

## Meditsiinimeediumi taskuhääling

### 40. jagu. Alkohol - Suhkru viirastus

Läbi sajandite, kuni tänapäevani välja, nimetame me seda, kui keegi on liiga palju joonud ja tema kõne on segane, kui neil on võimetus sirgelt kõndida, võimetus mõelda või selgelt rääkida, purjus olemiseks. Ja kui see olukord on väga tõsine või keegi on teovõimetu, nimetame me seda alkoholimürgituseks.

Aga kas me tõesti teame, mis meie vereringes toimub, kui oleme üle ujutatud suure koguse alkoholiga? Me ei tea seda. Ja me ei ole seda kunagi teadnud.

Isegi kuni praeguseni eeldasime – sest meditsiiniteadus eeldas –, et kõrgem alkoholisaldus veres viib otsejoones selliste tegevuste või sümptomiteni nagu segane kõne, võimetus selgelt mõelda ja rääkida, ning lõpuks teovõimetuseni. Eeldasime, et alkohol ise mõjutab aju ja põhjustab neid sümptomeid.

Siin on tõde: keegi ei tea täpselt, mis alkoholiga ajus toimub. Joobes olekut ei mõisteta täielikult. Eelnevalt mainitu on ainult üks osa, üks aspekt sellest, mis ajuga juhtub.

Kui keegi hakkab alkoholi jooma, siis esimene asi, mis juhtub, see, et ta jääb kergelt vinti. See on termin, mida inimesed kasutavad. Ma olen vintis. Ma hakkas švipsi jääma. „Kas sa oled purjus?” - „Ei, ma olen lihtsalt vintis.” Vinti jäämine on esimene asi, mida enamik inimesi ütleb.

Kui sa küsid kelleltki, miks ta joob, vastab ta: mul on vaja lõõgastuda. Mul on vaja end lõdvaks lasta, et saaksin väljendada end otse ja ausalt. Alkohol kipub mind lihtsalt lõdvestama. Ma olen üleni pinges ja mul on vaja päeva lõpus juua, et tunda end vabalt ja öelda asju nii, nagu need on.

Mõned inimesed ei ütle, et nad lõdvestuvad. Nad ütlevad lihtsalt, et see rahustab neid. Miks sa jood? Noh, see aitab mind rahustada. Ma lihtsalt vajan seda. Mul oli raske päev. Ma pean rahunema. See aitab mul end õhtu lõpus mõnusamalt tunda.

Ja siis on need inimesed, kes tahavad välja lülituda. Nad tahavad end lihtsalt ära tuimestada. Nad ei ütle seda välja. Kui seda nende käest küsida, siis nad ei vastaks sulle: „Ma lihtsalt vajan tuimestust, väljalülitust. Mul on vaja unustada.” Nad ei ütle seda välja, aga see on põhjus, miks nad seda teevad. Nad joovad, sest nad tunnevad, et nende limiit on täis. „Ma pean praegu välja lülituma. Mul on vaja hetkeks eemalduda. Ma lihtsalt pean asjad selja taha jätma. Ma pean unustama selle päeva. Ma pean unustama, mis toimub.”

Kuidas alkohol seda teeb? Kuidas on võimalik, et alkohol midagi sellist saavutab? Kuidas me saame alkoholi abil end lõõgastada, tuimestada, välja lülitada? Kuidas toimub see, et me jääme

vinti? Me vist eeldame lihtsalt, et see on vere toksilisus, mida põhjustab asjaolu, et alkohol on mürgine. Eeldame, et toksiline alkohol meie vereringes tekitab neid tundmusi. Kuid mis tegelikult toimub? Kuidas see tegelikult töötab?

**Meie aju elab suhkrul ehk glükoosil.** Ilma selleta aju elama ei jää. Suhkru puudumine ajus võib aju aeglaselt ära näljutada. **Kui aju ei saa eluks vajaminevat suhkrut, võib see koguni lõpetada sinu elu.** Usutakse, et kui piisavalt hapnikku ei jõua ajju, siis tekib ajukahjustus, eksole. Kuid see pole ainus asi – ka glükoosipuudusest võib tekkida ajukahjustus.

**Alkohol on kõigi aegade suurim trikk ajule.** See on *ülim* trikk ajule. Miks nii? **Sest sinu aju usub, et alkohol on suhkur** - suhkur, mida ta saab kasutada, suhkur, mis teda toidab. Aju usub, et alkohol on glükoos.

Kuid alkohol ei ole glükoos, see ei ole suhkur. **Alkohol on metüülsuhkur.** See on hübriid sellest, mis varasemalt oli suhkur. See on rohkem nagu aurustunud suhkur kui kasutuskõlblik suhkur. Alkoholi olemus on suhkur, kuid siiski pole see seda.

Sellest saab sinu ajule mängitav pettus, kuna aju usub, et tegemist on õige ja vajaliku suhkruga. Sinu aju vajab ellujäämiseks hädasti glükoosi. Kuid mis juhtub, on see, et **aju ekslikult identifitseerib alkoholi kui kriitiliselt tähtsa glükoosi.**

Ent palju asju läheb valesti, kui nii juhtub. Mida rohkem alkoholi sa oma vereringesse valad, seda raskem on ajul kasutada vereringes olevat tõelist glükoosi. Aju hakkab kiiresti alkoholile ümber lülituma ja sellest kinni haarama.

Alkohol hakkab ajukoosse imbuma, selle asemel, et sinna saaks imbuda glükoos - tõeline glükoos, mis on vereringes mõnest varasemalt tarbitud toidust.

Meil kõigil on igas ajahetkes ajus olemas teatud **glükoosivarud**, kuid aju ei kasuta neid enam, kui alkohol vereringesse jõuab. Alkohol lükkab õige glükoosi kõrvale.

Ja siis on meie maks. Jah, sa kuulsid õigesti. Maks. Kui me joome, siis me mõtleme maksale, eksole? Kui keegi on aastaid ja aastaid alkoholi tarbinud, siis ta hakkab mõtlema maksale – et tuleb ettevaatlik olla tsirroosi ja maksakahjustuste suhtes.

Üks maksa põhiülesandeid on glükoosi säilitamine ja varustamine ning samal ajal selle vabastamine vereringesse ajal, mil aju seda väga vajab.

On hetki meie elus, kui meil pole ühtegi glükoosiallikat käeulatuses. Oleme võib-olla mõnda aega ilma söömata. Meie kehad on loodud selliselt, et kui me mingi aja vältel toitu ei saa, siis me saame hakkama, me jääme elama. **Selles mängib rolli maks.** See on sisseehitatud süsteem, mis

võimaldab vabastada glükoosi siis, kui oleme selle puuduses. Maks hakkab tööle, kui me oleme kuivale jäänud, kui me ei söö seda, mida vajame või oleme mingil põhjusel ilma toiduta. Ta hakkab vabastama glükoosireserve, mis sisenevad vereringesse ja jõuavad sealtkaudu ajju.

See on põhjus, kuidas inimene suudab üle elada näiteks **veepaastu**, mille vältel ta paastub üks, kaks või kolm päeva. Ta ei söö, tema glükoosivarud on otsas. Vereringesse ei jõua glükoosi toidust. Kuidas ta siis ikka veel elus on?

Mitte kõik inimesed, kes veepaastu teevad, ei tule sellega hästi toime. See kõik sõltub maksast – kui terve on inimese maks ja kas seal on piisavalt glükoosivarusid? Sest kui keegi teeb veepaastu, siis maks eraldab glükoosi ja hoiab sind elusana, samal ajal kui sina tarbid vaid vett. **Maksas olevad glükoosivarud on põhjus, miks aju ei nälgigi veepaastu ajal surnuks.**

On inimesi, kes alustavad veepaastu, kuid kukuvad teisel päeval täiesti kokku, sest neil on nõrk või haige maks, milles pole piisavaid glükoosivarusid. Ja samal ajal leidub ka neid, kes suudavad veepaastul vastu pidada seitse kuni kümme päeva või kauemgi, sest nende maks eraldab piisavalt glükoosi, et hoida aju elus.

Vahel kuuled kedagi ütlemas: “Ma ei kannata alkoholi, üks jook ja olen juba rohkemgi kui kergelt vintis. Tunnen end järgmisel hommikul halvasti, isegi pohmellisena.”

Siis kuuled kedagi teist, kes joob ära pool liitrit viskit või rohkemgi, teeb mitu ringi shotte ja kõike muud sinna otsa. Ta on küll täiesti purjus, aga ta kannatab selle alkoholi ära. Ning tal võtab aega, et nõnda purju jääda. Jah, järgmisel hommikul on tal pohmell, kuid ta suudab seda kõike uuesti teha. Asi on maksa seisundis.

On oluline teada, et see inimene, kes ei kannata veepaastu ja hakkab kokku kukkuma pärast ühekahte päeva ilma toiduta olemist, on üks nende hulgast, kes ei tule ka alkoholiga toime või kellele hakkab alkohol väga ruttu pähe. Üks õlu ei pruugi talle mitte ainult halba enesetunnet põhjustada, vaid ta koguni väga kiiresti joobeseisundisse viia.

Inimene, kes suudab veepaastu pikemalt teha - viis, seitse, neliteist päeva või rohkemgi - ning ei lagune seda tehes koost, tuleb alkoholi tarvitamisega samuti paremini toime. Ta on võimeline jooma rohkem ja mitte jääma nii kiirelt purju. Ta võib sulle öelda, et on hea alkoholitaluvusega.

Ühel hetkel jäävad siiski kõik purju, hoolimata nende alkoholitaluvuse tasemest. See juhtub niipea, kui piisav kogus alkoholi on verre jõudnud.

Paar asja juhtub, kui sa alkoholi jood. Esimese asjana hakkab see mürgitama su maksa. Maks on kaitsemehhanism, mis takistab alkoholil ajju jõudmast. Ja **sel momendil, kui hakkad vinti jääma** - või kuidas iganes sa kutsud alkoholi mõju esimesi tundmuseid, ükskõik kui õrnad need ka poleks,

**on su maks juba kõige viimase küllastusastme saavutanud.** Maks ei suuda enam su aju kaitsta.

Kui rääkida mõõdukast alkoholi tarbimisest - "Ma tarbin mõõdukalt!" -, siis alkoholi puhul sellist asja ei eksisteeri. Niipea, kui alkohol pähe hakkab, on su maks välja lülitumas. See on saavutanud oma küllastustaseme. Nii et jutt ei käi enam mõõdukusest, vaid sellest, et kui ma joon, siis ühel momendil mu maks hakkab välja lülituma. Edasi töötab maks vaid pooluinivas olekus, lihtsalt üritades ellu jääda. Maksa tööks on imada endasse iga tilk alkoholi, mis on verre jõudnud.

Nii et nüüd sel hetkel, kui me joome alkoholi, maks keskendub lihtsalt alkoholimürgitusega toime tulemisele – sest alkohol on mürgine aine. See on kõik. Keegi võib-olla ei ütleks selle kohta veel alkoholimürgitus, sest sa alles hakkasid jooma ja oled alles kergelt vintis, aga su maks kannatab tegelikult juba alkoholimürgituse all. Seetõttu ei eralda ta enam glükoosi – aastate jooksul kokku kogutud glükoosivarusid – ja glükoos ei jõua aju.

Lõpuks on maks täielikult paralüseeritud ja tema ainsaks ülesandeks jääbki vaid alkoholi endasse tõmbamine. Jah, veri endiselt läbib sinu maksa, liigub portaalveeni kaugu üles, käib maksa sisse ja sellest välja, kuid su maks ei keskendu toitainetele, hormoonide jälgimisele, uute glükoosivarude säilitamisele. Ta keskendub ainult alkoholile. Ta üritab endasse tõmmata nii palju alkoholi kui vähegi võimalik, et sind kaitsta ja takistada alkoholil aju jõudmast.

Kuid meie maks ei suuda kogu alkoholi endasse imada. See on võimatu. Sel põhjusel hakkadki tunda alkoholi mõju. Maks on alkoholist täielikult üle küllastunud, ta ei saa enam oma tööd teha. Nüüd oled olukorras, kus mida rohkem alkoholi su kehasse jõuab, seda rohkem purjakile sa jääd.

Lõpuks jääd sa päris purju ja sinu maks on viimase piirini viidud. Sel hetkel hakkab alkohol eemale tõrjuma kogu vereringes olevat glükoosi. Alkohol sõidab sellest üle, domineerib. Ja aju usub, et alkohol on suhkur, kuigi see pole seda. See on pelgalt viirastus sellest, mis kunagi oli suhkur. Ajust saab suhkruviirastuse ohver.

Kui inimene joob veel alkoholi, jääb ta veel rohkem purju – ta hakkab käituma joobunult, kõne muutub ebaselgeks, kaob võimekus normaalselt funktsioneerida. Selline seisukord näitab, et selle inimese aju on juba surnuks nälgima hakkamas.

On üks väga tähtis asi, millest on äärmiselt oluline aru saada: sümptomid, mida me joobesoleku ja alkoholimürgitusega seostame, ei tulene ainult alkoholist endast. Sümptomid, mida me näeme, kui keegi on purjus, ei tulene vaid alkoholimürgitusest veres. **Enamik neist on sümptomid hoopis sellest, et aju hakkab surema.**

Mida rohkem alkoholi sa tarbid, seda vähem glükoosi aju jõuab. Oletame, et inimene oli enne jooma hakkamist olekus, kus 100% glükoosist jõuab ajurakkudesse, hoides seda elus. Alkoholi

joomine toob selle protsendi 100 pealt alla 5-10% peale – sõltuvalt sellest, kui suures joobes inimene on.

See on nagu keegi võtaks kala veest välja, vaadates, kuidas ta kaldal või paadis sipleb ja õhku ahmib. Seejärel pannakse kala tagasi vette, vaadates, kuidas ta jälle ellu ärkab. Siis võetakse kala jälle veest välja, vaadates, kuidas ta kannatab ja sipleb, ning lõpuks pannakse jälle vette tagasi, äratades ta vees jälle elule. Kala jääb ellu – ta on küll vaid ellujäämisrežiimil, aga ta jääb elama.

Kalast saab sinu aju, sinu ajust saab kala. Aju jääb ellu, kuid on vaid ellujäämisrežiimis. Aju töötab 5%, võib-olla 10% glükoosil, mis tagab ellujäämise, ei muud. Ja jälle tuleb uus alkoholikogus vereringesse ning aju nälgib – nagu see kala, kes võitleb oma elu eest. On ainult nii palju glükoosi, et hoida aju elus, et hoida inimest elus, et hoida sind elus. Kuid seda on nii vähe, et inimene kaotab võime funktsioneerida. **Sinust saab kõndiv ja rääkiv näide surevast ajust, milles alkohol domineerib aju jõudva glükoosi üle.**

Lisaks sellele, et alkohol tõrjub suhkru ajust eemale, arvab aju, et alkohol on kõige kasutuskõlblikum ja kättesaadavam glükoosiallikas. Seetõttu otsibki aju alkoholi, mitte suhkrut. See ei tähenda, et su aju tegelikult ka tahab või vajab alkoholi. See tähendab, et aju arvab, et alkohol on ainus variant. Seal on erinevus. Aju lollitatakse.

Alkoholi mõju ei tulene mitte ainult sellest, et suhkur aju petab – valesuhkru efektist – milles aju näljutatakse väärtuslikust glükoosist. See on üks osa sellest.

Jah, alkohol on tõepoolest mürk, mis tähendab, et sellel on teatav keha mürgitav ja kurnav toime. Kuid segane kõne, kui keegi joob kolmandat või neljandat jooki, tekib sellest, et aju hakkab glükoosist nälga jääma ja kaotab seetõttu oma töövõime.

Kui keegi jääb drastiliselt purju - joob liiga palju ja kukub kokku või vajub ära, jääb magama. **Selline purjus magamine on nagu vene rulett**, sest kui aju ei saa joobe intensiivsuse tõttu enam glükoosi, võib aju tegelikult nälga jääda ja see inimene võib une pealt surra.

Kui keegi on saanud nii tugeva alkoholimürgituse, et tal on vaja oksendada – keha tahab sellest alkoholist esimesel võimalusel vabaneda – siis tekib oksendamise staadium. Mis siin valesti võib minna, on see, et kuna aju on suuremas alkoholist tingitud glükoosipuuduse tõttu, siis see võib **uitnärvide osaliselt halvata**. Ja kui nii juhtub, siis see ei lase oksendamise protsessil korralikult toimuda. See võib põhjustada selle, et kui keegi unes oksendab, lämbub ta surnuks, kuna tema uitnärvide ei tööta korralikult. Okse jääb kinni. Loomulikku oksendamise ja okse purskumise protsessi ei toimu ja okse jääb makku, söögitorusse või kurku kinni, läheb kopsudesse ning inimene lämbub surnuks. See on see, kus mängitakse elu ja surmaga. See on see, kus inimene võib surra. Teine inimene samas olukorras aga ei sure – kõik sõltub sellest, kui purjus ta on, mis asendis ta ära vajus, mis olukorras on tema uitnärvide ja mis seisundis ta üleüldiselt on.

Võib-olla oled näinud kedagi, kes on olnud terve päeva söömata. Tema organismis pole toitu – ta on sellest väga eevil. Ta läheb baari või peole, hakkab jooma ja see mõjub kiiresti, pea hakkab alkoholist justkui surisema ning ta jääb švipsi. Ta jääb kiiremini purju, tema kõne muutub kiiremini segaseks. Me arvame, et see juhtub sellepärast, et ta hakkab purju jääma – et alkohol hakkab tema aju lihtsalt kiiremini mürgitama. Aga tegelikkuses on selle taga glükoosipuudus.

Ta ei söönud sel päeval, või sõi viimati alles hommikul. Või see, mida ta valis süüa, ei taganud tema kehale piisavalt glükoosi. Nii et siin ta on - valmis jooma, valmis pidutsema, endal kehas aga glükoos juba otsakorral. Kuna ta ei söönud, pole tal värsket glükoosi ja tema maks töötab ületunde, püüdes kogu seda värsket alkoholi välja uhada. Seega jääb ta kiiremini purju.

Ja siis on keegi, kes on piisavalt söönud. Ta sõi korraliku lõuna, korraliku hommikusöögi, võib-olla ka mõni suupiste või maiuse sinna vahele. Kui tema hakkab jooma, peab ta paremini vastu. Ta ei jää nii kiiresti purju. Tema pea ei hakka alkoholist nii kiiresti surisema. Tal on aju jaoks palju värsket glükoosi.

Kui purjusolek sõltuks ainult alkoholijoobest, oleks sümptomite hulk piiratud. Mõnel lihtsalt iiveldaks ja ta oksendaks. Tal oleks halb olla ja pea käiks ringi. Kuid isegi väga halva enesetunde juures oleks ta siiski selge mõistusega.

**Põhjus, miks joobes inimene ei pruugi olla selge mõistusega, on selles, et tegemist on kombinatsiooniga alkoholimürgitusest ja aju nälgimisest üheaegselt.** Just see viib motoorsete oskuste kadumiseni. Ainult seesuguse kombinatsiooni tagajärjel tekivad sümptomid nagu pehme keel, muud kõneraskused, raskused teiste jutu mõistmisega ning samal ajal endalegi mõistmatu jutu rääkimine.

Kui aju on vaevu elus püsimise piiril, saades väga vähe glükoosi, hakkavad teatud ajuosad välja lülituma.

Ja siis on käes pohmelliaeg. Igaüks, kes on kunagi pohmelli kogenud, teab, misasi on pohmell. Igaüks, kes on kunagi end purju joonud, piisavalt alkoholi tarbinud, teab, mis on pohmell. Aga kas ta tõesti teab, mis see päriselt on? Mis on pohmell? Pohmell näitab osaliselt aju glükoosipuudust ja osaliselt alkoholimürgitust.

Kas oled kunagi kuulnud parimast pohmelliravimist? Mis on esimene mõte, mis sulle pähe tuleb? „Ma tean, mis see on – see on peale joomine.” See on müüt. Pealejoomine ei tööta, kuigi seda soovitatakse purjutajatele ja pidutsejatele tihti.

Öeldakse: "Kuule, mees, lihtsalt joo peale. Ava hommikul esimese asjana üks õlu ja tee üks Bloody Mary. See teeb asja korda." Aga ei tee. Selle asemel, et oma aju taastada, selle asemel, et aju õige kütusega tankima hakata ja see uuesti tööle panna, hakkad sa uuesti oma aju näljutama.

Põhjus, miks inimesed järgmisel päeval pärast joomist või varahommikul pärast öist joomist toitu sisse ahmivad, on see, et nende **aju küsib glükoosi**. Aju soovib meeleheitlikult tõelist glükoosi. Mitte suhkru kummitust, vaid tõelist suhkrut.

Kui kellelgi on väga tugev pohmell ja tal ikka veel iiveldab, tal on jätkuvalt halb olla... Siis see tuleneb **alkoholimürgitusest**. See ei tulene aju glükoosipuudusest tingitud nälgimise aspektist. Aga igal juhul sõidab sinu aju sisse ja ütleb: ma vajan kütust, vajan toitu, vajan suhkrut, vajan glükoosi.

Nii et varsti on vaja midagi süüa. On neid inimesi, kes ei joo end oksendamiseni purju. Nad tahavad siiski pärast joomist, samal õhtul, mingit sööki alla kugistada, et kaineneda. Nad otsivad söögikohta, sõidavad kell kaks öösel või kell viis hommikul kusagile drive-in'i, tellides virna pannkooke vahtrasiirupiga, röstsaiat, mune, peekonivahvleid, ahjukartuleid, burgereid, friikartuleid, takosid, burritosid. Või siis haaravad nad rohkesti toitu järgmisel päeval, kui nad seda eelmisel õhtul või varahommikul ei teinud.

Inglise keeles on levinud ütlus: „Ma lasen toidul alkoholi enda sisse imeda.” Võib isegi juhtuda, et peol või baaris joomise ajal kellegi kaaslane soovib tal midagi süüa, et kainemaks saada. Siis tuleb aju sellest näljaseisundist välja ja hakkab uuesti tööle.

*Lärmakas telefonikõne keset pidu: "Robini juures, mees, jaa! Jaa! Tooge joogid siia! Je-uuu!"*

**Adrenaliinilaks.** See adrenaliinilaks, mille kõik saavad, isegi kui nad seda välja ei näita, isegi kui nad näivad rahulikud – aga nende adrenaliin hakkab tõusma ja seejärel üle voolama.

**Joomisega kaasneb ootamatu adrenaliinisööst**, millest inimesed isegi teadlikud ei ole. See juhtub põhjusega. Adrenaliin voolab vereringesse, kui me jooma hakkame ja juba isegi siis, kui me lihtsalt jooki käes hoiame ja see pole veel suhu ega vereringesse jõudnudki.

Adrenaliin pääseb valla ja see adrenaliin võib mõjutada iga inimest erinevalt. Mõni inimene muutub alkoholi tarbides vihaseks, mõni teine istub kusagil maas ja nutab või lausa ulub lohutamatu.

Mõne joobes inimese puhul, kui ta räägib, on kohe aru saada, et „alkohol räägib”. Tegelikult me oleme tunnistajaks sellele, kuidas **nälgiv aju adrenaliini kasutab**. Aju on nälga suremas ja kasutab adrenaliini selleks, et end elus hoida. Ja see ongi see, mis inimeses räägib. Meie adrenaliinist saab varukütus olukorras, kus aju on glükoosinäljas.

Ja **adrenaliin tekitab sõltuvust**. Mida rohkem purju sa jääd, seda rohkem adrenaliini vallandub ja seda rohkem tekib alkoholist sõltuvus. Võib tekkida soov juua igal nädalal. Või iga päev. See võib kellegi viia punkti, kus ta tarbibki alkoholi igapäevaselt, sest see on niivõrd sõltuvust tekitav. Adrenaliini vallandumine on see sõltuvust tekitav osa joomise juures.

Pea meeles – mis läheb üles, peab ka alla tulema. Nii et kui keegi jõi end õhtu lõpuks täis, siis järgmisel hommikul langeb ta madalseisu. Väga paljud inimesed kogevad alkoholi tarbimise järgselt depressiooni. Osa sellest madalseisust on seotud adrenaliinitõusuga, mida nad kogesid. See adrenaliin, mis ujutas üle kogu nende keha, lahkub nüüd süsteemist. Kui adrenaliin lahkub, tunneb inimene depressiooni või kurbust.

Adrenaliin segatuna inimese kogemustega – emotsionaalsete katsumustega, mida ta on elu vältel kogunud –, määrab ära selle, mis inimesega juhtub, kui ta end purju joob. See määrab ära selle, kas ta muutub vihaseks, kurvaks või rõõmsaks purjutajaks või lihtsalt kellekski, kes elab kaasa spordiüritusele või tähistab *happy hour*’it. See määrab ära, kas ta muutub ootamatult julgeks, kas tal on rohkem energiat, vähem energiat, rohkem jõudu, vähem jõudu. Selle määravad ära inimese elukogemused koos sellega, kuidas ta reageerib adrenaliinisööstudele – adrenaliini tõusudele ja langustele –, ning kuidas ta tuleb toime adrenaliini sõltuvust tekitava komponendi ja peaaegu surnuks nälgiva ajuga.

## Lõppsõna

Põhjusega kutsutakse seda „*happy hour*’iks”.

Tunne, mida sa koged, kui kummutad oma esimest jooki, on adrenaliinisööst, mis aju nälgimise ohus ellujäämisinstinktina vallandub.

Kui me sellest aru saaksime, ütleksime „terviseks!” asemel: „mu haju hakkab kohe surema, surnuksida.”

S nälgima. Minu neerupealised lähevad kaosesse ja vabastavad tohutul hulgal epinefriini, et aju elus hoeda peaksin hõikama, kui oma esimest jooki alla kummutan.

Samal ajal hakkab tundma alkoholimürgituse mõju oma ajule.

Kõik see kokku annab mulle ühe suurepärase õhtu.

\*

**Disclaimer:** Meditsiinameediumi originaalteostes ilmunud infot varastatakse ja kasutatakse internetis ja sotsiaalmeedias esinevate arstide ning suunamudijate ja meditsiinasutuste poolt. Meditsiinameediumi infot ei ole kuni seniajani mitte kunagi suudetud meditsiiniteaduse poolt ümber lükata. Toimub hoopis vastupidine – tõestatakse vaid ära selle õigsus, seejärel varastatakse see informatsioon Meditsiinameediumi teostest ja kasutatakse seda tava- ja alternatiivmeditsiini

kogukondades. Meditsiinimeediumi informatsioon sillutab järjepidevalt teed meditsiiniteadusele, et nad mõistaksid kroonilisi haiguseid paremini.

Kui sa otsustad kasutada unikaalset ja originaalset Meditsiinimeediumi raamatutes, taskuhäälingus ja sotsiaalmeedias avaldatud sisu, siis palun viita tagasi originaallikale, et anda ka teistele, kes seda informatsiooni näevad ja kuulevad, võimalus teada, kust see informatsioon pärit on, ning et neil oleks võimalus terveks saada ja nad ei peaks kulutama aastaid oma elust, otsides vastuseid – nagu on juhtunud nii paljude inimestega enne neid.

Meditsiinimeediumi informatsioon siin taskuhäälingus ei pärine katkisest teadusest, huvigruppidele, erapoolikutest meditsiinirahastustest, hooletutest uuringutest, lobitöolistelt, kallutatud uskumussüsteemidest, salastatud nõuandjagruppidelt, kinnimaksud tervisepraktikutelt, trendikatest terviselõksudest ega segastest manipulatsioonidest.

Kuna kroonilised haigused on käesoleval ajal plahvatuslikult kasvanud, on vaja suuremat jõudu kui vaid meie siin all. On vaja abistavat kätt kõrgemalt.

Meditsiinimeediumi info on tänavakrediiti. See on loendamatu arvu inimeste poolt tekkinud orgaaniline liikumine, kus inimesed üle terve planeedi end terveks ravivad. Siin on kõige rohkem tervenemislugusid päris inimestelt, kellele ei maksta oma loo rääkimise eest, kes jagavad oma elumuutvaid kogemusi selle kohta, kuidas nad suutsid tõusta tuhande ja leida täieliku tervenemise valguse, saada tagasi oma elu ja lõplikult terveneda, kui mitte miski muu tervisemaastikul ei suutnud kaalukausse tervenemise kasuks pöörata.

Selles taskuhäälingus kuulnud informatsioon ei pärine inimestelt. See pärineb ülalt, kõrgemast allikast – millesse iganes sa ka ei usuks, olgu see Jumal, Universum, Valgus või Looja, või isegi kui sa ei usu mitte millessegi – et me lihtsalt lendame sellel kivikamakal üheskoos läbi kosmose. Tea, et informatsioon siin taskuhäälingus on eraldiseisev kogu müra, mida kuuled mujal, sest see tuleb teisest allikast. Allikast, mis on puhas, rikkumata, edasijõudnud, korrumppeerimata, originaalne, esmane – kõrgem allikas, Kaastunde Vaim.