sellest tingituna aeglustuda, mõnikord täiesti seisma jäädes. Ta ohverdab oma elu sinu jaoks. Saab ülekoormuse. **Su valged vererakud on sõdalased** – neil on mõõgad väljas, nad võitlevad sinu nimel lausa lohedega, neelates igal ajahetkel korruga alla mitmeid patogeene ja toksiine. Kui valge vererakk on ülekoormatud ja hakkab lahingut kaotama, tulevad kaks või kolm teist valget vererakku teda päästma. Nad kaitsevad ta seljatagust. Valgete vererakkude vahel toimub suhtlus – täpselt nagu delfiinide vahel ookeanis, mida teadus&uuringud isegi osaliselt ei suuda mõista. Kuid täpselt nii, nagu mõni paat võib hetkega tappa pool tosinat

delfiini, võib äkiline suur toksiinide või patogeenide pealetung hävitada või nõrgestada tervet rühma valgeid vererakke. Sellest veelgi suurem rühm valgeid vererakke võib lihtsalt õhku haihtuda sel hetkel, kui lased endalt verd võtta.

Immuunrakud on sõdalased. Nad ei ole hävitamatud ja võivad läbi põleda. See toimub juba nii või naa, kuid meditsiinisüsteem treenib meid uskuma, et meie verd võib lihtsalt kehast võtta ja oma suva järgi kasutada. Ära visata. Veri pole eriti oluline. Seitse tuubi, 70 ml aknast välja – pole probleemi. Kolm kuud hiljem jälle seitse tuubitäit verd aknast välja. Kolm kuud hiljem – jälle. Kuue kuu pärast 140ml ja rohkemgi – ära visatud. Ja verd võetakse koguni nii palju, kui 24 või 30 tuubitäit, ning isegi sellest rohkem. 48 korda aastas, kui sa oled väga haige. Kõik visatakse ära. Kui palju immuunrakkude kogumeid (*clusters of immune cells*) on sinult eemaldatud? Nad on nagu delfiinide grupid, kes ujuvad Bermuda kolmnurgas ja lihtsalt haihtuvad õhku. Sinu immuunrakud lihtsalt kaotatakse – **ilma mingi arusaamiseta, kui palju su keha peab töötama selleks, et neid toota või mida su keha peab läbi elama selleks, et kõike kontrolli all hoida.**

Ja kui su verd võetakse, siis kes hoiab silma peal sellel, mis su elus sel perioodil parasjagu toimub? Kas arstikabinetis küsitakse, kas sul on parasjagu elus mõningast stressi, millega toimetulekuks sa sel hetkel oma immuunsüsteemi väga vajaksid? Kas arstikabinetis küsitakse sinu käest, kas sa enne vere andmist magasid eelmisel ööl piisavalt? Kas nad küsivad, kui palju kofeiini sa tarbid – kohvi, matcha teed, rohelist teed, musta teed, energijooke, kofeiinitablette, kofeiini sisaldavaid ravimeid, šokolaadi? **Sest kofeiin lõhub ja nõrgestab su immuunsüsteemi iga päev, kuna immuunsüsteem peab kofeiini tekitatud ebastabiilsete adrenaliinipursetega tegelema.** Nagu näiteks kui sa kallad endale alla tassi kohvi, mis paneb su neerupealised peaaegu et ülekoormuse alla ning kiirendab su südame löögisagedust, sest adrenaliin ujutab su keha üle. Adrenaliin on nii toksiline, et see kurnab ära su immuunsüsteemi. Valged vererakud võivad epinefriini tõttu lausa ära põleda, mis tähendab, et su luud peavad tootma rohkem immuunrakke.

Mis omakorda tähendab, et su arst peaks sult vähem verd võtma, et mitte veelgi rohkem kurnata su pelgalt kofeiini tõttu niigi suure koormuse all olevat immuunsüsteemi.

Veel küsimusi, mida arstid sult ei küsi: kas sa oled naine, kellel parajasti on algamas menstruatsiooni- või ovulatsiooniperiood, mille ajal su immuunsüsteem langeb drastiliselt? Ja samal ajal sööd sa pool tahvlit šokolaadi ning jood kolm tassi kohvi päevas. Kui nii, siis arst peaks tegelikult tahtma seda teada, et arvesse võtta, mitu tuubi verd nad maksimaalselt võiksid sult võtta. Aga nad ei küsi mitte millegi sellise kohta.

Kas sa koged parasjagu lahutuse või lahkuminekuga seotud raskusi? On sul elus praegu raske periood? Sellel kõigel võib olla mõju sinu immuunsüsteemile, mis viib mind uue valdkonnani, mis on väga oluline.

Rasedus. Kui 50% naise immuunsüsteemist kaitseb last ja hoiab teda jälgimise all, siis see jätab naise ülejäänud keha jaoks vaid pool kogu immuunsüsteemist. Niiet kui lapseootel naiselt võetakse vereproov, kaotab ta veel märgatava koguse oma valgetest vererakkudest. **See võib olla suur päästik ükskõik millise sünnitusjärgse haiguse või häire tekkimisel ja isegi päästa valla mõne terviseprobleemi juba raseduse ajal.** Ja kõige olulisem – **vere võtmine võib ohtu seada ka lapse.** Selle asemel kuuled sa väidet, et rasedal naisel on rohkem verd kehas ja nad peaks käima regulaarselt vereproove andmas. Peaaegu kogu võetud veri visatakse minema. Seal sees on ema immuunsüsteem, mida on vaja, et kaitsta last. Keegi ei mõtle sellele, kuidas naise immuunsüsteem varude vähenemisega toime tuleb. Ühel hetkel peab keha „varastama Peetrilt, et maksta Paulile.“ Eriti, kui asi puudutab lapse kaitsmist.

Ja siis peab veel üht väga olulist asja arvesse võtma – **uued suhted.** Me jagame mikroorganisme ja patogeene nende inimestega, kellega koos elame, aga ka uute ja vanade sõprade ning partneritega. Meisse kõigisse on ehitatud meie oma Petri tassid (anumad mikroobikultuuride kasvatamiseks). Ja meie immuunsüsteemid peavad kohanema elu normaalsete tingimustega – sellega, et me veedame

aega koos teiste inimestega. Sa võid vajada oma immuunsüsteemi kõige tervemas ja tugevamas olekus, kui sa parasjagu oled armunud uude inimesse või kolid mõne uue inimesega kokku ning jagad selle inimesega ühist kööki ja vannituba. Meie immuunsüsteemid kohanevad nende uute kontaktidega, mis meil on teiste inimestega ja sellega, et tekib inimeselt inimesele bakterite, viiruste ja seente vahetamine. See on normaalne.

Kuid võib juhtuda, et annad valel ajal verd. Ja arstid ei pööra tähelepanu sellele, kui mitu tuubi on kõige ohutum võtta selles olukorras, kus sa parasjagu oma elus oled. Tegemist on immuunsüsteemi nõrgestamisega ajal, mil see on juba niigi nõrgenenud olekus sinu kaitsmise tõttu ja uute mikroobidega kokkupuutumise tõttu. Kuid detailid pole tava- ja alternatiivmeditsiinisüsteemide jaoks olulised, kui asi puudutab vereproovide võtmist. Nad ei õpi kunagi inimesi piisavalt lähedalt tundma, enne kui nad neid löksu meelitavad ja nende verd varastavad ning siis peaaegu kõik sellest ära viskavad... Või mustal turul maha müüvad...? Eksperimentaalsetele laboritele...?

Me käitume nii, nagu vereproovide andmine oleks lihtsalt üks järjekordne tegevus päevaste kohustuste nimekirja hulgast. Lihtsalt järjekordne täitmist vajav ülesanne. Vaatame, mis meil siis täna kavas on... Pean minema poodi, pärast seda on näohooldus, pean lapsed koolist peale võtma, vahepeal tuleb käia 14 tuubi vereproovi andmas, siis pean õhtuks mingi toidu kaasa tellima. Paljude jaoks on see lihtsalt üks tavaline päevane tegevus.

Räägime **veredoonorlusest**. Ühe vere loovutuse käigus võetakse kaugelt liiga palju verd. 471-473ml (üks pint). Ma ei ole veredoonorluse vastu – meil on alati seda vaja. See on elupäästev töövahend, ressurss inimestele, kes vajavad vereülekandeid. Nendega teostatakse elupäästvaid operatsioone inimestele, kes on õnnetustesse sattunud.

Kuid isegi kõike seda arvesse võttes on veredoonorlus ikka üks kohutav segadus. Ükskõik, kes sa oled – kui sa loovutad nõnda suures koguses verd, sisened sa kaardistamata alale. **Veredoonorluses peaks olema konkreetsete parameetrid ja väga spetsiifilised juhtnöörid, et kaitsta seda inimest, kes verd loovutab.** Tuleb välja arvestada, kui palju verd on tal ohutu anda. Tegelikult juba igasugune kogus tekitab vere loovutajate kehadele probleeme – eesmärk peaks olema tekitada neid probleeme võimalikult vähe. Paika tuleks panna rohkem kui tosin juhtnööri, mis määravad, kui palju verd tohib loovutada. Kas sa koged parasjagu elus stressi? Kui hästi sa öösel magad? Kas sa oled naine või mees? Mis on su pikkus ja kaal? Kas sa plaanid järgmise kolme kuni kuue kuu jooksul hakata last eostama? Kas sa oled uues suhtes või kas kolisid hiljuti kellegi uuega kokku? Kas sa kasutad või oled äsja kokku puutunud parfüümide, odekoloni, lõhnaküünalde, õhuvärskenditega, lõhnastatud ilutoodetega, keemiliste puhastusvahenditega? Kas sa oled hiljuti hambaarsti juures käinud? Kui oled naine, siis kas sinu ovulatsiooni- või menstruatsiooniperiood on lähedal? Kas sul on mõni tervisesümptom? Kas sul üldse kunagi on olnud mõni tervisesümptom? Kas oled inimene, kellele teised inimesed toetuvad? Kas sinu lähedased sõltuvad sinust? Kas sul on plaanis järgmise paari päeva jooksul autoga sõita? Oled sa hüdreeritud? Oled sa kofeiinist või šokolaadist „pilves“? Milline on su toitumine? Miks sa üldse soovid verd loovutada? Ja see ei ole isegi täielik nimekirja küsimustest, mida tuleks esitada.

Selleks, et verd loovutada, ei tohiks nad teha standardiks 471-473ml. Nad peaksid võtma pool sellest kogusest mehelt, kes on terve ja tugev. Ja vähem kui pool sellest kogusest naiselt – sõltuvalt paljudest muutuvatest teguritest selle naise elus – kaal, pikkus ja muud asjad, millest just rääkisin. Sest meeste ja naiste tervis ei ole samasugune. Kaugel sellest.

Pärast veredoonoriks minemist (või vereproovide andmist) tuleks hoolikalt enda eest hoolitseda ja ennast kaitsta. On hulk olulisi samme, mida tuleks astuda nii enne kui pärast vere andmist, et verd juurde luua ja kiirendada immuunrakkude tootmist ning vältida olukorda, kus verd andes „röövitas Peetrilt, et maksta Paulile“. Peetrilt küll endiselt võetakse ja Paulile endiselt makstakse, kuid eesmärk oleks mitte Peetrit viimsestki sendist paljaks röövida.

Kuulge, me tõesti vajame veredoonorlust. Aga me peame ka hoolitsema nende inimeste eest, kes verd loovutavad. Kui me annetame terve pindi verd, siis me peame jälgima, et me oleksime ise tugevad ja terved ning et me ka enda eest hoolitseksime nii enne kui pärast vereloovutamist. Räägin sellest natukese aja pärast veel.

Nüüd räägime aga **vereproovide andmisest**. Kui sa oled naine, kes on tugev ja terve – ühtki sümptomit pole – ning kaalud rohkem kui 68 kg, siis maksimaalne tuubide arv, mida arst võiks sulle soovitada, on neli täis tuubi (tuubid mitte suuremad kui 10ml). Proovi paluda, et võetaks poolikud tuubid, ja võimaluse korral väiksemad tuubid – see teeks siis kokku kaks täis tuubi.

Kui sa oled terve ja tugev ning kaalud alla 68 kg, siis maksimaalne kogus peaks olema kolm täis tuubi. Ja taaskord, proovi paluda, et tuubid võetaks vaid pooltäis.

Kui sul on mingigi terviseprobleem, mõni sümptom või haigusseisund – ning võtad arvesse ka neid teemasid, millest ma enne (veredoonorluse teema juures) rääkisin – siis maksimaalne kogus, mida tohiks anda, on kaks täis tuubi. Parim oleks jälle, kui need tuubid võetaks vaid poolenisti täis, mis teeks kokku ühe täis tuubi.

Kui su tervis on tõeliselt halvas seisukorras ning sa kaalud alla 45kg, siis maksimaalne kogus on üks täis tuub – proovi paluda poolikut tuubi.

Hoia meeles, et peaaegu kõik sinu antud verest visatakse ära. Hoolimata sellest, mida nad teile ütlevad, on neil tegelikult väga vähe verd vaja analüüsideks. Küsi arstilt, kas on okei, kui tuubid lastakse vaid pooltäis. Nii et kõige hullema stsenaariumi korral, kus plaanitakse sult viis või rohkem tuubi verd korraga võtta – ja sa kardad enda eest välja astuda või nad veenavad sind, et neil on vaja täpselt seda kogust, mida nad sulle ütlevad –, küsi poolikuid tuube. Laboratooriumid võtavad selle vastu, hoolimata sellest, mida arst ütleb. Sellisel juhul, kui sind survestatakse andma 14 tuubitäit verd – nagu nii paljude inimestega juhtub – teeb see kokku ainult seitse täis tuubitäit. See on siiski liiga suurt hulka verd, mida tohiks korraga anda, eriti inimese puhul, kes on haige või mõne kroonilise sümptomi küüsis. Kuid see võib siiski aidata inimest kaitsta. **Parim asi on vältida suuremahulisi vereanalüüse**. Kui arst lubab võtta pooltäis tuube ning saadab need verelaboritesse, siis labor võtab need vastu ja teeb proovid ära. Verelabor võib küll öelda arstile, et nad tahavad täis tuube, et nad saaksid verega hiljem lisateste teha – aga see pole tõsi. Kui nad juba korra on oma uuringu ühe verepartiiga ära teinud, siis selle vere juurde nad hiljem enam tagasi ei pöördu. Kui verelaboris midagi niiku läks su vereanalüüsides, siis sa pead uue proovi andma. Seda juhtub pidevalt – saad kõne arstikabinetist: „Halloo, mida? Ma pean tulema uut vereproovi andma? Laboris juhtus midagi? No.. Okei.“ Ja pead minema veel paar tuubitäit loovutama.

Kui sa peadki sellises olukorras tagasi minema, siis küsi poolikuid tuube ja anna endale vere võtmiste vahepeal aega puhkamiseks. Arstid küll püüavad ühe verevõtmisega teha nii palju teste kui võimalik, kuid kui see tähendab rohkem kui neli täis tuubi verd terve inimese puhul või rohkem kui 1-3 tuubitäit verd mõne terviseprobleemiga inimese puhul, siis sul on võimalus paluda test mitmeks osaks jaotada. Saad alati mõnel järgneval päeval tagasi tulla uueks vereprooviks, et see poleks su immuunsüsteemile šokk. Parim oleks jätta kahe vereproovi andmise vahele vähemalt viis päeva – välja arvatud juhul, kui tegemist on hädaolukorraga.

Verelaborites tehakse palju vigu ja raisatakse palju verd. Nad on verenäljas. Nad on nagu hundid. See on nagu verejanuline masin. Asi ei ole inimestes, kes neis laboratooriumides töötavad – nad on suurepärased ja enamjaolt head inimesed, kes teevad tähtsat elupäästvat tööd. Süü pole ka arstidel – nemad pole probleem. Asi on katkises süsteemis, mille all nad tegutsevad. Seda pole uuendatud, kohandatud ega kontrollitud rohkem kui 80 aastat. See on iganenud. Isegi, kui meditsiiniteaduse arenedes arenevad ka veretestid edasi, on siiski tegemist justkui moodsa ülesputitatud autoga, mis sõidab ikka veel kummist rehvidel (vihjates, et kummist rehvid on väga vanamoelised ja need võivad katki minna, kui millegi terava vastu sõidavad, ja siis oled ikka tee ääres kinni, hoolimata sellest, kui moodne kogu su ülejäänud auto on).

Osa meditsiinisüsteemist on lihtsalt aegunud. Vere võtmine analüüsideks ja doonorluseks vajab hädasti uuendusi. On vaja, et need muutuksid – inimeste tervise ja heaolu nimel. Ja see arstide stressitase, kes peavad vaatama, kuidas patsiendid nende silme all üha haigemaks jäävad ja nende seisukord üha halveneb... Kuid nad ei mõista, et vere andmine on üks peamiseid päästikuid, mis süvendab kroonilist haigust.

Räägime teistest viisidest, kuidas end toetada. Kui sa juba tead ette, et pead minema vereproovi andma – ja see ei tule sulle samal päeval arstikabinetis üllatusena –, siis on palju suurepäraseid asju, mille abil saad ennast ette valmistada. Ideaalne oleks alustada üks nädal enne vereproovi andmise päeva. Kui sa oled naine, siis proovi sättida vereproov ajale enne menstruatsiooni. Ideaalis oleks see nädal enne või nädal pärast menstruatsiooni, sest neil perioodidel on su immuunsüsteem kogu kehas kõige tugevam.

Hüdratsioon on ideaalne vahend, millega aidata oma immuunsüsteemil enne vere andmist tugevana püsida. Seega, nädal enne vereproovi andmist **vähenda või elimineeri toitumisest kofeiin**, mis on ekstreemselt dehüdreeriv. Vahet pole, kui palju vett või mahlu sa tarbid, see dehüdreerib su rakke ja sa ei saa kunagi oma keha maksimaalselt hüdreerida, sest kofeiin tõmbab su veest tühjaks. Selle nädala jooksul too menüüsse **sellerimahl** – 470 kuni 950ml igal hommikul tühjale kõhule. Ära lisa sellele sellerimahlale mitte midagi – ei vett, jääd, sidrunit ega ühtki teist köögi- ega puuvilja. **Kui sa jood vett, siis lisa alati sellesse natukene sidruni- või laimimahla.** Seeläbi saab su keha kaltsiumi, C-vitamiini ja teisi kriitiliselt olulisi mikromineraale, samuti ka glükoosi ja toitaineid. See täidab su rakud elusa veega.

Proovi omale varuda suur hulk **meloneid ja/või arbuuse**. On erinevaid melonisorte, mida võid proovida. Proovi seda tarbida **blenderdatud** kujul. Ära lisa sellele vett ja ära söö melonikoort. Tarbi 470 kuni 950ml blenderdatud melonit päevas, ideaalis hommikul esimese asjana pärast sellerimahla. Melon aitab su kehas suurendada elektrolüütide taset ja täita glükoosireserve sinu ajukoos. Melon aitab hüdreerida luuüdi.

Päeva jooksul või õhtusöögil püüa tarbida **aurutatud kartuleid või bataate**, hoides need kindlasti õlivabadena – ja ka ilma või, hapukoore, juustu või ükskõik mis muu rasvase lisandita. Hoolimata sellest, kas tarbid loomset valku, oled vegan või täistaimne toituja, **proovi kindlasti vähendada rasva tarbimist**. Ole ettevaatlik sellega, kui palju radikaalset rasva sa nädala jooksul enne vereproovi andmist tarbid. Radikaalsed rasvad on toidud, milles on kõrge protsent rasva, nagu näiteks piim, juust, või, õlid, munad, liha, kanaliha, kalkuniliha, kalaliha, lambaliha, pähklid, seemned, pähklivõid, avokaadod, soja, pähklipiimad, mandlipiim – isegi kaerapiim on kõrge rasvasisaldusega. Proovi radikaalset rasva tarbida vaid kord päevas, ideaalis õhtusöögiks. Näiteks süües kala ainult õhtusöögiks.

Kogu päeva jooksul näksi **puuvilju** – õunu, maasikaid, mustikaid... Metsmustikad oleks parim. Banaane, papaiat, mangot. Too sisse palju **rohelisi lehtköögivilju, eelistatavalt spinatit**. See sisaldab palju mineraalsooli, mis on kriitiliselt olulised vere loomiseks ja immuunsüsteemi tugevdamiseks. **Meditšiinimeediumi spinatisuppi** oleks ideaalne süüa iga päev.

Kui sa ei saa teha vereproovile eelnevaks nädalaks plaane, siis proovi vähemalt paar päeva enne vereproovi nende praktikatega alustada. Isegi kasvõi üks päev varem.

Kasuta neid praktikaid ka **kolm kuni seitse päeva pärast vereproovi andmist**. Ning lisa sellele 470 kuni 950ml värskelt pressitud **puhast kurgimahla** pärastlõunal või õhtupoolikul. Kurgimahl aitab pärast vere andmist punastel vererakkudel taastuda.

Lisaks kaks õuna päevas, banaanid ja papaiad, et keha saaks juurde kaaliumit ja glükoosi.

Ükskõik missugune nendest nõuannetest enne või pärast vereproovi andmist on sulle kasulik. Tee nii hästi, kui suudad, isegi kui see hõlmab ainult igapäevast sellerimahla, et su keha saaks sealt naatriumi kobarsooli, mis laevad täis elektrolüüdid sinu neurotransmitterites.

Nüüd räägime ka **kasulikest toidulisanditest** nii enne kui pärast vere andmist. Sa võid nõu pidada oma arstiga, kui tunned, et nii on sinu jaoks õige. Toidulisandid, mida ma soovitan, on samad, mida ma ise kasutan. Neis ei ole alkoholi, kunstlikke lõhna- ja maitseaineid, säilitusaineid. Need on kõige puhtamad ja parima kvaliteediga. Jutt käib ettevõttest nimega **Vimergy**.

Neil on selline toode nagu **Micro-C**, mis on C-vitamiini üks vorm. C-vitamiin on su immuunsüsteemi jaoks kriitiliselt oluline, sest su immuunsüsteem vajab seda rohkem kui kunagi varem, kui osa sellest on su kehas vereandmise käigus eemaldatud.

Teine oluline toidulisand on Vimergy **vedel tsinksulfaat**. Tsink toetab seda osa su immuunsüsteemist, mis su kehasse alles jääb. Niiet kui osa su immuunsüsteemist on justkui su kehas välja tõstetud ja minema kantud (ja ära visatud), siis see osa, mis alles jääb, vajab tsinki rohkem kui kunagi varem. Tsink hoiab ka viiruseid tagasi, et need ei leviks nii kiiresti.

On ka **vedel B12 metüül- ja adenosüülkobalamiini vormis**. Ma tarbin seda toidulisandit ise ja usaldan seda väga. Õige B12 vitamiin toetab kõiki kehafunktsioone, eriti ajufunktsioone. Põhjus, miks mulle meeldib Vimergy B12 – selles ei ole säilitusaineid, sidrunhapet, alkoholi, kunstlikke lõhna- ja maitseaineid ega teisi asju, mida toidulisanditesse sisse visatakse teiste kehvade toidulisandifirmade poolt.

Kui aiandist toodud puud hakatakse mulda istutama ja see võetakse topsist välja, siis satub puu šokiseisundisse. Kui sa paned selle puu mulda, et ta hakkaks seal juuri alla ajama ja kasvama, siis sa tahad seda šokki aeglustada – sa pead teda toitma. Ta vajab toitaineid – muuhulgas isegi B-grupi vitamiine –, et kiiremini taastuda. **B12** on samasugune **šokileevendaja** meie kehade jaoks. See toidab meid. Nii et kui meie juured on maast välja kistud – nagu näiteks siis, kui anname verd –, läheb meie keha šokiseisundisse ja me peame tema eest hoolitsema, et šokki leevendada. Et see oleks vähem šokeeriv.

Veel üks toidulisand on **magneesiumglütsinaat**, mis aitab rahustada närvispasme, mis tekivad magneesiumi puudujääkide tõttu. Vereproovide andmisega väheneb meie kehas ka magneesium. Pärast vere andmist kipuvad lihased pingesse minema, tõmblema ja krampi kiskuma.

Kui sul on veel küsimusi toidulisandite kohta, siis uuri www.medicalmedium.com. Mul on seal olemas toidulisandite nimekiri, et sa leiaksid üles parima kraami, mis minu arvates on kõige ohutum ja kasulikum tarbida. Lisaks, kui soovid veel tuge, siis loe Meditsiinimeediumi esimest raamatut – aga selle uut ja täiustatud trükki – „Saladused krooniliste ja müstiliste haiguste taga ning kuidas neist lõplikult terveneda. Uus ja täiendatud trükk.“

ELAVAD SÕNAD KAASTUNDE VAIMULT

Meie veri on iidne. Tuhadeid aastaid vana. Miljoneid aastaid vana. Seda kantakse edasi põlvkonnalt põlvkonnale. Meie veres peitub esivanematest põlvnemise ajalugu. See on püha olemusega äärmiselt väärtuslik ressurs. Me ei saa ilma selleta elada. Me ei saa ilma selleta luua uut elu.

Meie veri sisaldab varjatud koodi ja sõnumeid. See varjatud kood ja need sõnumid on suuremad kui geneetika või geenid ise. Meie veres peituvat müsteeriumi paljastamine ja mõistmine on midagi hoopis muud, kui see, mida usutakse peituvad meie DNA-s.

Planeedil elavad pahategijad teavad, et meie veri sisaldab informatsiooni. Nad lihtsalt ei ole seda infot veel lahti murdnud. Nad on meie verega katseid teinud alates Esimesest maailmasõjast, proovides mõista selles peituvaid sõnumeid ja teeseldes samal ajal, et vere andmine on meie hüvanguks, meie tervise ja heaolu nimel.

Kui nad pääseksid ligi meie sees olevatele saladustele, siis nad saavutaksid inimrassi üle suurema kontrolli. Nad hakkaksid inimesi kloonima sellisel kiirusel, mis ületab igasuguse kujutlusvõime piiriid.

Kuhu kogu meie veri läheb? Seda kõike ei kasutata veretestides. Mõned usuvad, et see lastakse

lihtsalt torudest alla. On suur võimalus, et see läheb otse meditsiinilisteks katsetusteks, mille eesmärgid on täiesti hullumeelsed.