

## SISSEJUHATUS

Kolmkümmend aastat tagasi tunti tunduvalt vähem selliseid haigusi, nagu käärsoolevähk, diabeet ehk suhkurtõbi, eesnäärmevähk, Alzheimeri tõbi, osteoporoos ehk luu-urnemus ja divertikuloos ehk sopististõbi. Tänapäeval on nendesse haigestumise tõenäosus suur, kui elada piisavalt kaua. Ainuüksi sellest faktist peaks piisama igale kainelt mõtlevale inimesele, et seada kahtluse alla praegusel ajal maailmas valitseva tervishoiusüsteemi olukord, aga kui võtta arvesse ka seda, kui palju me selle privileegi eest maksame, paisuvad kahtlused isegi suuremaks. Me kulutame igal aastal üha rohkem raha ravimitele, arstidele, haiglatele, veelgi kallimatele meditsiiniseadmetele ja tervisekindlustusele, kuid milline on tulemus? Meie tervis ei parane.

## SUMMAD, MIS ME KULUTAME TERVISHOIUTEENUSTELE

1960. aastal oli tervise kogukulu Ameerika Ühendriikides 27 miljardit USA dollarit. 2003. aastal ulatus see summa peaaegu 1,7 triljoni dollarini (63-kordne tõus) ja prognooside kohaselt jõutakse 2014. aastaks peaaegu kujuteldamatu 3,5 triljoni dollarini. Seevastu rahvastiku arv USA-s kasvas ainult 51%. Sama aja vältel kasvasid tervisekulud ühe inimese kohta 143 dollarilt 5670 dollarini (40-kordne tõus)\*, kuid üldine inflatsioon kui võrdluspunkt näitas ainult viiekordset tõusu.<sup>1</sup> Maailma Terviseorganisatsiooni andmete kohaselt kulutab USA tervishoiule rohkem raha kui ükski teine riik maailmas – ühe inimese kohta üle kahe korra rohkem kui Inglismaa ja Jaapan ning peaaegu 30% rohkem teisel kohal olevast Monacost. Ja see summa on pidevalt kasva-

nud. 2005. aastal olid meditsiinikulud ühe inimese kohta USA-s üle 6000 dollari.<sup>2</sup> Ehkki Ameerika Ühendriigid on selle tendentsi esiotsas (kulutades tervishoiule rohkem, kui on iga teise maailmariigi rahvamajanduse kogutoodang), ei ole me ainukesed. Ühendkuningriik, Saksamaa, Kanada ja Prantsusmaa kulutavad praegu ühele inimesele üle 2000–3000 USA dollari.<sup>\*3</sup>

## MILLIST KASU ME OLEME SAANUD?

Selle tohutu kulutuse toetuseks esitatav põhiargument on, et me kõik elame kauem. 2000. aasta millenniumivahetuse pidustustel hõiskasid meditsiinieksperdid meedias eluea pikenedisest 28 aasta võrra viimase sajandi jooksul. 1901. aastal oli USA s sünnimomendil prognoositav eluea pikkus 49 aastat, sajandi lõpus oli see 77 aastat, seega pikenedis 57%. Siiski on see statistilise manipuleerimise vili. 1900. aastate alguses olnud lühikest eeldatavat eluiga tingis tolelaegne äärmiselt suur imikute ja väikelaste suremus. Kõik, kellel õnnestus lapseiga üle elada, elasid suuremate probleemideta 60. eluaastateni. Viimase sajandi jooksul ilmenud eeldatava eluea pikenedisel on väga vähe tegemist meditsiinilise abi edasiarenemisega. Pikem eluiga tuleneb suurel määral paljude nakkushaiguste kõrvaldamisest ja kontrolli all hoidmisest ning põllumajanduse mittedäästlikust arengust (vähem inimesi sureb nälga).

2006. aastal ajakirjas *New England Journal of Medicine* avaldatud artiklis märgiti tagasihoidlikumat eeldatava eluea pikenedist – vaid seitse aastat viimase 40 aasta jooksul.<sup>4</sup> Uuringut läbi viinud kirjutise autor tunnistas, et koguni pool sellest pikenedisest tuleneb siiski suitsetamise ja surmaga lõppenud õnnetuste arvu vähenemisest. Nagu ülalpoolgi mainitud, märkisid kriitikud, et imikute suremuse vähenemine mängib siin isegi veel suuremat osa. Seega jõuame eelmise sajandi eluea seitsmeaastaselt pikenediselt napilt kahe- kuni kolmeaastase pikenediseni. Kui arvestada, et paljud inimesed veedavad need kaks-kolm lisa-aastat hooldekodus, surevad armetult kemoterapia ja vähi tagajärjel või on haiglas aheldatud veenisisesse toitesüsteemi külge, näib see tagasihoidlik eluea pikenedis veelgi väärtusetumana.

Seega, millist kasu me oleme siis ikkagi saanud maailmas kulutatavate triljonite dollarite eest?

\* Eestis on tervishoiu kogukulud per capita 1999.aastal 3589 kroonilt tõusnud 2007.aastaks 9664 kroonini, st. 8 aastaga kasvanud umbes 2,6 korda (allikas: Tervise Arengu Instituut; Kirjastaja lisandus)

- Ameerika Ühendriigid on maailmas juhtival kohal südamehaiguste, eesnäärmevähi, rinnavähi, käär- ja pärasoolevähi ning diabeedi osas.<sup>5</sup>
- Viimase saja aasta jooksul on vähki haigestumine suurenenud 400% (kasutatud haigusekontrolli keskuste ülikonservatiivseid arve).<sup>6</sup>
- Seedetrakti haigused on USA-s hospitaliseerimiste ja operatsioonide peamiseks põhjuseks ning läksid 1992. aastal otsestes tervishoiukuldes maksma peaaegu 107 miljardit dollarit. Nende haiguste tulemusel mahub ühte aastasse peaaegu 200 miljonit haiguslehel veedetud päeva, 60 miljonit arstivisiiti, 16,9 miljonit koolist puudunud päeva, 14 miljonit hospitaliseerimist ja peaaegu 250 000 surmajuhtumit.<sup>7</sup>
- Diabeet on tänapäeval üleilmne epideemia<sup>8</sup>, mille esinemissagedus on USA-s ainuüksi ajavahemikus 1997–2004 suurenenud üle 40%.<sup>9</sup>
- Esile kerkivad täielikult ravimresistentsete viirus- ja bakteriaalsete nakkuste uued tüved, sealhulgas linnugripp, metitsilliiniresistentsete *S. aureus*'e tüvede nakkused ja eriti ravimresistentne tuberkuloos.<sup>10</sup>
- Meeste spermarakkude arv on viimasel sajandil vähenenud 50%. USA-s jätkub meestel spermarakkude arvu vähenemine kiirusega 1,5% aastas, Euroopa riikides on vähenemiskiirus 3,1% aastas.<sup>11</sup>
- Maailma arenenud riikides on tütarlaste keskmine puberteediiga langenud 15.–16. eluaastalt rabava 8. eluaastani. Ühel tüdrukul sajast ilmnevad puberteeditunnused nüüd juba 3-aastaselt.<sup>12</sup>
- Sünnidefektide esinemissagedus on maailmas katastroofiliselt tõusnud. Igal aastal sünnib tõsise geneetilise või osaliselt geneetilist päritolu sünnidefektiga 8 miljonit last. See moodustab 6% kõikidest sündidest maailmas.<sup>13</sup>

## OLUKORD HALVENEV VEELGI

Suhkurtõve esinemissagedus on USA-s kahekordistunud ainuüksi viimase viie aasta jooksul! Diabeedi Riikliku Teabekoja (*National Diabetes Information Clearinghouse*) hinnangul põdes 2005. aastal diabeeti 21 miljonit inimest. Sama uuringu 2006. aasta andmete alusel

oli diabeedieelses seisundis hinnanguliselt 54 miljonit ameeriklast.<sup>14</sup> See kõik ei puuduta ainult Ameerika Ühendriike – diabeedi esinemisagedus suureneb plahvatuslikult kõikjal.

50 aastat tagasi kuuldi vähe divertikuloosist (käärsoole herniatsioon ehk songa moodustumine) ja see haigus esines vähem kui 10%-l Ameerika elanikkonnast. Ameerika Käär- ja Pärasoolekirurgide Ühenduse (*American Society of Colon and Rectal Surgeons*) andmetel tekib lausa palju sopistisi peaaegu 100% ameeriklastel, kui nad elavad piisavalt vanaks.<sup>15</sup>

Astmat põdevate ameeriklaste arv suurenes haigusekontrolli keskuste andmetel ajavahemikus 1980–1994 uskumatuna tunduva 75% võrra.<sup>16</sup> Laste seas on selle haiguse suurenemine viimase kahekümne aasta jooksul mõnedes Põhja-Ameerika piirkondades peadpööritav 400%.<sup>17</sup>

Rinnavähi esinemissagedus on viimase viieteistkümne aasta jooksul suurenenud 30% võrra. Ameerika Vähiliidu (*The American Cancer Society*) hinnangul diagnoositi USA-s ainuüksi 2005. aastal invasiivne rinnavähk (I–IV staadium) ligikaudu 211 000 naisel.<sup>18</sup> Vähk on haiguste hulgas ka esimene surmapõhjus alla 14-aastaste laste seas.<sup>19</sup> Ehkki me kulutame USA-s aastas 100 miljardit dollarit vähiravile ja -uuringutele, ei ole vähihaigete patsientide üldine ellujäämisnäitaja viimase saja aasta jooksul peaaegu üldse muutunud.<sup>20</sup> Ja nii edasi ja nii edasi.

## KÕIGE ŠOKEERIVAM FAKT

Kõige tipuks selgub, et need inimesed ja ravimid, mille poole pöörume kaitseks nende haiguste rünnakute eest, võivad meile tuua rohkem kahju kui kasu. Ajakirjas *Journal of the American Medical Association* avaldati, et USA-s ilmneb aastas seoses ravimitega rohkem kui kaks miljonit kõrvaltoimet ja üle 100 000 nendest kõrvaltoimetest lõpevad surmaga.<sup>21</sup> See tõstab retseptiravimid Ameerikas surmapõhjuste pjedestaalil neljandale kohale.<sup>22</sup> Reaalsus on aga tegelikult veelgi hullem. Nende arvude hulka ei ole arvestatud:

- patsiente, kellele on antud valesid ravimeid või kellele on ravimeid antud vales annuses või vales kombinatsioonis;

- patsiente, kellel on ravimi suhtes ilmnenud fataalsed kõrvaltoimed, kuid kelle surma põhjuseks on ekslikult (või tahtlikult) peetud muid põhjusi. Patsiendile määratakse valuvaigisti ja ta sureb infarkti tagajärjel. Kuidas see surmatunnistusele märgitakse – kas ravimi kõrvaltoime või infarktina? Mõlemad vastavad tõele, kuid ainult üks on õige.

Lisage need juhtumid eelnimetatud „ametlikele“ arvudele ja te näete, et ravimi kõrvaltoimetest põhjustatud surmade arv võib ulatuda aastas koguni 700 000-ni. Ameerika Toidu- ja Ravimiameti (U. S. Food and Droog Administration) hinnangul teavitatakse tegelikult ainult 1%-st kõikidest kõrvaltoimetest.<sup>23</sup> Kui see vastab tõele, on eelnimetatud arv 700 000 uskumatult tagasihoidlik hinnang. Nüüd lisage nendele 700 000 surmale inimeste arv, kes surevad valediagnoosi, sobimatu ravi, haiglates saadud teiseste nakkuste või lihtsalt arstliku vea tõttu<sup>24</sup> ning te seisate silmitsi jahmatava tõsiasjaga, et tänapäeva meditsiiniline tegevus on vaatamata kõikidele suurepärasele asjadele, mida ta võib korda saata, väidetavalt juhtiv surmapõhjus Ameerika Ühendriikides.

Ei ole sugugi juhuslik, et kui arstid aeg-ajalt streigivad, väheneb vastavates linnades või riikides surmajuhtumite arv muljetavaldaval määral. 1976. aastal streikisid Columbias Bogotás arstid 25 päeva ja kättesaadav oli ainult erakorraline abi. Suremusmäär vähenes sel ajal 35% võrra. 1976. aastal Los Angelese piirkonnas toimunud arstide streigi ajal vähenes surmajuhtude arv 18%. Niipea kui streik lõppes, tõusis surmade arv endisele tasemele. 1973. aastal Iisraelis toimunud arstide 30 päevase streigi ajal vähenes surmajuhtude arv 50%; samalaadsed tulemused olid ka 1983. ja 2000. aastal aset leidnud arstide streigi ajal!<sup>25</sup> See ei tule üllatusena, kui loete ka meditsiiniinstituudi aruannet *To Err is Human*, milles märgitakse, et ainuüksi USA-s sureb arstlike vigade tõttu koguni 98 000 inimest aastas. See on suurem kui liiklusõnnetuste, rinnavähi või aidi tõttu surnud inimeste arv. Retseptiravimite toime järel on meditsiinilised vead surmapõhjuste pingereas viiendal kohal.<sup>26</sup>

Saage aru, et see ei ole rünnak arstide vastu, kellest suurem osa on ülimalt pädevad, sügavalt oma tööle pühendunud ja sageli isegi kangelaslikud. Sellele vaatamata on oluline mõista, et meie aja suuremate haiguste puhul on moodsa meditsiini „maagilise pilli“ otsimise para-

digma ja sümptomite kontrolli all hoidmine ravimite abil haletusväärset läbi kukkunud.

## KUSAGIL PEAB LEIDUMA MÕNI MUU VÕIMALUS

Kogu maailmas tegutseb taimedega ravitsejate, holistlike ravitsejate ja tavameditsiinist taganenud arstide eliitvõrk, kes sooritavad päevast päeva imesid. See ei ole mitte ainult eliitvõrk, vaid sellesse on väga raske sisse pääseda, sest tehnilisest vaatenurgast on diagnoosida suuremaid haigusi või neid ravida ebaseaduslik, kui ei kasutata valitsuse heakskiidu saanud raviviise, näiteks lõikamist, põletamist ja mürgitamist (operatsiooni, kiiritamist ja kemoteraapiat). Tuhanded inimesed üle kogu maailma on pöördunud nende imeliste arstide poole, olles kindlad, et nad on surmavalt haiged, ja tuhanded inimesed on lahkunud täiesti tervetena – mitte kõik, et olla aus, kuid üllatavalt suur protsent. Nüüd on nende imeliste arstide saladused selle raamatu kaante vahel.

Järgmistes peatükkides jagan ma teiega neid teadmisi, mida olen õpinud neljakümne aasta vältel nende märkimisväärsete ravitsejatega koos töötades, nendelt õppides ja kogemusi vahetades. Kui te olete raamatu läbi lugenud, olete teada saanud kõik, mida peate teadma (viimse kui üksikasjani) oma (ja lähedaste) tervise parandamiseks, et võiksite elada kaua ja õnnelikult.

1. peatükis uurime lähemalt, kuidas teie tervis on teilt röövitud ja kes selle eest vastutab. 2. peatükis kirjeldan ma tervise alustalade programmi põhimõtteid. Kui te ei loe selle raamatu ühtegi teist peatükki, on kogu tuum, mis mul öelda on, just siin. Ülejäänud raamat on pühendatud kõikidele erinevatele organsüsteemidele, mille eest te peate oma tervise parandamiseks hoolt kandma. Samuti annavad need peatükid teavet tegevusviiside kohta, mis aitavad iga organsüsteemi tervist parandada. Lõpuks aitan ma teil kõike loetut mõista ja annan konkreetset kokkuvõtlikud juhised selle kohta, kuidas te saate oma tervise taastada.

Pidage meeles, et hea tervis on tõesti „loterii“. Näiteks, kui te suitsetate, ei saa kuidagi kindlalt väita, et te haigestute ja surete. Me kõik oleme kuulnud lugusid mehest, kes suitsetas ja jõi kui hull kaheksakümend aastat, ei olnud haige ühtegi päeva oma elust, kuid sai surma armukadedana mehe käe läbi, kes tulistas vana sugutäkk, kui too hullas voodis tulistaja kahekümneaastase naisega. Selliseid asju juhtub või

öeldakse olevat juhtunud. Teisest küljest ei ole kahtlustki, et kui te suitsetate, suureneb silmatorkavalt tõenäosus, et teil võib tekkida emfüseem või kopsuvähk või eemaldatakse teil kirurgiliselt osa suust, huultest ja keelest. Kõik sõltub õnnest.

Sama on käesoleva raamatuga. Kui te järgite selles raamatus kirjeldatud programmi, suureneb märkimisväärselt tõenäosus, et teie tervis on korras ja te elate kaua. Garantiid ei saa anda, kuid tõenäosus on silmapaistvalt suurem. Ja veel – protsessi käigus paraneb teie enesetunne suurel määral, te olete energilisem, ärksam, seksuaalselt aktiivsem, nooruslikum ja säravam. Nagu öeldakse suurettevõtete nõupidamissaalides – see on „võit-võit“-stsenaarium.

