

# MEDITSIINI- MEEDIUMI

## MAKSARAVI

---

# Anthony William

Menuraamatu „Meditiinimeedium” autor



Ekseemi, psoriaasi, suhkurtõve, streptokokknakkuse, akne, podagra, kõhupuhituse, sâpikivide, neerupealiste stressi, väsimuse, rasvmaksa, kehakaaluprobleemide, peensoole bakteriaalse ülekasvu ja autoimmuunhaiguste taga peituv tõde

Originaali tiitel:  
Anthony William  
Medical Medium Liver Rescue  
2018

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.

Raamatu autor ei anna meditsiinilist ega muud professionaalset nõu. Teoses ei diagnoosita füüsilise ega vaimse tervise häireid ega pakuta konkreetseid meetodeid ühegi füüsilise terviseseisundi ravimiseks. Autor annab ainult isiklikel tähelepanekutel põhinevat üldharivat informatsiooni, mis võib lugejat aidata emotsionaalse ja vaimse tervise taastamise teekonnal. Autor ja kirjastaja ei kannu vastutust lugeja tegude ega otseste või kaudsete tagajärgede eest, mis on tingitud raamatus sisalduva informatsiooni kasutamisest. Lugeja peaks enne raamatus esitatud nõuannete järgimist või tõlgendamist konsulteerima arsti või muu vastava ala asjatundjaga.

Tõlkinud Mari Ollino  
Toimetanud Evelin Piip  
Korrektuuri lugenud Mari Mets  
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2018 Anthony William  
Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA  
All rights reserved.  
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B07365519  
ISBN 978-9949-82-452-6

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest  
[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

---

Meditsiinimeediumi kogukondadele, mille liikmed ärkavad igal hommikul selleks, et levitada Vaimu sõnumit, kaastundeleek südames ja eluandev valgus kätes.

Kõikidele arstidele ja terapeutidele – kunagistele, praegustele ja tulevastele –, kes on pühendunud tervendava tõe otsimisele oma armastatud patsientide heaks.

Emale ja isale, kes mu siia maailma tõid.

---

# Sisukord

---

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| <i>Eessõna</i> .....             | 8  |
| <i>Teadmiseks lugejale</i> ..... | 12 |

## I OSA: sinu maksa tegelik otstarve: imeline rahuvalvaja

|   |    |
|---|----|
| 1. peatükk: mida maks sinu heaks teeb?..... | 22 |
| 2. peatükk: sinu adaptogeenne maks .....    | 31 |
| 3. peatükk: sinu eluandev maks .....        | 39 |
| 4. peatükk: sinu ravitoimega maks .....     | 45 |
| 5. peatükk: sinu kaitsev maks.....          | 48 |
| 6. peatükk: sinu puhastav maks .....        | 53 |
| 7. peatükk: sinu kangelaslik maks .....     | 60 |

## II osa: nähtamatu torm

|   |     |
|---|-----|
| 8. peatükk: loid maks .....                           | 66  |
| 9. peatükk: puudulikud maksaensüümide analüüsid ..... | 76  |
| 10. peatükk: räpase vere sündroom.....                | 84  |
| 11. peatükk: rasvmaks .....                           | 99  |
| 12. peatükk: kehakaalu suurenemine .....              | 105 |
| 13. peatükk: mõistatuslik nälg .....                  | 113 |
| 14. peatükk: vananemine.....                          | 119 |

## III OSA: kutse lahingusse

|   |     |
|---|-----|
| 15. peatükk: suhkurtõbi ja vere suhkruisisalduse kõikumine..... | 126 |
| 16. peatükk: mõistatuslik kõrge vererõhk .....                  | 139 |
| 17. peatükk: mõistatuslik vere suur kolesteroolisisaldus .....  | 143 |
| 18. peatükk: mõistatuslik südamepekslemine .....                | 147 |
| 19. peatükk: probleemid neerupealistega.....                    | 153 |
| 20. peatükk: kemikaali- ja toiduainetundlikkus .....            | 163 |
| 21. peatükk: metüülatsioonihäired .....                         | 171 |
| 22. peatükk: ekseem ja psoriaas .....                           | 178 |

|              |  |     |
|--------------|--|-----|
| 23. peatükk: | akne .....   | 186 |
| 24. peatükk: | peensoole bakteriaalne ülekasv .....   | 193 |
| 25. peatükk: | kõhupuhitus, kõhukinnisus ja ärritunud soole sündroom.....                     | 204 |
| 26. peatükk: | mõistuse ähmasus .....   | 209 |
| 27. peatükk: | emotsionaalne maks: meeleoluhäired ja hooajaline<br>depressioon.....           | 213 |
| 28. peatükk: | PANDAS-sündroom, vastsündinu kollasus ja imikuea<br>maksatalitluse häire ..... | 222 |
| 29. peatükk: | autoimmuunne maks ja hepatiit.....   | 230 |
| 30. peatükk: | maksatsirroos ja armkude .....   | 238 |
| 31. peatükk: | maksavähk.....   | 243 |
| 32. peatükk: | haige sapipõis.....  | 250 |

#### IV osa: maksa päästmine

|                       |   |     |
|-----------------------|---|-----|
| 33. peatükk:          | rahu sinu kehas .....   | 262 |
| 34. peatükk:          | maksamüütide kummutamine .....  | 266 |
| 35. peatükk:          | moodne suure rasvasisaldusega toit .....                                    | 291 |
| 36. peatükk:          | maksakahjustajad .....  | 306 |
| 37. peatükk:          | võimsad maksa tervendavad toiduained, ravimtaimed ja<br>toidulisandid ..... | 331 |
| 38. peatükk:          | maksapääste 3:6:9 .....   | 387 |
| 39. peatükk:          | maksa turgutavad road.....  | 412 |
| 40. peatükk:          | maksa turgutavad meditatsioonid.....  | 455 |
| 41. peatükk:          | torm möödub .....   | 465 |
| <i>Tänuõnad</i> ..... |   | 474 |
| <i>Autorist</i> ..... |   | 477 |

# Eessõna

---

Saan Anthony Williami teoseid lugedes või tema raadiosaateid kuulates alati midagi uut teada – midagi, mis tundub loogiline, ent mida ülikoolide arstiteaduskondades veel ei õpetata. Pealegi kasutan niiviisi kogutud teadmisi ka oma elus. Hea näide on smuutiresept, mille leidsin tema esimesest teosest „Meditšiinimeedium“. Anthony tutvustab selles raamatus hommikusöögiks sobivaid smuutisid, millega saad iga päeva alustada kahekümne kaheksa päevase tervendava puhastuskuuri ajal. Tegin seda ise mitu aastat tagasi. Üht tema antud, ent pisut kohandatud smuutit joon ise ning tutvustasin seda ka oma tütre tütrele ja paljudele oma sõpradele. Seda kiidetakse alati taevani. Nüüd, olles lugenud raamatut „Meditšiinimeediumi maksaravi“, olen veelgi õnnelikum selle üle, et olen harjunud seda eliksiiri regulaarselt tarvitama. See niisutab tõhusalt mu keha kudesid ja aitab ühtlasi eemaldada mak-  
sast mürkaineid.

Ma ei hoia sind teadmatuses. Siin see smuutiresept on: 2 kuni 3 mahebanaani, 1½ kuni 2 klaasi külmutatud mustikaid (ostan marju hulgi, et need oleksid alati käepärast võtta), peotäis külmutatud mahekirsse. Seejärel lisan vett, kuni soovitud konsistents on käes (harilikult 2 kuni 3 klaasi), ja töötlen segu kannmikseris ühtlaseks. Saan kaks suurt või neli väikest portsjonit. Kui ma jooki külalistele ei paku, valan ülejäägi klaaspurki ja hoian seda külmikus.

Anthony teos „Meditšiinimeediumi elumuutvad toidud“ muutis tööpoolest mu elu, just nagu tema esimene raamatki. Sain harivast teosest teada, et kõikides puu- ja köögiviljades peituvad imelised energiad, tervendav info ja vaimsed õppetunnid. Tänu sellele teadmisele on ka maalähedust ja alandlikkust sümboliseeriva tagasihoidliku kartuli söömine palju nauditavam kogemus. Ma ei söö enam arutult. Olen nüüd toidule tänulik. (Muidugi mitte alati, ent palju sagedamini kui varem.)

Olles läbi lugenud „Meditšiinimeediumi maksaravi“, austan oma

maksa – ja kõikide teiste omi – rohkem kui kunagi varem. Arstina on mu kokkupuude maksa funktsioonidega olnud seotud peamiselt vastsündinute kollasuse ja alkohoolikute maksatsirroosiga. Internatuuri ajal tegelesin tihti mõlemaga. 1970. aastatel nägin ka esimeste eksperimentaalsete aortokoronaarsete šunteerimiste (šundilõikuste) hävitavat mõju maksale. Paljud patsiendid surid tekkinud tüsistustesse, sealhulgas maksa-puudulikkusesse. Aortokoronaarne šunteerimine on tänaseks muidugi märgatavalt edasi arenenud.

Paraku ei hinnata meditsiinis endiselt seda, mida maks tegelikult iga päev teeb – ammu enne seda, kui maksaensüümide aktiivsus suureneb või tekib rasvmaks või maksatsirroos. 2001. aastal raamatut „The Wisdom of Menopause“ („Menopausi tarkus“) kirjutades teadsin, et menopaus iseenesest ei tekita üleminekueas naistel häirivaid sümptomeid, nagu näiteks unetus, kuumahood ja ärrituvus. „Meditsiinimeediumi maksaravis“ selgitatakse, et need sümptomid on suuresti tingitud maksa kurnatusest. Asi pole selles, et naine on jõudnud teatud vanusesse ja tema kehalised võimed hakkavad nüüd paratamatult halvenema. Meie elustiil on lihtsalt maksa kahjustanud.

Nagu Anthony mainib, maks kaitseb meid mitmesuguste keskkonnamürkide eest kahel viisil – toksiine kahjutuks tehes ja kinni pidades –, ent elund ei saa seda igavesti teha, kui me maksa tervise eest ei hoolitse. Anthony räägib nähtusest, mida olen aastate jooksul isegi kordvalt märganud. Kui naine on keskmiselt kolmekümne kaheksa ja mees neljakümne kaheksa aastane, hakkab maksa kaitsevõime vähenema ning avalduvad sümptomid, nagu näiteks kehakaalu suurenemine ja kuumahood, mida peame vananemise tunnusteks. Maksa võime mürke kahjustada on enamikul inimestel selleks ajaks vähenenud neljakümne protsendi võrra. Maks teatab põhimõtteliselt: „Ma olen sinu eest hoolitsenud mitukümmend aastat ja ma ei tule sellega enam toime, kui sa oma elus muudatusi ei tee.“

Kainestav, kas pole? (Sõna on eriti sobiv, kui mõtleme sellele, et alkohol kahjustab maksa tervist.)

Pea meeles, et maksa töö on filtreerimine. Maks eraldab kasulikud ained mürgistest. See puhastab verd, mis voolab maksast otse südamesse. Maks on ülim verepuhastaja. Lahustid, pestitsiidid ja viirused kogunevad sügavale maksa ega pääse su vereringesse.

Maksast välja pääsenud toksiinid liiguvad edasi kolme kohta: 1) sapiga jämesoolde ja sapipõide, kust need koos väljaheidetega kehast lahkuvad; 2) neerudesse, kust need uriini kaudu kõrvaldatakse; ja 3) need eemaldatakse vereringes vabade radikaalidena, kuid see on viimane väljapääs.

Pane nüüd hästi tähele. Seda peaksid teadma kõik inimesed. Me elame ajal, mil üha sagedamini diagnoositakse kodade virvendusarütmiaid, südamepekslemist ja muid südamehäireid. Südamehaigused on nii naiste kui ka meeste peamised surmapõhjused. Anthony selgitab selle põhjusi nii:

„Kui su maks ei suuda enam töödelda elundist läbi jooksvaid kahjulikke aineid, satub vereringesse rohkem vabu radikaale ja mürgist sodi, mistõttu süda on sunnitud tugevamini pumpama, et tõmmata verd maksast välja – nagu pudingu imemine läbi joogikõrre. Seetõttu tõuseb vererõhk. Kui su maks on nii tugevasti ummistunud, et biokile hakkab juba verre erituma, tekib tõenäoliselt südamepekslemine, kuna sültjas aine kleepub südameklappide külge ja takistab verevoolu.“

Olenemata sellest, milline on praegu su terviseseisund, ei pea sa alla andma ega leppima sellega, et maksa töövoime väheneb iga aastaga. Kui hakkad maksa eest paremini hoolitsema, suudab see tõhusamalt sinu eest hoolt kanda. Inimkeha taastumisvõime on hämmastav. Peame kehale lihtsalt andma vajalikku toitu ja pöörama sellele piisavalt tähelepanu.

„Meditasiinimeediumi maksaravis“ räägitakse paljudest maksa ülesannetest ja saladustest, mida meditsiiniringkondades veel ei tunta või mõisteta. Mis kõige tähtsam, saad teada, mida su maks vajab selleks, et end tervendada ja teha tähtsat tööd, milleks elund on loodud. Saad teada, et on olemas erilised rakud, mida maks toodab, kui elundi laoruumid on pilgeni täis, ja jälgimissüsteem (mina nimetan seda hepajälgimiseks; ingl *hepa tracking*), mille abil maks hoiab kahjulikke elemente su vereringest eemal.

Luban, et kui oled raamatuga ühele poole saanud, oled maksale nii tänulik, et tunnend kohustust seda imelist elundit igati aidata ja toetada! Anthony annab pealegi üksikasjalikke juhtnööre ja tutvustab toidulisandeid, mis toetavad su maksa mitmesugustes olukordades, igapäevasest hooldusest konkreetsete tervisehäireteni, nagu näiteks akne, ärritunud soole sündroom, neerupealiste probleemid, kõhupuhitus, autoimmuunhaigused, kõhukinnisus, suhkurtõbi, tumedad silmaalused, ekseem ja psoriaas, kurnatus, sapipõiepõletik, sapikivid, podagra, südamepekslemine, kõrge vererõhk, vere suur kolesteroolisisaldus, kuumahood, kollatõbi, maksa vananemine, Raynaud' sündroom, hooajaline depressioon, kehakaalu tõus ning koguni veenilaiendid. Maksa päästmisest rääkiv peatükk aitab igaljuhul taastada maksa tõhusat talitlusvõimet.



„Meditiinimeediumi maksaravi“ peaks olema iga inimese raamatu-riiulil. Loe seda. Võta Anthony juttu kuulda – kasvõi ainult paari soovitust – ning su maks on kogu elu terve ja õnnelik. Sa ei kahetse seda.

Meditiinidoktor Christiane Northrup, New York Timesi menukite „Goddesses Never Age“ („Jumalannad ei vanane kunagi“), „The Wisdom of Menopause“ („Menopausi tarkus“) ja „Women’s Bodies, Women’s Wisdom“ („Naiste kehad, naiste tarkus“) autor

# Teadmiseks lugejale

---

Inimesed on läbi aegade mitmesuguseid aardeid otsinud. Kui inimesed jahivad aaret, olenemata sellest, kas tegu on vana laevavrakiga, kust loodetakse leida rikkusi, või kullakastiga, mille asukoht on märgitud kaardile, jõutakse aastatepikkuse töö tulemusena sageli eesmärgile väga lähedale. Otsijad on teinud põhjalikku uurimistööd, mõnikord lausa mitukümmend aastat, kulutanud palju raha, aega ja energiat ning just siis, kui nad on labida maasse löönud, lendab aare maavärina ajal kuristikku, kust nad seda iialgi kätte ei saa. Sama võib juhtuda laevavrakiga. Tingimused peavad sukeldumiseks ideaalselt sobima – teed vraki juurde võib tõkestada kokkuvajunud korallrahu ning sukeldumine võib olla liiga ohtlik, kuna piirkonnas tegutsevad aktiivselt haid.

Tõde krooniliste haiguste kohta on mitukümmend aastat olnud väga kaugel. Paljud head inimesed on asja uurinud ja vastustele lähemale jõudnud. Kuulsad neuroloogid jõuavad tõele lähedale, ent peavad siis töö lõpetama, kuna raha saab otsa. Progress peatub just siis, kui tänapäevane meditsiin jõuab lähedale vastusele, mille puudumise tõttu suur hulk inimesi on kannatanud ja koguni elu kaotanud. Vastustele jõutakse lähedale. Teooria, näiteks geenide süüdistamine kõiges, viib meid tõest kaugemale, kuna meditsiiniringkondades keskendutakse kogu hingest geenide uurimisele selle asemel, et otsida vastuseid, mis peataksid krooniliste haiguste epideemia.

Oled sa mõnikord mõelnud, et miski oleks võinud minna teisiti, kui asjaga seotud inimesed vaid teaksid seda, mida sina oled elu jooksul avastanud? Olen kogu elu jälginud kannatuste põhjusi uurivate meditsiiniringkondade eksisamme. Olen näinud neid peaaegu komistamas krooniliste haiguste põhjustega seotud õigete vastuste otsa, ent nad pole siiski kunagi päriselt sihile jõudnud. Mina annan sulle need vastused. Oled sa valmis neid vastu võtma?

Nendelt lehekülgedelt leiad tõed, millele teadlased on lähedale jõudnud,