

## **Tiina Keldrima – arst, kes usaldab loodusravi**

Rubriik “Inspireerivad Eesti inimesed” tutvustab tavalisi inimesi meie keskel, kes oma oleku, töö ja tegemistega püüavad Eestit paremaks paigaks muuta. Doktor Tiina Keldrima on tunnustatud arst, kes on võtnud oma südameasjaks jagada teadmisi loodusravi ja loodustoodete vallas. Ta on 20 aastat teinud tööd psühhiaatrina nii Soomes kui Eestis, Tallinna lastehaiglas. Viimased viis aastat on Tiina tegelenud loodustohtrina, toitumisnõustajana ja bioresonantsterapeudina. Alates 2010. aastast on tema eestvedamisel avatud ka loodusravipood-ökoapteek Eliksiir, mille esinduskauplus asub Tallinnas Järve keskkuses.

## **Mis inspireeris sind järgima tavapärasest erinevat lähenemist tervisele ja meditsiinile?**

Olen siiski teadusmeditsiini esindaja, kuid leian, et on oluline võtta arvesse n-ö õigeid teadusuuringuid. Uuringute rägastikus on raske orienteeruda, kuid peab vaatama, kes on uuringu rahastanud ja mis huvid seal taga on. Näiteks täiesti selgelt on näha, et D-vitamiini annused peavad olema suuremad, kui ametlikult soovitatakse. Uuringud tõestavad seda, kuid kellelegi on kasulik jätta meid liialt väikese D-vitamiini kogusega, soovitades samas suurtes kogustes kaltsiumit sisse süüa. Paljud tohtrid kindlasti mäletavad, kui meid õpingute ajal hoiatati liiga suurtes kogustes kaltsiumi söömise eest, kuid nüüdseks oleme selle lihtsa tõe unustanud ja teatud firmade huvi on sööta meile kaltsiumit, kuna osteoporoosi esinemine on sagenenud. Samas jäetakse kahe silma vahele tõsiasi, et kaltsium ei imendu, kui me ei saa piisavalt rasva, D-vitamiini, räni ja magneesiumi. Selma Teesalu rõhutab pidevalt, et D-vitamiini omandamiseks vajame juurde rasva ja toob välja, et päikesevaesel ajal tuleks praadimisõlile eelistada naturaalselt taluvõid.

Minu suhtumine ei ole tavapärasest erinev, vaid meie meditsiin on hakanud eirama paljusid tavalisi tõdesid. Näiteks detsembris 2009 avaldati suur uuring, mis kinnitab, et küllastunud rasvhapped ei olegi südame- ja veresoonekonna haigestumise põhjuseks, kuid peavoolumeedia on selle igal pool maha vaikinud.

Olen tajunud, et inimeste teadmised toiduga seotud manipuleerimisest on väga kesised. Otsisin üles need kolleegid, kes on algselt saanud biokeemiaalase hariduse ja sellele lisaks arsti hariduse. Samuti kohtusin nende inimestega, kes on toiduainetööstuses tööl olnud ning teavad ja näevad, mis näiteks juhtub piima, suhkru ja õliga, kui neid rafineeritakse. Selleks ei pea omama teadlase tarkust, vaid täiesti normaalset tarkust ja tahtmist asjasse süveneda. Mõnikord on asjad lihtsamad kui me oskame arvata. See on ju siililegi selge, mis vahe on rafineeritud õlil ja täiesti looduslikul, rafineerimata õlil või rafineeritud valgel suhkrul ja soolal võrreldes loodussuhkru ja -soolaga. Me ei pea palju vaeva nägema mõtlemisega, et miks meil soola vaja on. Kui lemmiknärilist ostes ei saa me poest tulema ilma, et oleksime närilisele ka soolakivi ostnud, siis mida veel rääkida inimese toidulauast. Olles Keenias safaril loomi vaatlemas, nägime, kuidas loomad kogunevad teatud kellaaegadel maa seest soola lutsima, sealt, kuhu seda on iseenesest kogunenud.

Kuid soolaga peab jällegi teadma, et kui me hakkame kasutama loodussoola, kus ei ole loomuomaselt sees joodi, siis peame joodi kuskilt lisaks saama (oht struuma ehk suurenenud kilpnäärme tekkeks). Lauasoola ainukene hea omadus on, et sinna on lisatud joodi, mille tagajärjel struomad vähenesid.

## **Milliseid muutuseid oled rakendanud enda ja oma pere igapäevaelus peale seda, kui hakkasid tegelema loodusraviga ning millised on nende muutuste tulemused?**

Ma ei ütleks, et tegelen ainult loodusraviga, vaid võtan niipalju kui võimalik arvesse loodusseadusi. Keegi peab ju välja ütlema, et rafineeritud taimsete õlide massiline sissesöömine ei ole meile kasulik. Nagu keiser, kellel ei olnud rõivaid seljas.

Meie pere on täiesti loobunud lisaainetest tulvil toidust, valmistame toidu ise, värsketest toorainetest. Nii palju kui võimalik ostame mahepõllumajanduse tooteid kas toiduringidelt, talust või turult. Põhimoto on, et mida vähem me lisaaineid ja suhkruid sisse sööme (kas rafineeritud valge suhkruga või tärklise kujul), seda parem.

Lisaks võtame suures koguses D-vitamiini ja omega-3 rasvhappeid. Ise teeme šokolaadi, mis on imelihtne. Enesetunne on selgelt parem ja energilisem. Lapsed ei ole praktiliselt haiged olnud, välja arvatud tavapärased lühikesed talvised nohud/kõhad.

Täiesti selge on teadmine, et mida vähem koormame oma kõhunääret, seda parem. Inimesel on ainult üks hormoon, mis saab veresuhkrut alandada – insuliin. Seda teades, ei ole mõistlik süüa hommikul putru/helbeid, päeval kartulit ja õhtul leiba ning puuvilju, mis ongi ju kõik süsivesikud.

## **Kui lihtne on moodsa eluviisi puhul muuta põhjalikult enda toitumist?**

Väga lihtne, peab ainult endale asjad selgeks tegema, sest valik on ju tänapäeval suur. Üha rohkem on ka tavapoodides kaupa hakatud välja vahetama. Parim viis midagi muuta on jätta näiteks margariin ostmata ja eelistada tavalist võid, küll siis ka polettide sortiment muutub. Mis viis oma poe avamiseni? Koos teiste kolleegide Heldi Kotkase ja Klarika Kleineriga tuli mõtte asutada pood, kust saab ka ise kätte vajalikud looduslikud vitamiinid (näiteks looduslikku päritolu A-vitamiin) mahejahud ja mineraalained. Samuti oli soov selgelt näidata, et sõna vitamiin ei pruugi veel tähendada looduslikku. Inimesed ajavad segamini terminid. Ei taheta aru saada, et sünteetiline vitamiin on hoopis erinev kui kalamaksaõlist saadav looduslik A-vitamiin. Kalamaksaõlist saadava loodusliku A-vitamiini kasutamine on täiesti ohutu, mida ei saa öelda sünteetilise A-vitamiini puhul. Et saada looduslikust A-vitamiinist mürgistust, tuleks kalamaksaõli tarbida normaalkogusest mitukümmend korda suuremal määral mitme kuu vältel. A-vitamiinist tingitud tervisehäireid (kõrvalmõjusid) esineb peamiselt vaid kunstlike, liiga suure A-vitamiini sisaldusega toodete puhul, nii et pole vaja tunda asjatut hirmu, nagu võiks kalamaksaõlist saada liigselt hulgal A-vitamiini. Mille poolest on Eliksiir erinev apteekidest ja teistest sarnastest poodidest? Eliksiiris on välja valitud sellised loodustooted, millede algupära on looduslik, mitte sünteetiline. Lisaks saab supertoite ja mahedalt toodetud seemnetest-pähklitest jahusid. Väga hea kvaliteediga on meil erinevaid õlisid, looduskosmeetikat, mineraalaineid, looduslikku savi jne.

## **Milleks on oluline pakkuda inimestele puhtaid looduslikke tervisetooteid?**

Vaidlusi tekitab küsimus, kas looduslikud ja sünteetilised vitamiinid on võrdväärsed. Kuna looduses moodustavad vitamiine vaid elusad rakud, on vitamiinid alati seotud oma lähteainega. Need kaas- või lähteained moodustavad sageli looduslikke vitamiine sisaldava aine põhiosa, samas kui sünteetilised vitamiinid pole muud kui pelgalt keemilised ühendid. Looduslikud vitamiinid säilitavad oma "vitamiinirikkuse" rakutasandini välja, sünteetilised vitamiinid seevastu oksüdeeruvad kergemini ja minetavad oma aktiivsuse. Uurimustest on

ilmnenud, et valkudega ühinenud vitamiinid ehk looduslikud vitamiinid imenduvad paremini, täidavad paremini oma otstarvet ja püsivad organismis kauem kui sünteetilised vitamiinid. Sünteetilised vitamiinid ei ühine valkudega, looduslikud vitamiinid seevastu on alati seotud valkude, süsivesikute ja bioflavonoididega.

Looduses ei esine toitained kunagi "vabadena", eraldiseisvatena; loodusest ei leia ainult valke, rasvu või süsivesikuid. Kõikide nende ainete molekulid on äärmiselt keeruka kolmedimensioonilise ülesehitusega, mille olemust ei osata siiani lõplikult lahti seletada. Organismile hädavajalikud toitained, nagu vitamiinid ja mineraalid, on samuti kokku põimunud, neidki ei leidu eraldiseisvatena, vaid nad koosnevad ühendmolekulidest.

### **Kas saab olla kindel, et kõik mahetooted on puhtad ja efektiivsed?**

Selle taga on suur töö ja uuringud. Peab aru saama, et ka mahetoode ei pruugi anda seda lõplikku head kvaliteeti, teatud toodete juures on metsik taim palju parema kvaliteediga. Näiteks meie Eesti metsmustikas. Selles on kordades rohkem C-vitamiini, beetakaroteeni ja antioksüdante kui kultuurmustikas. Kohe, kui me hakkame kasvutingimusi kontrollima, siis võib toidu toitaineväärtus kahaneda. Sama kehtib näiteks goji marjade puhul. Kui me hakkame seda marja meil tagaaias kasvatama, siis ei ole enam tegemist supertoiduga, olgugi et tegemist on täiesti hea maitsega marjaga. Nii et seda kõike peab teadma. Otse loomulikult peab ka mustikaid Eestimaa puhastest metsades korjama, mitte tolmuse tee äärest.

Kogu ühiskond peab aru saama, et see on väga oluline, mida me suhu pistame ja kui me sööme taimekaitsevahenditega (tegelikult vale sõna, me ei kaitse mürkidega taimi, vaid ikka mürgitame) pritsitud taimi, siis see ei ole ju meile kasulik. Seda on ju nii lihtne mõista, aga ma ei saa aru, miks meile udu pähe aetakse, et pritsimine ei ületa lubatud piire. Samuti ei ole me kaitstud lisaainete kahjuliku mõju eest.

Vastavalt seadustele ei tohi lisaained kahjustada ega ohustada inimese tervist. Selle reguleerimiseks on kasutusele võetud nn ADI-arv (Acceptable Daily Intake) ehk lisaainete aktsepteeritav päevane määr. Inimesele aktsepteeritav ADI-arv tugineb loomkatsetele, mis on tehtud üksikute lisaainete suhtes. Sellistel katsetel põhinevad soovitusel ei võta aga arvesse lisaainete koostoimet, inimese individuaalset tundlikkust mõningate ainete suhtes ega erinevaid toitumisharjumusi. Üldkokkuvõttes on uurimustulemused väga puudulikud, lisaainete koostoime ja pikaajalise tarbimise mõjude kohta pole üldse mingeid andmeid. Lisaained mõjutavad inimese tervist mitmeti. Leidub rohkesti haigusi, mille sümptomite vallandajateks on just lisaained. Näiteks võimendavad lisaained allergilist nohu, teisi allergiaid ja astmat. Samuti on täheldatud, et mõned lisaained suurendavad laste hüperaktiivsust. Õnneks on meil Adik Levin, kes väsimatult räägib, mis meie toidulauaga ja laste tervisega on juhtunud. Õnneks on meil veel meediaväljaandeid, kes neid kirjatükke ka avaldavad.

### **Miks on inimese healuks vajalik terviklik lähenemine dieedile, elustiilile ja ravile? Kas lihtsalt supertoidu söömisest ei piisa?**

Vaatame korraks meie inimesi tänaval. Ülekaal ja väsimus olmemuredele lisaks. Vähesed pööravad veel tähelepanu oma toitumisele. Levinud on arusaam, et ega toitumisel pole mingit seost meie tervisega. Samas on näha tendents, et kasvamas on noor teadlik põlvkond, kes tahab üha paremat ja kvaliteetsemat. Ei nõustuta enam, et keegi ametnik kuskil ütleb, vaid nõutakse teadmisi ja põhjendusi. Õnneks on suund ikka paremuse poole.

Põllumajandusministeeriumis on mahetoodete osakond, miss toetab seda, et eestimaalane

hakkaks saada ikka omaenda mahetoitu. Seda on on juba mitmeid aastaid propageeritud näiteks Maaema messil ja teistel toidumessidel. Supertoit on väga hea tervislike smuutide tegemiseks, kiire n-ö energialaks turgutamiseks või tooršokolaadi tegemiseks, aga põhitoidu peame ju saada meie maapinnast. Peame hoolt kandma, et Eestimaa maapind oleks vitamiinide- ja mineraaliderikas, mitte ära äestatud kunstväetistega.

november 2013 Katrin Suik