


108 MÖTTEPÄRLI ENESE- TERVENDUSEKS

KARDIOLOOG RAKENDAB
TERVISE- JA TERVENDAMISTEADUSE
PRAKTIKASSE



Mimi Guarneri, MD

Originaali tiitel:

Mimi Guarneri, MD

108 Pearls to Awaken Your Healing Potential

2017

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Selle raamatu autor ei jaga meditsiinilisi nõuandeid ega määra ühtki meetodit raviks füüsilistele, emotsionaalsetele ja meditsiinilistele probleemidele ilma arsti nõuandeta, ei otseselt ega kaudselt. Autori eesmärk on vaid pakkuda üldise iseloomuga infot, mis aitab saavutada emotsionaalset, füüsilist ja vaimset heaolu. Kui kasutate siin raamatus pakutavat infot enda heaks, ei võta autor ega kirjastaja endale vastutust teie tegude eest.

Tõlkinud Virge Õuema

Toimetanud Stella Sägi

Korrektuuri lugenud Mari Mets

Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2017 Mimi Guarneri, M.D.

Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B04358519

ISBN 978-9949-82-407-6

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee



SISUKORD

<i>Dr Veerabhadran Ramanathani eessõna</i>	9
<i>Sissejuhatus</i>	14
1. peatükk. Oma tervisele aluse panemine	19
2. peatükk. Teie saatust ei määra teie geenid – seda teete teie ise ...	35
3. peatükk. Te olete see, mida te sööte	48
4. peatükk. Hea tervise ja tervenemise toetamine toitumise abil....	60
5. peatükk. Toidulisandid – hea tervise looduslik retsept?.....	80
6. peatükk. Stressi muutmine jõuks	93
7. peatükk. Holistiline lähenemine vaimsele tervisele	121
8. peatükk. Olulised on tervislikud suhted	130
9. peatükk. Mõtlemist muutes muudate oma elu	137
10. peatükk. Suurendage oma vaimsust.....	153
11. peatükk. Tervendav energia	166
12. peatükk. Üks maailm: tervist hoides hoiate maad.....	179
13. peatükk. See on teie elu, tehke see elamisväärseks.	198
<i>Järeldõna. Tervise tagasivõtmine: keha, meel ja hing</i>	216
<i>Lisa A. Haigussümptomite/toksilisuse küsimustik</i>	219
<i>Lisa B. Välistava dieedi teejuht</i>	222
<i>Lisa C. Vahemere dieedi test</i>	238
<i>Lisa D. Glükeemiline indeks ja glükeemiline koormus</i>	240

<i>Lisa E.</i>	<i>Mantra rahustav vägi</i>	<i>247</i>
<i>Lisa F.</i>	<i>Homöopaatilise esmaabi komplekt</i>	<i>251</i>
	<i>Kirjanduse loetelu</i>	<i>255</i>
	<i>Autorist</i>	<i>261</i>



EESSÕNA

Mimi Guarneri on rännanud mitu aastat ringi maailma kõige kaugeimates ja vaesemates piirkondades, aidates inimesi, kellel on tõsine vajadus tervishoiuteenuste järele. Oma õilsat tööd tehes päästab ja ravib ta igal missioonil lõputul hulgal elusid. Nende inimeste tervis on meie tervis. Nende käitumisviisid ja ellujäämismeetodid avaldavad meie planeedi üldisele tervisele sama suurt mõju kui meie enda harjumused. Me oleme üks maailm.

Alustades oma sammsammulist teekonda optimaalse tervise juurde, pidage meeles, et inimese tervis on tihedalt seotud kogu Maa tervisega, mis muutub kiiresti pidevalt halvemaks. Ma olen nelikümne aastat olnud üks paljudest häältest, mis hoiatavad ühiskonda meie maailma ähvardava keskkonnakriisi eest. Üldiste keskkonna-probleemide ja eriti kliimamuutuste mõttes oleme jõudnud ristteele.

Me ei saa seda probleemi enam eirata ega kõrvale heita. Aeg hakkab otsa saama. Meie planeedi tervis tuleb taastada.

Õhusaastatuse tase on kõigi aegade kõrgeim ja muutub aina hullemaks. Viimaste aastakümnete jooksul on meie ökosüsteem oma olukorrast mitut moodi märku andnud: rekordiliselt kõrgete temperatuuridega, laastavate orkaanide ja taifuunidega, suurte põudadega, enneolematute lumesadudega jne. Alates 1980. aastatest on Põhja-Jäämere suvine jääkate kahanenud enam kui 30%. Uuringuandmed näitavad, et keskmised temperatuurid maailma eri paigus tõusevad pidevalt – kui nii edasi läheb, siis jõuame käesoleva sajandi keskpaigaks punkti, kus kogu teadaoleva ajaloo vältel pole meie ökosüsteem kunagi näinud nii sooja planeeti. Me oleme suundumas kaardistamata alale.

Viimastel aastatel Californiat tabanud rekordiline põud ja selle ebasoodne mõju nimetatud USA osariigile, ühele tehnoloogiliselt enim arenenud piirkonnale maailmas tuletab meile jõuliselt meelde, et äärmuslike kliimamuutuste eest pole meist keegi kaitstud – see küsimus ei puuduta ainult vaeseid inimesi ega vaeseid rahvaid.

Probleemist on juttu tehtud pikka aega, ent tegudeni pole eriti jõutud. Me oleme tegutsemisega viivitanud nii kaua, et kui me lähiaastatel – mitte järgmise viiekümne või kümne aasta, vaid järgmise mõne aasta jooksul – midagi ette ei võta, siis viime ökosüsteemi ennenägematusse äärmuslikku seisundisse.

Mis peaks juhtuma, enne kui meie ühiskond ärkab ja jõuab otsusele, et nüüd aitab? Osa probleemist seisneb selles, et me arvame, et õhk, mida me hingame, kuulub kõigile. Kui õhk meie kodus saastub, kutsume kellegi seda puhastama. Kui aga saastunud on meie planeedi õhk, siis loodame, et selle eest kannab hoolt keegi teine.

Kui meil hakkab Maal liiga palav, kaitsevad privilegeeritud meie seast end kliimaseadmega. Maailmas on aga kolm miljardit vaest, kes elavad troopilistes riikides ja kel puudub igasugune võimalus oma kodu sisekliimat reguleerida. Kui veetase kerkib meres nii kõrgele, et kaovad terved saared, siis saame ehitada majad mägedesse. Nõnda jääme küll ilma suuremast hulgast rahast, ent mitte oma elust. Paljude teiste väljasuremine on aga ainult ühe orkaani või põua kaugusel.

Tegu on mitmedimensioonilise moraalse ja eetilise probleemiga. Me pärisime oma esivanematelt ilusa planeedi. Kui me sureme, jätame järgmisele põlvkonnale äärmiselt saastunud õhu, reostatud ookeanide, laastatud vihmametsade, lumekatteta või liustiketa mägedega ja terved liigid kaotanud, kahjustatud planeedi. Tulevased põlvkonnad saavad tunda selle ebasoodsat mõju, sest fossiilkütuste kasutamisest tingitud süsinikusaaste ja sellest tulenevad kliimamuutused võivad püsida kauem kui tuhat aastat. Küllap neil tekib küsimus, miks me ei pööranud tähelepanu mõjuvatele teaduslikele tõenditele ja nõuannetele, et olukorda leevendada. Muutuste pidurdamise kulud on

kahjustustega võrreldes nii madalad, et neil on võimatu pidada meid, oma eellasi, „intelligentseks eluvormiks“!

On meie otsustada, kas me anname oma planeedi järgmisele põlvkonnale edasi vähimagi kriimuta. Või kas me kurname Maad nii palju kui võimalik edasi, lootes, et meie järglased on piisavalt nutikad, et see olukord lahti harutada?

Lahendused probleemidele on olemas, kuid need eeldavad, et ülejäänud meist muudavad täielikult oma suhtumist loodusesse ja üksteisesse ning pingutavad ühise heaolu nimel. Näiteks on kolm miljardit inimest maailmas vaesuse tõttu sunnitud valmistama toitu sõnniku, puude ja viljajääkidega tehtud lõkke peal. Niisugune tuli mitte ainult ei erita tahma, vaid põhjustab ka igal aastal kolme miljoni inimese – enamasti naiste ja imikute – surma. Ma käivitasin projekti Surya (www.projectsurya.org), mille käigus on üles tähendatud toiduküpsendamisel eralduva tahma mõjud kliimale ja tervisele ning leitud ahi, mis tekitab oluliselt vähem tahma. Need ahjud maksavad umbes seitsekümmend dollarit – paljude jaoks taskuraha, neile inimestele aga, kes neid vajaksid, kuue nädala töö eest kättesaadav palk.

Kuidas on siis meil oma teel tervise ja tervendamise juurde võimalik midagi ära teha?

Meist võivad kujuneda haritud kodanikud ja me saame igal võimalusel oma teadmisi edasi anda. Me võime korraldada planeedi kaitsmise. Me võime rahastada heategevusüritusi, mis suurendavad teadlikkust keskkonnast. Me võime astuda reaalseid samme, et vähendada näiteks toidu ja autodes kasutatava bensiini näol energia tarbimist. Ideaaljuhul võiksime lisaks energia kokkuhoidmisele muuta kõik oma energiaallikad taastuvateks kütusteks.

Kas teadsite, et bensiinipaaki valatud suurest hulgast kütusest lähtuvad heitkogused püsivad õhus sadu ja koguni tuhandeid aastaid? Kas teadsite, et raisku lastud toit on globaalset soojenemist põhjustava saaste tähtsuselt kolmas allikas? Toidu mädanemisel tekib metaan, looduslik gaas, mis jääb keskkonda viieteistkümneks aastaks ja on tähtsuselt teine kliimamuutustele kaasa aitav tegur. Ent kolmandik

USA-s toodetavast toidust läheb raisku. Niipea kui saadused – olgu siis toidupoes või köögis – hakkavad hoiukohas värvi muutma, viskame need minema. Enamgi veel, liha tootmine on ülimalt energiamahukas. Ja kuna lehmade seedeelundkond on niivõrd ebatõhus, siis paiskub kogu aeg õhku metaani.

Me saame iga päev natuke midagi muuta. Me võime vähem aega duši all olla ja hambaid pestes kraani kinni keerata. Me võime osta kohalikku toitu, tänu millele vähenevad toidu transportimisest tingitud kulud ja heitkogused. Me võime üle minna taimetoidule või lihtsalt vähem liha tarvitada. Paljud inimesed on andnud lubaduse üks või kaks korda nädalas lihata toitu süüa.

Pidage meeles, et maad kaitstes kaitseme ka oma lapsi, lapselapsi ja nende lapsi. Lõppude lõpuks anname endast parima, et jätta oma lastele meeldiv kodu. Kas me ei peaks sama palju pingutama, et jätta endast maha elamiskõlblik planeet, kus seda kodu ehitada?

Mis puudutab planeedi tervendamist, siis peab iga inimene alustama iseendast. Te saate **just täna haarata oma tervise eest kontrolli** enda kätte, kasutades sada kaheksat tarkusepärlit, mille varal dr Guarneri teile siin raamatus nii kenasti teed näitab. Võtke teadmiseks, et jalgsi või jalgrattaga tööle minnes teete meie planeedile sama palju head kui iseendale. Oma toidus liha osakaalu vähendades või kohalikele turgudel kaupu ostes kahandate oma süsiniku jalajälge. Lõpetades plastist veepudelite kasutamise, pidurdate prügimägede kasvu ja viibite vähem kemikaalide mõju all. Nimekiri jätkub. Siin raamatus pole ühtki soovitus, mis ei aita teil täita unistust tervislikumast planeedist.

„Mis on isiklik, on tegelikult kõikehaarav,“ ütleb dr Guarneri. Võtke tema sõnu oma teekonda alustades tõsiselt.

– Dr Veerabhadran Ramanathan

Dr Veerabhadran Ramanathan on San Diegos asuva California ülikooli Scrippsi okeanograafia instituudi atmosfääriteaduse ja klimatoloogia silmapaistev professor ning New Delhi TERI ülikooli UNESCO kliimateaduse

ja -poliitika õppetooli professor. Valitsustevahelise kliimamuutuste paneeli, 2007. aastal Nobeli preemiaga pärjatud ÜRO organi liikmena pälvis ta 2013. aastal ÜRO Keskkonnaprogrammi auhinna teadussaavutuste ja innovatiivsuse eest ning 2014. aastal omistas ajakiri Foreign talle globaalse mõtleja tiitli. Hiljuti sai temast Paavstliku Teaduste Akadeemia nõukogu liige. Sel positsioonil olles on ta instrueerinud paavsti jätkusuutlikkuse ja kliimamuutuste küsimustes ning organiseerib Vatikanis kliimamuutuste-teemalist tippkohtumist, mida juhatab ÜRO peasekretär Ban Ki-moon.



SISSEJUHATUS

Mis siis, kui te ühel hommikul ärgates elaksite elu, mida olete alati ette kujutanud? Milline see oleks? Veelgi parem, milline see tunduks? Kas teil oleks külluslikult materiaalseid asju või lõputu energiavaru? Kas teid ümbritseks piiritu jõukus või mõni lähedane sõber ja perekond? Peaaegu võimatu on ette kujutada ideaalset elu ilma hea tervise ja armastavate suheteta.

Meie elu üks põhieesmärke peaks olema oma tervise loomine ja hoidmine. Pealegi ei suuda me hea terviseta inimolenditena oma täit potentsiaali saavutada. Minu jaoks on optimaalne tervis teadlik püüdlus parima võimaliku funktsioneerimise poole inimkehas. See hõlmab inimeseks olemise füüsiliste, vaimsete, emotsionaalsete, spirtuaalsete, keskkondlike ja sotsiaalsete aspektide tervislikku tasakaalu. Mõne inimese jaoks tähendab optimaalne tervis jaksu ronida Mount Everesti tippu. Teiste jaoks tähendab see suutlikkust poes käia, toitu valmistada ja oma kodu eest hoolitseda.

Arstina kuulen ma patsiente üha kordamas: „Loobuksin rõõmuga kogu oma varast, et ainult uuesti terveks saada.“

Kuidas nõudmisi, vastuolulist infot ja kannatusi täis maailmas oma tervist hoida? Vastus on lihtne: me astume samme – võib-olla korraga kõigest ühe sammu – ja alustame kogu elu **kestvat muutumisteekonda**. Me esitame küsimusi. Me harime ennast. Me omandame teadmisi toitumise ja toidulisandite kohta. Me uurime vaimsust. Iga astunud sammuga rakendame oma teadmisi praktikas, kuni meie elu on täiesti teiseks saanud.

Alustuseks hingame sügavalt sisse ja täidame oma südame ülima lahkusega – enda, oma lähedaste ja oma planeedi vastu.