

## Toitumine ja vähihaigused

Kuressaare, **9.06.2012** kell: 12.30 Saaremaa Puuetega Inimeste Kojas (Kuressaare Pikk 39).

Info: [saare.vahiuhing@gmail.com](mailto:saare.vahiuhing@gmail.com)

tel: 54512202 Kairit; 5105752 Viivian; 5023864 Ülle

Me ei ela isoleerituna – geneetiline kood, keskkonna saastatus ja stress on faktorid, mis terve olemise võimalikkust mõjutavad. Nii öelda päästikule vajutajad on aga sageli meie oma valikud – toitumine ja elustiil. Mida see tähendab? Vähirakke sünnib meie elusolemise ajal kogu aeg ning igal hetkel suudab terve organism ka neid hävitada. Organism on nii seatud, et ta võitleb igal hetkel ellujäämise nimel, aga hetke arvestades ei pruugi tema otsused pika-ajaliselt alati parimad olla. Keha teeb alati kõigepealt prioriteetsed otsused – et süda lööks, et maks ei mürgistaks täna organismi, et neerud töötaks, et kopsud suudaks hapnikku omastada ja süsihappegaasi eritada. Elukestvalt väheväärtusliku toidu söömine tähendab keha kaitsevõime järk-järgulist vähenemist, seega ei suuda organism ühel hetkel enam tegeleda teise ja kolmanda järgu tähtsusega ülesannetega – võidelda haigusega.

### Tähtsaimad toitumuslikud märksõnad:

- Toitumuslik sünergia: selmet asetada rõhk 1-2 imeväega taimele, vaadake kogu oma toitumisele uue pilguga. Naturaalne ja puhas toit – see, mida loodus pakub - ongi raviväega.
- Toksilise koormuse vähendamine: suitsetamine, alkohol, lisa-ainetega ja ebaloomulik toit (nn. juustumaitseteline juust ja lihamaitseteline sink), kodukeemia jmt. vähendab organismi võimet põhiprobleemiga tegeleda.
- Näljuta vähki, mitte ise-ennast: võta vähirakkudelt nende peamine kütus – suhkur.
- Väldi alatoitumist: toitaainerikas, piisava energiahulgaga toit väldib alakaalulisuse tekkimist.
- Vähki tõrjuvate omadustega ravitaimed ja toidud: võta menüüsse erilise väega taimi.
- Probleem: ka naturaalne toit on vaese pinnase tõttu ning intensiivpõllumajanduses kasutatavate võtete tõttu väheväärtuslik. Kas ja mida võiks purgist lisaks võtta?

Ülle Hõbemägi

Toitumisenõustaja (ETTA liige)