

TURINYS

Ižanga	9
Regėjimo problemos	11
Sveikam nėštumui ir kūdikystei	17
Trumpai apie nėščiųjų pienligę	40
Kūdikių mišiniai	43
Sunkieji (toksiniai) metalai. Ką daryti?	77
Toksinių metalų valymas	116
Implantai ir vėžys? Sunkieji metalai ir krūties vėžio rizika	127
Lėtinis nuovargio sindromas, fibromialgija, ASIA ir vakcinos	138
Dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sindromas. Cezario pjūvis „kitu kampu“	143
Autoimuninės ligos	149
Vaikų autoimuniniai nervų sistemos susirgimai. PANDAS ir PANS	183
Imunoterapija. Kur melas, kur tiesa?	191
Kupranugarių pienas	205
Apie mineralus, druską, miokardo infarktą ir insultą	218

Apie šlapinimąsi į lovą ir psichikos ligas	227
Vaikų ir suaugusiųjų onkologinių bei kitų ligų priežastys	237
Antinksčių nuovargis	259
Pabaigai	265
Šaltiniai	267

IŽANGA

Ši mano knyga — jau ketvirta per beveik dvejus metus. Ją parašyti paskatino skaitytojų užduodami klausimai ir mamų, auginančių vaikus, kreipimasis padėti, patarti, suteikti kitokios informacijos nei įprastai girdima, bet nebetenkinanti iš gydytojų lūpų. Dažnas kreipimasis ar prašymas turi nevilties atspalvį... Kaskart siekdama padėti suvokiu savo, kaip profesionalios gydytojos, suvaržymus ir jaučiuosi kaip gydytoja, iš kurios atimta veikimo laisvė. Paradoksalu, bet kuo daugiau sužinau ir įgyju patirties, tuo aiškiau ir skausmingiau suprantu, kaip trūksta ne ligas vaistais visą žmogaus gyvenimą gydančių ir neišgydančių, bet sveikatą iš esmės atkuriančių *tikrosios* medicinos žinių. Jaučiuosi apvogta ir apvaginėjama vos ne kas kartą, kai „semiuosi žinių“ per gydytojams skirtas konferencijas, kurių metu visada pateikiama naujausia mokslinių tyrimų informacija ląstelių ar net molekulinio lygmeniu, su pažadu, kad štai tokia medikamentinio gydymo schema problemą kaipmat išspręs. Kažkiek perdedu, bet esmė nuo to nesikeičia...

Šiandien, kai stebiu sparčiais tempais prastėjančią kūdikių ir suaugusiųjų sveikatą, gluminančias ateities ligotumo prognozes, suprantu, kad buvimas sistemos sraigteliu yra viena stipriausių žmogaus laisvę ribojančių, sąmonės evoliuciją stabdančių ir sveikatą griauinančių jėgų. Ištrukti iš sisteminės mėsmales kiekvienam mūsų gali padėti gebėjimas mąstyti, tai yra tokia proto veikla, kuri padeda suformuluoti problemą, rasti atsakymą arba patenkinti smalsumą analizuojant, stebint, įsivaizduojant, svajo-

jant, atsimenant, interpretuojant, vertinant, planuojant, reflektuojant, ir mokėjimas tokias veiklas taikyti vienu metu. Todėl mąstymas nėra vien tik fiziologinis procesas: skirtingais aspektais jį tyrinėja filosofai, psichologai, logikai, filologai, neurologai, sociologai.¹

Tikriausiai nėra sunku suprasti, kad žmogus, turintis įspūdingą žinių bagažą ir cituojantis ilgiausius tekstus ar naujausių mokslinių straipsnių citatas, nebūtinai yra ir gebantis mąstyti? Mąstantis žmogus visada yra sąmoningas ir protingas, o protingą sąmoningu ir gebančiu mąstyti vadinsime gerokai rečiau... Todėl ši knyga yra skirta tau, sąmoningasis skaitytojai, kuris sugebi gautą žinią taikyti ne tik asmeniniame gyvenime, bet ir dalintis su pasauliu, jei tik pasaulis su tokiu prašymu kreipiasi į tave.

REGĖJIMO PROBLEMOS

Šis tekstas yra kelio nuoroda žmogui, ieškančiam ir galbūt negirdėjusiam apie efektyvias regėjimo atgavimo alternatyvas, ir norinčiam padėti sau ar savo vaikams gyventi be akinių arba besiviliančiam išgirsti gydytojo nuomonę apie tokių metodų naudą.

Apie toliau aprašytą unikalią normalaus regėjimo atgavimo metodiką per medicinos studijas nėra girdėjęs nė vienas studentas ir šiuolaikinis gydytojas, jei tik savarankiškai tokia informacija nepasidomėjo pats. Atrodytų, kad vien sužinoję patį faktą, viso pasaulio mokslininkai turėtų būti suinteresuoti toliau tyrinėti tokį fenomeną, gaudami visą valstybės finansavimą, skleidami žinią pasauliui, apmokydami ir suteikdami regėjimo laisvę silpnaregiams ir akliesiems. Turėtų būti, bet nėra ir nebus: kaip ir bet kuriuo kitu atveju, kai kalbama apie žmogaus laisvę nuo gydytojo ir pigius, efektyvius, kiekvienam prieinamus gydymo metodus.

Ukrainiečių autorius Viačeslavas M. Bronikovas sukūrė ir sėkmingai ėmė taikyti originalią metodiką — suaktyvinant žmogaus smegenų dešinįjį pusrutulį, neregiai... mokomi matyti. Jau po dešimties dienų treniruočių žmogus išsiugdydavo tiesioginio regėjimo įgūdžių, akieji ir silpnaregiai gaudavo informacijos apie aplinką nesinaudodami akimis. Po specialaus mokymo regėjimo negalią turintys vaikai galėdavo važinėti dviračiu, žaisti šachmatais, skaityti knygas.²

Yra ir pirmųjų alternatyvaus arba tiesioginio reginčiųjų ir

silpnaregių regėjimo bei su tuo susijusios smegenų veiklos tyrimų rezultatų. Rasime tiriamųjų, galinčių matyti užmerktomis akimis, vizualinio stebėjimo ir elektroфизиologinės analizės rezultatus. Elektroencefalogramų duomenys patvirtino smegenų veiklos pertvarkymą į kitą veikimo režimą atliekant testus. Tai unikalus eksperimentas, atliktas Rusijos mokslų akademijos Žmogaus smegenų tyrimo institute, kuriame dalyvavo septyni gerai matantys paaugliai, prieš tai apmokyti pagal aprašomą metodą. Mokslininkai galėjo palyginti smegenų darbą esant įprastiniam ir alternatyviam regėjimui. Eksperimentuojama buvo įprastai apšviestame kambarielyje. Tiriamųjų veidai buvo uždengti nepermatoma juoda medžiaga. Dalyviai turėjo perskaityti tekstą iš knygos, brošiūros, skelbimo. Visi septyni eksperimento dalyviai juodomis kaukėmis uždengtais veidais lengvai skaitė bet kokią tekstą. Jie tik kartais stabteldavo ties nežinomais žodžiais. Po to jų buvo paprašyta išvardyti, kokias pavienes raides, skaičius ar ženklus mato kompiuterio ekrane. Be to, ekrane kartu buvo rodomi tuos ženklus atitinkantys piešiniai, tik „neregiai“ jaunuoliai apie tai nebuvo įspėti. Tačiau tiriamieji susidorojo ir su šia užduotimi. Eksperimento dalyviai taip pat gebėjo vaikščioti po kambarį lengvai apeidami kliūtis.

Norėdamas dar kartą patikrinti eksperimento rezultatus Rusijos mokslų akademijos Žmogaus smegenų instituto direktorius Sviatoslavas Medvedevas atliko specialų bandymą. Vienai bandymo dalyvei buvo pagaminta speciali termoplastinė, labai tvirtos medžiagos kaukė, neleidžianti nė kiek gudrauti. Net ir su tokia kauke bandomoji galėjo lengvai skaityti, kas parašyta kompiuterio ekrane. Taip buvo dar kartą įrodyta, kad alternatyvus regėjimas egzistuoja.

Išanalizavus encefalogramas, paaiškėjo, kad įjungiant tiesioginį regėjimą pasikeisdavo tiriamojo smegenų bioelektrinis

aktyvumas ir atsirasdavo vadinamasis beta ritmas, kuris šiaip jau normaliomis sąlygomis yra vos juntamas. Beta ritmas tradiciškai laikomas susijaudinimo procesų požymiu. Kitaip tariant, smegenys veikė — jei ne pačiu didžiausiu, tai bent jau sustiprintu režimu. Mokslininkai padarė išvadą, kad apie šį reiškinį galima kalbėti ne kaip apie fenomeną, bet kaip apie alternatyvaus regėjimo metodą. Encefalogramų rezultatai liudija apie smegenų persijungimą į kitą veiklos režimą.³

Kaip matome, alternatyva — dalykas rimtas ir efektyvus, bet dėl savo keliamo pavojaus sistemos kišenės storiui vengtinas, slėptinas, vertas pajuokos ir paneigimo.

Kokius metodus regėjimui pagerinti mums siūlo šiandieninis klasikinis gydytojas? Reikia pabrėžti, kad jis negali mums pažadėti, jog pasveiksime, bet garantuoja nuolatinį rūpestį ir receptą vis stipresniems akiniams, naujoviškesniems vaistams ar operacijai, jei tik reguliariai lankysimės jo kabinete. Stereotipinis akių ligų gydytojas regėjimo atgavimą ir akių ligų gydymą natūraliais metodais vadina klideshowais, kurie neturi nieko bendro nei su medicina, nei su anatomija. Suprantama, toks gydytojas dėvi stilingus akinius, kainuojančius ne vieną šimtą eurų, o regėjimą gerinančias stovyklas organizuojančius entuziastus kaltina darant verslą iš žmonių negalios ir keliant didelę grėsmę patiklių piliečių sveikatai. Keistai ir net apgailėtina skamba teiginys, kad prekyba kelis šimtus, o kartais ir tūkstantį eurų kainuojančiais akiniais nėra verslas ir nekelia pavojaus, o mokymas akių mankštos pratimų, suteikiančių geresnį regėjimą ir galimybę gyventi be akinių, yra labai pavojingas...⁴

Tokie gydytojų komentarai, švelniai tariant, daugiau nei keisti ir dažnai stulbina savo bukumu, nes įrodyti tinkamai parinktų akių mankštos pratimų efektyvumą koreguojant akies refrakcijos ydas yra labai paprasta: tereikia kurį laiką taisyklingai

atlikti specialisto parinktą pratimų kompleksą, ir apčiuopiamų rezultatų pasieksime gan greitai. Sutikite, tokiai nuomonei pagrįsti nereikalingos nuorodos į prestižiniuose medicininiuose žurnaluose išspausdintus straipsnius kaip svarų įrodymą, jog alternatyvūs metodai neefektyvūs.

Miopija, arba trumparegystė, hipermetropija, arba toliaregystė, ir astigmatizmas — dažniausios šiandienos refrakcijos ydos ir vaikų regėjimo problemos. Jų dydis matuojamas dioptrijomis, kurios įprastai koreguojamos akiniais ir kontaktiniais lęšiais. Vien matymo į tolį sutrikimai šiandien vargina maždaug kas 11-tą šalies vaiką iki 18 metų. 2022 m. Higienos instituto sveikatos statistikos duomenimis, Lietuvoje trumparegystė diagnozuota daugiau nei 45 tūkst. vaikų ir, palyginti su 2019 m. duomenimis, tokių vaikų padaugėjo beveik 15 tūkst. Manoma, kad iki 2050 metų maždaug pusė pasaulio gyventojų bus trumparegiai, iš jų apie 20 proc. — aukšto laipsnio trumparegiai. Kasmet nustatoma vis daugiau trumparegystės atvejų, o Lietuvoje trumparegystės paplitimas varijuoja nuo 20 iki 40 proc.⁵ Tarp vyresnių kaip 40 metų žmonių jau sunkiai rasime individą, kuris neturėtų regėjimo problemų, nenešiotų akinių, apsieitų be akių lašų, nebūtų operuotas dėl kataraktos ar jam negrėstų rizika susirgti glaukoma. Pradėjęs nešioti akinius žmogus dažniausiai jų nenusiima visą likusį gyvenimą, kartkartėmis keisdamas juos lęšiais ar operacijomis. Pamišome, jog akiniai negydo. Jie yra tiesiog ramentai neįgalių akių funkcijai palengvinti, bet nepašalina priežasties, dėl kurios ta funkcija sutriko. Perspektyva nedžiuginanti, nors pasimėgauti sakomais komplimentais, kad su akiniais atrodo stilingai, tikrai galima, bet tai ir bus vienintelis jų pliusas, ilgainiui virstantis minusu. Apie tai mums paliudys ilgainiui silpstantis regėjimas ar atsirandanti kito bėdos.⁶

Eilinis melas yra teiginys, kad refrakcijos anomalijos nėra ištaisomos. Todėl jeigu nori susigrąžinti regėjimą, nenešiok akinių ir daryk profesionalaus akių gydytojo, įvaldžiusio Bateso ar panašius metodus, parinktus pratimus arba bent vadovaukis puikia šio autoriaus knyga (William H. Bates „Kaip gerai matyti be akinių“)!

Visų regėjimo gerinimo metodikų pradininkas yra W. H. Batesas, kurio sukurtas metodas yra labai efektyvus, o jo esmė yra atsipalaidavimas. Dabar dauguma gyvename apsupti baimės ir nuolat lydinčios įtampos bei streso, kurių šaltinis nėra išorėje. Stresas ir įtampa slypi žmogaus viduje, ir tą sėkmingai įrodė W. H. Batesas. Dažna regėjimo sutrikimo priežastis — vidinė įtampa arba, kitais žodžiais tariant, regėjimas nusilpsta dėl mūsų pačių požiūrio į gyvenimą, baimių ir stereotipų. Tokios problemos yra aktualios tik civilizuotoms visuomenėms, džunglėse ir kalnuose jų nėra arba jos labai retos. W. H. Bateso metodas padeda rasti įtampos šaltinį, sukeliantį regėjimo sutrikimą, ir jį pašalinti. Pasaulyje yra daug pavyzdžių, kai taikant šią metodiką žmonėms pavyko susigrąžinti regėjimą. Vienas iš jų — JAV gyvenantis M. Schneideris. Jis iki aštuoniolikos metų su akiniais matė 5 proc. Pradėjęs taikyti W. H. Bateso metodą ėmė matyti vis geriau ir dabar netgi vairuoja automobilį. W. H. Bateso metodo esmė — atpalaiduoti vidinę įtampą, kylančią iš įpročių, stereotipų, nuostatų ir vidinių baimių.

Taip, šis metodas tinka mažiems vaikams ir net kūdikiams. Suprantama, mažyliai patys pratimų neatliks: už juos šį darbą privalėtų padaryti tėveliai, pirmiau pasikeisdami patys, o tada tik gydyti mažylį. Žinau, kad sustabarėjusio mąstymo skaitytojui ar juolab akių gydytojui pastaroji frazė tikrai neskamba rezonuojančiai...

Tam, kad keistųsi požiūris į ligą ar funkcijos sutrikimą, turi keistis teorinių ir metodologinių priemonių, kuriomis remiasi tam tikri moksliniai tyrimai, visuma, o sveikatos sutrikimo priežasčių pažinimas turėtų būti suvokiamas kaip nuolatinis ir nenutrūkstantis dialogas su realybe. Šiandien ant realybės neatitinkančio ligų priežasčių pamato statomas sveikatos poreikių netenkinantis ir grėsmę kokybiškai egzistencijai keliantis karkasas.

- Siekiant iš esmės pagerinti ar net atgauti regėjimą, dialogas su realybe taptų adekvatesnis, jei atsisakytume seno požiūrio ir pakeistume jį nauju. Šiuo atveju, jei visuotinai priimtą akomodacijos ir refrakcijos ydų teoriją pripažintume buvus klaidinga ir įvardytume, kad pagrindinis akomodacijos faktorius yra ne lęšiukas, o refrakcijos būseną – kintantis reiškiny. Bet ši, kaip ir kitos teisingos teorijos, yra pavojinga, nes išlaisvina žmogų iš nuolatinės priklausomybės nuo gydytojo, laužo nusistovėjusius stereotipus, nėra pelninga ir kiša pagalius sistemai į ratus, keldama vis daugiau klausimų ir abejonių visam šiuolaikiniam civilizuotam neefektyviam požiūriui į žmogaus organizmą, jo funkcijas ir gydymo priemones.*

Įsivaizduoju, koks siaubas ir pasipiktinimas apėmė mano kolegą, skaitant ką tik parašytą pastraipą...

SVEIKAM NĖŠTUMUI IR KŪDIKYSTEI

Noriu įspėti skaitytoją, kad tolesniame tekste pateikta labai koncentruota ir negatyvumo turinti informacija. Ja siekiu užpildyti trūkstamų žinių spragą. Taip pateikiama informacija gali nemaloniai nuteikti ar net bauginti besilaukiančių arba kitokių įsitikinimų turinčių moterį. Perskaitytos informacijos prašau neabsoliotinti ir turėti omenyje, kad aprašytos nepalankios nėštumui baigtys retai pasitaiko.

Nebūtų sunku atsakyti į klausimą, ką daryti, kad vaikas gimtų sveikas. Kiekvienas paaiškintų, kad svarbiausi veiksniai yra sveika mityba, tinkamas poilsis, streso vengimas, papildų vartojimas, reguliarūs vizitai pas gydytoją, prižiūrintį nėštumą, ir jo nurodymų vykdymas. Lyg ir logiška, lyg ir protinga, tik kažkodėl neefektyvu, todėl mėginkime panagrinėti priežastis ir drauge paieškoti atsakymų, kodėl vis daugiau nėščiųjų susiduria su vienokiomis ar kitokiomis sveikatos problemomis, kodėl vis labiau ramybės neduoda auganti vaikų ligotumo įgimtomis formavimosi ydomis, deformacijomis ir chromosomų anomalijomis dinamika, kodėl prastėja naujagimių bei kūdikių sveikata. Pastarosios temos buvo nagrinėtos ankstesnėse knygose, todėl dabar pakaks apie jas tik priminti.

Truputis informacijos apie tai, kas vyksta nėščiosios organizme. Tą svarbu žinoti, nes iki mažyliui ateinant į pasaulį, dar

galima paruošti geresnes jo atėjimo sąlygas, kurios prisidės prie geresnės kūdikio sveikatos.

Per pirmąjį nėštumo trimestrą nėščiosios organizme suveša tam tikros bakterijų rūšys, o kitos yra nuslopinamos ne šiaip sau — tai svarbi ir būtina proceso dalis, skirta sveikam nėštumui palaikyti ir pasiruošti gimdymui.⁷ Fiziologiniai ir patologiniai pokyčiai nėštumo metu yra kontroliuojami moters organizmo mikrobu, kurie sugeba paveikti atitinkamą kūne vykstantį procesą taip, kad jis būtų abipusiškai naudingas. Vykstant moters žarnyno mikrobiomo pokyčiams, palaipsniui kinta mikrobu populiacija makštyje, kaupiasi pieno rūgšties ir kitos bakterijos, darančios makšties terpę rūgščių ir pavojingą ligas sukeliantiems mikrobams. Gimstančio kūdikio oda ir burnytė sugeria ne tik makštyje esančius, bet ir motinos žarnyno mikrobus, kurie žindant yra praryjami ir tampa stiprios sveikatos garantu ką tik gimusiam žmogui ir dovana visam likusiam jo gyvenimui. Tai vyksta tik tuo atveju, kai mamoms mikrobiomas nėra nuskurdintas netinkamos gyvensenos, o vaikas gimsta natūraliais gimdymo takais, išvengdamas pirminio kontakto su dažnai atspariais ligoninės mikroorganizmais. Pirmi išgerto pieno (mišinio?) gurkšniai, pirmos trys gyvenimo savaitės — svarbiausios naujagimio sveikatai: kuo užsėsime jo organizmą, tokią sveikatą jam padovanosime. Žmogus nėra išskirtinis gyvas padaras, perduodantis savo vaikams jiems išlikti būtinus mikrobus: visa gyvūnija elgiasi taip pat, kiekviena tą atlikdama savais būdais: laukiniai gyvūnai palikuonims dovanoja sveikatą, naminiai — širdies ir onkologines ligas, gendančius dantis, nutukimą, ydas...

Mikrobu sudėties pokyčiai nėštumo metu — vienas iš svarbesnių veiksnių ne tik papildomiems kilogramams augti, bet ir didėjančiai gliukozės koncentracijai nėštumo metu, užtikrinančiai didesnes energijos sankaupas būsimam kūdikiui. Kai

kurioms moterims pasiseka, kitoms gliukozės koncentracija sukelia gestacinį diabetą: vienoms tikrą, kitoms — „pritemptą“, dirbtinai keičiant rekomenduotinas laboratorinių rodiklių normas. Apie tai, kaip moterys tampa ligotomis tada, kai yra sveikos, buvo rašyta ankstesnėse knygose, todėl daugiau apie dažnai beprasmius tyrimus ir gydymo rekomendacijas čia nerašysiu.

Nuo ko pradėti moteriai, iki pastojimo gyvenusiai, kaip dažniausiai įprasta? Pirmiausia, atsisakyti žalingų įpročių, jei tokių turėjo, ir pakeisti mitybą. Apie žalingus įpročius, rodos, visi ir viską žino, bet yra manančiųjų, kad nieko tokio ar net gerai rūkyti elektronines cigaretes ar žolę. Tokie žmonės šitokių knygų neskaito, todėl palikime nesąmoningų individų įpročius asmeninei jų patirčiai bei būtinoms pamokoms ir keliaukime toliau.

.....

Mikrobų sudėties pokyčiai nėštumo metu – vienas iš svarbesnių veiksnių ne tik papildomiems kilogramams augti, bet ir didėjančiai gliukozės koncentracijai nėštumo metu, užtikrinančiai didesnes energijos sąnaudas būsimam kūdikiui. Kai kurioms moterims pasiseka, kitoms gliukozės koncentracija sukelia gestacinį diabetą: vienoms tikrą, kitoms – „pritemptą“, dirbtinai keičiant rekomenduotinas laboratorinių rodiklių normas.

.....

Nėščiajai apie mitybą

.....

Besilaukiančiai svarbu žinoti, kad kūdikis iš jos paims viską, todėl jei trūks maistinių medžiagų mamai, trūks ir kūdikiui, o jei būsimos mamos organizme bus sukaupta toksinų ar sunkiųjų metalų, vaisius gimdoje jos našta lengvins, kaip kempinė sugerdamas ir tai, kas jam tikrai nenaudinga... Tai viena blogėjančios

vaikų sveikatos priežasčių, turinčių didelį neigiamą poveikį kūdikio genetikai, — nėštumas moteriai tampa būdu atsikratyti toksinų, atiduodant juos vaisiui ir apie tai net nenutuokiant (čia yra vienas iš atsakymų, iš kur vaikų organizme sunkieji metalai). Gera žinia yra ta, kad kūdikio genetinės problemos lengvėja ar net išsisprendžia užsandarinus pralaidų žarnyną, todėl mitybos keitimas būtų privalomas pradinis ir pats svarbiausias žingsnis, gerinantis, atkuriantis ir net garantuojantis geresnę mamą ir vaiko sveikatą. Kadangi kiekvieno mūsų įsivaizdavimas apie sveiką mitybą yra skirtingas, knygoje pateiksiu stebėjimus iš ilgametės asmeninės patirties ir vieną kitą tai pagrindžiantį straipsnį ar knygos nuorodą.

Pradžioje pakalbėkime apie nūdien madingu tampantį vegetarizmą ir veganizmą. Vieni tokių mitybos būdą renkasi dėl etinių, kultūrinių, ekologinių, emocinių ar religinių priežasčių, kiti — siekdami išskirtinumo ar tikėdamiesi geresnės sveikatos. Daugiausia vegetarizmą ar veganizmą propaguojančių gyventojų yra Indijoje (apie 30 proc.), kai kuriose šalyse tokių yra 9–13 proc. (Australija, Austrija, Švedija, Izraelis), kitose — apie 5 proc. Nelengva pasirinkti tikslią informaciją, nes mokslinių ir populiarių straipsnių apie tokio pasirinkimo plusus ir minusus yra gausu, todėl adekvačiausi būtų gydytojo praktiko, sukaukusio vertingos klinikinės patirties bendraujant su tokiais pacientais, pastebėjimai ir sukaupta informacija. Besidomintiems rekomenduočiau dr. Natashos Campbell-McBride knygą „Vegetarism Explained“.

Vegetarizmas yra labai geras dalykas visiškai sveikam ir (ar) itin aukšto sąmoningumo (vienetai Lietuvoje) žmogui ar antros kraujo grupės atstovams, visais kitais atvejais jis lėtai, bet užtikrintai griaus sveikatą ir augins puikybę bei išskirtinumo jausmą. Čia svarbu būtų nepainioti sąmoningo su protingu ir tikrai

sveiko nuo tokiu save įsivaizduojančio. Alergija, astma, kaulų lūžiai, mitybos nepakankamumas, dažni peršalimai, neadekvatumas, kategoriškumas — dažnos besikreipiančių vegetarų / veganų bėdos.

Atrodo, keista, bet faktas, kad žmogus, misdamas vien kokybišku gyvūninės kilmės maistu, gali būti sveikas daugelį metų ar net visą gyvenimą ir pagyti nuo sunkių ligų (Krono ligos, opinio kolito, vėžio, sunkios psichinės ligos), o tarp žmonių, besimaitinančių vien augaliniu maistu, tokie atvejai labai reti.

Amerikietis odontologas Westonas A. Price'as, tyrinėdamas viso pasaulio tradicines kultūras, siekė išsiaiškinti, kokią įtaką mityba turi sveikatai. Sveikų, išskirtinai vegetariškų kultūrų jam rasti nepavyko, kitur sveiki vietiniai gyventojai valgė augalinio ir gyvūninio maisto mišinį, prioritetu laikydami gyvūninės kilmės maistą. Informatyvi, naudinga, fotografijomis papildyta ir visų dėmesio verta Westono A. Price'o knyga „Nutrition and Physical Degeneration“.

Geriausios statybinės medžiagos mūsų ir būsimo kūdikio smegenims maitinti yra gaunamos iš gyvūninio maisto. Naujas tyrimas⁸ patvirtina, kad nepakankamas jautienos, kiaulienos, paukštienos ir žuvies vartojimas nėštumo metu gali turėti neigiamų neurologinių pasekmių negimusiam vaikui. Geležies poreikis nėštumo metu yra apie 27 mg per parą ir tokio kiekio neįmanoma gauti valgant augalinį maistą, nes augaluose esanti neheminė geležis žmogaus organizme nėra efektyviai pasisavinama, priešingai nei raudonoje mėsoje esanti hemogeležis, pasižyminti dideliu pasisavinimu.

Jau minėti tyrimai parodė, kad jei nėščia moteris suvartoja mažiau nei 100 g jautienos per dieną, geležies trūkumo rizika

negimusiam vaikui yra tris kartus didesnė. Nepakankamas jautienos suvartojimas daro didesnę neigiamą poveikį nervų ląstelių mielino sluoksnio formavimuisi ir didina pažinimo funkcijų sutrikimo riziką dar negimusiam vaikui. Kai motinos geležies suvartojimas su maistu yra nepakankamas, geležis vaisiaus organizme pirmiausia išekvojama hemoglobino sintezei, kad išgyventų, o taip daromas stiprus neigiamas poveikis centrinių nervų sistemos vystymuisi, vaiko pažintinių funkcijų vystymąsi pažeidžiant visam laikui.

Mažesnis raudonos mėsos suvartojimas taip pat gali neigiamai paveikti vitamino B₁₂, cinko, seleno ir vitamino D kieki, o B grupės vitaminų stoka, taip pat ir vitamino A trūkumas gali sukelti anemiją, gydomą geležies preparatais, kurių vartojimas tokiu atveju visada bus toksiškas.⁹

Be to, dažnesnis mėsos valgymas vaikystėje buvo susijęs su geresniu pažinimu iki senatvės ir geresniu kūdikių iki 22 mėn. amžiaus psichomotoriniu vystymusi. Turėtų būti savaime suprantama, kad čia nekalbama apie prekybos centruose parduodamos mėsos vartojimą, nes ji gausi hormonų, antibiotikų, sunkiųjų metalų, polifosfatų ir kitokio „gėrio“.¹⁰

Nepakankama vaikų mityba yra susijusi su prastais trumpalaikiais akademiniiais ir pažinimo rezultatais¹¹, o kalbant apie tai visada derėtų prisiminti, kad nepakankama mityba bus sutrikusios žarnyno mikrobiotos atveju, esant skandžio ar bet kokioms žarnyno, kasos, kepenų problemoms. Ar suvartotas maistas bus visiškai suvirškintas ir pasisavintas, garantuoti negalima: tai priklausys ir nuo kramtymo kokybės, skrandžio sekrecijos pajėgumo, optimaliai funkcionuojančių fermentinių sistemų. Ir ne tik: vartojami vaistai ir papildai, nepasigilinus į jų sudėtyje esančias netinkamas medžiagas, sveikatos būsimai mamai ir kūdikiui tikrai nepridės. Vaistų ir papildų sudėtyje, beje, beveik

visada tokių medžiagų rasime ir *čia tikrai nieko nereiškia faktas, kad Europos Sąjungos direktyvomis juos leista vartoti, pažymint, kad nėštumo metu produktas yra saugus...*

Sveikas žarnyno mikrobiomas gamina beveik visas reikalingas medžiagas, įskaitant B grupės vitaminus. Jei žarnynas nėra visiškai sveikas, pirmiausia derėtų šalinti problemas, kasdienę mitybą papildant kokybiškais maisto produktais. Vitamino B₃ gausiausi šaltiniai yra mėsa ir paukštiena, B₅ — mėsa ir kepenys, B₆ — mėsa, paukštiena, žuvis ir kiaušiniai, B₁₂ — mėsa, žuvis, kiaušiniai ir pienas, biotino (vitaminas B₇, dar vadinamas vitaminu H) — kepenys ir kiaušinių tryniai, vitamino A — kepenys, žuvis, kiaušinių tryniai ir sviestas.

Vitaminas A iš vaisių ir daržovių gaunamas tik karotenoidų pavidalu. Jie organizme turės virsti tikru vitaminu A. Kur problema, paklauskite? Bėda ta, kad daugelio iš mūsų organizmas to padaryti jau nebesugeba vien dėl per didelės organizmo taršos ar nuolat rusenančio uždegiminio proceso, ir tai vyksta vos ne kiekvieno civilizuoto žmogaus organizme. Jei nėščioji negaus šio svarbaus vitamino su gyvūninės kilmės maistu, jai kils ne tik anemijos grėsmė, bet taip pat prastės imunitetas ir vystysis vienokios ar kitokios lėtinės ligos. Visi besilaukiančios moters valgomi maisto produktai turi būti kokybiški ir tokie tikrai nebus eiliniame prekybos centre nupirkti, ypač tie, kurių etiketėje išvardytos įvairios sudėtinės medžiagos.

Ką valgyti? Lietuvos ežeruose sužvejotą žuvį ir kokybišką Lietuvos kaime užaugintą maistą: mėsą, paukštieną, kiaušinius, ankštinius augalus, grikių kruopas, įvairias daržoves (ypač raugintas), vaisius ir uogas, namuose gamintus ar kaimiškus raugintus pieno produktus, sviestą, taukus. Ankštiniai ir grūdiniai produktai prieš vartojimą turėtų būti fermentuojami (rauginami) arba verdami greitpuodyje, kitaip paruoštų vartoti nederė-

tų. Bulves rekomenduočiau keisti į pastarnokus, ropes, salierus, morkas, burokus ir nevartoti jokių produktų su kviečiais bei rafinuotu cukrumi. Jei turite kokių nusiskundimų, būtina apsilankyti pas gydytoją natūropatą, kad sudarytų individualų mitybos planą. Nepakeitę mitybos, sveikatos neturės nei mama, nei vaikas. Tas, kurios tikisi papildais kompensuoti maisto medžiagų stygių, nuviliu: žarnyne vyraujantis chaosas dėl netinkamų gyvensenos įpročių jais pamaitins tik blogąsias žarnyno bakterijas. Daug ląstelienos turintis augalinis maistas, deja, taip pat...

Neaptarinėsime absurdiškų vitamino D skyrimo rekomendacijų. Šiuo metu rekomenduojama dozė yra 600 TV (15 µg), o nutukusioms — 1200 TV (30 µg) per parą. Pakaks priminti, kad tokios rekomendacijos yra pavojingos, o būtinas organizmui vitaminas D turėtų būti gaunamas tik su maisto produktais. Jo

.....
Liūdna, bet šiandien Centrinėje Europoje gyvenančioms nėščiosioms antrojo nėštumo trimestro metu rekomenduojama vartoti 1500-2000 TV/d vitamino D ar net 4000 TV/d, kaip nurodyta kitose rekomendacijose. Tokių rekomendacijų galima, o kartais net privaloma paisyti vieninteliu atveju: bus trumpesnis kelias ne tik prasto imuniteto, anemijos ar vitamino A praradimo link, bet paspartės kiekvieno taip besielgiančiojo sąmonėjimo procesas.

gausūs maisto šaltiniai yra švariuose vandenyse sužvejotų žuvų kepenų aliejai, kokybiški kiaušiniai ir žuvis. **Tikrai** kokybiškų žuvų taukų etiketėje **visada** bus nurodytas natūraliai juose esančio vitamino A kiekis, nebus **jokių** pridėtinių medžiagų (įskaitant aukštos kokybės šalto spaudimo alyvuogių aliejų), braškių, apelsinų ar kitų skonių. Sutinku, kad tokių rasti tikrai nelengva. Taip pat nebus geriau, jei vartosite etiškais vadinamų gamintojų, ekologiškus, išvalytus, sveiko maisto parduotuvėje pirktus produktus: vartoti izoliuotą vitaminą D visada yra blogai. Jei

norite plačiau susipažinti su izoliuoto vitamino D vartojimo poveikiu mums ir mūsų vaikų organizmams, informacijos rasite ankstesnėje mano knygoje „Pavojingos gydytojų klaidos“. Liūdna, bet šiandien Centrinėje Europoje gyvenančioms nėščiosioms antrojo nėštumo trimestro metu rekomenduojama vartoti 1500–2000 TV/d vitamino D ar net 4000 TV/d, kaip nurodyta kitose rekomendacijose. Tokių rekomendacijų galima, o kartais net privaloma paisyti vieninteliu atveju: bus trumpesnis kelias ne tik prasto imuniteto, anemijos ar vitamino A praradimo link, bet paspartės kiekvieno taip besielgiančiojo sąmonėjimo procesas. Atleiskite už beveik juodą humorą...

Trumpai primenu: vitaminas D yra hormonas, kurio kiekis organizme natūraliai svyruoja ir priklauso nuo metų laiko. Naujasis Johnso Hopkinso tyrimas atskleidė, kad vadinamojo **saulės vitamino** kiekis kraujyje, viršijantis aukščiausią siūlomą diapazoną, nesuteikia jokios papildomos naudos. Ši išvada, kartu su ankstesnio tos pačios grupės tyrimo rezultatais, kuriuose buvo pastebėta galima žala dėl didesnio vitamino D kiekio sveikiems žmonėms, paragino tyrėjus būti atsargius.¹²

- Vitaminas D yra vitamino A (retinolio) antagonistas, todėl dirbtinai didindami D, mažiname A, per inkstus išvarome kalį, išsibalansuoja elektrolitai, padidėja geležies, veikiančios kaip sunkusis metalas, pasisavinimas, kepenys skatinamos ją kaupti ir dėl to kyla uždegimas, mažėja kepenų detoksikacinė funkcija, išjungiamas imuninės sistemos reaktyvumas, išderinami hormonai (ypač estrogenas). Kaip manote, ar negali tai prisidėti prie poreikio dirbtinai skatinti gimdymo veiklą su visomis iš to kylančiomis pasekmėmis?¹³