

## V OSA

# TERVENDA ENNAST VEEGA

---

Teame vast, et maakera pinnast suurem osa (71%) on kaetud veega – merede ja ookeanidega, millede pindala ületab 2,5 korda planeet Mars oma ja peaaegu 10 korda kuu pindala. Kogu vee varu (100%) on ca 1454300 kuupkilomeetrit, millest magedat vett on vaid 360 tuhat kuupkilomeetrit, ehk vaid 0,025%, mis on väga nutune suurus. Aga kui veel rääkida puhtast tervislikust joogiks kõlblikust veest, siis on number peaaegu olematu. Inimene tunneb väga teravalt veebilansi kõrvalekaldeid: keha kaalust 6-8 % vee kaotus kutsub esile raske seisundi, sarnase minestusega. Ja juba 10-12 % vedeliku kaotusel lõpetab süda löömise. Maks, neerud, nahk ja kopsud vahetpidamata puhastavad verd ja kogu keha igasugustest kahjulikest ja mittevajalikest ainetest, seetõttu tuleks hoiduda nende ülekoormamisest vajadusega puhastada joogivett selles sisalduvatest sooladest, orgaanilistest ainetest, tööstuslikest kemikaalidest või põllumajanduslikest väetistest.

Inimesele on oma tervise säilitamiseks vajalik kindel kogus vett. Inimesed, kes tarbivad vähe vett, peaaegu kõik kannatavad vere puudulikkuse käes, neil on vähevereliste isikute välimus, nad näevad välja kahvatud ja aneemilised. Nahk on neil pea alati kuiv ja nad väga harva higistavad. Peaaegu kõik nad kannatavad seedehäirete käes, aga see omakorda kutsub esile terve rea muid vaegusi. Nende soolestik on täis praktiliselt võttes mürgiseid aineid, mida organism pole suuteline eemaldama normaalsel teel läbi neerude ja naha, kuna selleks ei jätku vett. Vee vähesusel väheneb ka sülje ja maomahla eritus – lüües täielikult sassi normaalse seedeprotsessi. Vee vähesus mõjutab ka vere moodustumist. Päeva jooksu, toidukordade vahel peaks inimene tarbima lisavett 800 – 1000ml. Vee temperatuur peaks olema 12 kraadi ja seisnud ööpäeva mingis anumaskaravinis, klaasis, purgis). Juua seda vett väikeste lonksudena, hoides igat suutäit mõni sekund suus ja aeglaselt kujutades ette, kuidas koos selle veega tuleb Teie organismi ka energia.

See kõik kehtib siis, kui joome TAVALIST (kraanist, kaevust) vett, kuid meil on võimalus ISE tunduvalt parandada vee kvaliteeti, muutes selle tõeliselt ravivaks:

### Sulatatud vesi

#### **1. Sulatatud vesi ravib**

Kraanivesi sisaldab rasket vesinikku: tavaliselt vesiniku aatomi tuum sisaldab ühte prootonit, aga raskel vesinikul – on veel neutron, st. ta mass on ligi kaks korda suurem. Nimetatakse seda deuteeriumiks (D) ja, ühinedes hapnikuga, moodustab mitte tavalise vee  $H_2O$ , vaid raske vee  $D_2O$ .

Ühe hüpoteesi järgi pole vananemine ei midagi muud, kui organismis raske vesiniku aatomite kogunemine. Kui see on nii, siis isegi väikese osa  $D_2O$  molekulide asendamine normaalsete vee  $H_2O$  molekulidega peaks esile kutsuma ka organismi noorenemise (või vähemalt vananemise pidurdumise). Pealegi, kui me keedame toitu, siis koos väljakeeva vee auruga kaotame suure koguse kergel vesinikku ja suurendame kehas olevat raske vesiniku – deuteeriumi – hulka. Ülaltoodu ehk selgitab natuke toore toidu söömisel tekkivat noorenemise efekti.

Vesi – tähtis faktor. Arvestage, et vesinik läheb DNH molekuli, seega vesiniku tüübi efekt antakse edasi pärilikkuse teel. Ehk otse öelduna – meist endist sõltub, kas meie järeltulevatel põlvedel on organismis meiega võrreldes vähem kahjulikku deuteeriumi või mitte.

Alljärgnevalt pakun lihtsa joogivee valmistamise mooduse, mis ei vaja mitte mingisuguseid erilisi või keemilisi töötlemise meetodeid. Tuleb välja, et emake loodus on ise hoolitsenud vee puhastamise ja tema omaduste parandamise võimaluste eest – juhul, kui teda vahepeal külmutada. See meetod põhineb vee omadusel (ka soolasel) moodustada külmudes puhta jää kristalle, mis olles esialgu küll väikesed, kuid omavad võimet kasvada. Seejuures vesi temas lahustunud sooladega ja kahjulike ainetega jääb väljapoole kristalle, ning vastavalt jääkoguse suurenemisele muutub järjest väiksemamahulisemaks ja kontsentreeritumaks „soolveeks“.

Seega võib algmaterjaliks võtta tavalist kraanivett, kuid kvaliteetne allikavesi oleks veelgi parem. Tuletame meelde – vesi seisab enne tööde alustamist üks ööpäev lahtiselt toatemperatuuril.

Anum täidetakse veega mitte täielikult, sest tuleb arvestada vee paisumisega jäätumisel. Selleks võiks olla mingi ülalt laienev libe plastmassist nõu, millele saab peale panna kaane – aga võib panna ka papi, vineeri, või.....: Külmkapis tuleks see anum panna mingile soojust isoleerivale alusele (papp, vineer). See on vajalik, et saavutada ühtlast (kõrguse mõttes) ja aeglast režiimi, et põhi ei külmuks enne, kui algab külmumine ülevalt.

Esimestel kordadel tuleks jälgida ja meelde jätta, kui kiiresti ja kuidas vesi kapis jäätub. Siis saab hiljem kõike operatsioone teha juba puhtalt kella järgi.

#### **Ja operatsioonid on järgmised:**

- oodata, vaadata, kuni peale tekib 3 - 5 millimeetri paksune jääkiht. See kiht tuleb pealt ära võtta ja ära visata, sest see sisaldab mustust..... mille ümber/külge hakkasid esimesed jääkristallid tekkima.

- **oodata, vaadata, kuni ülejäänud veest on 2/3 külmunud. See jää välja võtta ja panna teise anumasse sulamiseks, sest see ongi see PUHAS jää**, millest saa-me meile vajaliku sulatatud vee.

- Anumasse järele jäänud 1/3 mittejäätunud vesi tuleb ära visata, sest ka see sisaldab ebasoovitavaid lisandeid.

Juua tuleks puhas sulatatud vett järgmiselt:

- parim kasutustemperatuur on 0°C juures (vees väikesed jäätükikesed)
- jooma peab **korruga**, ilma vahepausideta
- 1 tund peale joomist mitte süüa, mitte juua
- nominaalne norm on ¾ klaasi 2-3 korda päevas, 4-6 g ühe kehakaalu kilo kohta.

**Märkus.** Eelpool (Joogas) toodud varahommikuse (peale ärkamist tühjale kõhule) joomise puhul on veekogus väiksem - 2 g ühe kehakaalu kilo kohta.

Puhta sulatatud vee kasutamine kergendab inimese kõikide siseorganite tööd, vere koosseis muutub puhtamaks, mis omakorda tagab südame-veresoonkonna süsteemi, närvisüsteemi ja pea- ning seljanärvi täisväärtusliku töö, normaliseerib lihaste tegevuse ja parandab üldist enesetunnet. Seemiselt terve inimene omastab ja kasutab paremini söödud toitu ning seega saab hakkama vähema toiduga. Tõsi, võib juhtuda, et esialgu ainevahetuse paranemise, töövõime ja eralduva energia suurenemise tõttu võib tõusta ka isu, mille mitte rahuldamisel võib tekkida näljatunne. Kuid, olge rahulik, see on vaid lühiajaline TUNNE. Tervenened

inimesel, kes kasutab pidevalt sulatatud vett, ei ole enam vajadust võtta mingisuguseid ravipreparaate, teda ei piina allergia ega haiglane olek, kuna sulatatud vesi tugevdab ükskõik millise organi immuunsussüsteemi. Vanadel inimestel taastub selge mõistus, paraneb mälu ja tekib värske huvi elu vastu.

Sulatatud vesi ei tervenda mitte ainult inimesi, vaid mõjub kõikidele elusa looduse esindajatele. Seetõttu on mitmed teadlased arvamusel, et rändlinnud ei lenda teistesse paikadesse mitte niivõrd sooja pärast, vaid maksimaalse sulanud vee perioodil.

Vaatamata kõigele eelpool kirjutatule, olen kaugel mõttest, et ainuüksi sulatatud vesi oleks küllaldane aktiivse ja tervisliku elu tagamiseks. Soovitan seda kõike kasutada ka paralleelselt teiste siis kirjutises toodud loomulike või looduslike tervendamise-metoodikatega.

Tahaksin juhtida tähelepanu ühele huvitavale detailile. Me teame, et inimene ei suuda elada, kui kehatemperatuur on kõrgem kui 42°C. Seetõttu meditsiinilistel kraadiklaasidel on viimaseks numbriks 42°. Kuid see on just sama temperatuur, millal tervislik sulatatud vesi muutub mittetervislikuks sulatamata veeks. Nii tekibki küsimus: äkki inimene kõrges palavikus surebki seetõttu, et tema keha rakkudes olev vesi muutub teiseks.

## **„Elus“ ja „surnud“ vesi**

Elus ja surnud vesi saadakse vee elektrolüüsil: anoodi juures tekib hapu keskkond (surnud vesi) ja katodi juures aluseline keskkond (elus vesi). Et need erinevad vedelikud ei seguneks uuesti peale voolu väljalüüsimist, on nende vahele pandud mingi elektrit juhtiv kuid mitte vett läbi laskev vahesein. Nüüdsel ajal spetsiaalsed keraamilised plaadid.

### **Elektriaktiveeritud vee füüsikalised-keemilised omadused.**

Soolalahuse elektriaktiveerimise käigus toimub tema jagunemine kaheks fraktsiooniks. Anoodi tsoonis (hapu fraktsioon) mõne aja pärast moodustuvad hüpokloorishape, hüpokloriid, kloraat ja naatriumperikloraat ning vesiniku ülihapend. Sellel lahusel on antiseptilised ja antibakteriaalsed omadused.

Katodi tsoonis toimub gaasilise vesiniku eraldumine ja aluse moodustumine. Peale selle, katoliidis moodustub üleliigne kogus hüdroksüülione, mis on nii loomade kui taimede kasvu stimulaatoriteks.

### **Elektriaktiveeritud lahuste iseloomustus**

**Atoliit** pH 2.....6, kus kasutuseks on parim.....2,5 – 3,5 pH.

See on läbipaistev vedelik, ilma setteta, maitset hapukas, õrnalt viskoosne ning omab happe lõhna. Reaktsiooni käigus saab atoliit positiivse elektripotentsiaali – 1,0 kuni 1,25 volti.

Kasulikud omadused:

✓ väga aktiivsed antibakteriaalsed omadused – on antiseptikuks ja konservandiks, sest suudab täielikult hävitada vastupidavad viirused ning mikroorganismid, kaasa haaratud ka nende spoorilised vormid:

✓ tal on omadus aeglustada elava organismi ja taimede elutegevust:

✓ tal on paljudes tehnilistes protsessides inhibiitori (protsessi või reaktsiooni pidurdav) omadus.

**Oma omadused säilitab 1-2 nädalat (kui hoida kinnises nõus- tumedat värvi pudelis - ja eemal päikesevalgusest).**

**Katoliit** pH 9...12 - kasutuseks parim 9,5 – 10,5 pH.

Ka katoliit on läbipaistev vedelik, kuid reaktsiooni käigus võib sisse tekkida sete, mille hulk sõltub kasutatava vee puhtusest. Veel puudub lõhn ja maitselt meenutab vihmavett. Reaktsiooni käigus saab vesi negatiivse potentsiaali 0,8 – 0,9 volti.

Kasulikud omadused:

✓ omab bioloogilist aktiivsust, on elusa organismi ja taimede elutegevuse arengu ja kasvu stimulaator

✓ tal on kõrgendatud lahustamise võime;

✓ tal on protsesside katalüsaatorlikke omadusi,

✓ tal on ekstraheerimise omadus,

✓ neutraliseerib gaasilis-vedelate keskkondade korrosiooni-agressiivseid omadusi,

✓ tal kõrgendatud adsorptsioon-keemiline aktiivsus:

✓ tal on vähenenud pindpinevus ja kõrgeenenud märgumisvõime.

**Oma omadused säilitab peaaegu nädala (kui hoida kinnises nõus, pimedas ja ilma õhu juurdepääsuta).** Siiski hoida seda vett eriti ei soovita, sest parim kasutamise aeg on esimesed pool tundi peale valmistamist, kuigi ka kuni kaks päeva hoitud vesi on täielikult kasutuskõlbulik. Elusa vee keetmisel kaotab ta oma omadustest vähemalt pool, kuid arvestades, et ta on ikkagi PUHAS, saab temast väga hea kohvi ja tee.

Katoliit lahused, mis on aktiveeritud diafragmaga varustatud elektrolüüsiaparaadi katoodkambris omavad vastupidiseid omadusi võrreldes anoliit lahustega. Elektriaktiveeritud katoliit lahused, nagu ülal öeldud, säilitab oma unikaalsed omadused vähemalt 48 tundi. Sel viisil, ilma igasuguste keemiliste lisanditeta, ainult vastava elektriaktiveerimise teel, vesi muutub suure efektiivsusega antioksidandiks, mis on võimeline normaliseerima loomsete ja taimsete organismide rakumembraanide funktsioone... Katoliitlahuste parameetrite valik võimaldab põhimõtteliselt normaliseerida ja isegi stimuleerida suvalise organismi energeetilist tasakaalu ja ainevahetust.

Peale selle, katoliidil on ka väga head pesemisomadused.

Katoodne elektriaktiveerimine tagab täiendavalt ka raskete metallide mitmelaenguliste katioonide otsese neutraliseerimise, mille tulemusel metallide ioonid lähevad üle inertsesse vormi ja muutuvad kahjutuks ega sadestu loomade ja inimeste organismi.

Nii nagu eelmisest jutust võis aru saada - seadet, millega saadakse "elusat" ja "surnud" vett, nimetatakse tehnikas elektriaktivaatoriks ja neid on juba ka välja töötatud mitmesuguseid variante koduseks kasutamiseks. Siin allpool on näha Vene toodet „VITA“, milles on kasutatud uut tüüpi:

1. Ökoloogiliselt puhas keraamiline diafragma.
2. Spetsiaalset katood-elektroodi, mis ei lahustu elektrolüüsi käigus.



Saadavad vee fraktsioonid võimaldavad:

1. Alandada veres SUHKRU sisaldust ja arteriaalset rõhku.
2. Steriliseerida ja desinfitseerida eluruumi, toidunõusid, pesu, majapidamisesemeid, aga ka enda kehaosi.
3. Efektiivselt ravida haavu, põletusi ja mädapõõsasi.
4. Teostada suuõõne ja kurgu profülaktilisi ja raviloputusi (külmetuste korral ja hamba ning igemete valude puhul),
5. Kasutada mitmesuguste põletikuliste protsesside puhul kompressideks ja puhastamiseks, ravida paradontoosi ja prostatiiti.
6. Võib aga kasutada ka võitluseks aiakahjuritega, seemnete idanemise parandamiseks, koduloomade, lindude ja ka mesilaste raviks.
7. Seadmega võib ka merevett magestada.

Seade tarbib 220 V juures energiat - 200 W.

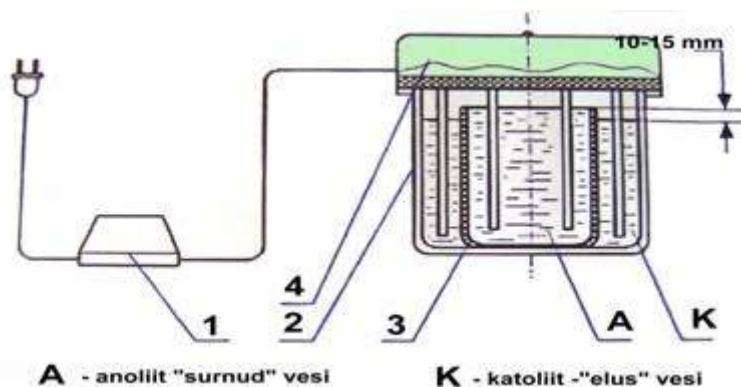
Kambri mahtuvus- 1liiter. Keskmise aktiveerimise aeg -5 minutit.

Valgevene toodab kodukasutuseks mudeleid AV-3002 ja AV-3003 (**põhimudel AP-1**)



Elektriaktivaatoreid võib kasutada õhu temperatuuridel +5 kuni +35°C ja suhtelisel niiskusel mitte rohkem kui 80%.

### Ehitus ja tööpõhimõte



Elektriaktivaator koosneb neljast põhilisest osast (vt. joonis):

- toiteplokk (pos.1);
- mahuti (pos.2);
- keraamiline kauss (pos. 3), mis pannakse üldmahutisse;
- äravõetav ülemine kaas (pos.4) koos elektrodidega.

Toiteplokk (pos.1) kujutab endast alalisvoolu transformaatorit koos ülekoormuskaitsega.

Peamine mahuti (pos.2) on valmistatud toitlustus plastmassist. Elektrolüüsi käigus moodustub temas katoliit - "elus" vesi.

Keraamiline kauss (pos. 3) täidab katoodi ja anoodi vahel diafragma funktsiooni. Temas moodustub anoliit - "surnud" vesi.

Kaane (pos.4) alumises osas on paigaldatud isoleeritud elektrodid – **kaks anoodi spetsiaalse keemiakindla väärismetallist kattega (mustad)** ja kaks katoodi toitlustuses lu-batud roostevabast terasest (heledad).



## Ukraina toodab

### Kuut tüüpi vee elektriaktivaatoreid firmalt "ЭкоВод"

Mis on ette nähtud vee puhastamiseks, desinfitseerimiseks ja vee rikastamiseks räni ionidega.

Nendes, uue põlvkonna aktivaatorites on kasutatud spetsiaalselt välja töötatud anoodimaterjali "ÖKOSIL", mis sisaldab räniühendeid..

Aparaate toodetakse leiutiste autorite juhendamisel.

ЭАВ (EAW) eristavaks omapäraks on see, et tavaline vesi Teie kraanist muutub metallide aga ka raskemetallide kahjulikest sooladest puhastatuks, puhastatuks ka kahjulikest orgaanilistest ühenditest, kus samaaegselt hävivad ka kõik mikroorganismid. Vesi omandab bioenergeetilise potentsiaali, küllastub räni ionidega, mis teeb ta RAVIVEEKS. EAW tüüpi aparaadid ei ole kallid, nad on töökindlad, pikaajalised, lihtsad kasutada **ja ei nõua mitte mingisuguseid kulusi kogu oma ekspluatatsiooni perioodi jooksul.**

EAW põhilised tehnilised andmed

Iseloomustus	Ühik.	ЭАВ-3 (ЭАВ-3 К)	ЭАВ-6 (ЭАВ-6 К)	ЭАВ-9 (ЭАВ-9 К)
Tootlikkus	l/tund	3	6	9
Tööiga	aastat	5(7)	5(7)	5(7)
Puhastusvõime karedatest sooladest, mitte vähem	%	80	80	80
Puhastusvõime ainetest:, mitte vähem				
- raud, tsink, tina, nitraadid (katoliit)	%	kuni 97	kuni 97	kuni 97
- nitriitid	%	98,5	98,5	98,5
- mikroorganismid	%	100	100	100
pH: tase anoliit/katoliit, ca	pH	3/11	3/11	3/11

Toitepinge	Volt	220 ± 15 %	220 ± 15 %	220 ± 15 %
Keskmine tarbitav võimsus	kWh	0,4	0,7	0,9
Mõõdud, mitte rohkem	cm	24*16*20	30*25*22	30*25*28

## Kasutamine

### Erinevalt teistest tuntud veepuhastussüsteemidest, EAW tüüpi aktivaatorites saadud vesi tagab:

- Võimaluse rikastada vett räni ionidega, tema kõige paremini omastataval kujul;
- Võimaluse ennetada erinevaid haigusi ja ka hoida tervist;
- Võimaluse kasutada aktiveeritud vett ilma keetmata ja täieliku toiduohutuse garantii tingimuses;
  - Võimaluse mitmesuguste jookide valmistamiseks (tee, kohvi, rohtude tõmmised jne.) ilma vett keetmata – soojendades vaid kuni 70°C;
  - Võimaluse kasutada seda ruumide, meditsiiniliste instrumentide, seadmete, nõude aga ka liha ja juurviljade jne. desinfektsiooniks ja desinfitseerimiseks;
  - Võimaluse efektiivselt kasutada aktiveeritud vett ka kosmeetikas: naha ja juuste pesemiseks, maskide valmistamiseks jne.;
  - Võimaluse rinnalaste hoolduseks, pestes neid katoliidis;
  - Võimaluse kasutada põllumajanduses – töödeldes taimi desinfektsiooni eesmärgil, aga ka nende kasvu stimuleerimiseks kodulindude, -loomade, mesilaste toiduks ja raviks jne.;
  - Võimaluse oma silmaga näha põhja vajunud sadet, mis tekib igal vee valmistamise korral.

## EAW kasutamine ravimise eesmärgil

Looduslikku päritolu mikroelemendid, mis on meie joogivees, võivad moodustada liiva või kive neerudes, maksas ja kõhunäärmes. Ohtlikud on strontsiumi, kaltsiumi ja magneesiumi soolad, eriti kui organismis on räni defitsiit.

Strontsium on nimetatute seas kõige aktiivsem element. Tema ilmumine inimese organismis käivitab koheselt kaltsiumi ja teiste vähem aktiivsete elementide asendamise reaktsiooni. Kohtadesse, kus ei jätku räni, selle koha hõivab kaltsium.

Kaltsium – kontide struktuuri põhielement.

Räni - element, mis määrab ära paindlike struktuuride omaduse, kõõluste koe, soonte ja soolestiku seinad, luuümbrise, krõmpsluu, liigete sünoviaalse võide.

Kui organismis on räni defitsiit, siis kaltsium omastub halvasti ja luukudedes teda asendab strontsium. Kuid strontsium ei jää pikalt organismi pidama. Tehes oma hävitus-töö inimese luustikus, püüab ta jälle välja pääseda vabasse loodusse.

Kaltsium ja magneesium ladestuvad vere- ja lümfisoonte sisemistele külgedele muutes need kõvastunuks ja vähendavad sisemist läbilaske ava. Meditsiin on soonte kaltsineerumise vastu võimetu. Ainuke kaitsevõimalus - profülaktika, -st. kvaliteetse, räniga rikastatud joogivee kasutamine. Ja just nimelt sellist vett saadakse EAW tüüpi elektriaktivaatorite abil.



Mina ise kasutan kuueliitrist ränielektroodiga **ЭAB-6 K** aparati:  
 Uutel mudelitel on voolikute asemel kraanid:



### Elektriaktiveeritud vee kasutamine ravi eesmärkidel

Jrk nr.	VEE KASUTAMINE	KASUTUSMOODUS
	<b>Haiguste ennetamine</b>	
1.1.	Immuunsüsteemi tugevdamine, toonuse tõstmine, vananemise aeglustamine	Joomine ja toiduvalmistamine "räniga" aktiveeritud veest
1.2	Gripi epideemia	Kurgu loputamine ja kuristamine anoliidiga, anoliidi pihustamine korteris
1.3	Liiva ja kivide moodustumise ennetamine neerudes, maksas ja mujal.	Joomine ja toiduvalmistamine "räniga" aktiveeritud veest
	<b>Haiguste ravimine</b>	
2.1	Põletused, haavad, põrutused	Desinfektsioon anoliidiga ja kompress katoliidiga
2.2	Seenhaigused	Vann soojendatud anoliidiga
2.3	Hambavalu	Desinfektsioon anoliidiga ja kompress katoliidiga
2.4	Parodontoos	Desinfektsioon anoliidiga ja kompress taruvaigu ekstraktist ja katoliidist
2.5	Gripp, angiin	Kurgu ja neelu loputamine anoliidiga ning katoliidiga valmistatud ravitee
2.6	Toidumürgitus	Anoliidi joomine
2.7	Hüpertoonia	Katoliidi või katoliidil valmistatud taimeekstraktide joomine

**AKTIVEERITUD VETT KASUTATAKSE JAAPANIS, AUSTRIAS, SAKSAMAAL, POOLAS, INDIAS, IISRAELIS, SRÜ RIIKIDES JA USA-S.**

**SEE VESI EI OLE ABSOLUUTSELT OHTLIK EI SISSE VÕTTES EI VÄLISPIDISEL KASUTAMISEL.**



**AKTIVEERITUD VESI VÕIB TEHA VÄGA PALJUT.  
TEDA VÕIB JULGELT KASUTADA JA ISE LEIDA UUSI KASUTAMISVÕIMALUSI.  
AKTIVEERITUD VESI – SEE EI OLE KEEMILINE RAVIM!**

ERITI KVALITEETSE AKTIVEERITUD VEE SAAB, KUI KASUTADA  
EELPUHASTATUD VETT, NÄITEKS, BRITA-TÜÜPI FILTRITEGA.

Kuid....

AKTIVEERITUD VETT EI TOHI HOIDA KÜLMKAPIS, EGA KA ILMA  
VAJADUSETA JAHUTADA!

Siin on terve rida põhjuseid, kui olulisemad nendest on külmkapi vibratsioon ja magnetväli, mis küll ei ole eriti suur, kuid küllaldane vee kvaliteedi rikkumiseks.

Paljudes allpool toodud retseptides soovitatakse aktiveeritud vett soojendada. Siin peab ka olema ettevaatlik. Vett peab soojendama väikesel tulel (kuid mitte elektripliidil), soovitav kas email- või keraamilises nõus. Mitte lubada veel keema minna, sest sellega ta praktiliselt kaotab oma kasulikud omadused. Kui omavahel segada „elavat“ ja surnud vett, siis nad neutraliseerivad teineteist ja kaotavad oma aktiivsuse. Seetõttu, kui on vaja sisse võtta nii ühte kui teist vett, siis peab nende võtukordade vahele jääma mitte vähem, kui 1,5 – 2 tundi. Välispidisel kasutamisel peab olema ka kahe vee vahel paus 8 kuni 10 minutit.

Aktiveeritud vee sisse võtmisel on ühekordne keskmine doos täiskasvanud inimesele ja lastele vanemad kui 12 aastat - ½ klaasi (kui retseptis pole teisiti soovitatud). 2 – 5 aastastele lastele on doosiks ¼ klaasi ja lastele 5 kuni 12 aastat - 1/3 klaasi.

Maksimaalse efekti saavutamiseks on soovitav sissevõtmise protseduuri venitada. Näiteks, üks klaasitäis vett ära juua 8 kuni 10 minutiga.

Kui retseptis pole märgitud teisiti, siis üldtähenduses ENNE sööki on ajaliselt 0,5 tundi, ja PÄRAST sööki tähendab 2 – 2,5 tundi peale sööki.

### **Aktiveeritud vee kasutamine erinevate haiguste puhul**

#### **1. Angiin ja ülemiste hingamisteede katarr**

3-e ööpäeva jooksul loputada kurku kuni 6-7 korda päevas soojendatud surnud veega. Peale(10 min) igat loputamist juua 1/4 klaasi elavat vett. Tulemus: palavik alaneb päevaga ja 3-ks päevaks haigus taandub.

#### **2. Healoomuline eesnäärme kasvaja.**

8 ööpäeva jooksul 4 korda päevas võtta 1 tund enne sööki 1/2 klaasi elavat vett. Sellest viimane, 4-s kord enne ööd. Kui vererõhk on normaalne, siis tsükli lõpupoole võib juua korraga terve klaasi. Ravi ajal on kasulik teha ka lahkliha massaaži. Ööseks panna lahkliha kohale peale „surnud“ veega niisutamist „elava“ vee kompress. Tulemus: 3—4 päeva pärast eraldub lima, urineeritakse harva. 8-ndaks päevaks haigus möödub.

#### **3. Valu liigestes.**

2-3 ööpäeva jooksul 3 korda päevas enne sööki juua 1/2 klaasi „surnud“ vett, ning panna samast veest valutavatele kohtadele ka kompressid. Kompressivett soojendada 40-50 kraadini. Tulemus: valu kaob juba 1-2 päeval.

#### **4. Põletikulised protsessid, paised, koeranaelad.**

2 ööpäeva jooksul pannakse haigele kohale kompress soojendatud elavast veest. Iga päev enne (5-6 min) kompressi panemist niisutatakse seda kohta soojendatud surnud veega ja lastakse ära kuivada. Enne ööd juua 1/4 klaasi elavat vett. Vajadusel korratakse tsükli. Tulemus: põletik kaob 2 ööpäevaga, mädanevad haavad kuivavad ja paranevad 4-5 päevaga.

#### **5. Peavalu.**

Kui pea valutab lõogist või põrutusest, siis niisutada valutavaid kohti „elava“ veega. Tavalise peavalu korral niisutada pead elava veega ja juua 1 kord 1/2 klaasi surnud vett. Tulemus: 40—50 minuti pärast valu kaob.

#### **6. Gripp.**

8 korda ööpäeva jooksul loputada suu- ja ninakoopad soojendatud surnud veega. Ööseks juua 1/2 klaasi elavat vett. Ravimise päeval oleks soovitatav mitte süüa. Tulemus: gripp kaob tavaliselt ööpäevaga, kuid võib ka kahega.

#### **7. Hemorroid.**

2 ööpäeva jooksul hommikuti pesta rebendid surnud veega, seejärel paigaldada tampoonid elava veega, vahetades neid vastavalt kuivamisele. Tulemus: veritsemine lõpeb, lõhed paranevad 2—3 ööpäevaga.

#### **8. Hambavalu. Paradontoos.**

Loputada suud peale sööki 15—20 minuti jooksul soojendatud „surnud“ veega. Hammaste pesemisel kasutada tavalise vee asemel „elavat“ vett. Kui esineb hambakivi, siis kasutada pesemiseks „surnud“ vett ja 10 minutit hiljem loputada „elava“ veega. Hambaid pesta ainult õhtul, ja teha nii regulaarselt. Tulemus: valu kaob ruttu ja tasapisi kaovad ka hambakivi ning paradontoos.

#### **9. Jalgade lõhn.**

Pesta jalad sooja vee ja seebiga, hõõruda kuivaks, siis niisutada „surnud“ veega, aga 10 minuti pärast elava veega, ning anda kuivada. Jalkanõud hõõruda seest „surnud“ veega, kuivatada. Sokid teha „surnud“ veega märjaks ja kuivatada. Protseduuri korratakse 2-3 päeva. Tulemus: lõhn kaob.

#### **10. Kõrvetised.**

Enne sööki juua 1/2 klaasi „elavat“ vett. -Tulemus: kõrvetis kaob, suureneb gaaside eraldumine.

#### **11. Köha.**

2 ööpäeva jooksul juua 1/2 klaasi 4 korda päevas peale sööki „elavat“ vett. Tulemus: köha kaob.

#### **12. Sammaspool, ekseem.**

Enne ravimist haiged kohad „aurutada“ ja 3—5 päeva jooksul hommikuti niisutada „surnud“ veega, anda kuivada ja 10—15 minuti pärast — „elavaga“. Elavaga niisutada kohti päeva jooksul veel 4-5 korda. Ööseks juua 1/2 klaasi „elavat“ vett. Ravitsükkel – nädal. Tulemus: sammaspool, ekseem kaovad 4-5 päeva jooksul.

#### **13. Tupepõletik.**

Soojendada surnud vett kuni 37—40°C. Loputada enne ööd alguses „surnud“ veega, aga 15 minuti pärast korrata protseduuri „elava“ veega. „Elava“ veega teha päevas veel paar korda. Tulemus: tupepõletik möödub 2-3 päevaga.

#### **14. Põletused.**

Vesivillide puhul tuleb need esiteks katki torgata, vigastatud kohad niisutada surnud veega, ja 5 minuti pärast elavaga ning järgnevatel päevadel niisutada ainult elava veega. Korrata 2—3 päeva. Tulemus: põletused paranevad 2 - 3 päevaga

#### **15. Lahtine kõht.**

Juua 1/3 klaasi surnud vett ja, kui 1 tunni jooksul kõhulahtisus ei kao, korrata protseduuri. Tulemus: Valu ja kõhulahtisus mööduvad 20—30 minutiga.

### **16. Lõikehaavad.**

Pesta elava veega. Siduda. Tulemus: Paraneb ööpäevaga.

### **17. Mädanevad haavad.**

Haava pesta surnud veega, 3 - 5 minuti pärast - elavaga. Edasi, ööpäeva jook-sul 5—6 korda pesta ainult elava veega. Tulemus: haav surnud vee abil kuivab, ja elava veega eraldub koorik (toimub neutraliseerimine).

### **18. Radikuliit.**

Ööpäeva jooksul 3 korda enne sööki juua 3/4 klaasi elavat vett. Tulemus: valud kaovad ööpäeva jooksul.

### **19. Veenilaiendid, verejooksud.**

Pesta tursunud ja veritsevad keha osad surnud veega, seejärel panna neile peale tampoonid elava veega. Juua 1/2 klaasi surnud vett, aga 2 tunni pärast hakata võtma 1/2 klaasi elavat vett 4 korda 4 tunniliste vaheaegade järel. Korrata 2—3 päeva. Tulemus: valud kaovad ööpäeva jooksul. Veenitursed kaovad ja haavad kasvavad kinni.

### **20. Steriliseerimine ja desinfitseerimine.**

Suvalised esemed tehakse surnud veega märjaks ja kuivatatakse. Keha määratakse tampooniga, mis on märjaks tehtud surnud veega. Tulemus: täielik steriliseerimine.

### **21. Enesetunde parandamine, organismi normaliseerimine.**

Hommikul ja õhtul peale sööki loputada suud surnud veega ja juua 1/2 klaasi nõrgalt aluselist elavat vett. Tulemus: tekib reipus.

### **22. Surnud naha eemaldamine jalalabadelt.**

Aurutada jalgu seebises vees ja loputada soojas vees, siis, mitte ära pühkides, niisutada soojendatud surnud veega. Järgnevalt hõõruda kätega kohti surnud nahaga, eemaldada nahk. Peale seda pesta jalad soojendatud elava veega ja kuivatada. Tulemus: surnud nahk eemaldub.

### **23. Kaela külmetamine.**

Teha kaelale kompress surnud veega, ja juua 4 korda päevas enne söömist 1/2 klaasi surnud vett. Tulemus: valu läheb üle.

### **24. Maksapõletik.**

2 päeva jooksul võtta 4 korda päevas 1/2 klaasi aktiveeritud vett, kusjuures 1-sel päeval ainult surnud vett, ja ülejäänutel — elavat. Tulemus: valud kaovad.

### **25. Näohügieen.**

Hommikul ja õhtul peale pesemist pesta nägu surnud veega ja peale seda —elusa veega. Tulemus: Nägu muutub valgeks, kaovad vistrikud.

### **26. Allergia**

Kolm päeva järjest, peale sööki loputada suu, kurk ja nina „surnud“ veega. Peale igat loputamist, 10 minuti pärast juua 1/2 klaasi „elavat“ vett. Kui nahal on ka lööve, siis tuleb seda niisutada „surnud“ veega. Tulemus: haigus kaob tavaliselt 2-3 päevaga. Protseduuri soovitatakse profülaktika mõttes korrata.

### **27. Bronhiaalastma, bronhiit.**

Ööpäeva jooksul, 4-5 korda päevas, peale sööki loputada suu, kurk ja nina soojendatud „surnud“ veega. 10 minuti pärast peale igat loputamist juua 1/2 klaasi „elavat“ vett. Kui paranemist ei teki, siis võtke 1 liiter „surnud“ vett ja soojendage 70-80 kraadini, ning hingake 10 minutit sisse selle aurusid. Korrata 3-4 korda päevas. Tulemus: Vähenevad köhahood ja paraneb üldine enesetunne.

### **28. Maksapõletik.**

Ravitsükkel kestab 4 päeva. Esimene päev 4 korda enne sööki juua 1/2 klaasi „surnud“ vett. Ülejäänud päevad analoogsel režiimil juua „elavat“ vett. Tulemus: Valu läheb üle ja põletik kaob.

### 29. Jämesoole põletik. (koliit)

Esimesel päeval mitte midagi süüa. Ja päeva jooksul 3 – 4 korda juua „surnud“ vett „kangusega“ 2,0 pH. Tulemus: haigus kaob 1-2 päevaga.

### 30. Maokatarr (gastriit).

Kolme päeva jooksul 3 korda päevas, pool tundi enne sööki juua „elavat“ vett. Esimene päev ¼ klaasi, ülejäänud päevadel ½ klaasi. Vajadusel võib kurssi pikendada 3-4 päeva võrra.

Tulemus: valu maos kaob, väheneb happesus, paranevad söögiisu ja enesetunne.

---

See jutt siiani aktiveeritud veest oli väga ilus ja ka õige, kuid.....igal asjal on omad peensused. Nii ka siin. Kõigepealt tuleb aru saada, et aktiveeritud veel on kaks printsiipselt erinevat kasutusvõimalust – välispidine ja seespidine.

Välispidise rakenduse puhul tuleks kasutada vee maksimaalset kangust, kuid seesmisel kasutamisel on OMAD NÕUDED. Uuringutega on kindlaks tehtud, et

„Elaval“ veel, mille REDOX potentsiaal, ehk lihtsamas keeles „elektripotentsiaal“,

on märgatavalt rohkem või vähem, kui -400mV, ei ole erilisi raviomadusi. Ja „surnud“ vee puhul, kui selle potentsiaal on suurem, kui +700 mV, siis sissevõtmisel võib isegi tekitada pärssivaid reaktsioone. Seetõttu oleks vaja anda siin valem õige „kangusega“ vee saamiseks.

Kuidas saada vett, mille elektrikeerilised näitajad võrduvad tavalise joogivee omaga (enamuses -200mV).

Näide. Soovite saada joogivett, mille hapendamis-taastamis potentsiaal - Redox - potentsiaal - on -200 mV aparaadil EAV-6 (nagu mul endal on), kus saadakse 4,0 l "elavat" ja 2,0 l "surnud" vett. Et sellist vett saada tuleb kõigepealt määrata "surnud" vee kogus, mis tuleb valada 4,0 l "elavasse".

Kasutame järgmist valemit: (Valem kehtib värskelt saadud vee puhul)

$$m_{M1} = \frac{m_{\text{ж}} \cdot a_1 - m_{\text{ж}} \cdot a_{\text{ж}}}{(a_M - a_1)} = m_{\text{ж}} \frac{(a_1 - a_{\text{ж}})}{(a_M - a_1)}$$

kus  $m_{M1}$  - määratava „surnud“ vee kogus;

$m_{\text{ж}}$  - "elav" vesi, antud juhul  $m_{\text{ж}}=4,0$  l;

$a_1$  - etteantud Redox -potentsiaal,  $a_1 = -200\text{mV}$ ;

$a_{\text{ж}}$  - Redox -potentsiaal "elaval" veel,  $a_{\text{ж}} = -800\text{mV}$ ;

$a_M$  - Redox - potentsiaal "surnud" veel,  $a_M = +1000\text{mV}$ ;

Pannes andmed valemisse (1), saame  $m_{M1}=2,0$  l.

**Sama valemit tuleb ka siis kasutada, kui soovite leida millist vett ja kui palju kuhu valada, et saada kas siis – 400mV või + 700mV.**

**Mina, näiteks, teen sellised segud:**

Elus vesi: 60ml surnud vett segades 90 ml elava veega = **150 ml vett -400mV**

Surnud vesi: 60ml elavat vett segades 120 ml surnud veega = **180 ml vett +700mV**

## **Organismi noorendamine**

### **elektriaktiveeritud vee abil doktor Volkov V.V meetodi järgi.**

Vene teadlane Volkov V.V. leidis mooduse elu pikendamiseks. See moodus on leidnud kinnitamist Vene Rahvusliku Tervise Instituudi kliiniliste uurimistega, kus selleks eesmärgiks kasutati elektriaktiveeritud vett.

Doktor Volkov V.V. avastas «Maa Bioloogilise Kella» (patent №2123198) – ehk inimese elu ja surma loodusliku mehhanismi; s.t. lahenda mõistatuse elusa organismi vananemise ja surma põhjustest. Ta lõi Universaalse Meditsiini Teooria, mis võimaldab edukalt võidelda haigustega ja peatada vananemise protsessi, kasutades selleks odavat ja kätte-saadavat elektriaktiveeritud vett. Enamuses kõik, kes pakuvad välja elava ja surnud vee kasutamist, püüavad väita, et ELAV vesi (vist ilusama nime tõttu) on meie organismile just see vajalik ja tervendav vesi, kui hr. Volkov ütleb, et surma vastu võitlemiseks ja eluea pikendamiseks on vaja juua SURNUD vett, sest meie keha vajab selles olevaid positiivseid vesiniku aatomeid, ehk prootoneid. Siin on see, mida tema väidab:

#### **MIKS MEIE VALIME PROOTONI**

Me lihtsalt võtame arvesse põhilise häda, mis meid ootab, kui organismis ei jätku prootoneid – lõppkokkuvõttes me kõik sureme vesiniku defitsiidi kätte. Seetõttu, meie oma võitluses vananemise, haiguste ja surma vastu peame toetuma prootonile.:

1. Juba 1911 a. uurija Bronštein näitas. Et vesiniku ioonid (prootonid) teostavad soojavereliste loomade ajus hingamiskeskuse reguleerimist. Lihtsamalt öeldes, kas hingata, või mitte hingata, otsustavad prootonid. Ja see on absoluutselt loogiline. Me ju pidevalt hingame sisse õhuhapnikku, mis on suurimaks oksüdeerijaks ja ilma sellele vastava neutraliseerimata oleksime ammu juba läbi põlenud. Järelikult, me lihtsalt oleme kohustatud omama sellist elementi, mis takistaks hapnikul meid ära põletamast. Ja selliseks elemendiks on **prooton!**

2. Juba rohkem kui kolm aastakümnet kogu maailma teadlased on pühendunud inimorganismile sellise kahjutoova olluse uurimisele, kui **vabad radikaalid**. Vabad radikaalid – need on kas molekulid või nende osad, millised omavad oma välisel atomaarsel orbiidil ühe mittepaarilise elektroni. Endale paari otsimisel nad väljendavad suurt agressiivsust, lõhkudes teel raku membraanid ähvardades tekitada kahju rakutuumale endale ja selle pärilikkuse materjalile. Kõige tugevamateks peetakse hüdroksüül (OH) ja hapniku (O) radikaale. Vabased radikaale süüdistatakse selliste haiguste tekkimisel, nagu vähk, südame isheemia tõbi, skleroos, maksahaigused, hüpertoonia jt. On olemas isegi Harman'i vabade radikaalide vananemise teooria. Arvatakse, et umbes 2% sisse hingatava õhu hapnikust läheb vabade radikaalide loomiseks.

See võimaldab veel kord kinnitada, et õhu hapniku hingamine on meie surma põhjuseks. Sel juhul, oksüdeerimisvastased ained (antioksidandid) on vahendiks võitluses vananemise ja haigustega. Aga need oksüdeerimisvastased ainult seetõttu saavad täita oma funktsiooni, et neil on üks vesiniku aatom, mis on nõrgalt seotud süsiniku aatomiga, mille ta võib kergesti ära anda võitluseks vabade radikaalidega. Ja elektrone üldse mitte omades, prooton ühineb vaba radikaaliga ja "kustutab" selle. Lühemalt, antioksidantide ühiseks nimetajaks, või lihtsamalt, ainukeseks antioksidandiks on vesiniku ioon.

3. Normaalseks tööks iga organismi rakk peab tootma energiat ja kasutama seda. Raku jaoks peamiseks energeetiliseks substraadiks on adenosiintrifosforhape (ATP või ATF) – mis võtab osa energiaallikana ainevahetusprotsessist. Ilma ATF ei tööta mitte üks rakk. ATF täidab

ja reguleerib funktsioone. ATF on ka lähteainena nukleiinhapete sünteesimiseks, aga nendest on ehitatud raku kromosoomiline pärilikkuse aparaat. Ja kui pole ATF, pole ei energiat, ei reguleerimist, ei pärilikkust. Süntees rakus toimub spetsiaalsetes moodustites – mitokondrites. Aga seal see funktsioon täidetakse jälle ainult juhul, kui nende membraanides on olemas vesiniku ioonid. Pole prootoneid – pole ka ATF! ATF sünteesi tõestuse eest vesiniku kaasabil on 1978. a välja antud Nobeli preemia.

4. Inimese enamuse haigestumistega kaasneb organismi happelise reaktsiooni suurenemine (atsidoos). Ilma atsidoosita ei saabu tervenemist. Happelise reaktsiooni kutsub esile prooton. Pole prootonit – pole happelist reaktsiooni, pole ka tervenemist!

5. Nagu arvab tuntud Prantsuse uurija A. Polikar – raku pinna happelisuse määr on umbes 5,0. See on kõrge happelisus! Aga raku pealispind – see on ju raku membraan, mis on kõige lihtsamaks bioloogiliseks filtriks, ja mille normaalsest tööst sõltub terve organi-biofiltri ning kogu inimese töö. Raku membraani normaalseks tööks vajaliku happelisuse annavad jälle prootonid.

6. Inimene koos aastatega kaotab organismist vett, muutub kortsuliseks ja sureb. Vene botaanik ja biokeemik V. Palladii näitas, kuhu vesi läheb. Tuli välja, et ta läheb glükoosi oksüdeerimiseks. Ühele glükoosi molekulile kulutatakse kuus vee molekuli, mille juures tekib 24 prootonit. Seetõttu, et mitte kaotada vett, et mitte vananeda ega haigestuda ega surra, me vajame prootoneid.

7. 1996. a. arst-kirurg G.N. Petrakovič publitseeris sensatsioonilised materjalid vesiniku ioonist, mis oleks lühidalt järgmine: Rakkudes toimub külm termotuuma süntees, mille tulemusel rakk on võimeline moodustama ükskõik millist Mendelejevi tabeli elementi ja neutraliseerima ükskõik milliseid kahjulikke aineid. Tuumasünteesi ja raku bioenergeetika võtmeasendil on prooton! Seejuures protoni kiirendaja rolli mängivad raku mitokondrid, mida võib võrrelda sünkrofasotroniga (seade laetud elementaarosakeste kiirendamiseks). Kokkuvõtvat, inimesel on võime fookuseerida prootonite energia võimsateks kimpudeks, demonstreerides seejuures hämmastavaid fenomene: ülisuurte raskuste tõstmine ja liigutamine, palja jalu hõõgumatel sütel käimine, levitatsioon, teleportatsioon, telekinees ja palju muud.

Peale selle, võimsad prootonite vood, formeerivad igast ühest meist hologrammid, mis kanduvad välja noosfääri muutudes Maa energiainformatsiooniliseks väljaks. Seetõttu, et olla terve ja tugev, meil on vaja prootoneid.

8. Prootonite olemasolul organism sünteesib süsihappe – prima antioksidandi.

9. Vesiniku kadude täiendamine võtab meie organitelt närvi-reflektoorse ja sklerootilise blokaadi – st. haigus kaob.

10. Ja lõpuks – prooton on inimorganismile täielikult ohutu!

Inimese organism on ehitatud rakkudest. Raku membraanil on valikulise läbitavuse omadus. See tähendab, et midagi ta laseb läbi, aga midagi mitte. Aga täpselt nii on tehtud kõik filtrid. Raku puhul nimetatakse tema membraani siis biofiltriks. Ühise ülesande ja funktsiooniga ühinenud rakud formeerivad organi, mis ka koos on biofiltriks. Haigus tuleb siis, kui meie keha biofiltrid pole mingil põhjusel võimelised täitma oma ülesandeid ja kehas välja eraldama kahjulikke šlakke. Ja kõige esimesena just vee kadu organismist sünnitab biofiltrite blokaadid ja muud patoloogiat. Millist rolli võib siin omada vesinik? Ta lihtsalt ei lase hapnikul ära põletada meie, kes me elame õhukeskkonnas, biofiltrite süsteemi, taandades selle neutraalseks veeks.

Rääkides igavikust, tuleks meenutada veel ühte avastust. Asi on selles, et nagu hiljuti füüsikud tõestasid, meie maailm koosneb põhiliselt (96%) mustast energiast ja mustast materiasest, aga see osa, mida me suudame tunnetada ja mõõta moodustab kõigest 4%! Kuid kõik meie maailma elemendid on vastastikusel koosmõjus ja muudavad ka oma vormi. See

võimaldab teha järelduse, et me pidevalt kontakteerume igavikuga ja kõigi tema ilmingutega ilma et sellest ise aru saaksime või tunnetaksime! Kuid juba vanad dao kloostrite hiinlased ja vana-India joogid õppisid muutma ja sublimeerima musta energiat, nimetades seda kas prana, tsi, ki, tši jne. Nüüd on sellest hulgaliselt publikatsioone, kus kirjeldatakse meetodeid, nagu: rahu liikumises, liikumine rahu, sisemine naeratus jne. , kuid edu nendes on võimalik saavutada alles aastatepikkuse ja igapäevase harjutamisega. Aga tulemus väärrib seda – MA OLEN SEDA VÄÄRT!

## Vee aktiveerimine RÄNIKIVIGA (tulekiviga)

ehk

Absoluutselt looduslik meetod ravivee saamiseks



Ülaloodud pisike tükike kaalub ca 150 grammi. Ja kui me selle tüki paneme vette,



siis ...algavad protsessid, mida visuaalselt näitab kivi pinnal gaasimullikeste tekkimine ja eraldumine.

Enne veel, kui hakkame rääkima vee aktiveerimisest RÄNIKIVIGA, tuleks rääkida, mis imeaine see Räni on:



## RÄNI (Silicium) – ELU ELEMENT

*"Mitte üks organism ei suuda eksisteerida ilma räniita..."*

ütles V.I.Vernadski (1863-1945) – tunnustatud Vene mineraloog, geokeemia ja biogeokeemia rajaja, noosfääri õpetuse arendaja, juhtis mitmeid enda poolt loodud teaduslike uurimiste instituute, sealhulgas ka Raadiumiinstituuti.

Ka Stokholmi Nobeli Komitee kuulutas juba 1978.a. RÄNI inimorganismile eriti tähtsaks elemendiks. Miks seda aga siiani väärilise tähelepanuta on jäetud...?

Tähtede maailmad, Päike, Kuu, Maa - kõigil on sama keemiline koostis. Miljardeid aastaid eksisteerib elu Maal. Toimub pidev evolutsioon, st. areng lihtsast keerulisema poole. Elul Maal on oma eripära, mis erineb tähtede süsteemi omast. Aga ikkagi on inimesed juba ammu märganud, et kosmosel on oma mõju meie elule. Juba paar tuhat aastat eksisteerib süsteem ja huvi - "Mis tähemärgi all ma sündisin?".

Mis siis seob ühte tähtedemaailma, Päikese ja Maa ning inimeste elud?

Juba koolilaste keemiaõpikutes on öeldud, et : "...räni – erakordselt tähtis pooljuht materjal, mida kasutatakse mikroelektronika seadmetes ja mitmesuguste "mikroskeemide" valmistamiseks. Teda kasutatakse päikeseplatadeid, kuna suudab muuta päikeseenergia elektrienergiaks, kasutatakse mitmetarbeliste eri tüüpi ekraanide –kuvarite valmistamisel jne. Keemiliste elementide perioodilise süsteemi 104 elemendi seas on räni eriline osa. Ta on - piesoelement. Ta suudab muuta ühte tüüpi energia teiseks. Mehhaanilise energia elektriliseks, valgusenergia soojusenergiaks jne."

Just räni baasil toimub nii kosmoses kui Maal energeetilise informatsiooni vahetus. Kui me vaatame tähtede, Kuu või Maa keemilist koostist, siis kõige levinumaks selles maailmas on hapnik - 47 %, teisel kohal on räni - 29,5 %, ning ülejäänud elementide osa on tunduvalt väiksem. Kuna inimene on ju ka üks osa loodusest, siis tekib õigustatud küsimus, kui palju räni peaks olema inimorganismis?

Spektraalanalüüsi andmetel: igapäevastes produktides, mida endast eritab terve inimese organism, on ränisisaldus - 4,7 %. Kuna inimese kehas räni kaheksakordselt võtab osa elutagamise protsessidest, siis see peidetud osavõtu protsess annab:  $4,7 \times 8 = 37,6$  %. St. ligi 38 % meie tervisest või elutegevusest baseerub otseselt ränil. Räni puudujäägil inimese organismis saab häiritud ainevahetuse protsess, kuna üle 70 muu elemendi omastamine organismi poolt on energeetiliselt reguleerimata.

Ränikivi – looduses kõige enam levinud räniühend. See on ränidioksiid - SiO<sub>2</sub>. Puhtal kujul on ta musta värvi, kuid mitmesuguste metallide –raud, vask, kloor jne -lisanditega esineb värve kuni erkkollaseni välja. See on terve rida kivimeid ja poolvääriske: mäekristall, kaltsedon, ahhaat, jaspis, tulekivi, ametüst, tsitriin, topaas jne.

Must ränikivi moodustus juba kriidiajastul elusorganismide kolooniate väljasuremisel, säilitades enda koosseisus nende skeletid ja karbid. Ta sündis soojades veekogudes, suurte muudatuste epohhil, kui tekkisid meile juba tuttavate eluvormide eellased. Nii siis tormiliselt formeerus "Maa elav aine".

Must ränikivi on säilinud meie ajani oma esialgsel kujul ja on toonud meieni "mälu" selle epohhi veest. Kivi on suuteline vette andma homöopaatilisi ränidioksiidi ja vee ühendite doose, luues sellega tingimused, mis on vajalikud tervete elutagavate protsesside taastamiseks. Meie päevil seda vett nüüd nimetataksegi räniveeks.

Teadlased kinnitavad, et need orgaanilised jäägid ränis – need on unikaalsed biokatalüsaatorid, mis on suutelised ümber töötama valgusenergiat ja kümneid kordi kiirendama oksüdeerimis-taastumis reaktsioone meie keha vesilahustes. Need bioloogilised ained on baasiks, et ehitada keerulisi orgaanilisi ühendeid - elusorganismi põhialuseid – klorofüllit ja hemoglobiini. Need vesilahused, mis moodustuvad ümber räni, mängivad ääretut rolli kõige elava arengus ja mõjuvad soodsalt organismile. Ränivees toimub struktuurse veesüsteemi moodustumine vedelate räni kristallide elektrilise võrguga nii, et selles pole ruumi patogeensetele, mittesümbiootilistele mikroorganismidele ja võõrastele keemilistele elementidele. Need võõrained ja segud tõrjutakse veest välja ja langevad sademeks. See vesi erinebki tavalisest kraaniveest ainelise koostise balansseeritusega. Vesiniku näitaja ja teiste parameetrite järgi sarnaneb ta vereplasmale ja rakkudevahelisele vedelikule.

Ränivesi ühendab endas ränisisaldavatest kihtidest läbivoolava allikavee maitse ja värskuse, sulavee puhtuse ja struktuuri ning hõbedavee bakteritsiidsed omadused. Sellist vett inimesed jõid allikatest ja looduslikest veekogudest või ka ränikivist valmistatud nõudest. Paljudes kohtades on veel meie ajani säilinud traditsioon katta kaevupõhi ränikiviga.

Miks me, inimesed peame end nii hoolimatult ülal – miks ei uuri ega arvesta me aastasadadega kogutud teadmisi „Elu Ainest – ränikivist”, miks ei arvesta me tema olemasolu ja otstarvet vees, looduses ja enda kehas. Võib-olla pole tõesti tehtud fundamentaalseid uuringuid ränikivi osas. Võib-olla tõesti siiani mitte keegi pole vaevaks võtnud ränikivi tähenduse suhtes hinnangu andmist – kui faktorile, mis tohutult mõjub inimese tervisele. Tegelikult omal ajal – veel Nõukogude Liidu ajal - üks grupp teadlasi tegi päris fundamentaalseid uuringuid Si ja tema rolli kohta inimorganismis, luues terve teaduse koos sellest tulenevate kokkuvõtete ja järeldustega, mis andsid otseseid vastuseid püstitatud küsimustele. Aga küsimused käisid konkreetsete ja raskete tõbede kohta, mis on kaasaja maailmas üldlevinud. Nõukogude teadlaste tööd on mitmete riikide ja maade teadlaste juures leidnud kinnitust, et Ränis ON - elu element. Et tema normaalne sisaldus inimese organismis on tervise LOODULIK võti.

Natuke ajaloost: juba 1912 aastal saksa arst Kuhn tegi kindlaks, et räniühendid on võimelised takistama ateroskleroosi arengut. 1957 aastal kaks prantsuse teadlast kirjeldasid fakte, mis kinnitasid, et reeglina ateroskleroosi põdevatel inimestel, võrreldes tervetega oli veresoonte seinte kudedes väga vähe räni. Nad kinnitasid ka eksperimentaalselt, et inimese organismi räniühendite viimine peatas ateroskleroosi arengu ning aitas taastada veresoonte seinte normaalset puhtust ja funktsioone. Ateroskleroosihaigete veresoonte seinu uurides tulid vene teadlased M. G. Voronkov ja I. G. Kuznetsov üllatavale järeldusele – räni defitsiidil veres, vähenes ränisisaldus ka kohe veresoonte seintes. Aga Ränis tagab veresoonte seinte elastsuse, ja ainult räni on võimeline VASTU VÕTMA AJU KÄSKU veresoonte laienemiseks või kokku tõmbumiseks. Ja nagu räni kadus veresoonte seintest, siis kohe leidis talle asendaja – KALTSIUM. Ja kaltsium teeb seda, mida tema oskab – muudab veresoonte seinad jäikadeks. Peale selle, kaltsium on ka „kurt ja tumm” – ta ei „kuule” aju elektri impulssidega edasi antud korraldust, rääkimata selle korralduse täitmist – laiendada või kokku tõmmata veresooni. Seda

suudaks teha ainult ja ainus piesoelektriline element inimese organismis – räni. Kaltsium ei tee veresoonte seinu mitte ainult jäigaks vaid ka karedaks – ja nüüd nende karedate „ogade” külge hakkab ladestuma kolesteriin. Ja sedasama kolesteriini on ülearu palju seetõttu, sest ilma küllaldase hulga räni organism ei omasta kolesteriini ja ei kasuta teda ära uute kere rakkude loomiseks. Aga koos selle kõigega suureneb ka rasvhapete kogus veres. Kui räni täitsa kaob veresoonte seintest, siis sooned muutuvad juhitamatuteks, kaotavad kontrolli, mis tuleb juhtimiskeskusest – ajust. Ränihendite ennetaval sisestamisel organismi kolesteriini kogus veres ei vähene, kuid nüüd see kolesteriin võtab osa normaalsest rakkude regenereerimise protsessist.. Kui ränihendeid hakatakse sisse võtma peale seda, kui ateroskleroosi protsess on juba alanenud, siis rasvhapete hulk veres hüppeliselt väheneb – ateroskleroosi protsess peatub.

Inimese vanust on tavaks määrata tema veresoonte seisukorra järgi. Väljend: Näe, see juba nii vana, et „liiv pudeneb” omab seega täielikku biokeemilist mõtet – organism kaotab RÄNI. Vastavalt biokeemikute järeldustele, räni kasutatakse inimese organismis kaheksakordselt, võttes osa erinevatest vahepealsetest reaktsioonidest, kui katalüsaator, "energiaandja", mis tagabki elu. Peale kaheksakordset kasutamist organism väljastab räni. Kui räni sisaldus organismis ei täiene pidevalt toidu ja veega, siis elu lahkub sellest organismist. Räni puudujääk toidus ja vees – see on paljude haiguste arenemise tõsine faktor. Esmajärjekorras on nende hulgas soonte haigused – ateroskleroos. Tähendab, ateroskleroos ja selle tulemusel - insult ning infarkt – loomulik ränidefitsiidi tulemus inimese organismis. Vananedes võib aga ränisisaldus organismis väheneda – tihti just vale toitumuse tõttu – jooge piima!!!

Kõige hullemad räni õgardid inimese organismis on ussnugilised ja seened. Paljunedes organismis tuhututes hulkades, on nad praktiliselt inimese kõikides kudedes – lindilised või ümarad...- kõik nad kasutavad meie organeid ja verd oma elukeskkonnana ja toidulauana. Et anda enda järglastele edasi teavet endast ja enda omadustest, on parasiitidele ka hädavalik selline elutähtis element kui räni – energiamuundur, piesoelement. Kui parasiite tekib palju, siis nad õgivad ka ääretutes kogustes räni, tekitades sellega meie organismis räni äkilise puudujäägi – rikutakse ajult kehale energia üleandmise kord, millega kaob kontroll elutagamise protsesside üle. Terved protsessid asenduvad kaosega

Meie kehas elutsevate parasiitide hulk võib olla nii suur, et inimese enda eksisteerimine muutub juba võimatuks – ussid panevad inimese elusast peast nahka. Esimene objekt, mida parasiidid ründavad on tavaliselt maks – vere filtreerimise organ. Sirgepealised ja kõverpealised, sabalised ja vuntsilised – ääretu mitmekesisusega vereimejad närivad ennast sisse verd filtreerivatesse kudedesse ja joovad ja joovad ja... paljunevad ja paljunevad...kuni lõpuks sulgevad enda kehadega maksa filtrikanalid. Samal ajal nad oma elutegevuse jäägid-väljaheited kanaliseerivad kõik meie verre seda mürgitades. Vere koosseis võib nii muutuda, et ta muutub mürgiseks meie ajule. Tekib haigus – epilepsia. Maksas parasiitide tõttu mitte välja filtreeritud bilirubiin, muudab järsult vere omadusi, mis jälle viib meid haigusteni. Ega ka veres endas asi pole lihtsam – ka seal vabalt migreerivad imeväikesed parasiidid. Ka need on hirmsad räni õgardid. Kokkuvõtvalt – kõikjal keha vedelas keskkonnas – veri, lümf, plasma on parasiitide eluks ja paljunemiseks olemas KÕIK.

Parasiitide ja räni omavahelisest seotusest märgati parasiitidega võideldes. Hulgalised faktid (ligi 2000 inimest) sõid parasiitide tapmiseks kõrvitsa seemneid. Juba 4-5 päeva pärast hakkasid parasiidid massiliselt surema ja maksa vere filtreerimise võime tõusis 8 – 10 korda. Puhas veri hakkas omakorda endas parasiite hävitama ja ennast puhastama, ning umbes 7 – 8 päeva pärast oli veri puhas ja selle RÄNISISALDUS oli tõusnud normini. Selle

kontrollimiseks anti kontrollgrupile süüa peent spetsiaalset savi, millest paar sõna pikem jutt allpool seoses Tervise Kooliga. Tulemus oli sama – parasiidid hävisid. Venemaal oli loodud isegi spetsiaalne RÄNI Instituut.

Räni – atomaarne struktuurühik seoses aju-keha. Kui räni on vähe, siis side on defektne. Aga rikutud side tulemus pole ei muu, kui haigus

See on ju nii lihtne ja arusaadav. Kujutage ette kaasaegset elektroonilist aparati, näiteks televiisorit. Ka tema skeemides on kindel hulk sideelemente ja muundureid. Enamus neist ränikristallidel. Aga visake nüüd sealt skeemist mingi kogus ränikristalle välja – kas Teie televiisor ikka veel töötab?

Miks me siis ei märka (või ei taha märgata), et insuldid ja infarktid on nendel inimestel, kelle organismi ränisisaldus on kõigest 1,2 % normaalse 4,7 % asemel. Suhkru diabeet tuleb paljude ökoloogiliste faktorite juures nendele, kelle ränisisaldus on 1,4 % või vähem, hepatiidi viirus kasvab, kui ränisisaldus on langenud 1,6 %-ni, vähk tuleb 1,3 % juures. Selliste haiguste loetelu võib lõpmatuseni jätkata, seda enam, et meie, kaasaegsed inimesed oleme harjunud ennast pesema ja hoolisema enda eest ainult VÄLISELT – lõpmatult palju kõiksugu mõttetuid kaitseid 24/7 – aga seest las mädaneb, unustades täielikult, et must soolestik annab verre oma 10 tuhat erinevat haigust või haiguseidu. Nende šlakkide adsorbeerimiseks, mis tulevad soolestikust on vaja räni kolloide, kuid need saavad tekkida ainult siis, kui soolestikus ja veres on kindla suurusega räni kontsentratsioon.

Räni, tänu oma keemilistele omadustele, loob elektriliselt laetud süsteemid. Neil on omadus "kleepida" enda külge viirused, haigust tekitavad mikroorganismid – need, mis pole omased inimorganismile ega ela temaga sümbioosis. Räni kolloidsüsteemide valikuline "kleepimise" võime on absoluutselt unikaalne. Gripi viirus ja hulk teisigi, aga ka pärmid ja muud mikroorganismid, mis kutsuvad organismis esile patoloogilise olukorra imetakse nendesse kolloidsetesse moodustitesse elektrilise külgetõmbe jõuga nii veres kui soolestikus. Tähendab, kõik haigused, mille tekitajaid võiksime ülesse lugeda ääretu hulga, ei saaks elada ega areneda inimese organismis, kui inimesel oleks vajalik kogus räni. Olukord maakeral, looduslikud ja elamise tingimused pidevalt muutuvad. Tsiivilisatsioon kergendab meie elu. Kuid kui me ei hakka arvestama organismi kõige hädavajalikemaid nõudeid (nagu räni hädavajalik kogus), tsiivilisatsioon lühendab mõttetult meie elu. Sest just tsiivilisatsioon on see, mis juhtis meid nii klooriga puhastatud vee juurde (vist juba enamuses lõpetatud), radionukliididega piimatooted, ümber töötatud, rafineeritud toiduained, milledest ränisisaldavad osad on hoolikalt eemaldatud.

Tüüpilised inimsoolestikuasukad, nagu näiteks soolekepike, piimhappe kepike jne. ei oma võimet kleepuda räni kolloidsüsteemide külge ja jäävad rahulikult soolestikku. See on väga tähtis seedetrakti normaalseks tööks. Bakterivastasel ravil ravimpreparaate kasutades rikutakse inimese sümbioosi tasakaal – tapetakse ka kasulikud bakterid ja võivad tekkida muud haigused.

Esimese suure löögi, mis takistab normaalse mikrofloora teket, võib inimene saada kohe sündimisel – laps eemaldatakse emast juba sünnitusmajas „steriilsesse lastetuppa”, ja ka siis kui toidetakse „kunsttoiduga” lasteköögi toodetega lehma-, kitse, või jumal teab kelle piima baasil – see on juba esimene infektsiooni saamise allikas, sest kõik need piimatooted on kindlasti "rikastatud" radionukliididega, herbitsiididega, pestitsiididega, väetistega ja bioloogiliste stimulaatoritega, mida loomad on oma toiduga sisse söönud.

Eriti vajavad räni sisaldavaidprodukte rasedad naised, rinnaga toitvad naised ja lapsed. Nende räni vajadus on mitu korda suurem, kui tavalisel täiskasvanud inimesel, sest noores kasvavas või arenevas organismis alles formeerub sidesüsteem aju-keha. Räni – see on peamine, side struktuurelement inimese organismis. Paljud teadlased kinnitavad, et räni võtab osa kaltsiumi, kloori fluori, naatriumi, väävli, alumiiniumi, tsingi, molübdeeni, mangaani, koobalti ja teiste elementide metabolismis. Umbes 70 elementi organism ei omasta õigesti, kui räni ei jätku. Laste räni ainevahetuse kõrvalekalle võib esile kutsuda kehvvõruse, luude pehmenemise, juuste väljalangemise, liigeste haigusi, tuberkuloosi, diabeeti, nahahaigusi, kive maksas või neerudes – ja kõike seda bakterioosiga võitlemise baasil.

Analoogselt "Maa elusa ainega" on ehitatud ka inimese keha. Kõige enam inimese keemilises koostises on - hapnikku, siis tuleb räni ja alles pärast seda kõik ülejäänud elemendid. Elusa looduse osas on kõige enam uuringuid ja ka vastavalt sellele kogutud teadmisi pühendatud süsinikule, aga tema osa moodustab vast 10%, kui ränil on selle kõrval 29,5%. Kui me jälle õpime inimese anatoomiat ja füsioloogiat, siis me kõige rohkem pöörame tähelepanu kaltsiumile. Kaltsiumi sisaldus inimese organismis on tõesti suur. Kuid oma sisult ja omadustelt jääb ta kaugele maha ränist – kaltsiumi on inimeses kokku 2,96%.

Kaltsium – ta on põhielement tugi-liikumisaparaadi kõvade luude struktuuris. Räni on element, mis määrab ära painduvate struktuuride omadused – kõõluste sidekoed, soonte seinad, mao-soolestiku trakt, luuümbris, kõhr, liigeste vedelik. Eriti tundlikud koed - klapid, sulgurlihased, veenisüsteemi tagasivoolu klapid, südameklapid – räni on kõikjal, kus toimib eriti peen klapiautomatika. Eriti rikkad on räni poolest küüned, juuksed ja nahk. Praktiliselt kõik nimetatud organite haigused tekivad siis, kui räni ei ole organismis küllaldaselt. Kaltsium ja veel ülejäänud 74 elementi, lihtsalt ei omastata organismi poolt, kui selles organismis on räni defitsiit.

Veel kord maakoore koostisest "Maa elavast ainest".  
Räni sisaldus - 29,5 %, kaltsiumi - 2,96%. Räni leidub liivas, savis, veerises, vees, mudas, poris, taimedes, kus kõige rohkem on terades, juurikates jne. Räni on ka kõikjal pinnases. Räni puudumine pinnases teeb sellest viljakandmatu maa. Selline maa ei suuda akumulierida Päikese energiat ja anda seda edasi kasvavatele taimedele. Seda suudab vaid räni.

Nagu lihtsad inimesed, nii ka spetsialistid – toitlustajad, meedikud on kogu oma teadliku elu ainult kuulnud, et terviseks on vaja kaltsiumi. Ja seda on kõige parem saada piimast. Aga kas see on tegelikult nii?  
Kui natuke järele mõelda, siis enamusest on ju koolis ka natuke keemiat õppinud. Kas tõesti kõik arvavad, et keemia oli õppeprogrammi lülitatud ainult õpilaste kiusamiseks, või oli mingi muu eesmärk – äkki selleks, et paremini mõista meid ümbritsevaid protsesse?  
Elementide aktiivsuse reas (elektrikeemiline pingerida) kaltsiumi koht on tükk maad vasakul pool ränist – tähendab, ta on aktiivsem element, kui räni. Nendel juhtudel, kui organismis ei jätku räni, tema koha hõivab kaltsium. Ateroskleroosi haigestumise protsessi kirjeldus tõestab seda igati. Ja mitte ainult ateroskleroos, vaid ka atoonia (soolte pingusetus), osteokondroos (kõhrolluse mandumine), polüartriit (äge põletik mitmes liigeses korraga), südameklappide kaltsineerimine jne – ühesõnaga, tekib palju igasuguseid ladina nimedega haigusi, millede kohta on pikki kirjeldusi, kuidas haigus tekib ja kulgeb, kuidas sümptoome leevendada, kuid pole nimetatud põhjust – räni defitsiit organismis.

Meie aega iseloomustab aga veel üks asjaolu, mis veel täiendavalt räni puudusel halvendab inimese tervist. Me elame aatomisajandil ja kõige rohkem süüdi olevaks toiduaineks peavad

spetsialistid tootlustajad, kellel on ka radioloogi haridus – PIIMA! See iseloomustus on antud piimale ja ilma ühegi erandita ka kõikidele piimatoodetele ja just selle tõttu, et neis on kõige kõrgem radionukliidide sisaldus (kui võrrelda teiste toiduainetega). Piima eriline roll inimese tervise hävitamises on just seotud strontsiumiga, mis lehmadel väljub piima kaudu. Meie päevadel pole Maal rajooni, kus võiks leida lehmale, kitsale või... puhast, ilma radionukliidideta rohtu või joogivett. Kuidas see kõik juhtus - rikkamad riigid ehtasid omale aatomielektrejaamu, aga ka aatomipomme ning katsetasid neid nii maa all, vee all, **kui ka atmosfääris**. Mis oli tulemus..... tulemusi oli palju, aga siin on mõtet peatuda vaid ühel. Meie tuttav element, tavaline Strontsium sai endale venna - looduses mitte leiduva radioaktiivse strontsiumi, ehk Sr-90, mille pooldumisaeg on üle 20 aasta. Ja selle pisikesed osakesed tiirlesid aastakümneid meid ümbritsevas õhus (vast ka siamaani) tasapisi maapinnale langedes..... Praktiliselt on terve maismaa saanud kätte oma osa sellest Sr-90-st. ..Sattudes pinnasesse, Sr-90 koos kaltsiumi lahustunud ühenditega satub taimedesse ja sealt edasi – lehm – piim – inimene. Sattudes inimese organismi, strontsium koguneb põhiliselt luudesse ja allutab inimese pikaajalisele radioaktiivsele mõjule. See, et need osakesed kiirgavad, on vaid asja üks külg, olgugi, et mitte väike, sest inimorganismis on nad suutelised selles organis, kuhu on parasjagu peale luude sattunud/kogunenud, kutsuma esile vähirakkude tekke. Kuid... see Sr-90 on kutsunud esile ka ühe teise muutuse looduses. Mitmed tavalised rohttaimed, mis enne ei märganud mullas tavalist Strontsiumi, on nüüd, kiirituse tulemusena, hakanud seda võtma enda toidumenüüsse, ehk teisiti öeldes – taimed on asunud ka tavalist strontsiumi juba hoolega omastama – tõstes tunduvalt piimasse mineva strontsiumi hulka.

Strontsiumi bioloogilise mõju mehhanism seisneb selles, et strontsiumi ioonid tõrjuvad sidekoe või luude struktuurelementide kristallvõredest välja kaltsiumi ioonid. Kuid strontsiumi ioonid ei jää luudesse kauaks pidama, vaid väljuvad mõne aja pärast inimorganismist, et jälle uued värskelt saabuval saaksid asemele minna. Strontsium ei tõrju organismist välja mitte ainult kaltsiumi, vaid ka tsingi. On leitud, et strontsium võib halvasti mõjuda ka kromosoomi aparaadile ja mõjutada pärilikkuse omadusi. Arvatakse, et vees ei tohiks strontsiumi olla üle **7 mg/l**.

Tavaline Strontsium on levinud looduses: merevees teda leidub 7 kuni 50 mg/l. Mitmel pool on leitud tema kõrget kontsentratsiooni nii maa peal, kui ka pinnasevetes – **kümneid milligramme liitri kohta**. Kuigi Strontsiumi on looduses suhteliselt palju (0,008%), ja enam, kui näiteks vaske või tsinki, kuid erilist tööstuslikku rakendamist ta ei veel leidnud. – savinõude põletamisel glasuuri saamiseks, rakettides punast värvi tule saamiseks jne.

Vahepalana võiks mainida, et Ameerikas on asi teisiti hull. Ühes LKA ettekandes Kongressile nimetati rahvusliku julgeoleku ohuks nr. 1 – tavalist vett. Ja kõik algas sellest, et ükskord teadlased-keemikud leidsid pinnaseveest suhteliselt kõrges kontsentratsioonis ühe ravimi, mida on küllalt keeruline valmistada, ja mis ette nähtud vere kolesteroolisisalduse vähendamiseks. Lühidalt, asja laiemalt uurides leiti, et kõik ravimipreparaadid, keemilised imerohud ja toidulisandid – tulles meie organismist looduslikul teel välja, teevad looduses oma ringreisi ja satuvad joogiveena uuesti meie organismi – nüüd juba muundununa ja enamasti tugeva mürgina.

Olgu see ükskõik millisel mandril, kuid loomade piim sisaldab alati seda, mida nad on saanud vee ja rohuga. Aktiivsed radionukliidid, nende seas ka Strontsium satub inimorganismi piimatoodetega. Viljad ja teraviljad, mis kasvavad maa kohal, sisaldavad minimaalse koguse radionukliide. Peale selle, teraviljad on võimelised inimorganismist neid nukliide välja viima.

Järelikult, pudrud ja leib – on vähemalt radionukliidide väljastamise vaatevinklist toiduainedkaitsjad. Juurviljad, mis on kasvanud maa all, sisaldavad radionukliidide sadu kordi rohkem, kui maapealsed viljad. Kuid, juurikaid me puhastame, võtame maha koore, peseme jooksvas vees jne ja sellega me vähendame radionukliidide määra peaaegu miinimumini. Ning kala ja liha, mida me töötleme ja tarbime kontidest eraldatuna on ka enamustest radionukliididest vaba.

Ja ainult ühte toiduainet – piima – pole võimalik radionukliididest puhastada. Kui me piimast teeme kohupiima, siis radionukliidide kontsentratsioon suureneb ligi kolm korda. Kui piimast valmistada aga juustu, siis radionukliidide kogus suureneb vee kordi. Ja nii on kõik piimatooted – jogurt, jäätis, kefiir, koor, jms – „aeglase toimega tuumapommid”.

Kui me paneme strontsiumi, kaltsiumi ja räni elementide aktiivsuse järjekorda ja hindame nende rolli piimatoodete tarbijate tervisele, siis: Strontsium – on neist kõige aktiivsem element. Tema ilmumine inimese organismi kutsub koheselt esile vähemaktiivsete elementide väljatõrjumise ja asendamise reaktsioonid. Ja kui räni organismis pole küllaldaselt, siis strontsiumi poolt väljatõrjutud kaltsium läheb ruttu kohtadesse, kuhu peaks minema räni. See on aga selle poolest halb variant, sest kaltsiumi on niigi pea alati palju – ka paljud kaasaja mitmete haiguste raviks kasutatavad preparaadid on tehtud kaltsiumi baasil.

Strontsiumi hukutavast mõjust inimorganismile on kirjutatud ühe lokaalse haiguse – Urovi haiguse nime all. Taga-Baikalis Urovi jõe orus tekkis nii loomadelle kui inimestele haigus, kus nende luud deformeerusid ja muutusid rabedaks. Uurides leiti, et jõe ülavooolul oli hakatud kaevandama strontsiumi ning seda sattus ka jõevette, mida elanikud kasutasid joogiks. Ja kuna ka nendel oli organismis vähe räni, siis kaltsium omastati halvasti, ning strontsium hõivas kõikjal luudes selle koha. Kuid strontsium ei jäänud organismi kauaks, aktiivne nagu ta on, lahkus ta loomulikult teel väljaheidetega organismist. Aga oma lammutava töö luudes oli ta juba teinud.

Piim ja piimajõed on sarnased strontsiumirikkale Urovi jõele, kuid nende esinemise rajoon on ääretult laiem. Aga räni hulgast inimese organismis ei kanna me mingit hoolt, isegi vastupidi, me teeme kõik, et see ei satuks meie organismi. Viljade ja juurikate ümbertöötlemise tehnoloogia tööstuses on suunatud toidu rafineerimisele, niinimetatud ballastide eraldamisele. Tootmisjäätmetesse koos viljade koore ja südamikuga läheb ka räni. Teraviljade ümbertöötlemise tehnoloogia näeb ette tera kesta eraldamise – selle, milles leidub räni. Nii imelik on olukord, et eriti hoolikalt puhastatakse räni sisaldav kest nisult, millest toodetakse manna. Aga kes on manna peamised tarbijad – lapsed!. Ja just neile oleks vaja räni ligi 3-5 korda rohkem kui täiskasvanutele. Ei ole räni mannas ega temast keedetud mannapudrus, ja millega keedetakse mannapudru lastele – oh õnnetust – piimaga. Nii me sunnime juba noore lapse organismis kaltsiumi trügima sinna, kuhu ta mitte minna ei tohiks. Ja ikka veel imestame, et MIKS järjest nooremaid kimbutab juba ateroskleroos ja sada muud „vanade” haigust. Lapsed aga, üritades pääseda strontsiumi ja kaltsiumi hukutavast mõjust ALATEADLIKULT keelduvad piimatoodetest. Mida teeme aga meie, vanemad ja „targemad” – üritame jõuga kehtestada norme – 0,5 kuni 1,5 liitrit piima lapse kohta päevas! Ja vähe meile veel enda strontsiumist-kaltsiumist – meie võimalused on piiramatud – Terve Eurooliidu oma on meil poeriulitel ja rohkemgi veel.

Kuidas see aga mõjutab laste kasvamist, sellest kirjutasid ausad raadiofüüsikud juba 50-ndatel aastatel, aga neid naerdi välja. Vaatame, millised on siis nüüd kaasaegsed koolilapsed – nad pole enam valmis (tegelikult pole suutelised) palju ISE lugema või õppima. Nende jaoks on õpikud, mis omal ajal ei tekitanud mingit raskust arusaamise osas – liiga keerulise tekstiga.



Nõutakse õpikute lihtsamaks tegemist. Lihtsamalt öeldes – kaasaja koolilapsed on oma enamuses veel suutelised **passiivseks** informatsiooni vastuvõtmiseks, nagu seda pakuvad raadio, televisioon ja internet, ning nüüd juba ka mobiiltelefonid.

Ei tohiks olla raske aru saada, kui palju kaotavad meie lapsed pidevast ja nürist formulari kordamisest: "Jooge lapsed piima – olete terved". Kaasaja laste organismis, kes on siis toidetud ametlike soovitude järgi, moodustab räni defitsiit juba 50 ja rohkem protsenti. Kui aga lisada juurde veel kahju, mida annab igat sorti KIIRE „rämpstoidu” tarbimine... Inimorganismis elementaarsel tasandil räni "kuuleb" aju ja kontrollib kasvamise ja arenemise "tehnoloogiat", alates rakumembraanide loomisest kuni sidekoe, luude, kõõluste jne formeerimiseni. Räni osavõtt nende sünteesimisprotsessidest on teadlaste poolt tõestatud.

Kui lapse toidus ei jätku räni, aga see on praegu tavaline, algab aneemia- kehvveresus. See väljendub rahhiidis, lümfisüsteemi ja naha haigustes jne. Halvasti kasvavad kinni ja uuenevad kahjustatud koed. Näiteks, luude murrukohtades või rakukoe intensiivsel moodustumisel on räni eriti aktiivne – tema kogus nendes kohtades on tavaolukorraga võrreldes ligi 50 KORDA kõrgem.

Energiainformatsioonilise vahetuse maailm meid ümbritsevas looduses annab suurepärase pildi, et aru saada, kuivõrd suur viga on mitte arvestada räni tähtsust inimese tervisele. Et seda mõista, tuleb lihtsalt tähelepanelikult vaadata Looduse Jumaliku intelligentsi tekkimise kõikidele etappidele – mineraalide maailm, taimede maailm, planeetide maailm, loomade maailm ja inimese maailm. Uurides kõike neid gruppe, ei ole raske märgata, kui palju Loodus on andnud ruumi "Maa Elusas Aines" just ränile. Ja siis uurida inimese "Elusat Ainet" ilma ränita. On täielik absurd.

Mineraalide maailmas aluse moodustavad rohkearvulised looduslikud ühendid, millede koostises põhiline osa on ränioksiididel. Just räni on kristallvõrede põhielement nendel mineraalidel, mis võtavad kristallidega vastu päikeseenergiat, et seda genereerida maapealsete protsesside tarbeks. Need lihtsad kivid on mineraalide maailma baas. Mineraalide maailma tipus on kivid-kuningad. Nende koostis on absoluutselt erinev võrreldes alusbaasi kividega. Kivide-kuningate koostiseks on põhiliselt süsinik ja selle ühendid, näiteks, teemant. Ja kuigi nende hulk on tühiselt väike – on nad kõigile näha, teada ja tuntud.

Energiainformatsioonilise vahetuse igas grupis on tegelikult samad proportsioonid. Inimesed aga, uurides inimese „Elusa Aine” loomust, on oma eelistuse andnud täielikult süsinikule (10-2 %) ja tema ühenditele ja pole üldse märganud räni (29,5%), mis elustab ja hingestab kogu elavat maailma. "Inimene - on Maa sool". Ta on Maa sünnitis. Maa on meie ema. Ja kõik, kes elavad Maal, võivad elada ainult nende seaduste järgi, mille järgi elab ise Maa. Väljad ja Põllud, milles pole räni, on viljatud. Elu inimese organismis hääbub, kui räni sisaldus temas väheneb ja seda ei täiendata õigeaegselt toidu ja vee abil.

Mida peaks nüüd tegema lihtne inimene, et täiendada enda organismis räni defitsiiti? Millest alustada? Venemaal, ühes TERVISE KOOLIS anti õpilastele, kes tulid õppima enda puhastamist ussnugulistest, ussidest ja muudest parasiitidest (kes, nagu varem märgitud on kõige suuremad räni õgijad) juba esimese päeva esimesel tunnil soolestiku puhastamiseks 250 g valget savi – looduslikku preparaati – organismi varustajat räniga. Kaoliinsavi KgOA12 03 SiO nH<sub>2</sub>O loetakse söödavaks, kui tema osakeste suurus ei ületa 2 mmkr. Ta peab olema puhas mikroobidest ja radionukliididest. Tavaliselt on see savi valget, natuke roosakat või helesinist värvi ja 7-9 m või sügavamalt maa seest. Räni mitteorgaaniline ühend – kaoliin läheb kergelt

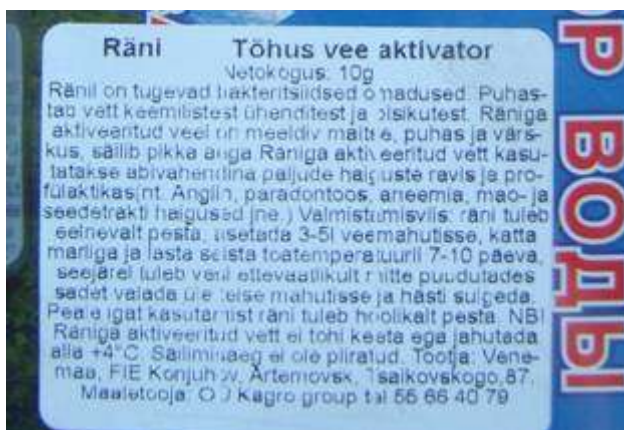
üle orgaanilisse vormi inimese mao-sooletraktis ferment silikaasi toimel, mis eraldub nii maos, 12-sõrmikus kui ka peensooles. Ärge ajage aga kaoliinsavi segamini kriidiga, mille koostis on  $\text{CaCO}_3 \cdot n\text{H}_2\text{O}$ . See on organismile kaltsiumi tarnijaks. Tihti rasedad naised ja ka lapsed, mitte aru saades, et nende organism otsib räni, hakkavad intuiitiivselt sööma kriiti.

Sellise savi sissevõtmine, mida Venemaal on isegi müüdnud "КаоГсила" nime all, võimaldab küllalt ruttu küllastada organism räniga. Umbes 7-8 päevaga ränisisaldus organismis tõuseb kuni 4 и 4,5 %. Maksa puhastamine kapitaalse dehelmintiseerimise (sisenugiusside kõrvaldamine) juures toimub koos maksa sapijuhades olevate kõvade moodustuste lahustumisega ja just seetõttu, et need kõvad moodustused tekkisid räni puudusest. Peale maksa suurpuhastust juba järgmine päev tõusebki ränisisaldus 4,5-4,6 %-ni. Aga kuidas siis muidu! Veri läheb ju ka 8-10 korda puhtamaks, bilirubiini sisaldus väheneb ja räni kulutus šlakkide adsorbeerimiseks väheneb.

Kuidas veel täiendada räni kogust organismis? Esmajärjekorras, muidugi normaalse toidu näol, kui aga see pole võimalik liigse rafineerimise tõttu, siis võib alati pöörduda tavaliste taimede poole. Parim selleks oleks PÕLDOSI, millest tuleb pikemalt juttu tagapool. Siduge 50-60 g põldosja marli või muu õhukese riide sisse ning pange suuremasse kastrulisse (5 – 10 l). Kuumutage vesi keemiseni, ning jätke 3-4 tunniks seisma. Saadud vett kasutage toidu tegemiseks.

Nüüd siis vee aktiveerimine ränikiviga. Meil siin alternatiivapteekides on müüa mitu varianti ja mitmelt maaletoojalt pakendatud ränikivi tükke. Kõik nad väidavad toodetel olevat ka sertifikaadi, kuid ühte varianti proovides, peale kümnapäevast kivide leotamist vees ei suutnud meie Tallinna veelabor leida mitte kriipsu võrragi rohkem ränihendeid, kui kontrollpudelil - puhtas kraanivees.

Praktiliselt on ka kõikidel müüjatel sama tekstiga juhend. Ja üks punkt selles juhendis on – tekib SADE. Siit ka kohe hea kontrollida, kui Teil sadet ei teki, siis olete ostnud mõttetud kivid. Sama hästi võite vees leotada puhast liiva, mida saate kõikjalt tasuta.



Teiseks lihtsaks kontrollvõtteks oleks....kõikidest lõpmata suurest arvust ränikivi liikidest ainult ÜHEL on need ravivad ja muud omadused ja see kivi on MUST RÄNI – TULEKIVI – seega, kui tükk on küllalt suur, siis raudesemega lüües peab tekkima ilusad tulesädemed. Kiviajal (kohati rauaajani) oli tulekivi kõvaduse, töödeldavuse ja laialdase leviku tõttu tähtsaim tööriistamaterjal (sealh, luu- ja puitesemesse kinnitatavate pistik-terade materjal). Tulekivi kasutati ka tule lõõmise vahendina. Neoliitikumist tuntakse tulekivikaevandusi (näit. Krzemionki Poolas), mille toodang levis laialdasele alale. Vanasti, veel minu nooruses oli pea

igas talus ja igal rännumehel olemas tulekivi ja tael. Ilma selleta majast kaugele ei mindud. Nüüd on need asjad vajunud unustusehõlma, kuigi võib juhtuda, et kellelgi kuskil on need asjad säilinud. Ka kaasaja militaarpooides müüakse tulekivisid, kuid... Need ei ole enam ränikivid. Nüüdsed tulemasinade tulekivid — tseeriumraua — leiutas 1904 C. Auer von Welsbach .

Kolmandaks kontrollivõimaluseks on see, kui Te ei usugi suhteliselt puhtalt veelt (kraaniveelt) sademe tekkimist, siis võite võtta mingi musta vee – mingi pruunika-kollaka kraavivee ja ränikivi peaks selle vee 7-10 päevaga valgeks ja puhtaks tegema.

Ning veel üks kontrollimise variant – pange kivikestega vesi mingisse sooja kohta, kus ta imeruttu peaks rikkema. Õigete kividega vesi EI RIKNE. Juba omal ajal tuntud ja kuulus Kleopatra, kui reisis kõrbes, siis tema veeanumates olid kõikides ränikivi tükid, ning kuude kaupa säilis vesi suures kuumuses värskena.

Veel üks pisike vahemärkus. Nüüdsel ajal on kõikidel võimalus reisida, üks kuurort ilusam ja meeldivam, kui teine, kuid...mererannad jagunevad kaheks. Ühed on niinimetatud „mustad” ja kivised rannad, mis ei meeldi paljudele. Ja teine grupp on „valged” või isegi „kuldsed” rannad.

Aga võrdleme neid natuke. Käies, jalutades mööda MUSTA supelranda, mööda randa, mis on rikkalikult kaetud musta ränikiviga, on nii vesi kui õhk rikastatud räniga, ja inimene saab seda nii maast, veest, kui ka sissehingatava niiske õhuga. Ta on tõelises tervise paradiisis.

„Valgetel” randadel on aga ülekaalus kaltsiumiga rikastatud kivimid. Ränihendeid on sellistel randadel veel vähem, kui suvitaja enda organismis. Ja kui sellel suvitajal on juba mingi haigus, mille põhjuseks on ränidefitsiit organismis, siis on enam kui tõenäone, et peale sellist puhkust haigused veelgi süvenevad ja teravnevad.

Valmistada ränivett võib tavalisel toatemperatuuril. Parim on selleks kasutada kas mingit kaanetatavat klaasanumat või emailitud nõud. Kui me seda vett teeme toidu valmistamiseks või ka klistiiri tegemiseks (mis on ka väga hea kasutuseesmärk), siis aitab, kui kive 2 päeva vees leotame. Ravivee saamiseks tuleb kive leotada vähemalt 5-7 päeva. Iga kord peale vee äravalamist tuleks nõu ja kivid korralikult voolava vee all puhtaks pesta. Suure tüki peaks purustama väiksemateks tükkideks, et saada suuremat kontaktpinda. Näiteks, kolmeliitrilisse klaasnõusse peaks panema umbes 50 - 60 grammi räni. Et vähem tekiks sadet võiks kraanivesi eelnevalt ööpäev seista, siis ta ära keeta, jahutada ning peale seda panna aktiveerima. 7 päevaga räni eraldab mineraalained, aga ka aminohapete jäägid, adsorbeerib ja neutraliseerib kahjulikud segud.

Must räni – praktiliselt kulumatu looduslik materjal. Ta "töötab", ei vaja ei vahetamist ei puhkust. Ränivett võib kasutada joomiseks, toidu valmistamiseks, pesemiseks, kompressideks, suu või kurgu loputamiseks jne. Selle vee kasutamine sõltub iga inimese vajadustest – kellel suurem, kellel väiksem räni defitsiit. Aga kasutamisel tuleb vesi alati kivide pealt ära valada teise nõusse. Ärge toidu tegemisel vee asemel mitte kive potti valage ja neid koos toiduga keetke – see „kivikirvesupp” tuleb ebatervislik.

Kõik oma raviomadused peale 10 päevast hoidmist säilitab vesi lõpmata kaua, sest 10 päevaga vesi praktiliselt võttes konserveerub. Säilitada võib seda vett toatemperatuuril kinnises nõus. Kui soovite pikaks ajaks, siis hoidke pimedas.

Kui selle veega valmistada ravimteed, siis on selline tee tunduvalt efektiivsem, kui tavalise kraanivee peal tehtu. Lõikelilled ja maitseroheline säilitavad räniveega oma värskuse kauem.

Juba vanal ajal tundsid inimesed paljusid mineraale ja oskasid kasutada nende imepäraseid omadusi. Ränil on olnud nende seas alati eriline koht. Ta on kõige vanem ja truum inimese kaaslane. Alates kiviajast on ta alati olnud koos inimesega, kui tulekivi, kui tööriist, kui relv ja kui ravivahend.

Kokkuvõtlikult võib öelda, et räniga aktiveeritud vesi muutub bakterivabaks, tapab gripiviiruse, vähendab hambavalu, ravib angiini ja nohu ning aitab ka kõhuhädade korral, vähendab suhkruisaldust veres, normaliseerib ainevahetuse organismis. Peale selle, nagu paljud usuvad, on küllaltki kaalukad põhjused uskuda, et ta on efektiivseks abivahendiks võitluses onkoloogiliste haigustega.

Räniühendite kasutusvõimalusi on lõpmata palju- ka tööstuses: või kasutada torude puhastamiseks korrosioonist, tagastuva tehnilise vee neutraliseerimiseks ja kahjulikest lisanditest puhastamiseks – ta ju praktiliselt kulumatu ja odav katalüsaator. Laborites on teda uuritud kui alternatiivset voolu saamise allikat ja on ka saadud tulemusi, mis ületavad tavapiste patareide või akude võimsust. Põllumajanduse kohta öeldakse, et ränivett kasutades võib saada tunduvalt suuremat liha juurdekasvu, kiirendada taimede kasvu, tunduvalt pikendada konserveeritud toodangu säilivust ja kasutust.

Süsteemis "ränil – mitteorgaaniliste soolade vesilahused" toimub terve rea metallide intensiivne sadestumine: alumiinium, raud, kaadmium, tseesium, tsink, seatina, strontsium.

Ränivesi avaldab mõju radionukliidide adsorptsioonivõimele. Teoorias peaks see andma võimaluse radionukliididega tugevalt saastatud territooriumide mingisuguseks puhastamiseks. Nii vähemalt loodetakse Valgevenes.

Ränivesi, alates viiendast hoidmisepäevast omab võimet tugevdada vere homöopaatilisi omadusi, suurendab selle hüübimise võimet, vähendab kolesterooli hulka veres, eriti ülekaaluliste juures.

Räniga aktiveeritud vett võib soovitada kortsude vähendamiseks, haavade paranemise kiirendamiseks – kompressi teel, aga ka pea pesemiseks, et tugevdada juuksejuuri ja parandada nende kasvamist.

Räniveega on tehtud huvitavaid katseid, mis tõestavad, et räni takistab organismis strontsiumi kogunemist. Katseloomadele anti strontsiumi sisaldavat joogivett. Ühele grupile tavalist vett, teisele ränivett. Sellel grupil, kes said strontsiumi koos räniveega, oli strontsiumi kogunemine 2,5 korda väiksem, kui tavalise vee puhul. Teisel katsel süstiti katseloomade veeni strontsiumi juba eelnevalt, siis hakati neid jootma - ühte gruppi räniveega ja kontrollgruppi tavalise veega. Ränivee puhul väljus strontsium organismist 3 korda kiiremini, kui kontrollgruppi loomadel tavalise veega.

Räniveel on aga ka kiirituskaitse efekt, mis otseselt sõltub selle vee kasutamise ajast. Kui terved katseloomad jõid ränivett **enne** totaalset gamma-kiiritamist, siis nendel oli märgata tunduvalt väiksemad kiirituskahjustused, kui kontrollgrupil- nende kiiritusjärgne eluiga oli tunduvalt pikem. Miks ränikivil on sellised omadused, pole veel lõplikult selge, kuid arvatakse et temas sisalduvad kriidiaegsete mikroorganismide orgaanilised jäänused - et see pole midagi

muud, kui biokatalüsaatorid, mis suudavad ümber töötada valguse energiat ja kümneid tuhandeid kordi kiirendada hapendumis-taastumis reaktsioone. Ränivee kasutamine on näidustatud nii tervetele inimestele profülaktikaks, kui haigetele ravimiseks, sh ka onkoloogiahaigetele organismi resistentsuse tõstmiseks.

Aga, kui meil pole seda ränikivi, ega oska teda ka kuskilt hankida, või kui meil pole usku alternatiivapteekides müüdavatesse kivitükikesse, siis....Ega muud, kui pöördume jälle „emakese maa” poole ja vaatame, mida kirjutavad targad raamatud:

## Põldosi



## PEREKOND OSI

Osjade hiilgeaeg on möödaniik — ta on nüüd botaaniline relikv. Puukujulised osjaliigid elasid planeedil Maa üheaegselt dinosaurustega, 270 miljonit aastat tagasi. Tänapäeval tuntakse **vaid** 29 selle perekonna esindajat, millest Eestis kasvab 9 liiki. Kuigi vähe, see-eest on aga osjad mitmeti tähelepanuväärsed - nende seas on tänapäevalgi hiiglaseid. Lõuna-Ameerikas kasvab liik (*Equisetum giganteum*), eluvormilt liian, kuni 13 m kõrguseks, ronides mööda puid üles.

Osjasid iseloomustab lisaks kõigele eriline omadus - nad koguvad peale ränni enestesse **enam kulda kui ükski teine tuntud taimeliik** (juhul, kui nende juures pinnases seda kulda leidub)..

Siin oleks paras teha veel üks väike kõrvalpõige taimede maailma:

Saksa bioloog Roland Megnet on uurinud ja ARETANUD taimi, mis suudavad eriti suurel määral omastada mullast raskemetalle ja mürgkemikaale. Näiteks - siberi tatar - on suuteline 1 ha suuruselt pinnaselt OMASTAMA ligi 1,3 kg kaadmiumi, 24 kg seatina ja **322** kg tsinki. Taimedel on aga ka oma lemmikud: kui Alpi litterheinale meeldivad kaadmium ja tsink, siis India sinipi lemmikuks on hoopis seatina ja kroom.

Venelased on praktikas kasutanud siberi tatart sõjaväe keemiarelvade polügoonidel arseeni väljatoomiseks pinnasest – ja üliheade tulemustega.

Osjade perekonnas leidub nii tülikaid umbrohtusid, toidu- kui ka ravimtaimi ning mürgiseidki liike - seepärast ettevaatust liikide eristamisel! Rohke ränisisalduse tõttu sobivad osjavarred küürimisnuustikuks või poleerimiseks. Tänapäevalgi kasutatakse Hiinas osja puidu

poleerimiseks. Jaapanlased keedavad põldosja eospäid toiduks. Roomlased tarvitasid põldosja võsusid kui sparglit ja kuivatasid talviseks tee valmistamiseks. Euroopa suurima liigi - 2 m kõrguse *Equisetum telmateia* eospead on mahlarikkad ja magusad. Vartest saab tugevat kiudu, millest valmistatakse korve. Osjakiukorvid on eriti tuntud Põhja-Ameerika indiaanlaste juures, sest mainitud liik kasvab looduslikult ka Alaskast Kaliforniani. Norras mõistetakse metsosja kuivatatud vartest kollast värvainet valmistada. Inglismaal peetakse põldosja efektiivseks orgaaniliseks fungitsiidiks, mis tõrjub aiataimedel jahukastet ja tahmlaiksust.

Ravimtaimena on meie maal osjad tuntud vaid diureetikumina, milleks on tavaliselt kasutatud põldosja. Uriini väljastamise võime on põldosjal suurem kui diureetilisel või uriinieritusteel. Vähemal määral on samal otstarbel aga kasutatud ka metsosja ja raudosja. **Mürgisteks peetakse konna- ja soo-osja**, kes mõlemad on Eestiski tavalised niisketes kasvukohtades.

### **Osjamürgituse võimalused :**

Mürgitus võib tekkida **vale osjaliigi** üledoseeritud tarbimisel, ja esmaseks tundemärgiks on **silmaterade tunduv laienemine**, aga **eriti raskel juhul võib saabuda paralüüs**. Inimestega pole eriti raskeid mürgitusi olnud, aga hobustega (**soo-osjast**) mõnikord küll.

Põldosi, nagu teisedki liigid, on püsik. Teda võib leida umbrohuna põldudel, jäätmaadel, niitudel, puisniitudel, liivakatel ja savistel nõlvadel ning liivastel mererandadel, pea kõikjal, kus pinnas on küllaldaselt happeline. Kevadel areneb klorofüllita kahvatu kevadvõsu, mis eoste valmides kuivab, ning hiljem kasvab risoomist roheline väikest kuuske meenutav suvivõsu. Kevadine kõrge ja oksteta pruunikas võrse kasvab 20 cm kõrguseks, suvine viljatu võrse on kuni 40 cm kõrge. Taime ladinakeelne nimi - *Equisetum* tähendab hobuse saba (equus + seta). Neid võrseid hakkab toitainetega varustama pikk must juur. Selle pikkus võib olla oma 5-7 meetrit, ja ülesse sellest suundub sõlmkohtades hulgaliselt vertikaalseid risoome võrsetega. Nendes sõlmedes tavaliselt moodustuvad sügisel paksendid-mugulad, millesse on varutud toitained kevadiste võrsete jaoks. Ega neid pole kerge leida, sest see horisontaaljuur on küllaltki sügaval. Need mugulad on väga rikkad tärglise poolsest – ja magusa maitsega. Seetõttu sead kaevavad neid mõnuga välja ja söövad. Neid mugulaid võib keeta kui kartuleid, kuigi tõsi – nende mõõt on väikesevõitu, mis ei sega aga maitset nautimast, kui on viitsitud mugulad sügavast maast välja kaevata.

### **PÕLDOSI (*Equisetum arvense*) kui ravimtaim:**

Põldosja kui ravimtaime kasutati juba kaugel muistsel ajal. Isegi Avicenna (X-XI s.) märkis ära tema raviomadused. Nagu siis, nii ka nüüd kasutatakse ravimise eesmärgil -

põldosja suviste võrsete maapealset osa ehk ürtil, mida võib koguda ilusa kuiva ilmaga suvi läbi (juunist augustini). Ürt lõigatakse maha 5—10 cm kõrguselt maapinnast ja see tuleb kohe kuivatada 5 - 10 cm paksuse kihina kas pööningul, varjualuses või kuivatis. Niiske osi, kui ta on pandud paksu kihina, ja mittekohesel kuivatamisel muutub ruttu tumedaks ja kaotab oma raviomadused. Säilitatakse kuivas ruumis: kotis või puunõus neli aastat.

Kasutusvalmis kuivatatud põldosja müüakse ka apteekides. Võrsete tükid on jäigad, harulised, hallikasrohelistel, õrna lõhna ja hapuka maitsega. Põldosi sisaldab umbes 5 % saponiini (glükosiidi) ühendeid, kuni 25 % ränihapet, orgaanilisi happeid (akoniitiin {mille alkoholoid on väga mürgine, kuid meditsiinis valuvaigisti}, linoalhabet, oblikhapet, õunahapet), flavoniide, parkaineid, 3-3,5 % õlirasva, mõruaineid, tõrvaineid, valke (kuni 16 %), alkaloidide

jälgi, vitamiini C (30-190 mg%), karotiini (kuni 4,7mg%), kaaliumi, kaltsiumi, magneesiumi, rauda, vaske, tsinki jt.

- Põldosjapreparaatidel on põletiku-, mikroobi- ja nügilistevastane, verejooksu peatav ja haavu parandav toime. Need tugevdavad organismi immuunsüsteemi ja hoiavad ära põiekivide tekke. Preparaate võetakse sisse ka kui kuse eritajat südame- ja kopsuhaigustest põhjustatud tursete puhul.

**-Põldosi on suuteline inimorganismist väljastama seatina**, seetõttu teda tarvitatakse seatina mürgituse puhul.

Põldosi. 4—5 spl. kuiva peenestatud ürtil keeta 2 klaasi veega 15 minutit, kurnata ja lisada ärakeenud veekogus. Kasutada välispidiselt suu limaskesta haavandite puhul.

- Suurepärase taim veresoonte lubjastumise e. ateroskleroosi puhul.  
- Kasutatakse palju põieteede põletike ja põiekivide puhul, sest põldosjal on uriinieritust suurendav mõju ja ühtlasi on sel taimel väga kõrge ränihappe sisaldus.

- orgaaniliselt seotud räni suurendab valgete vereliblede hulka, tõhustades seega vastupanuvõimet haigustele. Seepärast on põldosja tarvitatud tuberkuloosi tugiravis.

- Põldosja võib tarvitada ka klorofüllijahuna, kui on mineraalainete puudus organismis.

- Välispidiselt on hea teha põldosjast tursete puhul vanni. Kuuri pikkus max 2 nädalat.

**Ja kõik need mitmekülgsed ja head omadused on põldosjal just seetõttu, et ta on rikas ränisisalduse poolest, ent sisaldab lisaks happeid, mineraale, vitamiine ning sooli. Põldosjast rohkem räni sisaldab vaid RAUDOSI (Equisetum hyemale)**

Teda on hinnatud kõrgelt juba vanade roomlaste poolt kui toniseerivat ja kootavat vahendit.

-Võsudest valmistatud pulbrit kasutatakse siiani haava verejooksu või nina verejooksu puhul.

-Teed on pruugitud rinnahädade, tuberkuloosi, aneemia, verekaotuse, neeru- ja põiehaiguste korral.

- Värske mahl leevendab suu haavandeid, näärmete turseid ja põletikulisi kurgumandleid.

Põldosjateed võib valmistada ka külma veega: droogil lastakse tõmbuda 1-2 tundi, seejärel segatakse hoolikalt, lastakse veel seista 10 minutit ja lõpuks kurnatakse. Juuakse leigena 1-2 tassitäit päevas.

põldosi - suviseid võrseid on kasutatud arstirohuna.

põldosi - Veterinaarias: haavapulbrina

põldosi - suviseid võrseid on kasutatud hobusesöödana

põldosi - taime pähklitaolised mugulad kõlbavad toiduks, lastele maiuspala

**Põldosjaga on sarnased aasosi ja metsosi. Metsosja külgoksad hargnevad, aas- ja põldosjal aga mitte. Põldosi tundub katsudes karedam (kuid raudosjast pehmem), aasosi veel pehmem. Väikesed lehed moodustavad varre ümber tupe. Tupehammaste arv on igal**



**liigil erinev. Põldosjal on tupehambaid 8-12, aasosjal 12-18, metsosjal 2-6. Kahtluse korral määrata osjaliiki - küsige nõu mõnelt asjatundjalt - botaanikult.**

metsosi, raudosi - on kasutatud diureetikuna;  
aasosi, metsosi - suviseid võrseid on kasutatud hobusesöödana;

**Põldosja leotiste puhul poleks paha lisada ka teisi taimi, nii üksikult kui segudena:**  
**põldosi** - sisaldab räni ja tugevdab taimede kudesid ja vastupanuvõimet haigustele ja kahjuritele

**varemerohi** - sisaldab kaaliumi ja lämmastikku

**raudrohi** - sisaldab vaske

**teeleht** - sisaldab lämmastikku, fosforit, magneesiumi, kaaliumi

**till** - sisaldab kaaliumi, väävlit, naatriumi

**võilill** - sisaldab vaske

**orashein** - sisaldab kaaliumi, räni

**Meie apteekides on liikunud sellised segud:**

Organismi puhastavad ja põletikuvastased segud:

1.Põldosi (ürt) - 35 g

2.Nõges (lehed) - 35 g

3.Pohl (lehed) - 30 g

Dr Jairuse retsept prostatiidi raviks, üldtugevdav segu:

1. Põldosi (ürt)

2. Saialill (õied), võrdsetes osades

20 g segu valada üle 300 ml veega, keeta nõrgal tulel 3 minutit, jahutada, kurnata. Juua 100 ml 3 korda päevas 15-20 minutit enne sööki ühe kuu jooksul.

See tee võimaldab lahustada ja ka välja viia kive kuseteedest, vähendab valgu hulka uriinis ja eri tekkega turseid ning parandab ainevahetust.

Põldosi on organismi üldpuhastamise heaks vahendiks. Teda kasutatakse vananenud ja mädanevate haavade, päisete ja luuhaiguste puhul; tal on suurepärase toime, pestes välja, lahustades ja põletades ära kõik riknenud ained. Ta on asendamatu neerude ja kuseteede haiguste puhul. Osja keeduvett kasutatakse kui kompressi, kui leotamis- ja pesemisvahendit, mao puhastamiseks, valude vähendamiseks kividehaiguste puhul, ta aitab välja viia sooli, liiva ja lahustunud kive.

Suur ränisisaldus võimaldab teda kasutada hammaste, küünthe, luude ja kõhrede tugevdamiseks.

**Ravimteed osjast kui universaalsest taimest võib valmistada mitut moodi ja kõik nad on ühtemoodi tõhusad:**

Valada 20 g põldosjale peale 200 ml keeva vett, hoida 1 tund ja kurnata.

Võtta sisse 1-2 teelusikat. 3-4 korda päevas, või määrada haavu, või loputada suud..

Leotada 50 g põldosja 500 ml keedetud ja jahutatud vees terve ööpäeva, siis kurnata.

Kasutada vanni tegemiseks, haavade pesemiseks, kompressideks

Valada 25 g põldosjale peale 200 ml keeva vett, keeta 30 min nõrgal tulel, kurnata. Kui veekogus on vähenenud, siis lisada keeva vett. Võtta sisse 1 supilusikas 3-4 korda päevas peale sööki, kui uriinieritusvahendit, aga ka jälle suuloputuseks, haavade pesemiseks...

**Kuid, et saada põldosjast kätte kõik temas sisalduvad väärtained, tuleks osja keeta mitte vähem kui kolm tundi.**

**Põldosjasalv.** Põldosja ekstrakt segatakse vaseliini või koorevõiga suhtes 1:4. Sellega määrda raskelt paranevaid haavu, mädanikke, ekseeme...

**Põldosja pulber.** Kuivatatud osi peenestada pulbriks ja seda kasutada haavadele puistamiseks. Pulbrit võib segada ka veega (hapukoore, majoneesi paksuseks) ja panna lapiga haavale.

**Põldosja mahl:** Kõige toimekam ravivariant. Värske põldosi hoolikalt pesta, peenendada, tampida uhmris pudruks ja mahl välja pigistada. Seda mahla säilitada pimedas ja külmas kohas. Sisse võtta 2 teelusikat 3-4 korda päevas. Välispidiselt: puhastada, pesta haavu. Võib tilgutada ka ninna 2 – 3 tilka sagedaste ninaverejooksude puhul.

#### **Vastunäidustused:**

Põldosja preparaadid on vastunäidustatud nefriitide ja nefrooside puhul, kuna võivad individuaalsel talumatusel esile kutsuda neerude ärrituse. Sellistel juhtudel oleks enne kasutamist soovitatav konsulteerida oma raviarstiga.

#### **PÕLDOSI (Equisetum arvense) majapidamises:**

- Majapidamises on põldosja juurte keeduvett kasutatud villaste riiete värvimiseks hallikas-kollaseks.

Kui polnud küllaldaselt puhast raudosja, siis lisati põldosja ja on tehtud ka:

- puhastatud keraamilisi ja metallist nõusid, Vanasti löödud läikima rahvariiete suured hõbesõled.
- Poleeritud isegi kivist esemeid, Hiinas puitdetaille

#### **PÕLDOSI (Equisetum arvense) kui toiduaine:**



**Osjast, kui toiduaine huvitavad meid esmajärjekorras tema varakevadised eospead ja varred.** Nende söödavate osade uuringud näitasid, et neis on: kuni 8 mg%

lämmastikuühendeid, kuni 2% rasva, varred on rikkad suhkru poolest – kuni 14mg% süsivesikuid ja kuni 100 mg% askorbiinhapet ja karotiini. Põldosja keeduvette jääb järgi kuni 37 mg% vitamiini C.

Eospead – anname neile välimuse järgi vaadates iseloomustava nime – „uhmrinuiad”. Nendest võib valmistada suppe, bitkiisid või kotlette, praade kuivatatud seentega, lihaga, vormirooge, täidiseid, korpe, praadida võiga, küpsetada hapukoorega jne. Lapsed söövad hea meelega neid „uhmrinuiasid” toorena otse põllul. Selle taime toiteväärtus on küllaltki kõrge. Põldosjast tehtud toitudel on spetsiifiline meeldiv maitse ja tunduvalt laiendab kevadperioodil meie toitumisvõimalusi just kohalike loodusandide näol. Tagavaraks võib säilitada põldosja kevadisi võrseid nii kuivatades kui ka soolamise teel, kas siis väiksesse tünni või purki või... Maaalused juurepaksendid, või, nagu ka mõnel pool nimetatakse – maapähklid on väga rikkad tärklise poolest, seetõttu ka magusa maitsega. Need meeldivad eriti lastele. Neid võib ka süüa toorelt, keedetult või küpsetatult.

**Põldosja soolatud võrsed:** Noored põldosja eospead pestakse puhtaks, pannakse tihedalt kas siis email- või klaasnõusse, lisatakse juurde tilli, mustsõstra lehti, mädarõika juuri, küüslauku. Peale valatakse külma (läbi keedetud, jahutatud) soolalahust (1 supilusikas soola 1 liitri vee kohta). Teda antakse lisandina praadide juurde, või maitsestatakse sellega suppe, eriti kapsasuppe.

### **Retseptid:**

**Vormiroog kohupiima ja põldosjaga:** Kohupiim segatakse hakitud muna ja peenelt lõigatud põldosjaga, maitsestatakse soolaga, lisatakse jahu, valatakse peale hapukoort ja küpsetatakse ahjus. Valmimisaeg 35 minutit.

100 g põldosja (eospead) kohta — 200 g kohupiima, 1 kõvakskeedetud muna, 2 supilusikat hapukoort, 2 supilusikat jahu, 1 teelusikas koorevõid, sool maitse järgi.

**Põldosja kotletid:** Keeta riis pehmeks, segada peeneks lõigatud osja ja munaga, lisada soola, vormida kotletiks, veeretada riivsaias, praadida kuni kuldse koorikuni.

2 klaasile osja "uhmrinuiadele" — 0,5 klaasi riisi, 1 muna.

**Bitkiid põldosjaga:** Põldosja roheline värske võrse üle vaadata, puhastada, pesta, peenelt lõigata ja segada mannapudrugaga, mis on piimal keedetud. Vormida bitkiid, veeretada riivsaias ja küpsetada ahjus.

100 g noort rohelist peenikest põldosja, 100 g piima, 20 g mannat, 10 g riivsaia, 10 g margariini või võid.

**Pirukas põldosja võrsetega:** Noored eosvõrsed lõigata hästi peeneks, panna võiga määratud pannile. Muna vahustada suhkruga, lisada piima ja jahu. Saadud taigen valada põldosjale ja küpsetada ahjus. Valmimisaeg 35 minutit.

200 g võrsete kohta — 1 klaas piima, 4 klaasi jahu, 1 klaas suhkrut, 4 muna, soola maitse järgi.

**Supp põldosjast:** Eospead puhastada, kartul lõigata väikeste kuubikutena, keeta koos 10-15 minutit, lisada riivitud ja praetud porgand, keeta veel 2-3 minutit. Lauale anda koos hapukoorega. Valmimisaeg 20 minutit.

300 g "nuiakestele"— 1 liiter vett, 1 porgand, 3 kartulit, 1/3 klaasi hapukoort, 1 supilusikas koorevõid.

**Munaroog põldosjaga:** „Nuiakesed” puhastada, lõigata, praadida võiga 4-5 minutit, valada peale muna ja praadida valmiks. Kui munad hakkavad paksenema, raputada peale peeneks lõigatud rohelist sibulat. Valmistamise aeg 10 minutit.

2 klaasile "nuiakestele" — 3 muna, 2 supilusikat rohelist sibulat, 1 supilusikas õli.

**Põldosja kissell:** 70 g eosvõrseid puhastada, pesta, peenestada umbes riisiterade suurusks. Valada potti, lisada 160 ml vett, kuumutada keemiseni ja keeta vaikselt 30 minutit. Kurnata. Võtta natuke seda tõmmist ja lisada sinna 8 g kartulitärklist. Ülejäänud tõmmis kuumutada jälle keemiseni ja valada sinna pidevalt segades ettevalmistatud tärklis – keeta veel 5 minutit ja jahutada. Kui vee asemel kasutada mingit natuke lahjendatud mahla, saate väga tervisliku ja maitstva toidu.

**Vinegrett :** 150 g eosvarsi puhastada ja peenestada. 50 g „nuiakesi” puhastada, ja keeta keevas vees 3 minutit, peenestada. Puhastada üks mugulsibul, peenestada, 50 g noori **rohelisi osja oksi** puhastada ja lõigata peeneks. Kõik ära segada, lisada 100 g peeneks hakitud toorest hapu kapsast, maitsestada soolaga ja valada peale natuke taimeõli.

**Maiasmoka vinegrett:** põhimõtteliselt nagu eelmine, kuid jätke ära sibul ning sool ja taimeõli asemel maitsestage meega – saate tohutu energiapaketi.

**Pirukatäidis põldosjaga:** 3 muna, 150 g eosvõrseid, 50 g riisi, soola vastavalt maitsele. Riis keeta valmis, pesta jooksva vee all, lasta kuivaks nõrguda ning valada taldrikule. Puhastatud osja võrsed peenestada koos keedetud munadega, segada riisiga, kui vaja lisage soola ning uuesti segada. Täita pirukad. Küpsetada.

## **PÕLDOSI (Equisetum arvense) kui kosmeetika abivahend:**

1. Kuiva näonaha puhul on kasulik nägu pesta osja tõmmisega: 2 supilusikat kuiva peenestatud rohule valada peale 2 klaasi keeva vett, keeta tasasel tulel 5-10 minutit, jahutada ja kurnata. Peale pesemist (õhtul, tõmmisega näo masseerimist) soovitatakse panna veel niiskele nahale mingit toitvat kreemi ja 20-30 minuti pärast nägu puhtaks pühkida paberist salvrätikuga. Nahk muutub rohkem elastsemaks ja õrnemaks.

2. Osja tõmmisega soovitatakse hõõruda rasvast, poorilist näo nahka: supilusikatäis peenestatud osja valada üle poole klaasi veega, keeta 5 minutit ja anda tõmbuda 30 minutit. Siis kurnata ja hõõruda sellega nahka 2 korda päevas.

3. Rasvase naha hõõrumiseks kõlbab ka tõmmis: 1 -2 supilusikatäit kuiva osja rohtu lasta ööpäev tõmmata klaasitäie külma, kuid keedetud vee sees.

4. Rasvase, poorilise naha puhul soovitatakse veel: tõmmis nagu p. 1-3, mis tuleb segada lusikatäie odekolonni või viinaga. Segu võib kasutada hõõrumiseks või kompressina.

5. Rasvase naha puhastamiseks võib valmistada ka näovee: osja tinktuur viinaga (1: 10) või valge veiniga (1 supilusikatäis kuiva osja valada üle klaasitäie veiniga), jätta tõmbama pimedasse kohta 20 päevaks.

6. Vinnide puhul supilusikatäis kuiva rohtu valada üle 2 klaasi keeva veega ja jätta tõmbama 10-15 minutiks. Peale kurnamist võib tõmmist kasutada nii näo hõõrumiseks, kui lühiajalisteks kompressideks.

7. Kompres rasvase naha puhul: võtta salvrätik, voltida lindikujuliselt 3-4 kihiliseks, niisutada soojendatud tömmisega (vt. p. 3) ja ruttu panna näole nii, et kompressi keskkohat satuks lõua otsa, aga servad kataksid põski. Kompres si vahetada vähemalt 4 korda, alustades kuumast ja lõpetades külmaga.

8. Närbunud ja lodeva näonaha puhul kasutatakse auruvanni:1 liitri vee kohta võetakse 1 supilusikatäis peenelt lõigatud osja, keedetakse vaikselt tulel 15 minutit ja siis hoitakse nägu auru kohal.

9. Värskelvalmistatud tömmiseid ja ka tinktuure (vt. 1-3, 5) kasutatakse kui kompressi enne habemeajamist – karvade pehmemdamiseks.

10. Mask rasvasele nahale. Purustada kuiv osi peeneks (võib kohviveskis), valada peale niipalju keeva vett, et tekiks pudrutaoline mass, soojendada esiteks kuni 60-70°, seejärel natuke jahutada, et ei oleks liialt kuum naha peale panna. See mass määrada soojalt puhtale nahale ja jätta seisma 15-20 minutiks, pesta ära sooja veega. Sellel maskil on põletikuvastane ja kuivatav mõju. Ravi kestvus - 15-20 maski, 2-3 korda nädalas.

11. Silmalaugude niisutamine: 2 supilusikatäiele osjale valada 2 klaasi vett, keeta 30 minutit. Keeduvees teha märjaks kas tükk vatti või marlit ja kanda laugudele, hoida natukene. Protseduur võtab ära silmade väsimuse ja tursumuse nende ümber, rahustab närvide tõmblemist.

12. Juuste juurtele soovitatakse sisse hõõruda osja jahutatud tömmist. Selleks 2 supilusikatäit peeneks lõigatud rohtu valada üle klaasi veega ja keeta 30 minutit, siis hõõruda peanahka ja hiljem loputada juukseid veega. Protseduur toniseerib nahka, parandab vereringet, reguleerib rasvanäärmete funktsiooni.

13. Tugeva kõõma puhul on soovitatav loputada juukseid osja tömmisega: 2 supilusikatäit rohtu keeta 30 minutit 2 klaasitäies vees tasasel tulel.

14. Juuste väljalangemisel soovitatakse peale pesemist loputada juukseid tömmisega: 3 supilusikatäiele osjale valada 1 liiter keeva vett, lasta tömmata 30 minutit. Tõmmis enne kasutamist kurnata. Teha protseduuri 5 päeva järjest.

15. Rasvaseid juukseid pesta: 2 supilusikatäit osja valada üle 1 liitri keeva veega ja keeta tasasel tulel 10 minutit, lasta tömmata 15-20 minutit ja kurnata.

16. Juuste kasvu parandamiseks: 100 g osja lasta tömmata 1 liitris kuumas vees. Tõmmisesse lisada 0,5 liitrit söögiäädikat. Loputada selle seguga juukseid peale pesemist.

17. Rasunäärmete talitluse häirete puhul hõõruda peanahasse viinaga (või 30-40%-lise piiritusega) tehtud osja tinktuuri (1:10) 3 kolm korda nädalas. Kuur- 15-20 protseduuri. Vajadusel kuu aja pärast korrata.

18. Osjatee kasutamine rasvastel juustel: 2 supilusikatäit osja rohtu valada üle 0,5 liitri keeva veega, keeta tasasel tulel 2-3 minutit, jahutada, kurnata, lisada supilusikatäis äädikat või ühe sidruni mahl, 50 ml saialille piiritusetinktuuri, eukalüpti või kampri piiritust.

19. Jalgade väsimuse puhul aitab: 15-20-minutilised osjatõmmise (vt. p. 15, pole vaja kurnata) vannid.

20. Jalgade higistamise võivad ära võtta igapäevased osjatõmmise vannid (p. 19, ainult vett on 2 liitrit). Peale protseduuri lõppu määrada varbavahesid boorhappega.

21. Jalgade higistamist võtab ära, kui p. 21 tömmisele valmistamise ajal lisatakse värskaid kaselehti ja osja eosvarsi.

22. Kaenlaaluste suurenenud higistamise puhul soovitatakse 1-2 korda päevas hõõruda kaenlaaluseid osja viina(1:10) tinktuuriga– p.5 järgi .

23. Vereringet, kui nahk on närbunud ja lõtv, parandab vann põldosjatõmmisega: 1 kg värsket ja peenekslõigatud osja valada üle 3-4 l külma veega, lasta seista 5-10 minutit. Seejärel

panna tulele ja keeta 5 minutit. Peale tulelt võtmist antakse tõmmata 10 minutit. (Kui niipalju osja pole, võib ka vähemaga: 250 g toorainet valada üle keeva veega ja lasta kaane all tõmmata vähemalt 30 minutit.) Kurnatud tõmmis lisatakse vannivette. Vanni tehakse kord nädalas 1-1,5 tundi enne und. Veetemperatuur 36-37°, vanni kestvus 20-30 minutit. Enne vanni peab keha olema pestud sooja vee ja seebiga, aga peale osjavanni keha enam ei loputata.

24. Osja tõmmist või tinktuuri kasutatakse ka nahal esinevate haiguste raviks: pestakse, niisutatakse, tehakse kompressid, kui on haavad, furunkulid, ekseemid, põletikulised protsessid jne. aga tilgutatakse ka ninna verejooksu puhul.

## **PÕLDOSI (Equisetum arvense) kui maagiline vahend:**

Looduselement - maa.

Iseloom - külm, kuiv, kibedavõitu.

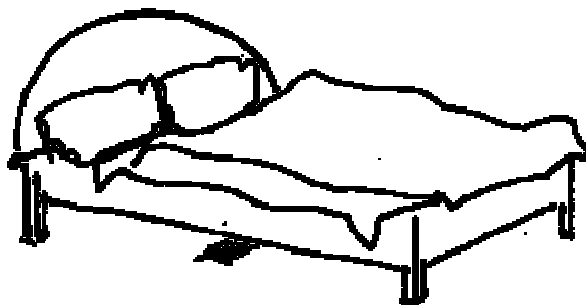
Okultistlik tähendus — eluenergia.

Maagiline kasutamine:

Põldosi — see on rohi, mis nagu igasugune umbrohi, omab suurt sisemist energiat. Põldosja võib kasutada kindlameelsuse ja elujõulisuse tugevdamise rituaalides. Seda on eriti vaja otsustusvõimetutele ja eneseusu puuduses inimestele. Tuleks teha rituaal, mis tõmbab enda ligi põldosja energiat.

Selline rituaal tuleb läbi viia, kui Kuu kasvab. Vara hommikul on vaja minna põllule ja korjata sületäis osja. Taime murdes on vaja mõelda, et ühe taime asemele kasvab neid viis korda rohkem. Sealsamas, põllu peal tuleb korjatud osi maha laotada ja heita selle peale pikali. Lamades nüüd osjast alusel on vaja ette kujutada, kuidas selle osja energia teisse siseneb. Kusjuures see energia hakkab sisse tulema jalavarvaste otstest. Kui te tunnete, et osja energia on teid täielikult täitnud, tõuske püsti. Osjast alus peab maha jääma samasse kohta nii nagu ta oli. Noppige veel kolm taime ja minge koju. Kodus pange taimed vette voodi peatsi juurde. Päeval tehke oma tavalisi asju, aga õhtul süüdake LILLA küünla. Küünal tuleb panna mitte kaugemale, kui pool meetrit taimest. Sama rituaali tuleb korrata veel kaks korda üle päeva. Kuid tuleb nii arvestada, et rituaalipäev ei satuks neljapäevale.

Usutakse veel, et kui Kuu kasvamise ajal korjata osja ja panna see abieluvoodi alla, nagu näidatud all joonisel, keskele, ja hoida seal mitte vähem, kui kaks nädalat, siis on abikaasadel oodata lähemal ajal pere suurenemist



## Veel osjadest

Kui me jätame kõrvale Põldosja mitmekülgsed kasutusvõimalused ja vaatame taime ainult RÄNI saamise allikana, siis võime teed keeta või teha tõmmiseid ka järgmistest Eestis kasvavatest osjaliikidest:

### **Metsosi** *Equisetum sylvaticum*



Meie metsade üks tavalisemaid rohttaimi. Ta erineb teistest osjadest selle poolest, et koosneb ainult peenikestest vartest ja eriti kahar. Peavars võib kasvada kuni 60 cm kõrguseks. Varre rakud on ränirikkad, seetõttu ka karedad Tema oksad, mis on ka männasena ümber tüve, nagu põldosjal või ka kuusepuul. Kuid kahar on ta sellepärast, et need männasoksad harunevad veel omakorda.

**Seega jätke meelde – metsosi on see, millel on õrnad hargnevad oksad.**

Metsosja teed on joodud kopsutuberkuloosi ravimisel ja ka uriinierituse soodustamiseks

### **Aasosi** *Equisetum pratense*



Aasosi kasvab enamasti niiskematel ja varjurikkamatel kasvukohtadel. Päril valges talle eriti ei meeldi kasvada. Aasosi erineb Põldosjast selle poolest, et Aasosjal kevadvõsu ei kuiva, vaid see hakkab tasapisi muutuma roheliseks, ning tüvele kasvavad pikad karedad oksad. Oksad on peenikesed ning EI HARUNE KUNAGI, ega ole ka nii sirgjoonelised, kui teistel osjaliikidel. Aga tema varred on samuti ränirikkad ning karedad. Ravimtaimena ei oma kaasajal erilist tähtsust.

### **Raudosi** *Equisetum hyemale*



Meie kuivadel nõmmedel või kuivemates metsades kasvavad mitmel pool imelised tumerohelised vitsad, mis on nii karedad, et nende hooletul võtmisel võib käsi kriimustada. Raudosi on kõikidest osjaliikidest kõige ränirikkam. Raudosja omapära on selles, et neid saab korjata aastaringselt, ka talvel, sest Raudosja varred on kaheaastased. Pika elu jooksul võib raudosi suhteliselt pikaks kasvada, kuid varre läbimõõt jääb tagasihoidlikuks: 4 – 6 mm. Heaks tunnuseks raudosja määramisel on see, et tema eospea on terava tipuga ja suhteliselt lühike, koonusekujuline.

Kuna raudosjal oksad enamuses puuduvad, siis on vars pealtnäha paljas, vaid triibuliste sõlmekohtadega.

Rahvameditsiinis on raudosja teed ka tarvitatud uriinieritust soodustava vahendina, kuid jääb toimele põldosjast maha.

**Ülejäänud osjad:**  
**Soo-osi** *Equisetum palustre*



Ja **Konnaosi** *Equisetum fluviatile*



**Mis kasvavad märgadel kohtadel on mürgised ega kõlba kasutada**