

VIII OSA

MÕTISKLUSI TOITUMISE PÕHIMÕTETEST

Kas elu maailmas on must - valge?

Enne toitumise ja toitude juurde jõudmist tuleks vist natukene tegeleda filosoferimisega, sest toitumisega seoses on olemas väga palju ja kergesti kättesaadavat materjali, nii trükituna kui ka elektroonilisel kujul, ning kõigile tundub, et KÕIK ON SELGE. Aga kas tegelikkus vastab meie ajus juurdunud ettekujutlusele.

Kas olete te kunagi mõelnud nii?

Püüan siin selgitada, miks ma kõikjal rõhutan, et ei toitumine, ei trenn ole inimese tähtsaimad tegevused, vaid ikkagi HINGAMINE ja ÕIGE HINGAMINE – see on KÕIGE ALUS!

Inimese organism eksisteerib energia arvel, mida ta tarbib ümbritsevast keskkonnast. Seda energiat me praktiliselt saame ära söödud toiduainete ümbertöötlemisest, **kuid ainult õhuhapniku abil, mida saame hingamise teel. Pole küllalt hapnikku, pole ka ainevahetust. Et, näiteks, rasv annaks ära tema 1 grammis peituvat 9,3 kcal, peab inimene sisse hingama niipalju hapnikku, et selle energeetiline väärtus oleks ka 9,3 kcal.** Seetõttu hingamisrežiim ja toitumisrežiim peavad olema omavahel täielikus kooskõlas. Toiduained, mida inimese organism kasutab, saavad töödeldud vaid selle aja jooksul, kui kiiresti inimene jõuab sisse hingata selleks protsessiks vajaliku hulga hapnikku. Üleliigsed toiduained, millede ümbertöötlemiseks ei jätku sissehingatavat hapnikku, organism ei omasta ja ladestab need rasva näol. Kurb on selle asja juures see, et ööpäev on vaid 1440 minutit pikk. Ja et jätta öine aeg inimese organismile enda taastamiseks ja puhkuseks, **võime toiduainete tarbeks jätta vaid päevase aja – 960 minutit.** Kas see aeg on pikk või lühike, otsustage ise. Võtame, näiteks, mehe pikkusega 167 cm ja naise 156 cm – sellised need meie esivanemad võisid olla kaugel kiviajal. Aga kaugel kiviajal loodus projekteeris inimese siseorganid, mida peab kahjuks kasutama ka kaasaja inimene.

Toon mõned näited, mitu MINUTIT HINGAMIST sellise pikkusega inimesed vajavad, et ümber töödelda 100 grammi mingit toiduainet:

Toiduaine	Mehe vanus			Naise vanus		
	20	40	60	20	40	60
100 grammi	20	40	60	20	40	60
Koorevõi	305	342	390	429	479	542
Taimeõli	340-364	381-408	435-465	478-511	533-571	604-646
Margariin	281-297	316-333	360-380	395-418	441-467	500-528
Liha	39-59	44-66	50-75	55-82	61-92	64-104
Linnuliha	62-78	70-88	79-100	87-110	97-123	110-139
Vorst	62-78	70-88	79-100	87-110	97-123	110-139
Sink	144	163	185	203	227	257
Viinerid	78	88	100	110	123	139
Koha, tursk, paltus..	39	44	50	55	61	69

Must kalamari	97	110	125	137	153	173
Kanamuna (1 tk)	29	33	37	41	46	52
Piim, hapupiim, keefir	23	26	30	32	36	41
Hapukoor	109	123	140	153	171	194
Rasvane kohupiim	90	101	115	126	141	159
Väherasvane kohupiim	31	35	40	44	49	55
Kohukesed	128	145	165	180	202	229
Rõõsk koor 20%	78	88	100	110	123	139
Kõvad juustud	117-136	132-154	150-175	164-192	184-214	208-243
Piimajäätis	51-67	57-75	65-85	71-94	79-104	90-118
Plombiir	86	97	110	121	135	153
Salat, kurk, tomat...	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13
Kartul	35	40	45	50	56	63
Porgand	16	18	20	22	25	28
Peet	20	22	24	25	28	31
Kapsas värsk, hapu..	10	11	12	14	15	17
Mugulsibul	20	22	24	25	28	31
Seened	12	13	14	16	19	22
Marjad	12-20	13-22	14-24	16-25	19-28	22-31
Arbuus	16	18	20	22	25	28
Abrikoosid, apelsinid, sidrun..	16-20	18-22	20-24	22-25	25-28	28-31
Viinamari	27	31	35	39	43	49
Banaanid	39	44	50	55	61	69
Pähklid	234	264	300	329	368	416
Kanged viinatooted	109	123	140	153	171	194
Kuiv vein	23-31	26-35	30-40	32-44	36-49	41-55
Õlu	16-31	18-35	20-40	22-44	25-49	28-55

See tabel näitab ilmekalt, et kui, näiteks, üks pisike 20 aastane neiu sööb ära vaid ühe banaani (ca 200 grammi), siis tema kopsud peavad ligi kaks tundi tegema TÖÖD ainuüksi selle seedimiseks. Kui aga seda neiu on õpetatud, et söö see banaan ENNE trenni, et Sul ikka võhma jätkuks, mis siis saab? Ülaltoodud tabel näitab ideaalolukorda, kui organismil toidu töötlemise ajal pole muid hapniku kulutamise vajadusi. Kui aga neiu läheb, näiteks, aeroobikasse või jooksma või... siis tekib kaks võimalust. Esiteks, koormuse tõustes, suureneb kopsude töö, ning nad suudavad tagada hapnikku nii toidu töötlemiseks, kui ka lisa koormuseks. Kui aga neiu EI TEA mitte midagi hingamise põhimõtetest, siis võib juhtuda, et ta hakkab hingama VALESTI – läbi lahtise suu. Eriti on see võimalik just aeroobikas, kui kõik tahavad ju üksteise kõrval kogu aeg kaunid välja näha ja hoiavad näoilme naeratavana, mis aga praktikas väljendub – POOLLAHTINE SUU („hambad irevil“). See poollahtine suu tähendab aga nii palju, et juba veerand tunniga tekib kaks tagasilangust: 1. Veresooneid ahenevad ligi 20% ja 2. Vere hapnikusisaldus väheneb ka veel ligi 25% võrra. Selle tulemusel organismil enam EI JÄTKU hapnikku, et üheaegselt tagada kahte iseseisvat protsessi. Kuna sellel hetkel on füüsilised liikumised esikohal, siis toidu töötlemise (seedimise) varustamine

hapnikuga jääb oma järke ootama ja seedeptsessi aeg pikeneb – enam mitte kaks tundi, aga võib olla 2 tundi ja 10 minutit, või isegi kaks ja pool tundi. Kuid - mida pikemaks muutub seedeptsessi aeg, seda suurem on võimalus, et antud toiduaine ei seedi, vaid hakkab hoopis käärima või mädanema.

Aga mis on TOIDU MAITSE? Kas on keegi mõelnud selle üle, miks me üldse tunneme maitset, miks me ei võiks süüa palja näljainstinkti mõjul? Kas tõesti loodus mõtles sellele, et meile on vaja mingit MAITSEELAMUST pakkuda? Äkki on maitset hoopis teine eesmärk – võib-olla on see märk sellest, et käivitatus suur keemialabor, mis hakkas määrama meie sissesöödavaid toiduaineid, sest...toiduainete makku jõudmisel PEAB ju iga eri aine saama vastava vastuvõtu – õiged fermentid, või lihtsamalt – õige koostisega maomahla. Võib-olla, kui toit meile ei maitse – meie organism annab eelnevalt märku, et selle toiduaine jaoks EI OSKA või ei suuda ta koostada optimaalset maomahla segu.

Kui lugeda naiste või noorte foorumite materjale, siis on elu imelihtne – kaalu tuleb jälgida ja alandada NII, trenni vastava koha korrigeerimiseks või trimmimiseks tuleb teha NII, selle terviserikke puhul tuleb süüa tablette raua sisaldusega, selle häda korral magneesiumi või tsiingi või kaltsiumisisaldusega jne. Kõik keskkohale mõjuvad treeninguharjutused on ühe nime all – „**kõhulihased**“, kuigi siin on kaks põhimõtteliselt erinevat suunda – kas kõhulihaste pingutamine-TÕMBAMINE (näiteks, põrandal pikali olles kas jalgade või ülakeha tõsted), või kõhulihaste ILMA PINGUTAMATA kokku SURUMINE (näiteks, istudes sirgete jalgadega maas ning pea vastu põlvi panemine). Inimesed teevad „kõhulihaste“ all esimest varianti, kuid praktikas on kõhult peki kaotamise jaoks hoopis tõhusam teine (surumise) variant.

Kaalu alandamise ja toitumise juures oskavad kõik lugeda nii söödavaid kaloreid, kui ainevahetusega ja treeninguga kulutatavaid kaloreid. Kas see aga vastab täielikult tegelikkusele. Oma mõtted sissesöödavate TEOREETILISTE kalorite kohta tõin allpool lõigus „**Uitmõte**“ verivorsti näitel. Verivorstile on analoogsed ka suureteralised pudrud, makaroni või pastatooted. Pöörake tähelepanu, jälgige, KUI peeneks te neid suus tegelikkuses närite. „Täisteratoodete“ reklaamijad võiksid ise ühe katse teha. Näiteks, „Eesti Pagar“ toodab „Jamsi Seemneleib“. Mina olen proovinud –olen närinud eriti põhjalikult – ühele tavalisele väikesele viilule kulutanud vähemalt 20 minutit. Oma arust olen KÕIK seemned peeneks närinud, sest leib on suus muutunud täielikult vedelaks, keel ei leia ühtegi kõvemast asja, mida hammaste alla lükata, kuid väljaheites on ilusad väiksed TERVED tumedad seemned olemas. See aga ütleb, et vähemalt nendes seemnetes olevad kalorid lahkusid organismist kasutamata. Kui te sööte aga neid tervislikke „tera“ või „seemneleibu“ tunduvalt kiiremini (nagu tavaline söömine) ning vähem põhjalikult, siis peaks see teoreetiline kalorite osa ju veel suurem olema. **Seega, kui arvestate kaloreid – arvestage ALATI, KUIDAS te toitu sõite (närisite), ning millist toitu millega koos, sest väga PALJUD toidud takistavad üksteise seedivust – alates tavalisest lihatootega kaetud võileivast.**

Selle protsessi teise poole – väljaheidete jääkkalorsuse on kõik teoreetikud absoluutse püüdlikkusega maha vaikinud, ehkki me teame, et regioonides, kus on kütust napilt – kohalikud elanikud kasutavad kütteks lehmade, lammaste, kitsede... SÖNNIKUT. See aga näitab, et kaloreid on seal sees veel küllaldaselt. Hiinas (juba suhteliselt laialdaselt) kogutakse külade ja väikeasulate ELANIKE väljaheited kokku, mida kasutatakse vastavates jaamades isemajandamise põhimõttel BOKÜTUSE TOOTMISEKS.

Ka ametlikud versioonid kalorite KULUTAMISEST treeningul on minu jaoks küsimärgi all. Toon näiteks lihtsa variandi – nagu ka ravimireklaamis „Tunnustatud Saksa KVALITEET“ – Saksas toodetud velotrenažöör Hammer. Kui istute sellise aparaadi peale,

siis saab kompuutrisse sisse toksida enda andmed – sugu, pikkus, vanus ja kaal. Kui Te olete selles must-valges maailmas elav, siis toksitegi ENDA andmed sisse ja vaatate pärast tulemust, ning USUTE, kui palju kaloreid kulutasite. Mina aga olen sisse toksinud erinevaid variante... pannud väljamõeldud noorte kergete neiude ja ka eri vanuses jõuliste meeste andmeid, kuigi tegelikult olen ju ISE kogu aeg selle masina peal. Mida siis näitab masina kompuuter. Ta üldse ei arvesta PRAKTILISELT kasutajat. Ta ei oska arvestada kasutaja südamelööke (kuigi neid jooksvalt näitab) – sest ühele annab see trenn koormust, teisele mitte, st ei arvesta treenitusastet, ka ei oska see masin arvestada antud päeva enesetunnet (värske, väsinud). Masin võtab tulemuse „laest“, sest püüab väita, et noor neiu kulutab ühe ja sama maa ühe ja sama kiirusega läbimisel tunduvalt VÄHEM kaloreid, kui musklis ja treenitud meesterahvas. Kus on loogika? Võrrelge teise näitega (füüsiline koormus on füüsiline koormus) – sama mees ja sama naine võtavad kätte kahepuudase sangpommi, ning peavad selle sama kiiresti ja sama kaugele tassima. Kas usute, et neiu kulutab selleks tööks VÄHEM kaloreid, kui jõuline mees. Mina millegipärast arvan, et asi on vastupidi, st, et KOKKUVÖTTES, kui neiu üldse hakkama saab selle sangpommi tassimisega, siis on tema energia (kalorikulu) suurem, kui mehel. See jõuline mees tassib selle sangpommi ainuüksi selle jõu arvel, mida annab tema lihastele AEROOBNE hingamine õhuhapniku arvel. Neiul aga ei ole sellist lihasmassi, tema ei saa seda teha ainuüksi õhuhapniku abil. Tema nigelad lihased peavad energiat (jõudu) tootma ka anaeroobse protsessi abil – st. temal võtab sellest protsessist osa praktiliselt kogu keha, kõik lihased ja organid – ta peab neid kokku niipalju saama, et suudaks üldse toota vajalikku energiat. Aga pärast - sellest pingutusest TAASTUMINE nõuab veel oma energiat, sest kasvõi anaeroobse protsessi tulemusel tekkinud suur kogus piimhapet tuleb ju tekkepaigast ära transportida, lagundada uuesti algaineteks jne.

Kuna ma lubasin natuke ka filosoferimist, siis ka siia näide. Kui küsida must-valges maailmas elavalt inimeselt, et milline vahe on mõistetel: „Ma võin, kuid ei pea“ ja „Ma ei pea, kuid võin“, siis nende vastus on ühene – MITTE MINGISUGUST. Kui aga küsida MÕTLEVA inimese käest, siis on vastus hoopis teistsugune. Nemad väidavad, et need mõisted jagavad inimesed kahte PÕHIMÕTTELISELT erinevasse gruppi. Üks grupp on neid, kelle elurõõm tuleb tegutsemisest...Ma VÕIN täna tuba kraamida, pesu pesta, süüa teha, välja minna jne. Teise grupi elurõõm tuleb tegevuse vältimisest...Ma EI PEA täna kraamima, pesu pesema, süüa tegema jne.

Energeetika

Toiduratsiooni määramisel tuleb arvestada kohalikke kliimatilisi tingimusi, oma elu või töö iseloomu ja vanust.

Energiakulu tase arvestatakse: 1kcal ühele kehakaalu kg-le 1 tunni jooksul. Unes inimene kulutab ca 0,93 kcal, häälega lugemisel 1,5 kcal, rahulik kodutöö – 2-3 kcal, tavaline käimine 4,2 kcal, kiirkäimisel 10 kcal. Rattasõidul kiirusega **15 km/h – 6 kcal**. Need on aga „statistilise keskmise“ inimese näitajad, sest treenitud inimese energiakulu on tunduvalt ökonoomsem. Näiteks, ma ise võin sõita velotrenažööril (kus jalad liiguvad vahetpidamata) tund aega kiirusega **üle 30 km/h** ja kulutan ühe kehakaalu kg kohta vaid ca **4 kcal** - nagu keskmine inimene tavalisel kõnnil.

1 g süsivesikuid annab 4,1 Kcal

1 g rasva annab 9,3 Kcal

1 g valku annab 4,3 Kcal

Täiskasvanut ja tööd tegeva inimese menüü tuleks nii koostada, et päevas oleks tagatud (vastavalt vajadusele) 2000 – 3000 kcal – see peab olema tasakaalus energiakulutusega, muidu hakkavad kehas kogunema rasvad.

Kuid, rasvu peab inimene päevas sööma ligi 100 g, ning sellest vähemalt kaks kolmandikku võiksid olla taimsed rasvad (toiduõlid).

Valgud on vajalikud, kuna võtavad osa rakkude ehitusest ja hoiavad ülal lammastiku tasakaalu. Kui pole suuri koormusi, siis on valke vaja ca 1,1 – 1,3 g ühe kehakaalu kilo kohta.

Süsivesikud varustavad organismi energiaga. Süsivesikute vajadus on päevas 400-500 g, pensionäridel 300-400 g.

Ainevahetus ja kalorite põletamine



Küsimus, kuidas põletada ära üleliigsed kilod, on käesoleval aja (eriti noorte naiste seas) üks kõige aktuaalsematest ja kõige rohkem arutatavatest teemadest. Paljusid inimesi erutab see teema tunduvalt rohkem kui poliitiline olukord riigis või kuritegevuse tase. Lõpmatu hulk imet lubavat reklaami ja artikleid kõhnumise teemadel kutsub publikus esile kustumatu huvi. Kas aga võib kõike seda uskuda??? Mida tegelikult tuleb TEADA ja teha, et panna enda ainevahetus töötama PAREMINI, mitte kiiremini, nagu kõik räägivad/kirjutavad. Selles kirjatükis soovingi asja valgustada enda vaatevinklist, selgitada küsimusi (aga äkki ka eksiarvamusi) võitluses üleliigsete kaloritega.

Mis see on – kalorid??

Piltlikult väljendades on kalorid nagu mingi omapärane KÜTUS meie organismile, ENERGIA ALLIKAS, tänu millele tehakse või täidetakse meie organismi kõik füsioloogilised funktsioonid: süda lööb, veri liigub, kopsud hangivad atmosfäärist hapnikku, lihased tõmbuvad kokku ja lähevad sirgu jne. Kalorite tooja või andja, nagu teada, on toit. Teie pool ära söödud, olgu või tavaline võileib, muutub organismis lihtsamalt väljendades substantsiks, nimega glükoos. (tegelikult keerulisem – ATF ja muud molekulid). Kui antud momendil teie organism ei tunne teravat puudust energiast, siis need olemasolevad kalorid muutuvad rasvaks (lähevad „lattu“ hoiule). Iga hoiule pandud 7000 kilokalorit moodustavad ÜHE KILO RASVA. Selleks, et uuesti sellest ühest kilost lahti saada tuleb teil jälle kulutada vähemalt sama suur kogus kilokaloreid, kuid mitte lihtsalt kulutada, vaid kulutada ROHKEM, kui igapäevase toiduga jälle juurde annate – peate tekitama organismis kalorite defitsiidi või puudujäägi. Põhimõtteliselt saab seda teha kahte moodi – kas sööte pidevalt selle võrra kaloreid vähem, või tõstate sellevõrra kalorikulutust. Sellest peaksite aru saama, kuivõrd EBAREAALSED ON TEISMELISTE SOOVID 2-3 päevaga kaotada 5-6 kg. Korrutage see 5 kg 7000 kilokaloriga - saate 35000 kcal. Kui te isegi teeksite kõige intensiivsemat aeroobikat ja kaotate tunnis 700 kcal, siis teil läheb ju vaja 50 TUNDI PIDEVAT TRENNI. Aga usun, et koolis olete kõik ju õppinud, et 2 ööpäevas on kõigest 48, 3 ööpäevas vaid 72 tundi. Kas olete nii VÕIMSAD, et suudate 72 tunni jooksul teha 50 tundi ÜLIINTENSIIVSET treeningut? Te olete peale esimest 10 tundi SURNUD!

Mida endast kujutab ainevahetus?

Ainevahetuseks on millegipärast tavakasutuses ümber nimetatud energia KULUTAMISE KIIRUS, mida siis määratakse kalorite hulgaga, mida antud momendil kulutatakse. See on aga asjale kaudne ja sisuliselt mittetäpne lähenemine. Sisuliselt õigem oleks ainevahetuseks nimetada rakkude UENEMISE kiirust. Seepärast mina räägin siin ainevahetuse asemel energia kulutamise kiirusest. Loomulik, et see kiirus on suurem füüsilisi harjutusi tehes, kui rahulikus olekus olles. Seetõttu on olemas ka mõiste kalorikulu rahulikus olekus. Teie organid töötavad vahetpidamata 24 tundi ööpäevas, pidevalt uuendades lihaste (ja mitte ainult) rakke. Need eluliselt vajalikud protsessid vajavad ka energiat teatud koguse kalorite näol, kuid neid kaloreid põletab teie organism ilma ühegi VAHELESEGAMISETA või mõjutamiseta teie poolt. See ongi tegelik ainevahetus. Ja selle INDIVIDUAALSE ainevahetuse kiirus võib olla eri inimestel erinev, sõltudes east, tervisest ja kehakaalust, kusjuures KEHAKAALU SISSE EI ARVESTATA RASVA, mis võib teil olla. Keha kaalu või massi sisse arvestatakse lihased, kondid, veri, organid ja nahk. Mida suurem on see kaal, seda rohkem on vaja energiat, et ülal hoida elutegevust. Viimase aja uurimised näitavad, et inimesed sünnivad – ühtedel on parem ainevahetus, teistel viletsam.

Nüüd jõuame selle juurde, mida inimesed tavaliselt ainevahetuse ja selle kiiruse all mõtlevad – organismi, antud juhul LIHASTE VÕIMET/KIIRUST rahulikus olekus VÄLJA TULLES, kulutada LISAKALOREID. Tavaliselt on meestel see suurem, kuna ka muskulatuur või lihassmass on suurem. Vanuse kasvades see võime inimestel pidevalt väheneb, kuid tihti ei olegi see seotud vanusega, vaid hoopis aktiivse liikumise vähenemisega.

Kui palju kaloreid te põletate päevas??

Selgitada välja, kui palju te kulutate rahulikus olekus, võib kahte moodi: esiteks, minna meditsiinilisse laborisse ja lasta spetsseadmetel see ära mõõta, või teiseks – tehke ise vastavad arvutused, määrates oma „puhta“ kaalu (kaal tegelikkuses miinus rasva kogus enda hinnangu järgi).

Siin tekib minul aga jälle üks probleem. Inimese kaalu moodustavad mitte siin eespool toodud kaks asja (keha komponendid + see üleliigne rasv) vaid hoopis NELI asja: 1. Keha komponendid, 2. Üleliigne rasv, 3. Iga normaalse inimese soolestikus olevad bakterid (vt. osa X), mille mass võib küündida kuni KOLME kiloni, 4. Jälle, iga normaalse inimese soolestikus on pidevalt erinevas seedimis- või mädanemisastmes järk-järgult väljutamisele kuuluvaid aineid, ka üldmassiga kuni NELI kilo. Keskmiselt priske ja pidevalt „näksiva“ inimese soolestikust on aga välja pestud ligi 12, või isegi rohkem kilogrammi seda haisvat kraami. Kuidas me peame suhtuma nendesse punktidesse 3 ja 4. Kokku moodustavad nad ühe kõhnukese neiu kehakaalust üle 10%, ja see ei olegi nii väike protsent, et mitte arvestada. Kui mängime viisakat peremeesorganismi, siis bakterite kaalu 3 kg võiksime enda „puhta kaalu“ sisse jätta, ja arvestame enda söögi juurde ka nende vajalikud kalorigid. Aga mida teha p.4 näidatud kilodega??? Seda nuputage juba ise, või küsige toitlusala „spetsialistide“ käest.

1. Naised korrutavad „puhta kaalu“ koefitsiendiga 0,9, meestel jääb muutmata.

2. Korrutage saadud number tundide arvuga ööpäevas - 24, ja saategi oma PÕHIENERGIA kulu ööpäevas ja rahulikus olekus, see oleks olukord, kus te lebaksite 24 tundi ööpäevas absoluutselt liigutamata.

Selge, et ööpäev läbi meist ju keegi rahulikus olekus ei ole, ega suuda ka olla, siis objektiivsema numbri saamiseks tuleks MIDAGI nagu juurde lisada. Päevadel, kui juba ette teate, et ei tee midagi intensiivset, ega rasket, ülalvaardud numbrile lisage 20%. Päevadel, kui teete sporti või lähete trenni, andke mingisugune hinnang oma koormusele, selle intensiivsusele ja kestvusele ja lisage 30-50%.

Füüsiliste harjutuste mõju kalorite kulutamisele

Vaatamata sellele, mida võib lugeda ilusatest läikpiltidega ajakirjadest, mis populariseerivad naiste „ilu“ või fitnessist elatuvate firmade kodulehtedelt internetis, füüsilise aktiivsuse mõju kalorite kulutamisele, või nagu seal väidetakse „ainevahetusele“ on vaieldav. Suuremas osas see sõltub ikkagi MILLISEID harjutusi te teete. Uurimised näitavad, et reklaamitavad „aeroobsed“ harjutused, nagu jooksmine, käimine, rattasõit jne. ei suuda muuta kalorite põletamise kiirust, ega sellest tulenevalt esile kutsuda ka kaalulangust. Rohkem suudavad seda jõuharjutused, sest loogiliselt võttes – nende harjutuste abil suurenenud lihasmass kulutab enda töös ka rohkem kaloreid. Harjutuste ISELOOMU mõju kalorite kulule ja kaalu langetamisele on mul ära toodud materjalis – „Bodyflex -Ilus keha igale naisele“. Seal on kokkuvõtteks, et mõjuvad vaid need harjutused, milledega kaasneb DIAFRAGMA abil HINGAMINE. Kuna mina ise ei usu PIMESI mitte ühtegi läikreklaami väidet, siis tegin praktilise katse. Olin antud hetkel kehamassi indeksi järgi ülekaalus ligi 15 kilo – teoreetiliselt oli küllaldane ülekaal, mis peaks ju eriti kergesti dieedi ja trenni abil kaduma. Tahtsin näha



kui palju saab kaalu alandada selliste harjutustega, mille juures DIAFRAGMA EI TÖÖTA. Kõige paremini sobis selleks ülalmainitud velotrenažöör Hammer. Tegin endale programmi, kus **esimesel kuul** toiduga söin sisse 1600 kcal ja kulutasin 2200 kcal. Nagu näete, energia defitsiit iga päev 600 kcal. Sellist trenni tegin kaks nädalat. Kaalu vähenemine 0,00 kg. Kolmandal nädalal tegin aga velotrenni asemel viis päeva joogaharjutusi koos diafragmahingamisega ja kohe, alates esimesest päevast hakkas kaal vähenema. Viie päevaga kadus 1,5 kg. Siis lõpetasin jooga tegemise ja jätkasin esialgse kavaga. Kaalulangus peatus. **Teisel kuul** vähendasin päevas sissesöödavaid kaloreid 1400 kcal peale ja tõstsin kulutust 2400 kcal peale. Energia defitsiit juba 1000 kcal päevas. Mis aga sellele ei reageerinud, oli kaal – number püsis, nagu oleks kinni kleebitud. Teisel nädalal tegin



jälle 5 päeva joogat, ja jälle 1,5 kilo kadus. Edasi, kuu lõpuni ilma joogaharjutusteta ja 1000 kcal suuruse energiadefitsiidiga – ei mingit kaalu kadu!!! **Kolmandal kuul** lisasin velotreeningule veel ühe Top-Shopi poes reklaamitava kauba – Vibra tone. Teda kasutasin vöö peal töötegemise ajal päevas mõnikord kuni 2 tundi. Selle mõju kaalu

alandamisele 000 kilo võrra. **Neljandal kuul** lisasin veel teise abivahendi - Hula rõnga. Hula rõngale kerisin spiraalikuuliselt ümber peenekiulise vaskjuhtme – kaalu ja massaažiefekti suurendamiseks. Iga päev kuu aja jooksul kruttisin seda päevas ca 30 minutit. Mõju – NULL, kusjuures energia defitsiit võis päevas olla juba ligi 1500 kcal.

Kokkuvõttes – jõudsin praktilise katse tulemusel veendumusele, et organismi võib LIIGSE VÄGISTAMISEGA ja ilma ÕIGE hingamiseta viia sellisele SÄÄSTUREŽIIMILE, kus mitte midagi enam ei mõju kaalu langetamisele. Ning kõige kurvem on selle juures asjaolu, et organism läheb üle säästurežiimile juba KOLME NÄDALAGA. Seega, kui teete endale kuuajalise dieedi, on enam kui tõenäoline, et teie organism on dieedi lõpuks üle läinud sellele režiimile ja seetõttu pole midagi imestada,

kui pärast piinarikka dieedi lõppu olete nädala-kahega jälle sama „trulla“ või suuremgi, kui enne dieedi alustamist.

Kuna neiuudel-naistel on millegipärast kinnistunud mõte, et KEHAKAAL ja VÄLIMUS on võrdelised suurused, siis tahaksin ka seda pilti natukene kõigutada. Nagu olen juba maininud, et mul ei ole mingit kinnisideed ei kindla kaalu või välimuse osas, vaid hoopis meeldib enda peal igasuguseid „teaduslikke väiteid“ katseliselt kontrollida, siis olen oma joogaperioodidega (natuke harjutuste tehnoloogiat muutes) saanud kahtemoodi tulemusi. Olen saavutanud suhteliselt peene keha ja selle keha jaoks jäänud suhteliselt suurde kaalu, aga teine kord olen saavutanud suhteliselt väikese kaalu, jäädes vastupidi jälle - suhteliselt suurtesse mõõtudesse... Ülaloodud neljakuulise katse jooksul kaal ei vähenenud mitte grammigi, aga keskkohal läks kahe viimase kuuga tervelt 10 cm peenemaks....mille arvelt, küsite vast? Vastus on ju lihtne – lihased tõmbasid etterippuva kõhu õigesse kohta – kõhukoopasse.

Mis on selle lõigu moraal – ärge võtke kõike reklaamitavat „puhta kullana“, kui hakkate oma organismi VÄGISTAMA dieetide ja trenniga – tulemus võib olla VASTUPIDINE ootustele.

Kas võib kalorite kulutamist parandada tablettide ja muude imerohtude abil?



Spetsialistid ei soovita söögiisu allasurumiseks kasutada igasuguseid anfetamiine ja preparaate. Nad tõesti parandavad energiakulutust, kuid organism üliiruttu adapteerub ja nende kasutamise efekt jääb lühiajaliseks. Peale selle, taoliste preparaatide sissevõtmine võib tekitada kõrvalmõjusid, nagu südamel ja vereringel koormuse ülenormatiivne tõstmine. Rääkimata mõjudest, mis võivad tekkida ka tükk aega hiljem rakkudes, millest on mingiks perioodiks jõuga vesi eemaldatud. Kui aga kasutatakse anaboolseid steroide lihasmassi

suurendamiseks, et selle kaudu tõsta kalorite kulutamise efektiivsust, siis siit võivad järgneda juba tõsised kahjustused – kuni vähirakkude tekkeni välja. Selliste ainete kasutamisel on veel teine tagasilöökk – peale ainete kasutamise lõpetamist, teie kalorite kulutamise võime väheneb ligi KAKS korda. See ongi üheks põhjuseks, miks RUTTU kaotatud kilod veel rutemini pärast tagasi tulevad, ning veel suuremal määral.

Samuti võite ka ilma kahjutundeta loobuda kümnetest või sadadest reklaamitavast üks parem kui teine toidulisanditest, sest KLIINILISELT pole tõestatud nende positiivset mõju kalorite kulutamise võimele. Seda väidavad vaid TOOTJATE „laborite“ tulemused.

Kas võib parandada kalorite kulutamist vähekalorilise dieediga või toidukordade arvu suurendamisega?



Ei tasu eriti loota sellele, et vähekaloriline dieet parandab teie kalorite kulutamise võimet. Nagu teie organism tunneb, et talle on saanud „vaesed ajad“, läheb ta RUTTU üle energia väiksema kulutamise režiimile. Kui jälle tagasi minna mu eelpool toodud neljakuulisele katsele, siis tõepoolest ilmnes üks huvitav asjaolu. Kui ma vaatan ükskõik millist avalikult etteantud füüsilise tegevuse

juures kuluvate kalorite tabelit, siis seal toodud numbrid läksid „suure kaarega“ mööda minu tegelikest näitudest sellel suurel energiadefitsiidi perioodil (-1000 kcal päev). Selle kalorihulgaga, mida tabel näitab tunni aja kohta 16 km läbimiseks – sain mina sama kalorite hulga juures tunnis läbida ÜLE 30 km., st minu kalorikulutus on tabelitega võrreldes üle kahe korra ökonoomsem. Sama huvitav seik on leitud ka uuringutega – naised, kes tahtejõuga suruvad maha oma isu (või ka spetsiaalsete preparaatide abil) kulutavad tegelikkuses ligi 40% VÄHEM kaloreid, kui naised, kes toituvad normaalselt. Sellisel viisil, naised või neid, kes planeerivad endale dieetidega VÄHEM kaloreid, kui on vaja organismi minimaalsete füsioloogiliste funktsioonide normaalseks töös hoidmiseks, võivad esile kutsuda oma tervises raskeid ja pöördumatuid tagajärgi.

Soovides kaalu vähendada tuleb PÕHIMÕTTELISELT arvestada:

1. Tarbige kaloreid ROHKEM, kui neid läheb vaja organismile rahulikus olekus, kuid VÄHEM, kui põletate päeva jooksul. Näiteks, kui 50 kg kaaluv neiu vajab minimaalselt füsioloogiliste protsesside tööks – $50 \times 0,9 \times 24 = 1080$ kcal ja ta teab, et kulutab päevas veel trenniks ja muuks 350 kcal, siis selle neiu päevane toiduratsioon peab jääma vahemikku 1080 kuni 1430 kcal
2. Jälgige, et päeva jooksul vähemalt 15-20 minutit hingaksite diafragmaga.
3. Toituge mitmekülgset. Toiduratsiooni kaloreid peavad jaotuma – 30% rasvainetest (sh 2/3 taimsed õlid), 50% süsivesikutest ja ülejäänud 20% valkudest.
4. Dieete kasutades, valige nende pikkused alla 21 päeva – ärge õrritage organismi üle minema säästurežiimile.

EI OLE ka praktilist mõtet lihtsal propagandal, et kasulikum või tervislikum oleks süüa korraga vähem ja sellevõrra sagedamini, **kui selle juurde ei öelda PÕHJUST, et inimese looduslik mao maht on vaid 0,5 liitrit.** Ja tihemini süües ei jõua teil tekkida TUGE VAT näljatunnet, nagu tekib siis, kui söögikordade vahe on üle 6 tunni. Siis teil tekib laua taha istudes tunne, et sööks KÕIK ära, mida silmad näevad.

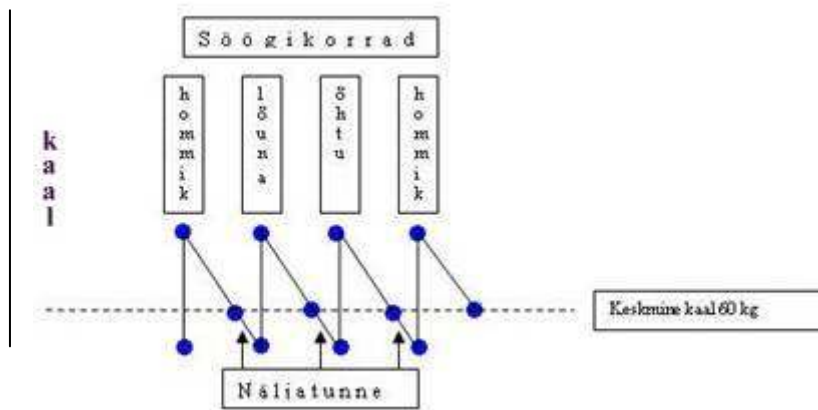
Kuidas enda kaalu reguleerida

Eelajalooline inimene toitus ebaühtlaste ajavahemike tagant. Seetõttu loodus pidi konstrueerima sellise toidu kasutamise mehhanismi, et kõik selles olevad toitvad ained oleksid rakkudele korraga omastatavad, ning et mingisugune protsent sellest ALATI saaks kõrvale pandud „mustadeks päevadeks“. Need varud peaksid asetsema võimalikult ligidal nendele kohtadele, kus toitained saaksid imenduda verre ja võimalikult kaugel lihastest, mis neid aineid kasutaksid. Sellisteks kohtadeks inimese organismis on sooled (parim energia säilitamise koht), millede lähedal rasv koguneb nagu viinamarja kobar, kõhu piirkond, tuharad, reied, kael, nägu – seal, kus lihased tõmbavad kokku kõige harvemini ja kõige nõrgemini.

Nüüd, et selgemini ette kujutada endale toitumise pilti, joonistasin väikese diagrammi (Joon. 1), millel vertikaalsuund kujutab endast inimese kaalu, aga horisontaalsuund söögikordade aegu. Ideaalses olukorras mittepakseneval inimesel tema KESKMISE kaalu diagramm ööpäeva jooksul peaks jääma muutumatuks, nagu seda kujutab horisontaalne punktiirjoon.

Hommikusöögi ajaks on ta näljane. Tema kaal on natuke allapoole keskmist (punktiirjoont). Peale hommikusööki kaal tõuseb üle keskmise taseme. Edasi, tänu energia kulutamisele, kaal hakkab jälle langema ning jõuab keskmise tasemele, ning inimene hakkab tunnetama nälga.

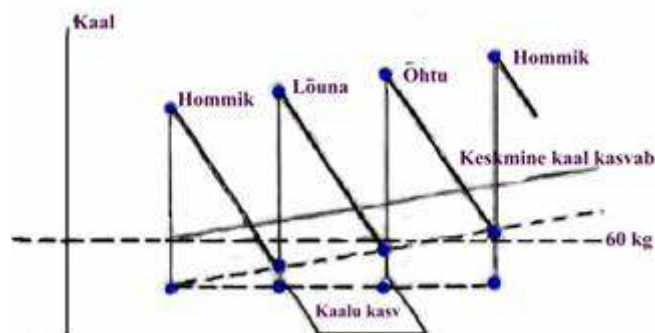
Joon, 1. ÕIGE toitumise skeem.



Enne lõunase söögiga alustamist peaks organism jõudma muuta energiaks ka selle osa toitainetest, mille ta peale hommikusööki muutis rasvaks ja pani tallele. **Ja KOGU see aeg, kui organism kasutab oma varusid, inimene TUNNEB NÄLGA.**

Diagrammist näeme nüüd selgelt, et kui ILMA NÄLJATUNDETA, ilma eelnevate varude hävitamiseta, alustada uut söömaaega, siis keha kaal, st rasva varud hakkavad iga päevaga SUURENEMA (Joon. 2), ning tahes või tahtmata inimene hakkab pidevalt ja järjekindlalt paksenema, mis kokkuvõttes on kahjulik nii enda tervisele, kui ka esteetilisele välimusele. Nagu joonisest näete, ei ole järgmiseks hommikusöögiks teie keha veel saavutanud keskmist kaalu – ta on sellest alles suurem – aga juba lisate uue portsu kaloreid!!!

Joon. 2. VALE toitumise skeem,



Lähtudes nendest diagrammidest formuleerime endale PÕHILISED toitumise ja nälgimise reeglid

Esiteks: mitte istuda laua taha, kui teil ei ole SELGELT MÄRGATAVAT näljatunnet. Selles osas ei olegi mina nõus nendega, kes soovivad regulaarset toitumist kindlatel kellaaegadel, sõltumata sellest, kas on teil kõht veel eelmisest söömisest täis või mitte. Hoopis teine on aga lugu pidevat füüsilist tööd tegevate inimestega – NEMAD peavad toituma regulaarselt, kuna nendel on pea alati laua taha jõudes tugev terve ISU. Ka järgmised reeglid füüsilise töö tegijate kohta ei käi.

Teiseks: kogu toidukord (mitte toidukogus) tuleb mõttes jagada kolmeks faasiks. Esimene faas — tugeva nälja kustutamine, teine faas — täitumine. Põhimõtteliselt tuleks nüüd juba laua tagant lahkuda – KUIGI võiks sama suure isuga süüa veel teine samasugune ports. Kolmas faas — «õgija», kui peale täitumist süüakse veel kõike seda, mis jäi maitsvat taldrikule või lauale, või kui sugulased/tuttavad „sunnivad/keelitavad“ sööma veel killukest

või tükikest. Sellise kolmanda faasi PEAB TERVE ja kaalu säilitav inimene oma söömise rituaalist LÕPLIKULT JA JÄÄDAVALT KÕRVALDAMA

Piirdudes nende kahe faasiga ÕPIB organism täielikumalt kasutama ärasöödud toitu, ning säilitab ilma igasuguste raskusteta keskmist kaalu. Taoliselt toituv inimene võib rahumeeli tegeleda nii vaimse kui füüsilise tööga, olla aktiivne ning teha sporti ilma kurnatustunnet tekitamata.

Lisaks sellisele tervislikule söömisele võiks veel aasta jooksul kord või kaks teha endale seitsmepäevase näljakuuri, kasutades järgmist skeemi:

Näljakuurile eelneval õhtul tuleks teha toasooja veega klistiir, mida korrata näljakuuri hommikul. Peale klistiiri tuleb tegeleda tavaliste asjadega – tavaline hommikuvõimlemine või paarikilomeetrine jalutuskäik või väike jooks. Nüüd peaks olema selleks hetkeks tekkinud juba näljatunne, kuid toidu asemel on vaja juua 1-2 klaasi keedetud toasooja vett. Vesi täidab kõhu ja näljatunne kaob.

Kogu päeva jooksul teha igapäevaseid toimetusi, nagu ka enne nälgimise alustamist. Ja kohe, alati kui jälle tekib näljatunne, juua klaas keedetud vett. Kodunt välja minnes tuleb vesi pudeliga kaasa võtta. Vesi üheaegselt peseb nii organismi, kui ka nõrgendab näljatunnet. Nii tuleb elada kõik need seitse päeva – õhtuti ja hommikuti klistiir, ning päeva jooksul vaid VESI – 10 -12 klaasitäit. Sellel perioodil KATEGOORILISELT KEELATAKSE igasuguste ravimite, toidulisandite, tee, kohvi, suhkru jne. tarbimine. Isegi üks pisike tassike teed ilma suhkruta NULLIB TÄIELIKULT kogu nälgimise põhimõtte, kuna kutsub esile MAOMAHLA ERITUMISE. Kuid meil on vaja, et organism lõpetaks maomahla eritumise, ning see peaks eelpool toodud reegleid TÄPSELT TÄITES lõppema kolmandaks päevaks, sest siis organism asub „sööma“ enda rakkusid. Teid kindlasti huvitab – milliseid esmajärjekorras? Tavaliselt arvatakse – RASVA. Kuid see on vale!!! Esmajärjekorras organism hakkab hävitama HAIGEID rakke – nii tekibki isepuhastumise, ehk tervenemise efekt – inimene vabaneb peidetud haigustest. Kui te tunnete nälgimise ajal ootamatut nõrkust – tuleb teha VÕIMALIKULT KIIRESTI plaaniväline klistiir.

Toitumise alustamine näljakuuri lõppedes: Kaheksanda päeva hommikust algab toitumine nii: kogu esimene päev toored mahlad, värsked hapupiim, kohupiim, tee, lusikas suhkrut või mett. Teisel päeval lisanduvad keedetud juurviljad ja kuivikud. Mõlemal päeval tuleb kõiki asju süüa väikeste portsudega ja iga 2—3 tunni tagant. Kolmandal päeval võib lisada natuke keedetud kana, kartulit, riisi. Kõikidel päevadel juua vett ikka edasi. Neljandast päevast algab tavaline (kuid ka tervislik) toitumine.

Toidud, mida vältida või süüa minimaalselt: Iga pärimi peal tehtud toitamine hakkab soolestikus mingil määral käärима. Seetõttu on ilma pärmita valmistatud jahutooted paremad. Rasvadest on niigi teada, et taimsed rasvad on loomsetest tervislikumad, kuid jälgida tuleks eriti Omega-3 rasvhapete saamist, sest inimestel on Omega-3 ja Omega-6 rasvhapete suhe ABSOLUUTSELT paigast ära. Omega-6 peaks olema praegusega võrreldes vähemalt 10 korda vähem, või teistpidi öeldes Omega-3 peaks 10 korda rohkem tarbima. Sellest päästaks LINAÕLI tarbimine – praadida temaga ei saa ja ka maitse pole kõige etem, kuid 1 – 2 supilusikatäit suudab teda iga inimene päevas ära süüa. (Linaõlist on tagapool pikemalt). Puhta tavalise piima asemel on tervislikumad kõik piimatooted, milledele on lisatud kasulikke baktereid – keefirid, jogurtid... Liha, kala keedetuna, ja sedagi mitte liialt palju, kuid küllaldaselt, et oleks garanteeritud vitamiini B12, ja asendamatute aminohapete saamine. Rohkem juurvilja, puuvilja.....

Soola ja suhkrut tuleks kasutada mõõdukalt. Tavalise toidu valmistamiseks kasutage soomlaste PAN soola.

Kogu elu jooksul peaks iga inimene ERITI TÄHELEPANELIKULT jälgima mao käitumist ja funktsioone. Põhimõtteliselt ja lihtsamalt öelduna – kui teil terve päeva jooksul ei

ole nagu asja selle suurema toimingu pärast minna WC-sse, siis juba SAMAL õhtul tuleb seedimisele appi minna ja võtta mingit kergemat sorti kõhulahtistit. Sellisel viisil võite vältida paljude raskete haiguste teket, millede põhjuseks võib täie õigusega nimetada TEIE TÄHELEPANEMATUST ja hoolimatust oma mao suhtes.

Uitmõte

Selle teema lõpetamiseks – kas olete kunagi mõelnud, MIKS on INIMESTEL, selle kõikide elusorganismide nii igapäevase tegevusega, nagu söömine ja joomine NII PALJU PROBLEEME – kes/mis on SÜÜDI? Vastust otsides hakkasin võrdlema loomi – loomad-taimetoitlased **näriwad pea terve päeva** oma lamedate ja nüride hammastega pea maas rohu sees, kui samal ajal lihasööjad – lõvi, tiiger jne. oma ohvri **liha ei näri**, vaid neelavad tervete tükkidena ja pärast kiiret söömist külitavad niisama päikese käes?

Ma ei tea, kuidas teie siin vastaksite, aga mina tuln sellisele mõttele. Toidust, mida elusolend sööb, saab ju ainult see osa minna verre ja ainevahetusse, mis on selleks ette valmistatud, ehk seeditud. Seega tuleks toidukalorid jaotada kahte gruppi – praktiliselt saadavad, ning TEOREETILISED. Huvitav näide oleks siin – Jõulude rahvustoit – verivorstid. Võtame tavalise lihtrahva vorsti – Wõro verivorst suitsulihaga. Pakendi markeering näitab, et 100 g sisaldab 204 kcal. Kuidas me sööme – teeme soojaks, võtame portsu suhu, närimine paar korda läbi, ning neelame alla. Kui aga hakkame täpsemalt mõtlema, siis verivorst koosneb põhiliselt tangudest (tärglis) + veri (või verepulber). Et tangud saaksid meie kõhus üldse seedida, vajab ta fermenti ptüaliin, mida on aga vaid süljes. See eeldab siis, et me suus peaksime ERITI HOOLIKALT iga üksiku tangutera peeneks närima ning süljega läbi immutama. Kas me aga teeme seda – arvan, et vaevalt, sest see verivorst on nii parajalt pehme ja libe, et läheb praktiliselt ILMA närimata alla. Mis aga nüüd maos juhtub? Maos lisandub pudrule maomahl, mis ei hakka tanguterasid seedima/lõhustama, vaid hoopis neutraliseerib selle vähesegi ptüaliini, mis koos tangudega makku jõudis. Tulemus – tanguteradel pole vähematki lootust meie organismile endas peidetud kalorid ära anda. Seega verivorsti kalorid on oma olemuselt enamuses teoreetilised, mida ei saa endale kaalualandamise dieete koostades kasutada.

Sama kehtib ka siin – Süsivesikute (rohi, hein) seedimiseks on vajalik aluseline keskkond, mille tekitavad suus süljenäärmed. Kui võtame näiteks kõige tavalisema mäletseja – lehma, siis temal sülje kontsentratsiooni protsent suus on väga nõrk. Ja et rohus olevad süsivesikud hakkaksid lagunema PEAB selle toidu nii põhjalikult läbi närima, et ta muutub praktiliselt võttes kolloidseks. Seetõttu lehm ahmib ruttu oma esimese mao rohtu/heina täis, aga pärast rahulikult ja aeglaselt seda mälub, rikastades süljega – kuni see lõpuks on valmis seedimisprotsessiks minema lehma teise makku.

Aga valgud (liha) seedivad soolhappe keskkonnas, mida toodab lihasööja magu. Keemiatundides oleme kõik õppinud, et alus neutraliseerib hapet. Seetõttu, kui lõvi hakkaks ka põhjalikult oma toitu läbi närima, immutades ta läbi alusega (süljega), siis maos hape hakkaks neutraliseerima alust/sülge selle asemel, et tegeleda toidu enda, ehk lihaga... ning liha suunduks soolestikku ilma ettevalmistamata selle omastamiseks. Sellisel kujul ei saa me paremat tulemust, kui et see liha hakkab soolestikus lihtsalt käärima, tekitab hulgaliselt gaase ja võib isegi esile kutsuda organismi mürgituse.

Eeltoodust peaks selge olema, et loogikavastane oleks ühe söögikorra ajal süüa nii valke, kui süsivesikuid. Valke peame lihtsalt tükkide kaupa neelama, aga süsivesikuid läbi närima. Kuidas me lahendame selle probleemi, kui meie ees laual on (või)leib – süsivesik, millel on kattedes peal vorst või liha (valk) – kõige tavalisem inimese igapäevane eri variantides esindatud toiduvariant? Ja kuna seda tervislikust vaatevinklist EI OLE VÕIMALIK LAHENDADA, **siis ongi kõigi toitumisega seotud tervisehäda süüdi see kauge kiviaja**

esivanem, kes ESIMESENA pani lihatüki enda küpsetatud leivale või koogile/karaskile, ning õpetas ka teisi nii valesti sööma!

Arge siit nüüd tehke järeldust, et hakkate väga karmilt ja täpselt järgima toiduainete eraldi söömise printsiipi. Meie igapäevastes elutingimustes on see lihtsalt võimatu. Ja teisest küljest, kui teil isegi õnnestub organism täpselt väljarehkendatud toidukordade graafikuga tasapisi ja pika aja jooksul sellega ära harjutada, siis sellise režiimi hilisem pisike juhuslik rikkumine võib esile kutsuda raskeid tervisehäireid.

Need mõned eelnevad lõigud kirjutasin selle pärast, et näeksite, et mitte KÕIK teooriad ei ole 100% õiged, ükskõik kui hästi keegi mingit teooriat kaitseb, vaid igapäevases toitumises järgige LIHTSAID põhimõtteid – sööge siis, kui OLETE nälgane, sööge mitte nii palju, kui suudaksite, vaid nii palju kui praktiliselt vaja läheb nälja kustutamiseks, ning jälgige SUHTELIST (võimaluste piires) toitainete grupeerimist seedimise printsiibi põhjal, sest inimene ikkagi ON SEGATOIDULINE.

Kokkuvõtvalt – Toiduainete õige koos kasutamine

Inimese organismis on ensüümid, mis on toidu seedimise juures katalüsaatoriks. Igale toidu liigile on oma ensüüm. Valgu ensüüm toimib ainult valguga, süsivesiku ensüüm süsivesikuga jne.

Suu, süljes on ptüaliin, mis lõhustab tärklisest suhkruks. Siit peaks olema arusaadav, kui võrd tähtis on korralikult peeneks närida sellised toiduained nagu leib, pudru, kartulid jne., kuna tunduv osa tärklise ümbertöötlemisest ja lõhustumisest toimub just suus.

Maomahl sisaldab kolme ensüümi: pepsiini, mis mõjub valgule, lipaasi, mis mõjub rasvale ja reniini, mis mõjub piimale.

Pepsiin toimib ainult hapus keskkonnas ja laguneb leelises – **seega tärklise lagundamiseks on vajalik üks keskkond, kuid valgu jaoks teine keskkond.**

SEE ON TEINE PÕHJUS, MIKS SOOVITATAKSE MITU KORDA PÄEVAS SÜÜA. (Esimene oli ju mao väike maht – 0,5 liitrit)

Kui te neid allolevaid reegleid ei täida, võite südamerahuga ka ainult üks kord päevas kulutada söömisele, sest iseenesest toidukordade arv ei muuda ei seedimise ei ainevahetuse kiirust, kuna ÜHE TOIDUKORRA kõikide seedimise keemilis-füsioloogiliste protsesside ja etappide läbimiseks ON VAJA ligikaudu 24 tundi. TÄNAHOMMIKUNE PUDRU ON ENERGIAKULUTUSEKS VALMIS ALLES HOMME HOMMIKUL!

I reegel: valk ja tärklis ei kõlba kokku. Nõrk hape lagundab ptüaliini ja valgu juuresolekul tärklis ei lagune. Järelikult – valku ja tärklis tuleb süüa eri aegadel.

Kuid ka erinevad valgud võivad omavahel mitte sobida. Ei tohi süüa liha koos piimaga, liha koos juustuga (juustuviiner ???), mune koos pähklitega, juustu pähklitega, piima pähklitega, kohupiima pähklitega või lihaga.

II reegel: happed ja valgud ei kõlba kokku. Näiteks, ei tohi süüa liha tomatiseostiga või ükskõik millist haput kastet lihaga (liha + ketšup??, sult + äädikas??). Hapud puuviljad, ka ravimid-happed (aspiriin jne.) rikuvad seedimise, aeglustavad sekretsiooni nii suus kui maos. Sööge valke ja happeid eri aegadel – eri toidukordadel. Erandi moodustavad pähklid ja juust. Peale selle, kohupiima võib süüa hapude produktidega (õunad, sidrunid, tomatid...)

III reegel: rasvad ja valgud ei kõlba kokku. Seetõttu loetakse raskeks toiduks **rasvast liha**.

IV reegel: suhkur ja valgud ei kõlba kokku. Tuleb arvestada sellega, et suhkur laguneb alles soolestikus, tema pikaajaline viimine maos kutsub esile käärimisprotsessi.

V reegel: tärklis ja rasv ei sobi kokku. Seetõttu loetakse raskeks toiduks ka torti, kus mõlemat on üleliia, suhkrust rääkimata.

VI reegel: tärklis ja suhkur ei sobi kokku. Ebasobilike toiduainete näiteks: koogid, magusad pirukad, rosinasaiad....

Piima tuleks tarbida omaette. Kuid piimaga sobivad kokku hapud marjad ja puuviljad.

Aga kuidas me tavaliselt sööme: alustuseks lusika/kahvlitais tomati-kurgi salatit, seejärel keedetud juurvilja, siis suutäis putru või leiba, millele lisab maitsekust lihatükk, lonks puuviljamahla või mingit jooki – ning taas salatit. Enamustel juhtudel see tsükel kordub kuni taldrik tühjeneb ning järgneb veel magustoit koos millegi joodavaga. Selline erinevate toiduainete segamine ei möödu jälgi jätmata: neist igaühe läbiseedimiseks on vajalikud erineva pikkusega ajavahemikud. Jah, aga... **Seedimine algab valkudest.**

Enim kontsentreeritud toitu (enamasti valgud) omandab organism aeglasemalt kui mõnda muud, samas kui selle seedimine algab kõige esimesena. Valkude (proteiinid) omandamiseks vajalik aeg kestab tunde, ning kui juures on veel ka üle soovitud koguse rasvu (tühiselt väike kogus), siis venib protsess veelgi pikemaks.

Sel ajal peavad organismi poolt kiiresti omandatavad toiduained, nagu näiteks juur- ja puuviljad, jääma makku ootele, kuni „raske” toit ära seeditakse. Kogu see protsess võib venida isegi kuni kaheksatunniseks. Oodates oma järjekorda hakkavad puuviljad ning toored või keedetud juurviljad maos roiskuma ja käärima. Magu, püüdes siiski seedida seda rokka, eritab gaase, hapet, isegi alkoholi (ärme räägi üldse seedimatusest).

Mis võib juhtuda siis, kui ei järgita toiduainete liigitamise soovitusi? Loomulikult oleneb kõik organismi eripärast, kuid reeglina algab erinevat liiki toiduainete kokkusegamisel maos käärimine, mis kutsub esile kerge seedeprotsessi korratuse ja pärast söömist ilmnevad kõrvetised. Lisaks teistele ebameeldivustele võib nimetada gaase, röhitusi, suurenenud (mao) happesust, kõhu puhitusi, organismi kogunev liigne vedelik ja mõistuse mõningane nürinemine ning keskendumisraskused veel pikka aega pärast söömist.

Toiduainete ebaõige kokkusobitamine võib aeglustada toidu seedimise protsessi MAOS kahest kuni kaheksa tunnini. Sellisel juhul kulutatakse seedeprotsessile väga palju energiat, mis tekitab kiiresti rammestuse ja vajaduse täiendavaks puhkepausiks või uneks. Kõik see võib saada närvilisuse ja ärrituvuse, depressiooni, kõrgendatud tundlikkuse, halva tuju, küünilisuse, kui ka mürkainete organismi kogunemise põhjuseks. Peale selle kutsub mürkainete kogunemine, mis on seedeprotsessi korratuste tagajärg, esile nohu, mis on paljude teiste haiguste põhjuseks – nõrgendab immuunsüsteemi, kutsub esile enneaegse vananemise, alandab seksuaalset iha ja potentsi ning võib muuta munarakud vastuvõtlikeks kahjustustele. Lühidalt öeldes võib toiduainete ebaõige kokkusobitamine viia füüsilise, mentaalse ja vaimse tervise halvenemiseni ning samuti eluea lühenemiseni.

SOOVITUSI:

Praktilises elus on suhteliselt raske neid reegleid järgida, kuid võimalikkuse piires oleks siiski soovitatav midagi teha, näiteks, süüa eri aineid eri söögikordadel, võiks eraldi süüa liha ja eraldi garneeri, juua piim enne söögi algust ja siis jätkata ülejäänud söömisega – sööge toiduaineid nii, et nad oleksid maos eraldi kihtidena. Kui toiduained jõuavad makku järjekorras, siis erinevates toidu kihtides saavad toimuda erinevad seedimise protsessid. Iga kihi jaoks erituvad mao seintest erinevad ferendid, mille tagajärjel tõuseb kogu seedeprotsessi efektiivsus. Minnes kord üle järgmisele toiduainele, ärge pöörduge enam tagasi eelmise juurde.

Nagu õpetavad Tiibeti laamad - Sööge toiduaineid nende veesisalduse kahanemise järjekorras. Kõige lõpus sööge väikseima veesisaldusega ja kõige enam kontsentreeritud toit. Ärge KUNAGI tehke vastupidi.

Vesi. Kui te joote vett tühja kõhu peale, jõuab see soolestikku kohe, kuid soovitaksin söömise vältel üldse mitte juua, sest vedelik lahjendab fermente ja maohapet, takistades neil toidu töötlemist. Juues midagi toidukorra ajal, ei lase te seedeprotsessil lõpuni käia.

Kuni olete terved, sööge kuidas ja mida soovite, kuid mingi terviserikke puhul oleks soovitatav maksimaalselt arvestada ülaltoodud reegleid.

Toidu valmistamisest.

1. Pikaajaline pesemine vähendab tunduvalt vitamiinisisaldust. Näiteks, kaotab tangaine pesemisel kuni 30 % vitamiinidest.
 2. Ei tasu pidada puhastatud juurvilja vees – pesite, panite kuiva nõusse ja hiljem otse keevasse vette.
 3. Külmutatud juurvilju ei sulatata, vaid otse keevasse vette. Üles sulades kaob C vitamiin.
 4. Keeta juurvilju vaid emailleeritud või roostevabades nõudes.
 5. Mitte lubada vee tugevat keemist ega õhu tsirkuleerimist, st kaant pealt mitte ära tõsta. Juurvilju keeta vaid aeglasel tulel ja väheses vees või hoopis aurus, sest vitamiin B on vees lahustuv.
 6. Toitu keeta minimaalselt vajalik aeg. Juurviljad kaotavad keetes ligi 20 % oma vitamiinidest, aga liha kuni 30%.
 7. Liha tuleb eelnevalt (enne vette panemist) üles sulatada, muidu ta kaotab palju kasulikke aineid.
 8. Praadimiseks on kõige kasulikud taimeõlid. Õli säilitada kinnises pudelis ja korgituna, sest valguse käes laguneb õlis olev A vitamiin.
- Õige liha keetmise viis, et maksimaalselt säiliks nii vitamiinid kui ensüümid oleks:
- kuumutatakse keemiseni ja keedetakse 5 minutit,
 - võetakse pliidilt (kinnise kaane all) ja antakse 15-20 minutit aega „järelküpsemiseks“
 - korrata eelmisi etappe 1-2 korda

Tuleb arvestada, et puljong on väga raske toit. Ega asjata keedetud liha ei peeta dieettoiduks, kuna keetmisel temast väljuvad toksiinid, karbamiid (kusiaine) ja muud osaliselt mürgised ained, mis siis kõik jäävad puljongisse, kuigi tihti just see puljong on kõige maitsvam osa.

KUI TAHATE KÕHNUDA – PIIRAKE ennast SÜSIVESIKUTEGA, kuid RASVA ja VALKE EI TOHI TARBIDA ALLA FÜSIOLOOGILISE NORMI.

Nüüd aga mõne igapäevase toidu juurde:

**KARTUL KÕIKIDE HÄDADE VASTU!
TA ON NII KASULIK, KUI OHTLIK!**

Kartul on meie enamuse inimeste jaoks kui „teine leib“, suhteliselt odav ja toitev aine... kuid mitte kõik ei tea temast vajalikke asju.

Tänapäeval kasvatatakse kartulit umbes 150 riigis ja teda loetakse inimese jaoks kõikide toiduainete seas tähtsusest viiendal kohal olevaks toiduallikaks.

Miks kartulit kutsutakse «teiseks leivaks» — sest tema koostises on praktiliselt võttes kõik inimorganismile vajalikud toitained ja vitamiinid. Kuigi kartulisorte on palju ja mingil määral nad üksteisest erinevad, kuid keskmiselt – koosneb mugul 75-80% ulatuses veest. Kuivaine

põhilise osa moodustab tärklis — umbes 18%. Esmajärjekorras kartul selle poolest ongi kasulik inimesele, et temas keskmiselt on siis 18% süsivesikuid ja 2% valku (mugula üldmassist), põhiliselt tuberiini, mille koosseisu kuuluvad praktiliselt kõik inimesele vajalikud aminohapped. Peale selle, kartul on rikas ka vitamiinide B2, B6, B9, PP, K, E poolest, kuid ennekõike — ta on vitamiini C allikas. Süües 200 g kartulit, saab inimene juba poole selle vitamiini igapäevasest vajadusest. Kuid, loodus pole kartulit ilma jätnud ka mitmesugustest mineraalidest (üle 20, esmajärjekorras kaalium, fosfor, kaltsium, raud ja magneesium), orgaanilistest hapetest ja karotiinist — pigmendist, mis tagab meie organismis vitamiini A moodustumise. Palju on kartulis toidukiude – tselluloosi (1 %) ja pektiinaineid (0,7%), millel on suur tähtsus seedeprotsesside normaliseerimisel. Toidukiud aitavad organismil võidelda sisemise keskkonna puhtuse eest. Nad adsorbeerivad ja viivad kehast välja üleliigse kolesteriini, seovad sapi happeid, raskemetallide (seatina, elavhõbe..) sooli, nitraate, nitriide, radionukliide, neutraliseerivad sisemise mikrofloora elutegevusest tekkivaid mürgaineid. Toidukiud stimuleerivad sapi eritust, parandavad ainevahetusprotsesse. Kartuli tselluloos on õrn, see ei vigasta sisemisi limaskestasid, mistõttu kartul ongi heaks seedetrakti ravivahendiks.

Kartulit tuleb keeta, kuid mitte praadida!

100 grammi kartulit päevas on küllaldane normaalseks täisväärtuslikuks toitumiseks, kuid mitte kõik toiduvalmistamise viisid ei ole organismile kasulikud, mõned nendest ei ole isegi ohutud, näiteks, just praetud kartul. Praadimisel kartul kaotab maksimaalselt kõiki oma kasulikke aineid ja nende asemel praadimise käigus tekivad ja kogunevad kantserogeensed ained – esmajärjekorras akrüülamiid.

Kartulit tuleb keeta, soovitatavalt auruga, ja parim oleks «mundris», st. koort alles jättes. Asi on selles, et just koores on väga palju kasulikke aineid, nende hulgas ka spetsiaalsed ferendid, mis soodustavad inimorganismis tärklise omastamist. Äärmisel juhul, kui on tegemist paksu koorega ja vana kartuliga, tuleks ka siis üritada ära lõigata võimalikult õhuke kiht. Keetmisel – mida vähem aega te keedate kartulit, seda rohkem väärtuslikke aineid ta teile säilitab. Seetõttu tuleb panna võimalikult vähesesse ja JUBA KEEVASSE VETTE. Hoida aga kooritud kartulit külmas vees, nagu paljud teevad, seda ei tohiks üldse teha.

Kartul — ravim kõikide hädade jaoks

Kartuli RAVIVATEST omadustest on teatud juba ammu. Teda on kasutatud hingamisteede ja seedeorganite raviks, söödud tuberkuloosi puhul ja on tehtud isegi künunlaid hemorroidide raviks. Ka kaasaegsete teaduslike uuringutega saadud teadmised ei lükka ümber kartuli kasulikkust inimese tervisele. „Teise leiva“ raviotstarbelisel kasutamisel on suurim tähtsus tema TOOREL MAHLAL – tänu sellele, et mahl sisaldab palju erinevaid kasulikke elemente. Toore kartuli värske mahl, kui seda võtta enne sööki, aitab, ja mitte halvasti, mao- ja kaksteistsõrmiku haavandite puhul, kõrvetiste, gastriidi ja kõhukinnisuse puhul. Tavaliselt viiakse läbi kahe nädalane ravikursus, ja peale nädalast vaheaega, see korratakse uuesti. Peale selle, kartulimahl — see on suurepärase üldtugevdav vahend, mis aitab närvihäirete vastu, ja tänu suurele kaaliumisoolade sisaldusele on efektiivseks vahendiks organismist šlakide väljaviimisel. Kaaliumi olemasolu soodustab südamelihase funktsioneerimise normaliseerimist, seetõttu kartul ongi suurepärase ravim südame-veresoonkonna haigustele. Siit ei oleks paha teha järeldust, et see suhteliselt odav kartuli mahl peaks olema täiesti HÄDAVAJALIK enamusele vanemas eas inimestele. Ja mitte ainult südame jaoks, sest ta on suurepäraseks ravivahendiks ka kõikide ainevahetusprotsessiga seotud haiguste puhul. Asi on selles, et erinevalt teistest toiduainetest (näiteks, liha), mis sisaldavad valku ja soodustavad

organismis hapete kogunemist, kartulis on leeliste ülejääk ja see võimaldab neutraliseerida kõrgeenenud happesust, mis inimesel väljendub enneaegses vananemises.

Vanal ajal raviti kartuliga ka põletusi ja külmumisi, selleks pandi haigele kohale koogikesed, mis olid valmistatud peenestatud toorest kartulist. Samasuguseid koogikesi võib panna ka muude nahahaiguste puhul. See juurvili ei ole kõrvale jäänud ka kosmeetikast — tehakse maske kätele, näole, juustele. Näiteks, toitva maski saab valmistada, kui segada keedetud kartul piima ja munakollasega, panna siis see veel soe mask nahale ja jätta 15 minutiks.

Nii kasulik, kui ohtlik.

Mitte IGA kartulimugul ei ole kasulik teie organismile. Asi on selles, et koos kõikide kasulike ainete kõrval võib kartul sisaldada ka surmavalt ohtlikku ainet — toksilist glükoolalkaloidi solaniini. Süües toiduga sisse 0,2grammi seda ainet, on see paljudele surmavaks doosiks, kuid tavaliselt on mugulas seda ainet tunduvalt vähem, ning ei saavuta inimesele ohtlikku taset. Kuid KARTA TULEB valguse käes roheliseks muutunud ja kevadisi kasvama läinud mugulaid – nendes on solaniini tase TUNDUVALT üle keskmise taseme. Seetõttu vana, talvitunud ja pikkade idudega kartuleid tuleks söögiks vältida. Tõsi, surm ei saabu, kuid peavalud, unisus ja üldine haiglane tunne on taolise kartuli söömisel ülimalt tihti garanteeritud. Eriti ohtlik on selline vana kartul rasedatele — suureneb nurisünnituse võimalus.

Ettevaatlikult tuleks suhtuda ka sellisesse välismaa kartulisse, mis kevadeti on kaupluse riiulitel nagu VÄRSKE kartul, st. puhas, pakitud ja ilma idudeta. Asi on selles, et siiani veel paljudes riikides kartulit enne säilitamisele panemist kiiritatakse radioaktiivsete elementidega, et nad paremini säiliks. Sellise kartuli toiduks tarbimine võib suurendada onkoloogiliste haiguste riski.

Kuid isegi igati kõlbulike ja kooritud mugulate pidevat toiduks kasutamist ei tohi kuritarvitada. Teda peaks tarbima millegagi koos – porgandiga, peterselliga, tilliga, selleriga. Nagu eespool mainitud, et just koore all on need ferendid, mis aitavad tärklist lagundada. Ja teie organism ju vajab neid fermente tärkliste lagundamiseks, ning kui ta neid ei saa juba kohe koos kartuliga, siis võivad tekkida, eriti liiga kiirel söömisel, probleemid selle tärklistega. Kuid see lisatav köögivilj ja maitseroheline võimaldavad tärklist omastada kergemini. Igal juhul, kartulitoidud peavad vahelduma teiste taimetoitudega.

Kartuli kalorsus ületab kõiki teisi aedvilju mitmekordselt. 100 g kartulit sisaldab 80-100 kcal, seetõttu teda eriti ei kasuta ka kaalujälgijad. Kuid vaatamata sellele, võib leida küllaldaselt dieete, mis just baseeruvad kartulil. See pole ka ime, sest tavaliselt on sellised dieedid imelihtsad, kus kartulit on portsus VÄHE, ning on lisatud ka maitserohelist. Kuna sellised dieedid mõjuvad efektiivselt, siis tõestab see vaid järjekordselt põhitõde – toitu tuleb tarbida MÕISTLIKUS koguses.

KÜÜSLAUK – KAS AINULT KASULIK VÕI KA KAHJULIK?



Tänu oma unikaalsetele omadustele ja mitmekülgele ravivõimele peetakse küüslauku üheks kõige kasulikumaks naturaalseks aineks, ja tema regulaarne kasutamine võimaldab vabaneda paljudest vaevustest, tugevdada tervist ja uuendada meie organismi kudesid. Kuid, küüslaugu kasutamine ravivahendi rollis on seotud siiski terve rea kõrvalnähtudega ja

vastunäidustustega, seetõttu tuleks teda raviotstarbeks kasutada vaid spetsialisti-meediku järelevalve all. Kүүslaugu põhimine kahjulikkus seisab selles, et see naturaalne produkt on küllaldaselt määral toksiline, ja temas sisalduvad naturaalsed sulfiidid osutavad negatiivset mõju organismile. Ja need ei ole mitte ainult kurikuulus kүүslaugu hais, vaid ka paljudel inimestel tekkivad tugevad peavalud (arst ei oska leida „migreeni“ põhjust), reaktsiooni tunduv aeglustumine (autoavariid ohututena näivatel teelõikudel), kontsentratsiooni puudus ning hajameelsus (kүүslauku armastavate perede laste viletsad õppetulemused koolis) jne.

Eriti vastunäidustatud on kүүslauku ja seda sisaldavate toodete kasutamine neile, kes kannatavad krooniliste või ägedate seedetrakti haiguste käes nagu mao- või kaksteistsõrmiku haavand, krooniline gastriit ja nii edasi. Toksilised elemendid, mis on kүүslaugus, söövitavad mao seinu ja rikuvad seedimisega seotud keemilisi protsesse. Samal põhjusel kүүslauk osutab märkimisväärtset ärritavat mõju maksa- ja neerude tööle, kuid nende organite töö rikkumine võib olla üsna raskete tagajärgedega meie organismile tervikuna. Seetõttu kүүslauku, kui laia spektriga ravivahendit, tuleb **ikkagi** kasutada väga ettevaatlikult, isegi siis, kui olete varem suhteliselt palju kүүslauku kasutanud toiduna, ja see ei ole **seni** põhjustanud ebasoovitavaid tagajärgi ega kõrvalmõjusid. **Inimorganism ei ole täna mitte kunagi täpselt see, mis ta oli eile.**

Kүүslauku ravivahendina peaksid eriti ettevaatlikult kasutama need patsiendid, kellel on sellised haigused, nagu kõrgvererõhutõbi, rõhkude kõikumised, südame-neuroosid ja muud probleemid südame-vereringe funktsioneerimisega. Tõepoolest, kүүslauk on looduslik vahend, mis võib mõjutada vererõhku ja halvendada kroonilise hüpertensiooniga patsientide seisundit. Aga diabeetikud, kui neil ei ole selgelt väljakujunenud ülaltoodud haigusi, võivad veidi kүүslauku kasutada oma tervisliku seisundi parandamiseks: viimased uuringud on näidanud, et kүүslauk on võimeline reguleerima insuliini taset. Kuid kahju võib tekkida kүүslaugu kasutamisel ka siis, kui patsiendil, on individuaalne talumatus, allergiline reaktsioon või tundlikkus kүүslaugu ning selles sisalduvate ainete suhtes.

Suhkur

– kontsentraat, aga inimorganism ei ole eriti kohanenud puhta kontsentraadi omandamiseks. Suhkru suur kasutamine võib tekitada hulga haigusi: diabeet, endokriinsüsteemi haigused, skleroos jne. Sama kehtib ka suhkrust valmistatud toodete kohta – keedised, tordid, küpsised, kommid, jäätised.....kõiki neid peaks tarbima mõõdukalt. Suhkur on sellevõrra tervisele kahjulik, et kui suhkur oleks mingi UUS aine ja tema tootmise alustamiseks peaks saama ametliku loa, siis mitte ühegi riigi vastavad ametkonnad sellist luba ei annaks.

Suhkru parimaks asendajaks on mesi. Kui mesi on ehk tarbimiseks liialt kallis, siis võib teha ka mee ja suhkru sünteesi – kunstliku „mee“. Usun, et paljud on seda turgudel päris mee pähe ostnud. Sellist kunstlikku mett saab valmistada: segada 100 g tavalist suhkrut ja 150-200 g keedetud vett, soendada aeglaselt tulel kuni 80 °C, soojendamise ajal pidevalt segada, et suhkur täielikult lahustuks. Natuke jahutada ja lisada 80 – 100 g naturaalselt mett. Antud mass valage termosesse, katke pealt paberiga (talvel võib panna ka radiaatori peal) ja hoidke 4 päeva. Nelja päeva pärast vaadake –

Peaks olema tekkinud aine, mis on mee sarnane – mee lõhn ja mee värv. Ka seda ainet ei ole ööpäevas soovitatav üle 50 g kasutada.

Naturaalne mesi

Uurimised on tõendanud, et mesilased eksisteerisid juba ammu-ammu – ligi 56 miljonit aastat enne esimese inimolendi ilmumist. Vana Maailma dokumentides on säilinud palju dokumente mee kasutamisest ravimise eesmärgil – (isegi) vähi puhul, uriinierituse

suurendamiseks ning mao kergendamiseks. Vana-India raamatus „Ayur-Veda” („Elu Raamat”) märgitakse, et inimese elu võib pikendada dieediga, mille koostisse kuulub mesi, määrgiti, et mesi piimaga on parim vahend organismi kurnatuse ja tuberkuloosi puhul. Vanaaja mõtisklejad arvasid ka, et seepididelt – mesi ja välispididelt – õli, et need on hädavajalikud ihu ja hinge ülalhoidmiseks.

Kuulus arst Hippokrates kasutas suure eduga mett mitmete haiguste raviks. Arvati, et kalarasv segatuna meega mõjub hästi saastunud haavadele, et mesi on heaks vahendiks suumädanikele. Mett kasutatakse ülemiste hingamisteede haiguste puhul – hingatakse sisse (piserdatakse) 5 minutit 10%-list meelahust veega. Külmetushaiguste puhul mesi koos piima või teega aitab esile kutsuda higistamist.

Avicenna arvas, et mesi koos roosi õielehtedega aitab hästi kopsutuberkuloosi puhul algstaadiumis. Eriti efektne pidi selle kasutamine olema hommikul, enne keskpäeva.

Ka südamehaiguste puhul soovitatakse mesi dieettoiduainena lisada enda igapäevasesse menüüsse. Vanas Kreekas ja Roomas peeti mett rahustavaks ja und toovaks vahendiks.

Mesi on mao parim sõber. Haavandtõve ravimisel meega kaovad valud, kõrvetised ja iiveldus, suureneb hemoglobiini tase veres. Mett võetakse haavandtõve puhul sisse kas 1,5-2 tundi enne sööki või 3 tundi peale sööki – ja selleks mesi lahustatakse keedetud vees. Veelahusena mee toimeosade sattumine vereringesse ning sealt edasi kudedesse ja rakkudesse on tunduvalt kergendatud ja kiirem. Mesi on seetõttu hea ravim, et teda võivad suurima mõnuga tarbida nii täiskasvanud, kui lapsed. Teda ei ole vaja sisse võtta mitte ainult puhtal kujul, vaid võib ka lisandina mitmesuguste jookide ja toitade juurde.

Sool.

Ka soola peaks tarbima võimalikult vähe: kartulit, putru, mune, juurvilju ja salateid poleks vaja soolata. Soola asemel võiks kasutada mingeid maitseaineid – küüslauk, merikapsas.... Kui aga soola ikka tarbida, siis oleks põhjust üle minna soomlaste poolt välja töötatud PAN soolale. Selle soola koosseis on muudetud tunduvalt tervislikumaks. Pansool on joodi sisaldav tasakaalustatud mineraalse koostisega sool, mis sisaldab 43% vähem tervisele kahjulikku naatriumi, võrreldes tavalise keedusoolaga, ning temale on lisatud tervislikke komponente nagu kaaliumi, magneesiumi, lüsiini ja ränidioksiidi, mis tavalises soolas täielikult puuduvad. Tänu suurele kaaliumisisaldusele on see sool eriti tervislik ja vajalik neile, kellel on probleeme südamega või kõrge vererõhuga.

Vitamiinid.

Vitamiinidest leidub väga palju kirjandust, seetõttu ole sellel erilist mõtet peatuda, kui vast mainida, et need vitamiinid, milledest räägitakse-kirjutatakse, on tegelikult vaid üks osa kogu suurest vitamiinide maailmast. Näiteks, suurim B grupi vitamiinnumber, mis on igalt poolt kättesaadav, ja kõigile tuttav, on B-12 (loe temast allpool). Nüüd aga, võimaluse piires, uurige interneti kaudu (kasvõi Googlest), äkki on veel teisigi vitamiine? Mina leidsin neid hulga, ning nendest meeldib mulle eriti B-17 ...

Vitamiin B 17



Ei tea kuidas teisi, kuid mind paneb imestama, et KUI teoreetiliselt võttes on vähihaiguse profülaktika väga lihtne, MIKS seda läänemaailmas siis peaaegu ei propageerita, kuigi selle vahendi abil mitmed kliinikud on oma patsiente välja ravinud?

Ameerika kirjanik-dokumentalisti Edward Griffin raamat "Maailm ilma vähita" (**G. Edward Griffin - World Without Cancer : The Story of Vitamin B17**) on pühendatud ühe avastuse ajaloole, kus peamiseks kangelaseks on **Vitamiin B17** või **Laetrile** või **Amygdalin** – see on aine, **mis hoogsalt hävitab vähirakke**.

Kuna eesti keeles tööstusliku Vitamiin B17 kasutamise kohta on küllaldaselt pikk jutt olemas, siis pole mõtet seda kõike korrata: <http://www.vitamin-b17.eu/> Kes valdab inglise keelt, palun: <http://www.worldwithoutcancer.org.uk/> vene keeles saab siit midagi lugeda: <http://www.antirak.info/b17>

Amügdaliini (lad. amygdalus) leidub LOODUSLIKUL KUJUL mõrumandlis, aprikooside, virsikute, ploomide, kirsside kivides ning mitmetes seemnetes - nagu linaseemned, õunaseemned jne., kuid nende seas on reaalse kasutamise mõttes kroonimata kuningaks – **APRIKOOSIKIVID**. Varem, kui looduse „kuningas“ inimene ei olnud veel oma „tarka kätt“ rakendanud looduse ümberkujundamisse ja parandamisse, leidis vitamiin B17 ka aprikooside viljalihas, kuid ilusamate viljade, suuremate saakide jne tagaajamine viis selleni, et seda vitamiini leidub veel vaid kivides olevates. Aga oleme ka selle eest veel loodusele tänulikud. Vanasti sisaldasid ka tsitrusviljade seemned vitamiini B17, kuid nüüd veel AINULT Aafrikas kasvavatel tsitrusviljadel on mingil määral teda.

Griffin oma raamatus leiab, et vähiravi ei sõltu teadusest, vaid poliitikast sellel alal – see on peidetud nende inimeste ja organisatsioonide majanduslike huvide taha, kes domineerivad meditsiinilises ärimaailmas. Lühidalt väljendades – vähi arvel TEENIB suurt raha kordades suurem inimeste hulk, kui vähist ära surevaid. Kui vähiprobleemi võib lahendada lihtne looduses leiduv vitamiin, siis ju hetkega variseks kokku kogu see tohtu vähil baseeruv tööstusharu. Pole siis ime, et nad igati püüavad selle levikule vastu töötada.

Dr. **Ernst Krebs, Jr.** avaldas teooria, et vähk, nagu ka skorbuut või pellagra on põhjustatud vitamiinide puudusest inimese toiduratsioonis. Ja tema arvestuse järgi peaks inimene vähi ärahoidmiseks saama ööpäevas 50 – 75 mg B17 vitamiini. Vitamiini B17 sisaldus loetakse kõrgeks, kui mingi aine 100 grammis leidub vitamiini 500 mg. Kuigi, näiteks, ka õunaseemnetes on seda suhteliselt palju, kuid oma päevase B17 annuse kättesaamiseks tuleks ära süüa ikka päris palju õunu, et naist vajalik kogus seemneid kätte saada.

Aga aprikoosi seemnetega on hoopis teine lugu – tarvis vaid ära süüa 5 – 7 aprikoosi, ning nende seemnetest juba saamegi vajaliku koguse vähi eest kaitsvat vitamiini. Aprikoosi puhul tuleb isegi rakendada piirangut – ÜHE korraga ei tohi süüa üle 10 kivi, ning ööpäeva jooksul on maksimaalne kogus kuni 30 kivikest/seemnekest.

Juba 50ndatel aastatel Krebs tõestas, et B17 on inimesele absoluutselt ohutu. Kontrollides enne vitamiini toimet loomade peal, süstis ta lõpuks endale veeni megadoosi vitamiini – ning ei mitte vähimatki terviseriket. Vitamiin on keha rakkudele ohutu sellel lihtsal põhjusel, et iga B17 molekul koosneb: kahest osast glükoosist (C₆H₁₂O₆), 1 osast *vesiniktsüaniidist* ja ühest osast *bensaldehüüdist* (mis on valuvaigisti). Et tsüaniid muutuks ohtlikuks, on vaja molekul „lahti pakkida“ ja tsüaniid vabastada, kuid seda suudab vaid ensüüm beta-glükosidaas. Seda ensüümi on organismi tervetes rakkudes väga vähestes kogustes, kuid vähirakkudes peaaegu 100 korda rohkem. Tavalised keharakud sisaldavad ensüümi RODANEES. Kui vitamiin B17 siseneb kehasse, siis laguneb see Rodaneesi abil. Rodanees lõhustab vesiniktsüaniidi ja bensaldehüüdi kaheks laguproduktiks: *tiotsüanaadiks* ja *bensoehappeks* (viimane esineb

jõhvikates ja pohlades, on antiseptiline ning kasutatakse konserveerimisel). Laguproduktide ülejääk viiakse kehast uriiniga välja. (Vesiniktsüaniid on tõestatult keemiliselt inertne, kui tarvitada toidu kaudu. Valge suhkur on samas 20 korda enam mürgine kui vitamiin B17).

Kui B17 satub kontakti vähirakkudega, siis ei ole seal olemas teda lõhustavat ja neutraliseerivat rodaneesi, vaid väga suures koguses beta-glükosidaasi. Toimub keemiline reaktsioon - > vesiniktsüaniid ja bensaldehüüd moodustavad sünergiliselt mürgi, mis valikuliselt tapab vähirakke. Seda nimetatakse selektiivseks mürgitamiseks – B17 tsüaniidiosa mõjutab vaid vähirakke, kuid tavalisi ta ei puuduta. Olles rünnanud haigeid rakke, muundub tsüaniidiosa ise salitsülaadiks, mis on aspiriini sugulane (valuvaigisti).

Et rahuldada organismi vajadust selle vitamiini osas, peame sööma luuviljaliste seemneid, või kasutama tööstusliku vitamiini B17. Kahjuks, veel käesoleval ajal on väga palju riike, kus valitsuste poolt on keelatud tööstusliku Laetrili kasutamine.

Aga 7 aprikoosi kivikese ära söömine päeva jooksul – seda ei suuda keelata ükski valitsus!










Profülaktikaks alustage igaks juhuks (äkki mingi allergia) 1-2 kiviga päevas kuni 7 - 10 tk. Kui kahtlustate endas vähki, ärge kasutage suhkur-rafinaadi, sest see TOIDAB esmajärjekorras vähirakke. Samuti ärge tarbige ka kõrgema sordi valget jahu (või tooteid sellest), sest sellest suudab organism ise suhkrut toota.

Amügdaliini sisaldus on teoreetiliselt kõige suurem mõrumandlis – seal võib teda leida kuni 12,25%, kuid müügis olevast mõrumandlist on see töötlemise teel enamuses eemaldatud. Seetõttu ongi kõige reaalsem B 17 vitamiini allikas – aprikoosiseeme, kus seda leidub kuni 8,43%, kuid mida magusam aprikoos, seda vähem – kuni 4,9%. Ka teiste luuviljaliste kivides-seemnetes seda on, kuid tunduvalt vähem, näiteks, ploomikivides vaid 1,8% - selle tõttu võib ploomikivisid natuke rohkem päevas süüa.

PS. Kuigi algselt oli aprikoos puhtalt lõunamaine taim, siis nüüdseks on aretatud isetolmlevaid ja külmakindlaid sorte, mis kasvavad ka meie laiuskraadil.

Mis aga puudutab teisi vitamiine, siis Eestis on hakanud levima astelpaju ja selle tooted. Astelpaju on üks rikkalikuma vitamiinide koostisega taimi maailmas, ning astelpajuõli võiks olla igas koduapteegis. Teadmised astelpajust ulatuvad aastatuhandete taha, kuid siis ta oli jäänud mingil teadmata põhjusel pikkadeks sajanditeks unustusse – nagu paljud head asjad.

Vitamiin B12 – ja selle tähtsus:

-  vajalik närvisüsteemi normaalseks funktsioneerimiseks,
-  osaleb valkude, rasvade ning süsivesikute ainevahetuses,
-  tihedalt seotud nelja aminohappe, pantoteenhappe ning vitamiin C tegevusega organismis,
-  parandab raua funktsioone organismis, hoiab vereloome süsteemi korras
-  aitab foolhapet koliini sünteesil,
-  osaleb DNA ning RNA tootmisel,
-  mõjutab erütrotsüütide moodustumist, ennetades seega aneemiat,
-  oluline laste kasvamisel,
-  vajalik kaltsiumi absorptsiooniks.

Toiduaine	Vitamiin B12, µg
Veisemaks	110
Veisemaksapasteet	97
Vasikamaks	60
Broilerimaks	56
Seamaks	25
Neerud	23
Veise süda, sardiinid õlis	13
(Suitsu)räim, suitsurääbis, maksavorst	10
Suitsukala, sardiin tomatis	8
Munakollane	7
(Soola)õhe, (soola)forell, soolaheeringas, suitsuangerjas	6
Suitsulõhe, suitsuforell, veise keel	5
Juust emmental, vähk, mahlakontsentraat	2,5
Piimapulber, kanamuna, sulatatud juust	2,5
Veiseliha(konserv), kalkun, hakkliha	2
Värske kala, krevetikonserv, valgehallitusjuust	2

Koobalt -Cobaltum (Co). Koobalt mängib tähtsat osa bioloogilistes protsessides. Koobalti puudumine mitmete elusolendite toidus kutsub esile suuri häireid nende elutegevuses.

Koobalt kuulub vitamiin B₁₂ koosseisu – tervelt 4,5 %. B₁₂ on AINUKE vitamiin, mille koostises on METALL. Nagu ülal nägite, selle vitamiini bioloogiline roll on väga tähtis. Vitamiini B₁₂ puudumisel areneb halvaloomuline väheveresus. **Tänu Koobalti ELULISELE TÄHTSUSELE tarbivad vitamiini B₁₂ ka mikroobid, sh. inimese soolestikus elavad, kes peavad inimorganismiga halastamatut võitlust selle vitamiini pärast.** Tervete inimeste maomahlas on eriline aine (valk apoeriteiin), mis, ühinedes vitamiin B₁₂ - ga, moodustab uue aine (eriteiin), **mida mikroobid ei suuda omastada.** Kui aga inimese maomahlas ei ole vastavat ainet, siis toiduga sisse söödud B₁₂ (söö palju tahes) langeb soolestiku mikroobide saagiks, nemad tugevnevad, kuid inimese organism ei saa midagi – ning tekivadki ülaltoodud puudused organismi normaalsel funktsioneerimisel.

Ärge rikkuge oma mõtlematute dieetidega MAOMAHLA normaalset koostist, ning taimetoitlased peaksid eriti hoolikalt mõtlema, kust nemad saavad kätte oma B₁₂ ?

Toored mahlad toitumisel

Toored mahlad juur- ja puuviljadest sisaldavad suure hulga mitmesuguseid vitamiine ja ensüüme, mis soodustavad organismist šlakkide ja toksiinide väljaviimist (eriti puuviljamahlad).

Tooreid mahlu kasutatakse nii tervise tugevdamiseks kui ka ravimiseks mitmete haiguste puhul.

Meenutame, et ensüümid (keerulise ehitusega ained, mis soodustavad toidu seedimist ja omastamist) sisalduvad põhiliselt toorestes taimsetes produktides. Ensüümid on tundlikud üle 47°C suhtes. 49°C kraadist kõrgemal ensüümid muutuvad inertseteks, aga üle 54°C enamus ensüüme hävib..

Ensüümid teevad meie toidu elavaks, orgaaniliseks. Sellise toidu puudumine kutsub esile mitmesuguseid haigusi.

Juur- ja puuvili koosneb suurest kogusest tselluloosist/sidekoest, mille rakkude vahel asuvadki meile vajalikud toiduelemendid. Ja just need elemendid, mis on värskes toores mahlas, toidavad kogu meie organismi.

Puuviljade mahlad on organismi jaoks puhastavaks vahendiks. Juurviljade mahlad on organismi ehitamise ja taastamise vahenditeks. Nad sisaldavad kõike inimorganismile vajalikke aminohappeid, mineraalsooli, vitamiine, juhul, kui neid kasutatakse ainult värskelt ja toorelt.

Mahlu võib juua niipalju, kui on võimalik juua mõnutundega, ilma ennast sundimata.. Ravimise juures, et saavutada mingeid märgatavaid tagajärgi, peaks igapäevane joodav kogus olema vähemalt 600 grammi. Tuleb arvestada, et mida rohkem me joomme mahla, seda rutem saavutame vajalikke tulemusi.

Kõige odavamateks ja kättesaadavamateks juurviljadest on kapsas, porgand ja peet. Ja tuleb välja, et mahlad just nendest juurviljadest on enim kasulikud ja hinnalisemad.

Kapsamahl

Kapsamahl – ideaalne puhastav vahend, eriti paksenemise puhul (need, kes tahavad kõhnuda, peaksid kasutama kapsamahla): ravib soole kaksteistsõrmiku haavandit; on efektiivne paistetuste ja isegi kasvajate puhul; kasutatakse ka nahalöövete juures. Kapsa ja porgandi mahlade segu on suurepäraseks organismi puhastajaks, eriti igememädanikku esile kutsunud infektsiooni puhul. Kui peale kapsa mahla joomist moodustub suur hulk gaase (soolestiku ebanormaalse seisukorra tõttu), siis soovitatakse eelnevalt soolestik puhastada, juues iga päev kahe nädala jooksul porgandi mahla – ja puhastada soolestik klistiiriga. Võib-olla see kaks nädalat tundub piinlemisena, kuid selle läbiteinud pole tagant järele midagi kahetsenud.

Kapsamahl on väga toitev (suur hulk ensüüme, vitamiine, mineraalaineid ja sooli). Kui kapsast keeta, siis nende ainete toime saab ära hävitatud. Viiskümmend kilogrammi keedetud või konserveeritud kapsast ei suuda anda sellist määra elavat orgaanilist toitu kui kõigest kolmsada grammi värsket kapsa mahla.

Tuleb mainida, et värskete kapsale või tema mahlale soola lisamine (nagu on moes lisada tomatimahlale) mitte ainult ei hävita tema väärtust, vaid on isegi mingil määral kahjulik.

Porgandi mahl

Porgandimahl aitab tervet organismi tuua normaalsesse seisukorda. Ta on põhiline vitamiini A allikas, kuid temas on ka küllalt suur kogus vitamiine B, C, D, E. Mahl parandab toidu seedimist ning hammaste struktuuri. Porgandimahl on üheks abivahendiks võitluses haavanditega ja vähi moodustistega; on heaks vahendiks nägemise parandamisel; ravib maksa ja mitmesuguseid nahahaigusi.

Punapeedi mahl

See on kõige hinnalisem mahl punaste vereliblede moodustamiseks ja üldse vere koostise parandamiseks. Mahl on väga heaks maksa, neerude ja mao puhastamise vahendiks; mahla kasutatakse vere kõrge rõhu alandamiseks, südametegevuse puudulikkuse vähendamiseks ja menstruaalhäirete puhul.

Ravimine toore mahlaga

Keha tervendamise esimeseks sammuks on tema absoluutne puhtus. Igasugune ebavajalike või kahjulike ühendite (šlakkide) kogunemine või kinni pidamine aeglustab tervenemise protsessi.

Enne kui hakata mahlasid ravivahendina kasutama, tuleb ennast puhastada. Kes ei tunne paremaid mooduseid, siis siin on üks kiire ja efektiivne moodus:

Hommikul tühja kõhuga juua klaas Glaubrisoola (üks supilusikatäis klaasile veele). Natukese aja pärast voolab teist välja 3-4 mustust. See muidugi kutsub esile organismi veekaotuse, mis teil nüüd tuleb taastada ja selleks te peate jooma umbes sama koguse: ca 2 liitrit värsked mahlasid (parem tsitrusviljalisi: 6 keskmist greipi, kolm sidrunit, ja ülejäänud – apelsinid). Need kaks liitrit lahjendame kahe liitri veega. Joomist tuleb alustada 0,5 tundi peale glaubrisoola sissevõtmist, ja jätkata joomist iga 20 või 30 minuti tagant, kuni teil ei lõpe kõik see 4 liitrit mahlajooki. Kogu päeva mitte süüa (õhtul võib võtta natuke kas greipi, apelsini, või nende mahla). Enne magamaminekut tuleb teha klistiiri kahe liitri leige veega, millesse võib lisada kas ühe või kahe sidruni mahla.

Sellist puhastamisprotseduuri tuleb teha kolm päeva järgemööda: selle tulemusel teie organismist saab välja pestud 12 liitrit toksilist lümfi, mis asendatakse sama hulga tervislike ainetega.

Kuna keha on nüüd puhas, siis neljandast päevast algab vastava haiguse ravimine, mille ajal juuakse allpool toodud tooreid mahlasid äranäidatud suhetes. Iga haiguse puhul esimene koosseis on eelistatum teistele.

Allergia:

- 1) porgand, spinat suhtes 10:6
- 2) porgand, värsked kurgid, punapeet 10:3:3
- 3) porgand

Pimesoolepõletik:

(on võimalus vältida operatsiooni – tulemusi on andnud tihedad klistiirid iga 15-30 minuti tagant)

- 1) porgand
- 2) porgand, seller, petersell, spinat 7:4:2:3

Ateroskleroos:

- 1) porgand, spinat 10:6
- 2) porgand, seller, petersell, spinat 7:4:2:3
- 3) porgand, punapeet, seller 8:3:5

Artriit:

- 1) greip
- 2) porgand, spinat 10:6
- 3) seller
- 4) porgand, seller 9:7

Astma:

- 1) porgand, spinat 10:6
- 2) mädarõigas sidrunimahlaga (1 sidrun 100 g mädarõikale)
- 3) porgand, seller 9:7

4) porgand, rõigas või redis 11:5

Valgeveresus:

- 1) porgand
- 2) porgand и punapeet 13:3 (punapeet koos pealsetega)

Sigimatus:

- 1) porgand, spinat 10:6
- 2) porgand, punapeet, kurgid 10:3:3
- 3) porgand

Silmahaigused (läätsed ja teised):

- 1) porgand
- 2) porgand, spinat 10:6

Sapipõie haigus:

- 1) porgand, spinat 10:6
- 2) porgand, punapeet, kurgid 10:3:3

Kusepõie haigus:

- 1) porgand, punapeet, kurgid 10:3:3
- 2) porgand, spinat 10:6

Maksahaigus:

- 1) porgand, punapeet, kurgid 10:3:3
- 2) porgand, spinat 10:6
- 3) porgand

Suguorganite haigus:

- 1) porgand, spinat 10:6
- 2) porgand, punapeet, kurgid 10:3:3

Neerude haigus:

- 1) porgand, punapeet, kurgid 10:3:3
- 2) porgand, spinat 10:6

Eesnäärme haigus:

1) **sidrun**

- 1) porgand, punapeet, kurgid 10:3:3
- 2) porgand, spinat 10:6

Diabeet:

- 1) porgand, spinat 10:6
- 2) porgand, seller, petersell, spinat 7:4:2:3

Südamehaigus:

- 1) porgand, spinat 10:6
- 2) porgand, punapeet, kurgid 10:3:3

Kõhukinnisus:

- 1) porgand, spinat 10:6
- 2) porgand, punapeet, kurgid 10:3:3

Rasvumine:

- 1) porgand, spinat 10:6
- 2) porgand
- 3) porgand, punapeet, kurgid 10:3:3

Podagra:

- 1) porgand, spinat 10:6
- 2) porgand, punapeet, kurgid 10:3:3

Hammaste lagunemine:

- 1) porgand, spinat 10:6
- 2) porgand, võilill, naeris 11:3:2
- 3) porgand

Raviperioodil ca kaks nädalat, tuleks süüa minimaalselt ja põhiliselt taimetoitu.**Tervenemine sidrunimahlaga**

Peamine põhjus sellistel haigustel, nagu krooniline reuma, podagra, tüsedus, valgevoolus, sapi- ja neerukivid, juuste- ja nahahaigused, on organismi mürgitus kusihaapaga, mille põhjuseks on ebamõeldukas ja ka mittekvaliteetse toidu tarbimine.

Kusihaape väljutamine toimub mitut moodi:

- 1) Selliste dieetidega, mis on vabad kusihaapest (ilma toiduaineteta, milledes seda ja teisi taolisi mürke leidub: liha, munad, seemned, kaunviljalised, kohvi, tee ja kakao)
- 2) Veeraviga.
- 3) Sidrunimahla abil.

Ravimeetod sidrunimahlaga ei nõua ravijalt ranget dieeti ja elukorralduse muutust. Kuid, ravi kiirendamiseks on siiski soovitatav, et haige püüaks vältida kusihaape sisaldavaid toiduaineid ja alkohoolseid jooke.

Raviks on vaja kasutada värskete sidrunite mahla, kusjuures tuleks eelisõhukesekoorelistele, kui rohkem mahlarikastele. Igaks korraks tuleks välja pressida värske vili (värske sidrunimahl laguneb ruttu, seetõttu pole vaja seda teha ette või varuks). Mahla pressimisel puhastamata sidrun lõigatakse risti pooleks ja seejärel kumbki pool pigistatakse tühjaks kas käte abil või spetsiaalse pressiga.

Kuna puhas sidrunimahl teeb hambad hellaks, soovitatakse seda mahla juua klaasist läbi kõrre. Kuid ikkagi, peale portsjoni ära joomist tuleb suud loputada söögisooda vesilahusega (1 teelusikatäis soodat klaasile veele) - see neutraliseerib suhu jäänud sidrunihappe.

Sidrunimahla tuleb juua puhtalt, ilma vett, suhkrut või midagi muud lisamata. Võtta tuleb mahla kas enne sööki, või tund peale sööki.

Sidrunite kogus, mis on vajalik tervenemiseks, sõltub selle haiguse arengustaadiumist. Teravatel juhtudel tervenemine saabub kiiremini, seetõttu vajatakse vähem sidruneid. Aga juurdunud haiguse puhul kestab ravi kaua, ja seega on vaja ka palju sidruneid (mitte vähem kui 200 tükki).

Ravimist alustatakse kas ühest või viiest sidrunist, tugevdades iga päev portsjoni, kuni saabub parandamine; siis paar päeva järjest võetakse viimast kõige suuremat kogust, ning peale seda hakatakse kogust järkjärgult vähendama. Kroonilise haiguse parandamiseks: 1. päev - 1 sidrun; 2,3,4,5, 6, 7, 8, 9. päevad - vastavalt 2,4,6,8,10,12,14,16 sidrunit; 10, 11, 12-

päev – iga päev 18 sidrunit; 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20-päev - vastavalt 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2 sidrunit; 21-ne päev – 1 päev. Seega 21 päevaga - 200 sidrunit.

Võib kasutada ka teistsugust skeemi: 1, 2, 3. 4-päev - vastavalt 5, 10, 15, 20 sidrunit; 5, 6, 7, 8-päevad – iga päev 25 sidrunit; 9, 10, 11, 12-päevad - vastavalt 20, 15, 10, 5 sidrunit.

Raskel kroonilise haiguse puhul, peale esimest ravikuuri, võivad haiguse tundemärgid tagasi tulla. Sellisel juhul tehakse veel teine, lühendatud kuur: 1, 2, 3, 4, 5-päev - vastavalt 1,2, 3, 4,5 sidrunit; 6,7,8, 9-päev - vastavalt 4, 3, 2, 1 sidrunit.

Sellise suure sidrunimahla määra joomine ei ole maole mitte mingil määral kahjulik, vaid vastupidi – kasulik.

Liigeste ja soonte puhastamine

Soolade väljaviimine liigestest.

Mitme nädala jooksul juua tavalise tee asemel pohlalehtede tõmmist.

Väga efektiivne vahend on ka riisi kasutamine. Võetakse neli väikest purki (100-200 ml). Esimesel päeval pannakse 1-2 supilusikatäit riisi koos veega esimesse purki, teisel päeval täidetakse samuti teine purk ja esimeses purgis vahetatakse vesi, kolmandal päeval täidetakse kolmas purk ja esimeses kahes vahetatakse vesi. Neljandal päeval täidetakse viimane purk ja vahetatakse vesi esimeses kolmes purgis. Viiendal päeval vahetatakse vesi kõikides purkides ja siis keedetakse esimese purgi sisust pudru, mis süüakse kui hommikusöök ilma suhkruga või soolata ja purk ise täidetakse uuesti riisiga. Kuuendal päeval keedetakse pudru teise purgi sisust, täidetakse uuesti riisiga ja pannakse järjekorra lõppu jne.

Iga kord peale pudru söömist ei tohi 4 tundi mitte midagi süüa ega juua.

Terve protseduur kestab 40 päeva ja selle aja jooksul ei tohi süüa soolast, teravat ega paetud toitu.

Päeva teisel poolel võib süüa nagu tavaliselt, kuid tuleb proovida toidukorda vahel hästi palju vett juua (väikeste suutäitega).

Ladestunud soolade väljaviimine soontest (ka peajus):

Puhastada 300 g küüslaugu ja tampida see pudruks mikseri või hakklihamasina või... abil. Muidugi on sellest abivahendist kõik pisikud enne keeva veega üle valades tapetud. Panna 200 g pudru (enamuses mahl) mingisse purki-pudelisse ja valada peale 200 g piiritust (tehtud toiduainetest). Lasta tõmmata 10 päeva kinnises nõus ja pimedas (või tumedas anumal). Kurnata läbi kahekordse marli ja panna veel kolmeks päevaks seisma mingisse sooja kappi (riidekapp).

Tarvitada 0,5 tundi enne sööki koos külma piimaga (30-50 g ühel sissevõtul).

Tinktuur valada piimasse. Tilkade arv on järgmine:

Esimene päev: hommikusöök - 1 tilk, lõuna - 2 tilka, õhtusöök - 3 tilka.

Teine päev: hommikusöök - 4 tilka, lõuna - 5 tilka, õhtusöök - 6 tilka.

Kolmas päev: hommikusöök - 7 tilka, lõuna - 8 tilka, õhtusöök - 9 tilka.

Neljas päev: hommikusöök - 10 tilka, lõuna - 11 tilka, õhtusöök - 12 tilka.

Viies päev: hommikusöök - 13 tilka, lõuna - 14 tilka, õhtusöök - 15 tilka.

Kuuendast kuni kümnenda päevani tilkade arv vähendatakse analoogselt viisil: 15 kuni 1 tilka.

Alates 11 päevast juua iga päev hommikul, lõunal ja õhtul 25 tilka ja nii kogu ravikuur (umbes kolm kuud), kuni tinktuur lõpeb.

Korrata tohib alles 5 aasta möödudes.

Antud vahend on efektiivne ka peaju skleroosi ravimisel.

Õunaäädikas

Tavaline valge toiduäädikas on tegelikult inimesele ohtlik. Ta lõhub punaseid vereliblesid ja kutsus esile aneemia (kehvveresuse). Peale selle, valge äädikas rikub ka seedimisprotsessid, aeglustab neid ja takistab toidu omastamist.

Äädikas, mis saadakse veini käärimisel, sisaldab keskmiselt 3 kuni 9% äädikhapet, kuid seda on küllaldaselt, et olla tihti põhjuseks, mis kutsus esile tsirroosi, haavanditega jämesoolepõletiku või mingi muu haiguse mida iseloomustab elavate rakkude lagunemine.

Äädikas, mida aga saadakse tervetest õuntest, on väga tervislik, kuna ta sisaldab endas orgaanilist õunhapet, mis omakorda soodustab toidu seedimist.

Hape, mis on õunaäädikas, kujutab endast väga hinnalist ehituslikku elementi, mis ühineb organismis alustega ja mineraalainetega. Ta moodustab energeetilise reservi glükogeeni näol. **Glükogeen tõstab vere hüübimist, aitab taastada menstruaaltsükli, parandab veresoonte olukorda ja stimuleerib punaste vereliblede moodustumist.**

Õunaäädikas on erakordselt kõrge KAALIUMI sisaldus – aine, mis on äärmiselt hädavajalik organismis energia teatud taseme väljatöötamiseks ja säilitamiseks, aga ka närvisüsteemi taastamiseks.

Õunaäädikal on hämmastavad antiseptilised omadused. Seda otse nahale määrades võib abi saada paljude nahahaiguste puhul. Seda äädikat kasutatakse tihti ka varikoosete veenilaiendite ravis. Selleks on vaja õhtul ja hommikul määrida õunaäädikaga kahjustatud kohad. Samaaegselt sellega on vaja iga päev JUUA 2-3 tassi/klaasi vett, millele on lisatud 2 teelusikat õunaäädikat.

Tasub meenutada, et meie enesetunne, aga ka terve elu sõltub vere seisukorrast, mis töötatakse välja luuüdis ja tsirkuleerib läbi terve keha mööda vereringe süsteemi. Täielik vere uuenemine toimub süstemaatiliselt iga 28 päeva tagant, ja selle tsükli häirimine mõjub väga negatiivselt meie tervisele. Selleks, et vereloome protsess toimuks ilma kõrvalekalleteta, soovitaksegi pidevalt kasutada mitte ainult juur- ja puuviljade mahlu vaid ka kvaliteetset õunaäädikat.

Igapäevane tarbimine - 2 teelusikat äädikat tassile veele (vajadusel 2-3 korda päevas) avaldab positiivset mõju: *ohtra menstruatsiooni, veritsevate hemorroidide, nina verejooksude ja veel mitmesuguste veritsevate haavade puhul.*

Õunaäädikas aitab veel jagu saada ka hüpertoniast. Soolhappe puudujääk seedeorganites halvendab valkude seedivust, mis omakorda tõstab vererõhku. Et sellega võidelda, tuleb iga päev enne sööki võtta 1 kuni 3 teelusikatäit õunaäädikat. Ja selle tulemusel vererõhk märgatavalt alaneb.

Õunaäädika raviomadused on inimestele tuttavad ja ammustest aegadest. Rooma leegionärid, näiteks, jõid sõjakäikude ajal vett segatuna õunaäädikaga. See jook kustutas suurepäraselt janu kuuma päikese all ja oli ka nakkushaiguste vältimise profülaktiliseks vahendiks. Tuntud oli õunaäädikas ka vanas Egiptuses — ta oli iidse egiptuse ravitseja arstimitekoti kohustuslik preparaat. Egiptlased pesid sellega haavu, andsid infektsiooniliste haiguste puhul juua ja kasutasid laialdaselt ka kulinaarsetel eesmärkidel. Tuntud oma ilu ja

kavaluse poolest Egiptuse valitsejanna Kleopatra pidas õunaäädikat tervise ja ilu säilitamise tähtsaimaks vahendiks. Suurte pidude ajal valitsejanna ei piiranud ennast mitte mingisuguste toitude söömisel, proovides ja hinnates kõike sööke, kuid suure pidusöömingu lõpus orjatarid tõid oma valitsejannale kristallpokaali, mis oli täidetud veega pooleks lahjendatud õunaäädikaga.

Mis on selles õunaäädikas siis nii hinnalist, et ta on ära teeninud nii paljude rahvuste pikaajalise ja sügava huvi ja lugupidamise? Muidugi – tema unikaalsed raviomadused ja imepärane koostis.

Alustame sellest, et kõik ÕUNTE head ja kasulikud omadused lähevad äädikasse üle praktiliselt ilma kadudeta. Õunte kasulikkusest pole vist siin mõtet kirjutada. Inglisele on vanasõna: «Kui süüa kasvõi üks õun päevas, siis unustad tee arsti juurde». Õunaäädikas sisaldab *20 tähtsaimat mineraalainet ja mikroelementi, hapetest äädikhapet, õunhapet, piimhapet ja sidrunhapet, sisaldab hinnalisi ballastaineid, tervet rida fermente ja aminohappeid.*

Suurt osatähtsust organismi tervendamises mängib äädikhappes sisalduv **pektiin** — *ballastaine*, mis soodustab toidu seedeprotsessi ja täidab terve rea organismile tähtsaid funktsioone: vähendab kolesteriini taset veres, parandab veresoonte seisukorda, hoiab ära ateroskleroosi ja hüpertoonia arengu jne. Õunaäädikas sisaldab ka **vitamiini E (tokoferool)**, mida peetakse üheks tugevaimaks *antioksidandiks*, st., et neutraliseerib vabade radikaalide negatiivse mõju organismile. Vabad radikaalid võivad saada enneaegse vananemise, immuunsüsteemi häirete, südame-veresoonkonna haiguste, kataraktide (hall kae) ja onkoloogiliste haiguse põhjuseks.

Mitmete maade rahvusköökides on tavalise äädika asemel kasutusele võetud toitude maitsestamiseks just õunaäädikas, kuna ta aktiveerib seedeprotsessi, stimuleerib maomahla tootmist ja mitmesuguste fermentide sünteesi. Ta soodustab ka rasvade lagunemist ja kehast mitmesuguste šlakkide väljaviimist efektiivse tulemusega – KAALU VÄHENEMINE.

Igapäevane profülaktiline (ka kaalu alandav) tervisejook – tassile veele 1 teelusikatäis õunaäädikat ja 2 teelusikatäit mett. Kellele segu tundub liiga lahja olevat, võib ka teelusika asemel kasutada dessert- või supilusikat. Seda võtta ca 20 minutit peale lõunat.

Ravimeetod taimeõliga

Selle moodusega võib vabaneda suurest hulgast haigustest ilma ravimeid tarvitamata. Samas võib seda kasutada ka profülaktilistel eesmärkidel. Äge haigus võib üle minna väga ruttu: 3-4 päevaga. Vanade, krooniliste ravi võib olla pikk, mõnikord ka aastad.. Selle moodusega võib vabaneda järgmistest haigustest: pea- ja hambavalud, tromboflebiit (ummistav veenipõletik), verehaigused, paralüüs, radikuliit, ekseem, epilepsia, tursed; mao, soolestiku, maksa, südame, kopsude ja naistehaigused; entsefaliit ja teised. See moodus tervendab kogu organismi ja üheaegselt takistab ning isegi likvideerib algstaadiumis kasvajaid ning infarkti. Meetod on ülimalt lihtne, absoluutselt kahjutu, efektiivne ja aastatuhandetega kontrollitud ja kasutatud mitmesuguste tervisehäirete raviks. Ravi alguses ajutine haiguse teravnemine on tunnus sellest, et organismis olid mingid haiguskolded, mis nüüd hakkasid laiali imendumas.

Ravimeetod: taimeõli (parim oleks oma elurajooni õlitaimest /Eestis raps/ külmalt pressitud ja vähese puhastusega) koguses mitte rohkem, kui supilusikatäis, mis võetakse suhu ja

koondatakse suu eesmisse osasse, seejärel õli „imetakse“ (umbes nagu oleks suus komm), kuid alla neelata midagi ei tohi. Seda „imemist“ tehakse kergelt ja vabalt 15-20 minutit. Alguses õli tundub sülje sees tihkena, kuid tasapisi hakkab muutuma vedelamaks, lõpuks muutub vedelaks nagu vesi. Siis sülitatakse suusolev kõik välja. Väljasülitatud vedelik peab olema valge (nagu piim). Kui vedelik on kollakas, siis pole „imemine“ lõpule viidud ja imemise aega tuleb pikendada.

Peale imemist tuleb suu hoolikalt loputada ja ka loputusvedeliku võiks sülitada valamusse, kuna see vedelik on mürgine ja infektsioosne.

Seda protseduuri tuleks teha üks kord päevas – parim oleks hommikul tühja kõhuga, aga võib ka õhtul enne magama minemist. Kuid, kui on vaja kiirendada tervenemisprotsessi, siis võib protseduure teha päevas ka rohkem.

Väljasülitatavas vedelikus on ääretu kogus igasuguseid haiguseteketajaid. Selle imemise ajal ja mõjul tugevneb organismi võime aktiveerida elutegevusprotsesse, reguleerida ainevahetust ja inimene paranebki. Protseduure teha nii kaua, kuni organismi tekib reipus, jõud, rahulik sügav uni; Peale ärkamist inimesel ei pea olema silmade all kotte, peab olema hea isu ja mälu – ta peab ennast tundma väljapuhanuna.

Veel kord mainides, et selle meetodiga tervendamisel võivad tekkida ägenemised, eriti inimestel, kellel on „terve hunnik“ haigusi; kui hakkavad lagunema kolded, siis haigele tundub, et tal hakkas veel halvem. Mitte harvad pole juhused, kui inimeses juba „istub“ haiguskolle, kuid seda ta veel ei tunne ja peab ennast igati terveks ja nüüd, peale protseduuridega alustamist tema enesetunne ootamatult halveneb. See aga tähendab, et jõuti õigeaegselt peidetud kolde juurde, mis hiljem oleks võinud areneda olgu või surmavaks haiguseks. Ja nüüd on tähtis, et ka nendel ägenemise perioodidel ei TOHI protseduure katkestada. – kasvõi lebades voodis ja palaviku käes vaeveldes.

Ägeda radikuliidi puhul peaks peaaegu VAHETPIDAMATA õli imema, siis ta kolme päeva pärast tõuseb jalgadele täielikult tervena, ning enamuses juhtudel on haigus vähemalt 10-ks järgneva aastaks eemale tõrjutud.

Sunnitud vaheaegu võib muidugi ravis teha, kuid tuleb arvestada, et tervenemine toimub vaid sellest hetkest alates, kui võtsite õli suhu ja alustasite „imemist“.

Natuke veel toiduõlidest

Kindlasti on kõik juba ammu tuttavad materjalide ja soovitusetega tervislikust toitumisest, dieetidest jne, kus soovitatakse loobuda loomsetest rasvadest ja kasutada taimseid. Ja see on ka kõik, aga MIKS ja KUIDAS – sellest on suhteliselt vähe kirjutatud.

Inimese aju koosneb 60 protsendi ulatuses RASVAST ja see on tunduvalt suurem kontsentratsioon, kui ükskõik kus mujal kehaosades. Ironia on just selles, et inimesed praktiliselt ei tea sellist fakti ja seetõttu pidevalt üritavad maksimaalselt oma toiduratsioonidest välja jätta kõikvõimalikud rasvad, kuid aju arenguks ja tema heas töökorras hoidmiseks on toidus küllaldase rasva kogus HÄDAVAJALIK. Küsimus on vaid – **millise rasva???**

Enamus rasvadest esineb rasvhapete näol. Need jagunevad küllastatud ja küllastamata. Küllastatud rasvhapped meid ei huvita, need pole organismile vajalikud. Küllastamata rasvhapped jagunevad veel omakorda *monoküllastamata rasvhapped (näiteks, palmitolehape, olehape, petroseliinhape, ritsinoolhape jne)* ning *polüküllastamata rasvhapped (näiteks, Linoolhape, linoleenhape, Arahhidoonhape, jne)*

Selles viimases grupis on kaks asendamatu rasvhapet - alfa-linoleenhape, mida praktikas kutsutakse "**Omega-3**", ja gamma- linoleenhape (linoolhape), mida praktikas kutsutakse

"**Omega-6**". Ja neid nimetatakse seetõttu „asendamatuteks” sest praeguse teaduse taseme juures on kindlaks tehtud, et neid rasvhappeid inimkeha ei ole suuteline ise looma, kuid just nendest rasvhapetest moodustab ta kõik ülejäänud organismile vajalikud rasvhapped.

Kuid elu ei ole üleüldsegi nii lihtne, nagu seda järjest massilisematelt ja pealetungivamatelt reklaamidelt lugeda võime. See puudutab ka nii lihtsa asja, kui.... Sööge rohkem Omega-tüüpi küllastamatuid rasvhappeid, sest need on VÄGA TERVISLIKUD.

Bioloogilised efektid nendel rasvhapetel võime jagada kahte põhigruppi:

- nad lähevad rakumembraanide struktuuri, kus nad reguleerivad membraanide venivust, aga sellega koos ka raku valkude aktiivsust.

- lülituvad metabolismi kui substrakt ülitähtsate raku bioregulaatorite sünteesimiseks.

Kui esimese punkti puhul on Omega-6 ja Omega-3 väga sarnased, siis teise punkti puhul nende efektid võivad olla TÄIELIKULT vastandlikud. Näiteks, vähi, liigeste haiguste ja astma puhul Omega-3 kergendab seisukorda, aga Omega-6 provotseerib halvenemise.

Seetõttu on ERITI TÄHTIS, et Omega-6 ja Omega-3 suhe terve inimese toiduratsioonis EI ÜLETAKS 10:1, patoloogia puhul 5:1, jaapanlased arvavad isegi 2:1. Elanikkonna toitumise analüüs näitab aga, et suhe on tõusnud 25:1, isegi 30:1. Keskmise kodanik saab seda Omega-6 just toiduõlilisid ja margariine kasutades. Selline olukord provotseerib terve rea mitmesuguseid KROONILISI patoloogiaid. Veel üks halb asi - ta surub alla Omega-3 kasuliku tegevuse, näiteks, kus Omega-3, sattudes organismi tahab minna ja esmajärjekorras KOGUNEDA peaaegu struktuuris ning reproduktiivsüsteemis – aga ei saa.

Kuigi nii Omega-3 ja Omega-6 on mõlemad eluliselt hädavajalikud koostisosad meie toidus, kuid meil KATASTROOFILISELT ei jätku Omega-3. **Omega-6** me saame ülikülluslikult puhastatud RAFINEERITUD toiduõlilidest ning.....üllatus, üllatus,**ka värskest juurviljast ja seemnetest. Siit tekib tagasihoidlik mõte – kas see kiidetud**

TAIMETOITLUS on siis alati ikka nii TERVISLIK, kui mingite taimede/seemnete ülekasutamisel tekib OHT, et viib paigast ära Omega-3 ja Omega-6 TERVISLIKU suhte? Kui vaadata rasva sisaldavate toodete etikette, siis on küll uhkusega ära toodud, et sisaldavad niimitu % küllastamatuid rasvhappeid, kuid MILLISEID nimelt, see jääb lahti seletamata.

Õlivalik poodides on näiliselt suur. Rahvas ostab vastavalt maitsele, rahakotile või tuttavate (ka reklaami) soovitudele. On puudu ainult ÜKS toiduõli. Tervise vaatevinklist KÕIGE TERVISLIKUM toiduõli. Ja see ei ole midagi muud, kui **LINAÕLI, mida saab osta vaid apteekidest**. Isegi meil teda toodetakse ja ka laialdaselt kasutatakse, kuidpõhiliselt valedele eesmärkidel.

Linaõli saadakse linaseemnetest (tänu looduse kingile on Eestimaa ilm soodus lina kasvatamiseks) ja ta kuulub KIIRESTI KUIVAVATE rasvade hulka, kuna kiiresti polümeriseerub õhuhapniku käes. Ja meie inimesed oskavadki ainult seda ühte omadust kasutada – seetõttu võib linaõli leida värnitsast ja värvidest (kuivamise kiirendajana) aga mitte inimeste toidulaualt.

Aga toiduõlina – linaõli oma bioloogiliselt väärtuselt on toiduõlide seas absoluutne liider (mitte meile propageeritav oliiviõli). See on kõige paremini omastatav polüküllastamata rasvhapete allikas. Temas on küllastamata rasvhappeid kaks korda rohkem, kui kalaõlis (kalamaksaõlis). Eriti suur on **Omega -3** osakaal - 50%-70%, ja vitamiini E – 50 – 180 mg/100g. Linaõlil on spetsiifiline mõrkjavõitu maitse.

Omega -3 ja Omega -6 tähtsus.

Linoleenhapped tagavad energia juurdevoolu, mis on vajalik ühelt rakult teisele signaale kandvate impulsside edasiandmiseks. Kui me kiirendame signaalide edasiandmist, siis me saame paremini ja kiiremini mõelda, säilitada ajus informatsiooni, ja seda informatsiooni

vajaduse korral uuesti ülesse otsida. See rasvhapete grupp on vajalik ka emaülas arenevale lapsele. Sündinud lapsel on tunduvalt viletsam võime ÕPPIDA, kui last kandval naisel ei olnud toidus küllaldaselt linoleenhappeid, eriti Omega-3. See hape on hädavajalik ka silma võrkkestale, aga ka kaasaegsete „haigusele” – stressile.

Linaõli kasutamine

Kui pudel on kord lahti tehtud, siis hoida külmkapis ja kasutada ära vähem kui ÜHE KUUGA!!!

Profülaktiline doos on vaid 1 supilusikatäis päevas. Ravidoos - 2 supilusikatäit ja seda võib lisada ükskõik millistele MITTEKUUMADELE toitudele.

Linaõli toime ja kasutamine:

- Tõstab silmaosade elastsust, takistab silma veresoonte topistumist, parandab mikrotsirkulatsiooni, takistab soonte spasme.
- Omab põletikuvastast toimet.
- Takistab trombooside teket.
- Üldtugevdav vahend nii vanadele kui noortele.
- Rasedatel naistel parandab enesetunnet ja peaks olema kohustuslik tervete järglaste saamise tagamiseks (loote aju ja silmade normaalne areng), vähendab sünnitusjärgset depressiooni.
- Profülaktikaks südame-veresoonkonna haiguste kompleksel ravil: igasugused ateroskleroosi tüübid, arteriaalne hüpertoonia, südame arütmia, veenide laiendid jne.
- Normaliseerib soolestiku tööd (vaevused gastriitide, koliitide ja kõhukinnisusega)
- Parandab maksa funktsioneerimist
- Kilpnäärme haiguste profülaktikas;
- Onkoloogiliste haiguste ravi abistamisel ja profülaktikas
- Kolesteriini ja triglütseriidide taseme alandamiseks
- Rahvameditsiinis ussnugiliste, kõrvetiste ja mitmesuguste haavandite puhul
- Naha ja juuste seisukorra parandamiseks
- kõhnumiseks.

Linaõli ei soovitata:

- **individuaalsel mittetaluvusel;**
- **teravate või teravnevate krooniliste sapipõiepõletike puhul**
- **kõrgenenud veritsemiste puhul**

Märkused:

1. **Peab silmas pidama, et linaõli tervistav efekt ei teki kohe (nagu reklaamitavatel imerohtudel), vaid pikkamööda ja igapäevasel kasutamisel.**
2. **Veel kord: ei säili lahtivõetuna üle kuu aja**

3. Suhkruhaige peaks linaõli kasutamisel arstiga konsulteerima E vitamiini tarbimist.

Rohelise tee kasulikkus tervisele



Roheline tee ja selle tervislike kasutegureid on aasialaste poolt nauditud mitmeid sajandeid. Varastest aegadest on olnud roheline tee kõrgelt hinnatud selle meditsiinilise kasutuse tõttu. Uuringud roheline tee kasulikkus kohta on arenenud kaugele viimastel aastatel ja teaduslikud uuringud saavad nüüd kinnitada 4000 aastat folkloori ja meditsiinilist praktikat Aasias, seda, et roheline tee on võtmelement hea tervise saavutamisel ja säilitamisel. Sellest, mida teavad aasialased juba sajandeid roheline tee joomisest, saab nüüd kasu kogu maailm.

Rohelise tee kasulikkus tervisele on varieeruv ja laiaulatuslik. Selle keemiline koostis annab positiivse mõju nii paljudele kehalistele süsteemidele, nii et on kasulik kasutada rohelist teed nende tervislike kasutegurite saavutamiseks.



Antioksidant

Hiljutised uuringud on näidud seda, et rohelisel teel on palju suurem antioksideeriv kaitse, kui hästi tuntud polüfenoolide antioksideerivates vitamiinides C ja E.

Kuigi hapnik on vajalik inimese eluks, võib see kahjulik element moodustada aktiivse või vabaradikaaliga hapniku. Aktiivne hapnik võib ühineda kõigega kehas ja oksüdeerida, põhjustades rakumembraanide hävitamise, DNA kahjustusi ja lipiidide oksüdatsiooni (rasv). Kõik see võib viia vähini.

Kuidas suudame ennetada kogu seda ebavajalikku hapnikku? Lihtne vastus oleks rohelist teed juues. Rohelise tee antioksideerivad omadused on näidanud üles nende toksiidide efektiivset hävitamist. Lipiidide peroksideerimine on faktor toidus sisalduvate õlide ja rasvaosakeste riknemisel. Selline riknemine mängib tavaliselt võtmerolli arterosklerootilise mudeli ülesehitamisel. Rohelise tee antioksideerivad omadused aitavad sellist riknemist ära hoida.



Vähi ennetamine

Roheline tee ja must tee pärinevad samast teetaimest (*Camellia Sinensis*), kuid uuringus, kus võrreldi rohelist teed musta teega leidsid uurijad, et roheline tee on 6% enam potentsiaalne antioksidant. Michael Murry, M.D. seletab, et see on seetõttu, et "roheline tee on toodetud, kergelt aurutades värskelt lõigatud musta tee lehte. Musta tee tootmiseks on lehed oksüdeeritud. Oksüdatsiooni kestel, paljud polüfenooli ained, potentsiaalsed antioksidandi koostisosad ja vähivastased omadused on hävitatud. Erinevalt mustast teest on rohelisel teel väga kõrge polüfenoolisisaldus."

Vähivastased omadused tulenevad roheline tee polüfenoolide blokeeriva toime tõttu vähki põhjustavate koostisosadele ja mõjuvad sama hästi kui efektiivsed kemikaalid, mis

neutraliseerivad või püüdvad kinni vähipõhjustajad.

Vähivormid, mille ennetamisel on roheline tee üles näidanud mõningast abi on seedetrakti nagu kõhu-, väikese seedekulgla-, kõhunäärme- ja käärsöolevähk. Samuti on roheline tee näidanud oma ennetavaid omadusi kopsu- ja östrogeeniga seotud vähkide ennetamisel nagu seda on enamuse rinnavähke. Riikliku Vähiinstituudi raport leidis et Hiina mehed ja naised, kes joovad rohelist teed on vähenenud riskitasemega söögitoru ja nahavähi arenemisel.

Kolesterooli vähendamine

Kolesterooli on tavaliselt liigendatud kui “paha poissi”, mis põhjustab erinevaid haigusi täiskasvanutel, kuid see on kemikaal, mis on looduslikult olemas ja vajalik meie kehaes selliseks oluliseks protsessiks nagu rakumembraanide tootmine ja rakkude sulatamine. Kuid on olemas “hea” kolesterool ja “halb” kolesterool. Uurijad on leidnud, et roheline tee joomisega “halva” kolesterooli tase väheneb ja teejoojad saavad süüa peaaegu kaks korda rohkem kolesterooli sisaldavaid toiduaineid, kui need, kes ei joo rohelist teed, kuid tarbivad võrdses koguses kolesterooli.

Vererõhu alandamine

Kõrge vererõhk on tuntud kui vaskulaarsüsteemi tõsiste probleemide põhjustaja ja võib viia ateroskleroosini. Ateroskleroos võib viia siis südamehaigusele, rabanduseni ja teiste kardiovaskulaarsete haigusteni. Roheline tee on laialdaselt testitud ja on leitud selle kõrge kasulikkusega vererõhu alandamisel ja südameinfarkti saanutele taastumisele kaasa aitamisel.

Antibakteriaalne ja viirusevastane toime

Tee katehhiinid on tugevad antibakteriaalsed ja viirusevastased toimeained, mis muudavad selle efektiivseks nii hammaste lagunemise ärahoidmisest kuni HIV viiruse ravimiseni. Uuringutes on roheline tee kaitsnud rotte isegi koolera eest ja on isegi piiranud haiguse levikut. Roheline tee võib aidata kaasa külmetuse ja kõhulahtisuse ravile.

Veresuhkru vähendamine

Umbes 60 aastat tagasi täheldas dr. Minowada Kyoto Ülikoolist, et suhkru tase diabeediga hospitaliseeritud patsientide uriinis oli langenud tähelepanuväärselt perioodil, mil nad osalesid teetseremoonial. Kaasaegne meditsiin uurib ja kinnitab seda.

Teised eelised

Roheline tee koos selle kõikide oluliste keemiliste komponentidega on samuti näidatud paljud teisi eeliseid ja potentsiaalseid kasutusalasid.

- Ennetab ja kiirendab paranemist külmetustest ja gripist.
- Ennetab halba suulõhna. (halitoosi).
- Aitab ennetada ja kergendada teise tüüpi diabeeti.

- Blokeerib võtmeretseptoreid allergiliste reaktsioonide tekitamisel.
- Aitab Parkinsoni haiguse all kannatajaid.
- Aeglustab HIV viiruse protsessi.
- Säilitab tervisliku vedeliku tasakaalu.
- Leevendab väsimust ja stressi.
- Naharakkude immuunsüsteemi tõstmine
- Artriidi kergendamine ja ennetamine.
- Vähendab rabanduse riski.
- Ennetab osteokondroosi.
- Vähendab suitsetajatel DNA kahjustust.
- Vananemise tunnuste edasi lükkamine.
- Parandab luustruktuuri.
- Ennetab ohtlikku verehüübimist.
- Kalorite põletamine - rohelist teed kasutatakse kasvavalt osana tervislikust dieedist kuna see võib mängida rolli keha kaalu ja koosseisu kontrollimisel läbi termogeneesi või rasv- oksüdatsiooni aktiveerumisega või mõlemaga korraga. See töötab, suurendades energiakulu ja termogeneetilisi omadusi, mis edendavad rasvade põletamist.

Rohelise tee koostisosade liigendus

Katehhiinid (peamised komponendid)	Vähendab vähi esinemist. Väheneb oksüdatsioon aktiivse hapniku tõttu. Alandab vere kolesteroolitaset. Piirab vererõhu tõusu. Piirab veresuhkru tõusu. Tapab bakterid ja viirused. Võitleb kaariest tekitavate bakteritega.
C- vitamiin	Vähendab stressi. Ennetab külmetust.
B- vitamiini kompleks	Aitab kaasa süsivesikute metabolismile.
r-amino butaanhape	Alandab vererõhku.
Flavonoidid	Tugevdab veresoonte seinu. Ennetab halitoosi (halba suulõhna).
Polüsahhariidid	Alandab veresuhkrut.
Floriid	Ennetab hambauke.
E- vitamiin	Toimib antioksüdandina. Reguleerib vananemist.
Teaniin (amiinohape)	Annab rohelisele teele sellele omase maitsva maitse

ROHELINE TEE

Roheline tee on fermenteerimata, temas on säilinud roheline värvus, sest kuuma auruga peatatakse teelehtede fermentatsioon, neid ainult närvutatakse ja kuivatatakse. Roheline tee sisaldab palju rohkem parkhappeid ja kofeiini, kui must tee. Eelistatakse Jaapanis ja Hiinas ja Kesk-Aasias. Roheline tee stimuleerib seedimist, aitab allergia, ülekaalulisuse puhul, viib organismist välja mürgid ja tugevdab veresoontkonda. Roheline tee sisaldab kofeiini kuni 50 % vähem kofeiini, kuid tema ergutav toime põhineb tees sisalduval kofeiinile sarnasele ainel teofülliinil, mida kasutatakse astma raviks. Samas on see ka tugev südame stimulaator. Rohelises tees sisalduvad polüfenoolid ja katehhiinid võitlevad organismis vabade radikaalidega ning väldivad DNA muutusi ning blokeerivad kasvajaid

SENCHA-

Kõige populaarsem Jaapani roheline tee. Sencha on kvaliteetsem kui Bancha. Sencha teed korjatakse kevadel. Koosneb noortest mahlakatest lehtedest ning seetõttu on ka teel kerge puhas maitse ning aroom. Säilitab C-vitamiini sisalduse minimaalse töötamise tõttu. Aitab kaasa seedimisele.



HOJICHA

Jaapani roheline tee, mida on röstitud. Röstimise käigus on tee kaotanud loodusliku kofeiini, mis teeb temast väga maheda ja mõnusa, veidi suitsulõhnalise ja -maitselise tee.



GUNPOWDER

Hiina roheline tee. Teepõõsa noored lehed on tugevalt keeratud rulli kuulikesteks. Teetõmmises lehed keerduvad uuesti lahti.



GENMAICHA

See eksotiline Jaapani roheline tee koosneb röstitud



GYOKURO

Eksklusiiivne Jaapani roheline tee, pärineb kuulsast Yamashiro regioonist. Tõlkes tähendab gyokuro "pearl dew" - pärli kaste. Teed kasvatatakse kindla meetodi järgi, kus siis teepõõsa õrnu lehti kaitstakse otsese päikesevalguse eest. Esmaste pungade puhkemise ajal kaetakse istandus bambustega vähendamaks fotosünteesi teket. See tagab kõrge klorofüllitaseme tees (tume roheline värvus) Teel on magus maitse tänu vähesele tannini hulgale. Korjatakse ja selekteeritakse käsitsi varakevadel esimese korjanduse ajal. Kogu see delikaatne ümberkäimine tagab kõrge kvaliteedi. Lasta tõmmata vaid 3 minutit.



SILVERY JASMINE PEARLS

On kvaliteetseim jasmiiniga maitsestatud roheline tee. Kasutatakse ainult ainult käsitsi korjatud teelehti. Teelehed laotatakse üleöö seisma värskelt korjatud jasmiiniõite vahetus kaugusesse, et lõhnastada neid. Järgmisel öösel korratakse protsessi laotades teelehed juba koos jasmiiniõitega segamini. Ja nii kuni 7-nda ööni, siis keeratakse lehed koos jasmiiniõitega käsitsi pärlikestks rulli ning lastakse neil "tõmmata" Suurepärase aroomiga kvaliteetne tee. ühe tassi kohta 3-5 pärlikest ja kasutada võib mitut teetõmmist (1-3)

