

Terviselaegas Mirra & Co

Aire-Maria



- [Koduleht](#)
- [Infoleht](#)

- [Hiina meditsiini kaanonitel põhinev vaatlus-diagnostika uute võimalustega](#)
- [Verevaatlus](#)
- [Rakumineraalide teraapia ja Antlitz-analüüs](#)
- [Bioresonantsteraapia](#)

INFO TERVISE TEEMAST HUVITATUTELE!

⇒ TERVISLIKU SEISUNDI KONTROLL Hiina meditsiini süsteemi järgi:

Organismi seisundi testimine programm-diagnostilise kompleksi „Providets“ abil Nakatani meetodil, mille on välja töötanud Jaapani arst Y. Nakatani HIINA Traditsioonilise Meditsiini kaanonitele tuginedes. Testitav saab põhjaliku ülevaate oma organismi tervislikust seisundist elundite kaupa (arvuti ekraanil) – avastatakse haigestunud ja haigusest ohustatud (sümptomid pole veel välja kujunenud) organid. Diagnostika ja konsultatsiooni kestus 1 – 1,5 h.

(Esmane vastuvõtt 16 €/ kordus 8 €/ koos preparaatide testimisega 20€-23€)

Testitav saab soovitusel organismi tasakaalustamiseks Hiina Traditsioonilise Meditsiini põhimõtetest lähtuvalt, vajaduse ilmnedes soovitatakse Teile meditsiinilisi lisa uuringuid.

<http://energo-informatiivneterviseabi.blogspot.com/>

⇒ IMOVIN (energoinformatiivsed preparaadid)

Taimse päritoluga preparaadid, mis on valmistatud ravimtaimede salvei ja melissi lehtedest ning need omandavad unikaalsed raviomadused energoinformatiivsel generaatoril töötlemise tulemusena. (Patent nr. 12519). IMOVIN kuulub bioenergoinformatiivse teraapia toodete hulka. Tegemist on alternatiivse meditsiini uue perspektiivse meetodiga, mis kasutab torsioonse välja mõju üksikutele rakkudele ja kogu inimorganismile nende loodusliku aktiivsuse taastamise eesmärgil. (preparaat 60 tk pakendis 20 eur)

Rohkem infot: <http://energo-informatiivneterviseabi.blogspot.com/>

⇒ VEREVAATLUS

1000-korda suurendava mikroskoobiga – pilt kohe nähtav ka arvutiekraanil; vaatluse läbviija seletab kõik nähtu lahti ja annab vajalikke soovitusi. Diagnostika päevi iga kuu ka Tartus. Kestus kuni 1 h. (Vastuvõtt 20 €)

<http://verevaatlus-tartu.blogspot.com/>

⇒ FARADOTERAPEUTILISED vööd (kaelale, seljale, põlvedele) poolvääriskivide ja magnetitega (Firma FOHOW)

Toodet saab enne ostu ka proovida!!! **Vöö töötab tänu kehatemperatuurile 36,6 °C.** Leevendab väga hästi valu, spasme ja parandab oluliselt vereringlust-ainevahetust kaelasoontes, õlgades, seljas-selgroolihastes, põlvedes.

Suurendab verevarustust aju piirkonnas. Võtab ära peavalu ja väsimustunde.

Reguleerib närvisüsteemi, parandab und.

⇒ **KÕRGEMAT LIIKI SEENTE ELIKSIIRID, kapslid, hambapasta, roosipasta.** (www.fohowgroup.com/ru/ee/)
(www.korditseps.ee)

⇒ ANIOONKIHIGA HÜGIEENISIDEMED

Enesediagnostika testiga (kaasas igas pakendis: päevane, öine, igapäevane)

(<http://anioonkihigahygieeniside.blogspot.com/>)

⇒ KORALLIKLUBI tunnustatud tervisetooted (USA, Canada):

PauDarco ehk Sipelgapuu koore kapslid, Mustapähkli lehed, Seleen, Tsink, hea B-kompleks!, Foolhape, Papaia, Seede-ensüümid, Kolloidhõbe, Korall-kaltsium, Haikala maksa õlikapslid, Kassiküüs (immunomodulaator), Omega 3/60, ProFiber sooltepuhastus jms (küsi palun kataloogi).

⇒ MIRRA

väga kvaliteetsed ja auhinnatud Vene kosmeetika ja tervisetooted: üle 200 toote pealaest jalatallani: www.mirra24.ee

Kuulsamad **Mirra** tooted näiteks:

Jalakreem – universaalne (põhikomponendid: nuluõli, valge savi, lavendel, vetikate klorofüll)

Bakteriofaagidega Intiimgeel

(bakteriofaag – haigusttekitava mikroobi looduslik piiraja)

Bakteriofaagidega hambageel, Bakteriofaagidega näogeel

Erinevalt antibiootikumidest ei kaasne bakteriofaagide kasutamisele düsbakterioosi, allergiat või mõnda muud mittesoovitavat tulemust.

Palsam **Mirralgin** (valu ja trauma korral: koosneb 8 ravimtaimest)

Mirra-TSINK (hästi imenduv looduslik tsingiallikas koos merevetikate polüsahhariididega)

Mirra-OKO silmade tugevduseks (Mustika ekstrakt, Luteiin, Tsink, β-karotiin)

MIRRADOL - Avaldab üldtugevdavat toimet. Suurendab rakkude vastupanuvõimet hüpoksiaale (kudede hapnikunäljale). Väga kasulik ka keemia-ja kiiritusravi korral.

Uma palsam – sisaldab tuurakala marja fraktsioone – tugev nahka uuendav toime!

⇒ **CHRISAL pesupulber, pesugeel ja kodu puhastusvahendid igaks otstarbeks:**

probiotilised, orgaaniliste sooladega, bioensüümidega – biolagunevad, allergiavabad; Eesti Allergialiidu tunnustus!

Probiotiliste bakteritega üldpesuaine, seep ja spray, hambaharja lahus – kes kasutavad, leiavad uued lemmikud koduses majapidamises ja töökollektiivides!

(Belgia päritolu/ <http://www.chrisal.ee/>)

⇒ **POLÜMEDEL KILE:** <http://villandi.planet.ee/polumedel/>

⇒ **DENS-teraapia** aparaatide müük, kasutamise individuaalne väljaõpe!

(<http://www.denas.ee/>)

⇒ **AQUASOURCE** – Erinevad vetikapreparaadid, Uus-Meremaa ternespiimakapslid

⇒ **DETOX Jalaplaatsrid** – BIO (koostises üle 30 komponendi –

<http://detoxplaastrid.blogspot.com/> (14 tk pakis – 23 eur)

⇒ **ŠUNGIIT:** teatud kindlal moel organiseerunud **kristallvõrestikuga süsinikku** sisaldavad loodusliku kivimiga tooted (kaelaripatsid, veepuhastus, massaažikivid)

⇒ Raamat "**Toome oma tervise tagasi**" - autorid Ljudmilla ja Virgo Mihkelsoo (10.90 eur) - praktiline teejuht (ise)tervendajale! (raamat esitatud väga heas konspekti vormis, leiate palju infot ka tatararavi osas)

⇒ Raamat "**Kvantnägemine**" - I osa - Tervendavad rannakivid

(autor Anne Linnamägi) (15 eur)

⇒ **Goji marjad! Eestimaine idanev TATAR!**

KEHAkeskus: Struve 4 – II korrus (sisenemine maja eest) (TARTU)

Avatud T-K-N 12.00 -18.00 / Muul ajal kokkuleppe!

Tel. 7 424 700 / mob. 52 71 008 / aire.maria@gmail.com

HIINA MEDITSIINI KAAONITEL PÕHINEV VAATLUS- diagnostika UUTE VÕIMALUSTEGA!

Organtestimine

Ainete individuaalse sobivuse testimine

Ehete jms testimine

Individuaalne nõustamine

ORGANISMI TERVISLIKU SEISUNDI TESTIMINE PROGRAMM- DIAGNOSTILISE KOMPLEKSI „PROVIDETS“ ABIL

- meetodi on välja töötanud Jaapani arst Y.Nakatani Hiina Traditsioonilise Meditsiini kaanonitele tuginedes
- testitav saab põhjaliku ülevaate oma organismi tervislikust seisundist elundite kaupa – avastatakse haigestunud ja haigusest ohustatud (sümptomid ei ole veel välja kujunenud) organid
- soovi korral võib klient lisaks organsüsteemide energeetilise seisundi uuringule tellida ka auragrammi (näitab, kas inimese aurakeha on terve või missuguses aurakeha osas on lekked) ja/või ainete energeetilise sobivuse testi
- testitav saab soovitusel organismi tasakaalustamiseks Hiina Traditsioonilise Meditsiini põhimõtetest lähtuvalt, vajaduse ilmnedes soovitatakse Teile meditsiinilisi lisauuringuid.
- näidud testimiseks võetakse **sõrmedelt** elektroodiga vastavaid **energeetilisi punkte** puudutades, selleks kulub aega ca 5 minutit. **Tulemus arvutiekraanil.**
- kui klient otsustab oma organismi seisundit parandada Hiina Traditsioonilise Meditsiini vahenditega, pakutakse talle võimalusi mitmeks kordusdiagnostikaks kuni organismi täieliku tasakaalustumiseni ja probleemide kadumiseni.

REGISTREERUMINE:

mob. 52 71 008 või aire.maria@gmail.com

tel.74 24 700 (T-K-N 12-18)

VASTUVÕTU KOHT:

Struve 4 / KEHAKeskus / Maja asub TÜ Raamatukogu vastas

Sissepääs maja eest, vasakpoolne trepikoda, II korrus

Diagnostik on õppinud Hiina Traditsioonilist Meditsiini 12 aastat, diagnostikaprogrammi Providets kasutamise sertifikaat (Saksamaa)
Täpsem info Hiina med. vaatlus-diagnostika osas tel. 555 744 97

HIINA meditsiini põhimõtetele toetuv vaatlus-analüüs

ESMANE Näitude võtt + analüüs + nõustamine **1 h = 16 eur**

KORDUS Näitude võtt + analüüs + nõustamine **30 min = 8 eur**

ESMANE Näitude võtt + analüüs + nõustamine + AINETE energeetilise sobivuse TESTIMINE **1,5 h = 24 eur**

ESMANE Näitude võtt + analüüs + nõustamine + AINETE TESTIMINE **2 h = 32 eur**

Näitude võtt ja AINETE TESTIMINE **30 min = 8 eur**

Näitude võtt ja AINETE TESTIMINE **1 h = 16 eur**

Näitude võtt ja AINETE TESTIMINE **1,5 h = 24 eur**

Näitude võtt ja AINETE TESTIMINE **2 h = 32 eur**

Näitude võtu peale kulub 5 - 10 min.

Testimise osas peab arvestama, et umbes 1 minutiga jõuab testida 1 preparaadi või toiduaine või kreemipurgi või mõne ehte energeetilist sobivust jne.

Testitava toiduaine, näiteks nisujahu vms. väike kogus võiks olla pisikeses mini-grip kotikeses, mida on võimalik kiirelt testimiskaussi asetada. Sobivusnäit võetakse elektroodide abil.

Tulemused kuvatakse arvutiekraanil:

0 - 25 % - madal energeetiline sobivus
25 - 60 % normaalne energeetiline sobivus
Üle 60% - kõrge energeetiline sobivus

Ka kohapeal on olemas toiduaineid ja toidulisandeid, mida klient võib soovi korral testimiseks kasutada. Nende kohta võite eelnevalt **nimekirja tellida**.

Vastuvõtu aegade registreerimine:

aire.maria@gmail.com / tel. 52 71 008
tel. 74 24 700 (T-K-N 12-18)
Struve 4 / KEHAKeskus
TARTU

Bioresonantsteraapia

Bioresonantsteraapia tegemiseks kasutatakse aparati MSAS professional.

* Dr Reinhard Voll - resonantsseadme looja, kes hakkas kasutama hiina meridiaanide punkte ja avastas ka ise uusi- homöopaatia looja.

* Dr Douglas Leber - arvutitega liidetud resonantsaparaatide „isa“.

Bioresonantsteraapia eesmärgiks on selgitada välja terviseprobleemide põhjused ja need seejärel neutraliseerida. Selle meetodi aluseks on teaduslik fakt, et enne organismis toimuvat biokeemilist reaktsiooni toimub alati elektromagnetiline võnge. Muutes võnkeid, muutub ka biokeemiline reaktsioon ning algab tervenemine. MSAS aparaaadi vahendusel on võimalik mõõta ligi 65000 erinevat võnkesagedust. Protseduur aparaadiga on valutu. Testimisel kasutatakse sõrmedel ja varvastel asuvaid akupunktuuri punkte, mis on meridiaanide kaudu ühenduses neile vastavate organitega ning võimaldavad määrata organite tervislikku seisundit. Protseduuri käigus saab välja selgitada, millised bakterid, viirused, toksiinid häirivad organismi tööd ja seejärel on võimalik häirijate mõju vähendada.

Tervise tasakaalutust võivad põhjustada mitmed tegurid:

* hallitusemürgid (ladestuvad liigeste ümbrusesse ja näärmetasse)

* vaktsineerimisega kaasa tulnud lisaained või sünteetilised vaktsiinid

* parasiidid (kes tulevad inimesele – munade või vastsetena, kas toiduga, õhuga või naha kaudu)

* bakterid, viirused

* seened

* algloomad - amööbid, polüübid, meduus

* raskemetallid

* erinevad ravimid

Testida saab igas vanuses inimesi. Südamestimulaatori korral toimub testimine juuksekarva kaudu. Juukse kaudu saab testida ka imikuid, väikelapsi ja kõiki kes ei soovi ise protseduuril osaleda. Peale inimese on võimalik testida lemmikloomi, kontrollida vee kvaliteeti ja määrata toidu taluvust.

Huvi korral võta palun ühendust: info@loodusravikliinik.ee või helista 56609604 Tiina Keldirma või 56907117 Kaja Velleste.

Vastuvõtule kulub aega kuni 2 h ja maksumus 50 eur

VEREVAATLUS näpuotsa veretilga alusel 1000 korda suurendava MIKROSKOOBIGA

Elava vere pilt nähtav kohe teie ees arvutiekraanil.

Kõik nähtu seletatakse lahti nii elus veretilga pildi kui ka kuivanud verepildi alusel ja antakse vajalikke soovitusi vereloome parandamiseks.

(Vereproovi võtmine toimub väikese õrna sutsuga näpu otsast; desinf. nõuded täidetud!).

Vaatluse käigus salvestatakse teie verest pilte ja videoklippe, mis on võimalik saada kaasa mälupulga peal

(NB! palun kontrollige, et teie mälupulk oleks viirusvaba!).

On tõesti väga imeline kogemus näha end seestpoolt ja seda elusa pildina arvuti ekraanil! Peale vere seisundi nägemist on palju lihtsam valida tervislikumaid ampse, sest kohe liigub mõte selle juurde, kui hästi su enda soontes liikuv elukandev veri reageerib vitamiinide ja mineraaliderikkale toidule ja muutub järjest puhtamaks.

Vaatluse käigus saadakse teada näiteks vere Ph, -plasma, -valge- ja punaliblede seisukorda, mikroparasiitide seisu, kas veres leidub liigselt kolesterooli, varirakke, seedimata toiduosakesi jms.

Teile antakse nõu, millele tähelepanu pöörata teie vere seisukorrast lähtudes.

Enne uuringut ei ole soovitatav u. 3 h tarvitada kohvi ja süüa!

Vett peab kindlasti jooma, muidu on veri mikroskoobi all liiga paks!

Maksumus: 20 EUR

(inimese peale arvestada vaatlusaega maksimaalselt 45 min kuni 1 tund)

Palun küsi vastuvõtu aegasid TARTUS:

aire.maria@gmail.com / mob. 5271008

STRUVE 4 / II korrus (maja eest sisse vasakpoolsest trepikojast)

(Esinduskeskus: MIRRA, Denas, Chrisal, AquaSource, Hiina loodustooted, Hiina med. vaatlusdiagnostik, energo-informatiivsed preparaadid, Koralliklubi tooted, kodumaine idanev tatar, Goji marjad, Rakumineraalid jms)

(Struve 4 asub TÜ Raamatukogu ees! Tasuta parkimine kuni 1 h Vanemuise teatri alumises ja ülemises parklas ja kaubamaja parklates.)

Soovitame väga lugeda Jon Barroni raamatut "Imeliste arstide õpetused", ka vere teemal kirjutatud lk. 93.

Verevaatluse tegija pr Kai Aunap on EPA lõpetanud loomaarst ja töötab TTÜ Geenitehnoloogia Instituudis Vivaariumi juhatajana.

Kai Aunap kirjutab:

"Umbes 2 aastat tagasi sain sellise elamuse, mis ei andnud mulle rahu.... Ma käisin vereanalüüsi andmas. Ei. Mitte tavalist, mis perearst välja kirjutab. Käisin ühe arsti juures, kes töötab mikroskoobiga ja vaatleb verd. Ma teadsin juba ammu, et vere pH peab olema 7,43 ja mis otstarve on vereliblel, aga..... oma verele sedasi "näkku vaadata" oli tõeliselt jahmatav. Seda, mida nägi arst mikroskoobis, nägin mina kuvari ekraanil 1000x suurendusena. Võimas! Siis hakkas arst näitama, et näe, punalibled kokku kleepunud; näe siin valgelible nii väike ja "tukub"; näe, parasiit, kolesterooli kristall, seene-eos ja bakterid..... Misasja????? Minu steriilses veres? Ma olin tõeliselt šokeeritud. Siis arst seletas kenasti lahti, et mida ma näen ja miks see nii on. Sealsamas tegi ta mulle "võlujoogi" - sooja vee, kuhu sisse lahustas mineraalid ja antioksidandid. Jõin ära ~400ml "võlujooki" ja umbes poole tunni pärast oli ekraanil hoopis teistsugune verepilt!!! Punalibled olid üksteise küljest lahti lasknud, valgelibled 2x suuremad ja asunud baktereid jahtima - minu immuunsüsteem hakkas tööle otse minu silme all! Minu punalibled asusid hapnikku transportima.

Tookord olin ma nii pahviks löödud, et ei taibanud paljutki küsida. Pärast tekkis aina uusi küsimusi, mis nõudsid vastuseid, aga õnneks on olemas raamatud ning internet. Nii ma süvenesingi minu jaoks põnevasse mikromaailma. Minu arusaamine antioksidantide ja mineraalide vajalikkusest ning "tööst" sai hoopis sügavama tähenduse.

2010 a. alguses küpses kindel plaan soetada endale ka selline mikroskoop koos kaameraga ja hakata inimesi informeerima nende verest ja sellest tulenevatest hädadest. Sul võib tekkida kohe küsimus, et MIS hädadest?

Vastus on väga lihtne - enamus haiguseid saab alguse halvast verevarustusest. Maailmakuulus arst A.Zalmanov on juba ammu öelnud, et pöörake tähelepanu perifeersele veresoonekonnale - meil on organismis kõige enam kapillaare ja just nende tööst sõltub väga paljuski meie tervis. Üldpatoloogias mängib võtmerolli rakkude muundumine, mis saab alguse kapillaaride kehvast tööst ja seega halvast kudede varustatusest. Piisab sellest, kui me suudame varustada KÕIKI kudesid ja organeid neile vajalike toitainetega ja enamus kehas pesitsevaid haigusi kaob iseenesest.

See ei ole mitte "külmad käed-jalad häda" - see on tõsine probleem kogu kehas, kui veri on vale konsistentsiga ja happelisem. Kui veres elavad parasiidid ja bakterid, kes toituvad meile mõeldud toitainetest ja verest, siis kuhu nad oma elutegevusjäätised panevad? Õigus - meie verre. Seega nad muudavad meie vere endale elukeskkonnaks ja kanalisatsiooniks..... Sellises keskkonnas aga ei suuda valgelibled normaalselt talitleda.

Kui me anname tavalist vereanalüüsi, siis masin loeb kõik meie vere koostises olevad libled üle ja teatab, et kõik justkui normis. Aga mis kasu on mul "tukkuvast armeest", kui vereplasmas, otse valgeliblede ümber, siblivad bakterid?

Mis immuunsusest saab juttu olla? Ning kui punalibled on üksteise külge kinnikleepunud kobaratesse ja ummistavad kapillaare ja on võimetud transportima hapnikku. Veeni verest võetud analüüs näitab, et punalibledega on kõik OK, kuid kas on?

Nüüd on mul siis peale pikki otsinguid mikroskoop ja pakun võimalust "teha tutvust iseendaga". Uuringuks vajan nõ. 3 tilka verd.... Tegelikult torkan desinfitseeritud näpu otsa väikese augu ja veretilka uurin alusklaasil. Kõik asjad on ühekordseks kasutamiseks mõeldud ja nakkusoht välistatud.

Ühekordne uuring kestab esimesel korral 45-60 minutit, sest soovin ka mõned andmed endale üles märkida. Verest teen pilte ja videoklippe, mis saavad arvutikausta kantud ja soovi korral ka DVD peale salvestatud.

NB! See, kui ma näitan inimestele nende enda verd ja selgitan, mida me näeme, ei ole diagnoosimine. Kuid inimesed saavad "näha", mis toimub nende sees, mida tähendab sõna immuunsus - see kas "vaatab vastu või magab" ekraanil....

Kõik need kogemused ja andmed, mida ma saan, salvestan failidesse. Need ei kuulu avaldamisele ega pole kellegile levitamiseks. Ka ei lähe need mingi eksperimendi tarbeks kirja. Täiesti anonüümne. Salvestan selleks, et kui inimene tuleb uuesti, siis on, millega võrrelda. Näiteks keegi teeb vahepeal immuunsust tugevdavaid kuure, meditatsioone, muudab toitumist, saab ravi.... Siis on hea näha, kas tehtu kajastub ka veres."

ÕIGE HAPPELISUSEGA TERVE VERI: <http://www.kai-rohu.org/veri.htm>

Küsimused verevaatluse läbiviijale pr Kai Aunapile: kai aunap333@gmail.com
Mob. 555 90 806

RAKUMINERAALIDE TERAAPIA ja Antlitz-analüüs

Rakumineraalide teraapia põhineb looduslikel printsiipidel.

**“Tarkus on teadmine, mida teha; vooorus on teha seda, mida tead.”
(Hiina vanasõna)**

Rakumineraalid aitavad saavutada tasakaalu molekulaarsel tasemel.

Tervenemine rakumineraalid abil põhineb arusaamal, et haigus on keha rakkudes leiduvate teatud oluliste mineraalide tasakaalu puudumise tulemus. Need rakumineraalid, mis on tuntud ka kui mineraaloolad, rakusoolad, mineraalsed koesoolad, on äärmiselt olulised iga keha koe ja raku korralikuks funktsioneerimiseks. Rakusoolade preparaatides (ravivahendites) kasutatakse 12 olulist mineraalide ühendit tasakaalutuse korrigeerimiseks. Ka nende tasakaalutus võib põhjustada haiguseid ja terviseprobleeme. Kuna neid on lihtne kasutada ja nad on täiesti ohutud, on rakumineraalid ideaalsed eneseabi vahendid igas kodus. Tähtis on hankida usaldusväärse tootja kvaliteetseid rakumineraale.



Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821-1898)

Biokeemiliste rakusoolade teraapia töötas välja meditsiinidoktor ja homöopaat W.H.Schüssler 19.sajandil. Saksamaal, Zwischenlanis sündinud Schüssler on tuntud biokeemia isana ja rakumineraalide valmistajana, kes pühendas oma elu teaduslikule tööle. Tema eeskujud olid homöopaatia isa Dr Samule Hahneman ja Hollandi professor Jacob Moleschott, rakuuurija professor Rudolf Virchow ning teadlane Justus von Liebig.

Schüssler uskus, et tervis on keha loomulik seisund ja et keha võib **ise ennast ravida algtasakaalu taastamise abil**. Ta avastas, et haigused tulenesid 12 olulise mineraalse ühendi biokeemilise tasakaalu puudumise korral (kas vähesus või vale tasakaal). Ta arendas välja 12 abivahendit, mida ta nimetas sooladeks – pidades silmas ühendeid – mis võivad korrigeerida raku tasemel tekkinud tasakaalu puudumist ja väga edukalt ravida haiguseid. (Kui mineraalide defitsiit korvatakse või taastatakse nende õige suhe rakus, siis võib keha ravida ennast ise.)

Ravimine rakumineraalide abil põhineb arusaamal, et mineraalid on meie kehale asendamatud, reguleerides iga organi, koe ja raku metabolismi (ainevahetust). Toitainete omastamine ja regulatsioon sõltub iga rakumineraali täpsest suhtest. Kui need olulised mineraalid on õiges suhtes või kontsentratsioonis, on keha terve. Niipea kui nende suhe on häiritud, on rakkude normaalne funktsioneerimine rikutud ja tulemuseks on haigestumine.

Schüssler analüüsis inimese verd ja kudesid ja leidis, et kõige olulisemad mineraalid on kaltsium, kloor, fluor, raud, magneesium, fosfor, kaalium, räni, naatrium ja väävel. Need 12 looduslikult leiduvat rakusoola valmistatakse nende mineraalide kombinatsioonidest. Need mineraalid jäävad tuha sisse ka peale inimese tuhastamist. Praktikas tähendas see seda, et Schüssler uuris tuhastatud surnute tuhka, mineraalainete koguseid ja erinevaid ühendeid. Talle sai muidugi tolleaja kolleegide poolt osaks pilkeid, kuna homöopaatia tekitas vastukäivaid arvamusi ja paranoiat.

Samas aga üha rohkem koges ta õnnestumist ning haigete paranemist samas kui teised ravimeetodid ei aidanud. Näiteks ravis ta terveks tuhat difteeriasse haigestunud last kui mingid muud meetodid ei aidanud. Arsti kolleegid imestasid, kuidas 12 rakumineraaliga võib ravida haigusi.

Dr Schüssleri rakumineraalid ei ole päris homöopaatilised ained olgugi, et neid on homöopaatias kasutatava meetodi järgi potentseeritud D6 ja D12.

Saksa keeles kasutatakse sõna Funktionsmittel ehk funktsionaalsed (osalevad ja käivitavad) ained. Nad mõjutavad otseselt raku tegevust ja ainevahetust ning selle kaudu kogu keha tegevust.

Viimase 25 aasta jooksul ravis Dr. Schüssler igal aastal 11000-12000 patsienti ainult biokeemia ja rakumineraalide abil.

Rakumineraalide teraapia taastab tervise kasutades nende mineraalide spetsiaalselt valmistatud doose, selleks et reguleerida kudedes leiduvate mineraaloolade omistamist ja jaotamist. Mineraalide täpseteks vaheteks vedeldamise ja jahvatamise kaudu võivad need **korrigeerida defitsiiti ja mineraali liigsuse ümberjaotamist. Nad läbivad raku seina, pääsedes otse mõjutama ka haiget rakku.**

Näiteks, rakumineraal *Nat mur* (naatrium kloriid ehk lauasool) võib keha vedelikke ümber jaotada, ja kasutatakse vee tasakaalu korrigeerimiseks – kas liigse kuivuse või veepeetuse korral. *Calc phos* (kaltsium fosfaat) ja *Calc fluor* (kaltsium fluoriid) on rakumineraalid, mis võivad taastada nõrkade luude tervise. Ladinakeelseid nimetusi kasutatakse selleks, et eristada neid mineraali preparaate mittemeditsiinilistest ühenditest.

On tähtis tähele panna, et “Schuessleri rakumineraalid” ei ole ravimid, vaid homöopaatiliselt valmistatud mikrodoosid raku toiduks. Selline vorm tagab kiire ja kerge omastatavuse rakkude poolt ja loomuliku kehasüsteemide kiire tasakaalustumise.

Potents ehk mõjuvus

Kuigi koesoolade teraapia ei ole sama mis homöopaatiline ravi, on need soolad valmistatud sarnaselt homöopaatiliste ravimitega. Koesoolasid müüakse tavaliselt tugevusega 6X. See potents saadakse ühe osa mineraali ühendi segamisel üheksa osa piimasuhkruga – saadud segu peenestatakse väga põhjalikult. Üks osa sellest jahvatatud ainest segatakse jälle üheksa osa piimasuhkruga ja jahvatatakse põhjalikult. Seda protsessi korratakse 6 korda 6X doosi saamiseks. Harvematel juhtudel on ka 12X doose, kus protsessi korratakse läbi 12 korda.

Koesoolade kasutamine on homöopaatia haru, mis ulatub “tõelise” homöopaatia ja toitumiseni. Vahendeid valmistatakse homöopaatiliselt, kuid kasutatakse väga madalaid potentsse (tugevusi), see tähendab, et **medikamendis sisaldub algupärane mõjuaine** (see pole aga nii enamikes homöopaatilistes vahendites).

Praktiline kasutus

Need 12 rakumineraali on väga leebed ja täiesti ohutud koduseks kasutamiseks. Neid on ka kerge kasutada. Tuleb vaadelda ja teha kindlaks haigusega kaasnevad sümptomid ja valida 1 rakumineraal või rohkem, mida tarvitada. Tutvu isiklikult iga rakumineraaliga 12-st ja kindlate haigussümptomitega, mille jaoks on vastav soolapreparaat sobiv. Vastavalt Schüsslerile, erinevad rakumineraalide mittevastavused ehk disproportsioonid võivad anda väga erisuguseid sümptomeid. Paranemine leiab aset siis, kui keha varustatakse õige mineraaloolaga ja tasakaal taastatakse. Tähtsad sümptomid sisaldavad valu tüüpi, kehaeritiste ning lima värvi ja konsistentsi, ja mitmeid teisi kirjeldatavaid haiguse ilminguid.

Annus

Alati tuleks jälgida toote pakendil toodud juhiseid.

Üks annus täiskasvanutele on 1-4 rakumineraali tabletti, üle 3-aasta vanustele lastele 1-2 tabletti, alla 3-aasta vanustele 1 tablett ja üle 3-kuu vanustele imikutele ka 1 tablett.

Väikelastele võib lahjendada tabletid vähese veega. Kui soovitakse tugevamat mõju, võetakse tablette sagedamini. Üldreeglina võib rakumineraalide võtmist korrata iga poole tunni järel kohese kergenduse saamiseks, kui kaebus on akuutne (äge) või eriti problemaatiline. Kui vajalik, siis võib korrata ka iga 10 või 15 min järel. Kohe kui ägenemise staadium on möödunud, vähenda doosi võtmist kolmele korrale päevas niikaua kuni seisund on paranenud.

Krooniliste, kauakestnud või pikaleveninud vaevuste korral võtta 4 tabletti 3 korda päevas või nii nagu Antliz-analüüsi spetsialist soovitab. Võtmine lõpetatakse siis, kui vaevus on kadunud. Rakumineraalid on vahendid, mida EI peaks võtma mingi jätkuva probleemi korral. Kui vaevus vajab pikemaegset doseerimise kordamist, lõpeta nende tarvitamine ja otsi selle probleemi võimalikku allikat oma dieedist või elustiilist. Rakumineraalid ei enneta haiguseid ja neid ei peaks kasutama toidulisanditena.

Probleemi kõrvaldamiseks võib tarvitada vaid ühte rakumineraali või kombineerida 2-3 erinevat kokku. Mõnede seisukohtade alusel ka kuni 5 erinevat mineraali korraga lahjendatuna klaasitäie kuuma vee sisse

klaaspudelis, mida võetakse päeva jooksul lonkshaaval korduvalt suhu, loksutatakse suus minut aega ja neelatakse alla.

Erinevaid mineraale võib võtta kas korraga samal ajal või päevas eri aegadel, näiteks, ühte enne hommikusööki, teist enne lõunat ja kolmandat enne õhtusööki jne. Alternatiivse variandina võib kõige selgemini eristuvate sümptomite kohaselt vajalikku rakum mineraali võtta esmalt kuurina ja teisi selle järel ükskhaaval nii kaua, kuni on täielikult näha esimese mineraali mõju – kui sümptomid on kadunud.

Pikaajalise või tõsise haiguse järel on keha ammendunud rohkem kui ühest rakum mineraalist, nii et erinevate mineraalide vajadus pole sugugi ebatavaline. Rohkem kui ühe rakum mineraali võtmine ei ole kahjulik, kuna keha väljutab kõik üleliigse. Kõrvalmõjusid tavaliselt ei ilmne, kuid mõnikord võib olukord halveneda lühikeseks ajaks, mis näitabki, et rakusool hakkab mõju avaldama. Paranemist on näha tavaliselt juba paari esimese ravinädala jooksul. Kui sümptomid siiski püsivad, konsulteerige kvalifitseeritud nõustajaga või oma terapeudiga.

Kas sa teadsid? Kuigi ainult 5% meie rakkudest koosnevad anorgaaniliste mineraalide kombinatsioonidest, omavad nende väga väikesedki muutused kehas väga dramaatilist mõju meie tervisele.

Kui rohkem kui üks rakum mineraal tundub olevat sobilik, vaheta igat vahendit ülal soovitatud doosidena. Kui sümptomid muutuvad, võid sa leida, et algselt valitud vahend on sobimatu ja pole pikemal kasutamisel efektiivne. Sel puhul tuleb valida see sool, mis sobib paremini sel ajal ilmnunud sümptomitega.

Manustamine ja hoidmine

Optimaalse efekti saamiseks tuleb tabletid panna keele alla, kuna nad imenduvad paremini läbi limaskestast. Suus ei tohi olla midagi muud söödavat ega joodavat, ega midagi muud suukaudu manustatavat 15 min enne ja 15 min peale preparaadi võtmist. Kui tablette säilitatakse vastavas pakendis, tuleb jälgida, et see oleks kuiv, korralikult suletud, kuumuse ja tugevate aroomide eest kaitstud.

Rakum mineraalid sobivad kokku teiste ravivahenditega, kuid selleks, et jälgida selle toimet, võib eelistada neid võtta siiski üksinda. Mõni teine ravim, mida manustatakse koos rakum mineraaliga, võib mõjutada sümptomeid ja seetõttu võib olla raske kindlaks teha selle toimet.

12 RAKUMINERAALI



Calc fluor

Kaltsium fluoriidi on eriti rikkalikult luustikus, hammastes, veresoonte seintes, lihastes ja sidekoes. See koosool tugevdab nõrku, hapraid luid ja viletsat hambaemaili ja võib parandada kondi väljakasvamisi, selliseid nagu kukekannused. Calc fluor kasutatakse laialdaselt koe elastsuse taastamiseks, kui see on lõtv või liiga kangestunud. Seda on soovitatud ka naha lõhede ja pragude korral, ja kui nahk on muutunud paksuks ja tugevaks. See võib aidata songavalude ning ülepingutatud ja kangestunud kõõluste puhul. Calc fluor võib aidata hemorroidide ja veenilaiendite korral. Niiske ilm võib halvendada sümptomeid, samal ajal soojus ja massaaž võivad leevendada sümptomeid.

Seega soovitatakse: lihaste nõrkus, kehv vereringe, hammaste lagunemine, kehv hambaemail, mõranenud nahk, kahjustatud kõõlused, luud, lihased; varikoossed veenid (veenilaiendid), kõhukinnisus, seljavalu, ekseem, pärauveenikomud, veritsevad igemed ja krooniline põskkoopapõletik.

Calc phos

Calc phos on tähtis skeetile (luustikule), hammastele ja sidekoele. Kaltsium fosfaat moodustab mineraaliühendina üle poole sinu luustiku struktuurist. Rakumineraalina on see loomulikult abiks murdude paranemisel, seedetraktiga seotud probleemide korral ja halvast vereringlusest seotud tuimuse ja külmuse korral.

Calc phos on sageli kasulik aneemia puhul, samuti laste kehva kasvu ja arenemise korral. See võib parandada hammaste arengut ja aidata hambumusprobleemide osas või lagunenu hammaste korral. Seda võib kasutada samuti taastumise kiirendamiseks, kui haigusest kosumine on aeglane. Vaevused, mis on seotud Calc phos, kalduvad halvenema öösiti.

Seega soovitatakse: seedehäired, luude nõrkus, hammaste lagunemine, kehv vereringe, külmamuhud, tuimus, spasmid, põletikulised mandlid, ninapolüübid, väsimus ja rammestus. See on ka suurepärase üldtoniseeriv vahend üldise paranemise jaoks ja koos Ferr Phos võetuna parandab aneemiat.

Calc sulph

Calc sulph on vere puhastaja, mistõttu on tihti kasulik akne, mädapaisete, paisete ja haavade vastu, mis on saanud infektsiooni. Calc sulph sulgeb haavad ja puhstab infektsioonist. See vahend on mõeldud raskesti paranevate haavade jaoks, ja kui eritised on kollakad, paksud ja vahel verised. Calc sulph võib takistada pealehakkavat külmetushaigust või eemale tõrjuda pealetikkuva kurguvalu.

Seega soovitatakse: naha probleemid, akne, mädapaised, suus paised (mädased haavad), igemepaised, aeglaselt paranevad haavad, otsmiku-peavalud, närvivalu, limaskestapõletik. Toimib hästi koos Kali Mur ja Nat Sulph.

Ferr phos

Kaalu selle soola kasutamist mistahes põletike algfaasis, kui nahk või limaskestad on punakad, valulikud ja paistetunud. Ferr phos võib alandada palavikku, eriti kui nahk on punane ja kuiv ning põsed õhetavad. Tavaliselt kaasneb ka janu. Pea on haiglaselt vererohke ja peas on lõhuv tunne. Ferr phos on sobilik valutava kurguga, kõripõletiku korral, kõrvavaludega ja sarnaste põletikuliste nähtudega nende algstaadiumis. See sool on samuti kasulik kohe operatsioonijärgselt, kui on vaja aidata peatada veritsust, või vähendada paistetust, kuumust, punetust ja valu. Venituste ja nikastuste korral, kui valu suureneb liigutamisega; tõsta jäse kõrgele ja asetage külm kompress. Ferr phos on üks rakkude hapnikuga rikastaja, seega on see kasulik aneemiliste sümptomite korral, eriti kui need ilmnevad tugeva veritsuse tõttu.

Seega soovitatakse: respiratoorsed (hingamis-) probleemid, veritsus, aneemia, tugev menstruatsioon, lõhkuv peavalu (puperdav), palavik ja gripp, valulik kurk, põletikulisus, veretung, lihaste venitused ja nikastused, kõrge temperatuur, kiire pulss ja reumatism. Preparaat on tuntud ESMAABI vahendina ja soovatakse lisana kõigi vaevuste korral nii lastele kui täiskasvanutele. Kasutada lõigete, haavade, marrastuste ajal natuke pulbrit otse probleemsele kohale veritsuse peatamiseks.

Kali mur

Kali mur võiks võtta nõrkuse ja loidumuse korral. See toimib vere puhastajana, kui infektsioonid põhjustavad paksu, valkjat või hallikat eritist. See on kasulik nahalöövete puhul ja samuti infektsioonide tekitatud põletike algfaasi järel. Kasuta Kali mur peale operatsiooni ilmnenu paistetuse algfaasi kestel. Kali mur on kasulik mandliinfektsioonide, pea külmetuste ja kõrvavalude korral, kui paistetuse on tekkinud. Bronhipõletike korral, kui röga on paks ja võib põhjustada ragisemist ja puhitsemist. Kali mur on kasu ka siis, kui rasvase ja rikkaliku toidukorra järel tekib seedimisega raskuseid. Keel on tavaliselt kaetud valge katuga ja väljaheited võivad olla heledamat värvi, mis viitab maksa loidumusele.

Seega soovitatakse: respiratoorsed probleemid, k.a. köhad, palavikulised külmetused, bronhiidid, mandlipõletikud, limaskestapõletikud (katarr) ja hingeldus (nohisemine), valkjas eritis, paistetunud näärmed, reumatism, lapseale omane ekseem ja seedehäired. Võib kasutada vaheldumisi Ferr Phos, eriti lapseale omaste haiguste korral.

Kali phos

See rakumineraal on erit mõeldud närvidega seotud olukordadega. See on kasulik ärevushäirete ja närvilisuse korral, “kulutatud” ja ärritunud närvide jaoks, või kehva mälu korral, millega sageli kaasneb ka väsimus. Kali phos parandab und, astmaatilist seisundit, peavalusid, ja seedehäireid, kui need on tekkinud ajutisest närvipingest. See koe sool on kasulik ka füüsiliste sümptomite raviks, mis on tekkinud seoses närvidega, samuti ka vöötohatise ja nahailmingute korral, mis tekitavad kihelust ja sügelustunnet. Närvivalud ja spasmid, krambid, mis ei kao Mag phos abil, saavad tihti kergendust just Kali phos tarvitamisega.

Seega soovitatakse: närvisüsteemi probleemid, k.a. närvipinge, erutusest või närvipingest tulenevad seedehäired või peavalud, stress, ärevushäire ja murelikkus, depressioon, unetus. Vaimne ja füüsiline kurnatus, vilets mälu ja kontsentratsioon, pahurus, halb hingamine ja vöötohatised.

Kali sulph

Kali sulph aitab naha ja limaskestadega seotud probleemide korral. Nende probleemidega kaasneb tavaliselt kollakas, kleepuv või vesine eritis, tavaliselt mingi infektsiooni lõpufaasis. Keel võib olla kaetud limase, kollaka katuga. Naha ketendus ja koorumine võivad saada abi sellest preparaadist. Kali sulph on tavaliselt kasulik kõhulahtisuse ja limase, kollaka tunnusega sinusinfektsioonide (põsekoopa) algfaasi järgselt. Seedimisraskuste ja gaasidest tekitatud kõhuvalu (voolmed) või valuhoogude korral võib saada abi Kali sulph. Tavaliselt saab nende sümptomite korral kergendust jahedas, värskes õhus, ja need võimenduvad umbses, kuumas ruumis. Kali sulph on krampidevastane vahend, juhul kui need pole lakanud Mag phos abil, eriti kui mõned ülalkirjeldatud sümptomid klapiivad.

Seega soovitatakse: naha, juuste, peanaha ja küünte probleemid, katarr ehk limaskestapõletikud, kleepuvad eritised, kuumahood, külmahood, jäsemetes rändav valu, sportlasele omased jalavalud. Võib võtta koos Silica õhukeste juuste ja rabadate küünte raviks.

Mag phos

Mag phos on peamine rakumineraal, mis on mõeldud lihaste ja närvidega seotud krampide ja spasmide vastu. Närvivalud on tavaliselt teravad ja võivad edasi söösta mööda närve. See mineraal leevendab kiiresti krampihooget ja valu, mis paranevad soojusega. Külma tõmbetuul ja külm vesi kalduvad halvendama sümptomeid. Mag phos saavad kasu need, kellel tekivad pingete all peavalud, ja samuti leevendab see spasmaatilisi kõhahoogusid. Ägedates staadiumites mõjub see sool kiiremini, kui võtta seda lahjendatult väikese koguse sooja veega.

Seega soovitatakse: krambid, spasmid, teravate valude leevenduseks, kõhupuhitused, luksumine, valusööstudega peavalud, madal energiatase ja närvivalu. Võib lahustada soojas vees (mitte keevas) ja juua lonkshaaval kiire tulemuse saamiseks.

Nat mur

Selle rakumineraali peamine ülesanne on jaotada korralikult laiali kehavedelikke. *Nat mur* (naatrium kloriid ehk lauasool) võib keha vedelikke ümber jaotada ja vee tasakaalu korrigeerida – kas liigse kuivuse või veepeetuse korral. See rakumineraal aitab sageli vesivillidest kiiresti paraneda, putukahammustuste, sügeleva nahalööve ja kuiva nahaekseemi korral. Nat mur võtmise vajadusele viitavad ka külmetused, kõrge palavik koos tilkuvahõõnuse nina ja aevastustega, tavaliselt kaasneb ka lõhna- ja maitsetaju vähenemine. Teised probleemid, mis saavad abi: kõhukinnisus, seedesüsteemi kaebused, hommikused peavalud ja päikese käes viibimisest tingitud peavalud. Tihti võib olla isu soolase järele ja meeleolu tundub vilets. Sageli kaasneb ka lootusetuse tunne.

Seega soovitatakse: kuivus või liigne vedelik mistahes keha osas, märg ja külmetus koos nohuga ja aevastusega, kuivad huuled, kihelev nahk ja silmad, kõrge palavik, lõhna- ja maitsetaju kaotus, kõhukinnisusega kaasnev peavalu, kõhulahtisus, janu, isu soolaste toitumise järele, kehva une kvaliteet, väsimus, lootusetuse tunded. Võib panna lokaalselt hammustuste ja nõelamiste kohale.

Nat phos

Nat phos on happelisust neutraliseeriv rakumineraal. See on kasulik mao ülehappelisuse korral, mis põhjustab iiveldust, gaase, hapukat röhatist, ja paksu, valkjat keelekattu. Nat phos on kasulik vahend

hommikuti haiglase enesetunde või liikumistõve korral, kui kaasneb hapukas okse. Samuti on Nat phos abiks ülehappelisuse korral, mis on samuti paljude artriidi kaebuste allikas (k.a. luuvalu ehk podagra). See koosool reguleerib ka sapiiritust, ja kasutatakse kollatõve, sapipõie voolmete ja raskest, rasvasest toidust tulenevate seedehäirete korral.

Seega soovitatakse: ülehappesus, maohäired, kõrvetised, voolmed, luuvalu (podagra), seedehäired ja teised maotegevuse häired, reumaatiline valu ja jäikus, liigeste paistetused, halvasti lõhnavad jalad või ebameeldivad kehalõhnad, kollatõbi, iiveldus ja probleemid kolesterooliga.

Nat sulph

Nat sulph reguleerib vee ja sapiiritise jaotamist kehas. See rakumineraal on kasulik maksale, pankreasele, soolestikule ja neerudele. Seda preparaati vajatakse kollatõve, mõruda rõhatisel ja tumedate, rohekate väljaheidete ja kõhulahtisuse ajal. Keelekatt on tavaliselt rohekaspruun. Nat sulph on tihti kasulik kuuma ja külma hoogude korral ja on samuti abiks hommikuse haiglase tunde puhul, kui suus on mõrkjas maitse. Respiratoorses süsteemis võib see koosool olla vajalik niiskusest tingitud astmahoogude korral. Ajuoperatsioonide tagajärgi võib ravida Nat sulph.

Seega soovitatakse: veepeetus, gripp, maksa ja sapipõie probleemid koos kollasusega, hepatiit, sapisus ja iiveldus, mõru maitse suus, ja reumatism.

Silicea

Silicea on üks hästi tuntud koosool kauakestnud infektsioonide puhul ja eemaldab neid tuues need läbi kehapinna. See toimib verepuhastajana ja on kasulik mädapaisete, mandlipõletike, ja teiste infektsioonide korral, mis soodustavad mäda teket, mis väljub kehast kustiganes võimalik. Koosool silicea toetab luustiku struktuuri ja sidekude. Kui seda on puudu, võivad küüned, juuksed ja luud muutuda hapraks, nõrgaks. Nõrkus ja kehv vastupanuvõime võivad ilmned keha teistes osades, seega tuleks kaaluda selle soola tarbimist, kui neid probleeme pole õnnestunud kõrvaldada, ja kui haavad paranevad halvasti. Seda kasutatakse ka hajameelsuse ja nõrga mälu korral. Kaalu silicea võtmist ka närvivalu korral, kui Mag phos ei aidanud. Üleliigne või liiga vähene higistamine normaliseerub samuti selle koosoolaga.

Seega soovitatakse: vistrikud, plekid, koeranael (paised), odraiva, mädapaised ja muud nahaprobleemid jooksva mädaga, mõranenud-haprad või murduvad küüned, probleemid näärmetega, tahtmatult tõmblevad silmad või näolihased, stress, halvad-tuhmid juuksed, ja reumaatiline valu.

HOIATUS: Silica rakumineraali ei tohiks kasutada pikka aega need, kellel on siirdatud organeid.

ANTLITZ-analüüs (näo-analüüs rakumineraalide puuduse hindamiseks)

Dr. Kurt Hickethier (1891-1958) arendas välja näos näha olevate tundemärkide järgi nõo analüüsi ning selle abil sai kindla vastuse „**mis mineraale kellegi organismis puudub**“ ja hakkas Dr. Schüssleri rakumineraalidega patsiente ravima. Dr. Hickethier tuli oma uuringutega lõppjärel dusele, et haiguse olemus on seotud mineraalainete puudusega.

Tänapäeval võime inimese näost näha umbes 5-6 rakumineraali puudust. Antlitz-analüüsi tegemine nõuab täpseid oskusi.

Vastavalt eeltoodule on olemas rakumineraalide tooted kas mineraalkosmeetika või seepidisel võetavate rakumineraalide näol. Sama hästi kui suu kaudu võetuna, imenduvad mineraalid läbi naha.

Loodusravikliinik OÜ liikmetel on olemas oskused teostada näo-analüüsi ja selle põhjal hinnata, millistest rakumineraalidest organismil puudus on.

Analüüsi tegemiseks läheb vähemalt 45 minutit ja sellega kaasneb kliendi intervjuu, tema kaebuste analüüs ja peale selle kirjalike materjalide andmine ning ka toitumissoovitused. **Näoanalüüs toimub suurendusklaasiga, näkku vaadates, uurides, volte, kurdusid, niiskust, kuivust.**

* * * * *

Refereerinud Aire-Maria Tampõld/ tel. 52 71 008 / aire.maria@gmail.com

Rakumineraali tooteid on võimalik tellida Tallinnas Loodusravikliinik OÜ ja Tartus KEHAKeskuse kaudu.

* * * * *

Allikas: Encyclopedia of Natural Healing, 2003, Canada