

## Toitumisteraapia ajakiri

Varem või hiljem jõuab igaüks tõdemuseni, et kõige suurem õnn on hea tervis. Asjata ei öelda, et tervis on inimese kõige kallim vara. Meie tavapärase meditsiini teeb tervise heaks – iseäranis kriitilistel juhtudel – palju, kuid mitmed üha enam levivad kroonilised haigused, ravimite kõrvaltoimed, resistentsus antibiootikumidele ja muudki probleemid on järjest rohkem tõstnud päevakorda looduslikud tervishoiu- ja ravimeetodid.

Loodusravi, mille alla toitumisteraapia kuulub, on nimetatud ka alternatiivmeditsiiniks. Sellel nimetusel on mõnede jaoks halb maine, kuna siin on esinenud nii petturlust kui ka meetodeid, mille toime ei ole teaduslikku tõendamist leidnud. Samas on küündimatust olnud ka tavameditsiinis, paljude loodusravi meetodite efektiivsus on aga kindlalt tõestatud. Meie ei teeks tava- ja alternatiivmeditsiini ranget vahet, vaid jagaksime pigem maineka Briti bioloogi Richard Dawkinsi seisukohta, et alternatiivmeditsiini polegi olemas – on vaid meditsiin, mis töötab ja meditsiin, mis ei tööta. Viimast pole muidugi mõtet meditsiiniks nimetada. Kui aga on tõendeid mingi meetodi toimimisest, siis väärib see igal juhul tähelepanu, mitte halvustamist. Ka Eestis on ülim aeg vaadelda loodusmeditsiini teemasid asjalikult ja ilma eelarvamusteta.

Inglise keeles kasutatakse loodusravi puhul sageli mõistet *Complementary and Alternative Medicine* (lühendina *CAM*) – komplementaarne (täiendav) ja alternatiivne meditsiin. Toitumisteraapia kuulub vaieldamatult täiendava meditsiini alla, seda rakendatakse koos tavameditsiiniga. Kasutusel on ka termin integratiivne meditsiin, mis tähistab täiendava meditsiini meetodite kombineerimist tavameditsiiniga. On dokumenteeritud palju juhtumeid, kus toitumisteraapia abil on saavutatud hämmastavaid tulemusi ka niisuguste haiguste ja seisundite puhul, kus tavameditsiin üksi on jõuetuks osutunud – olgu siin näideteks kasvõi autism või hüperaktiivsus. Eestis on toitumisteraapia uus valdkond, mitmetes teistes riikides on selle eriala esindajad juba mõnda aega tunnustatud spetsialistid. Õigete toidu- ja toitainete tervistav toime on lugematuid kordi teaduslikult fikseeritud ning sellest mõttes on toitumisteraapia ilma mingi kahtluseta „päris“ teraapia selle kõige paremas tähenduses, olles ka üks kõige enam uuritud ja põhjendatud loodusravi ehk täiendava meditsiini valdkondi.

Toitumisest on viimasel ajal üha rohkem räägitud ja kirjutatud. Ja seda mitte ainult kulinaarses mõttes, vaid üha rohkem seoses tervise ja tervisega. Samas on sel teemal ilmunud kirjutistes esinenud ebajärjekindlust, vastakaid, ebapiisavalt põhjendatud või isegi lausa valesid ja kahjulikke soovitusi. Meie arvates on Eestis juba ammu olnud vajadus ajakirja järele, kus toitumise, organismile vajalike toitainete ja tervise seoseid järjekindlalt ja suurema põhjalikkusega käsitletakse. Nüüdsest püüamegi seda tühikut täita.

Toitumisteraapia kõrval leiavad meie ajakirjas käsitlemist ka teised sellega otseselt või kaudsemalt seotud loodus- ja bioloogilise meditsiini teemad – holistiline lähenemine inimese tervisele, organismis toimivad bioloogilised ja biokeemilised mehhanismid, keha kahjustavad mürgained ja keha detoksifikatsioon, tervise seisundit näitavad biomarkerid jms. Toetume teaduslikkusele, kuid püüame materjali esitada nii, et ajakiri oleks loetav ja huvitav ka teema vastu sügavamalt huvi tundvale tavalugejale. Kõik meie ajakirja artiklid on eelnevalt üle vaadatud eriala spetsialistide poolt.

Meeldivat lugemist,

Urmas Soots, ajakirja toimetaja