

**Nooruse allika iidne saladus (II raamat)  
Taassünni Pärl**

**Peter Kelder**

**6. peatükk  
Toiduainete omavaheline sobivus ja õige dieet.  
Doktor Stanley S. Bass**

Arutlustes tervisest, pikaajalisusest ja viiest *rituaalsest toimingust*, annab polkovnik Bredford mõned soovitusel, mis puudutavad dieeti ja toitumist ning toidu olulist rolli inimese elus üldiselt. Bredfordi sõnul aitab õige dieet kaasa füüsilise seisundi paranemise sümptomite ilmnemisele. Vaadake tema dieedialaseid soovitusi.

Järeleproovitud aja jooksul veendus polkovnik, et hea tervise saladus peitub lihtsas toidus. Ta kirjutab, et Tiibeti laamad tegid rasket füüsilist tööd ning toitusid peamiselt omaenda kasvatatud viljadest – järgisid enamasti taimset dieeti, lisanditena muna, või ja juust.

Seejuures, ühe toidukorra ajal sõid laamad tingimata neist ainult üht. Polkovnik Bredford ei nõua sellise äärmuslikkuse järgimist, kuid soovitab „puu-, juur- ja köögivilju ning tärklisist sisaldavaid toiduaineid tarvitada eraldi imetajate ning linnu- ja kalalihast.”

Samas hoiatab polkovnik Bredford ka ülesöömise eest – ühine probleem paljudele meie seast. „Pärast kahte kloostris veedetud aastat”, räägib Bredford, „oli peaaegu esimene asi mis mulle silma hakkas, kui saabusin India ühte suuremasse linna, tohutu toidu kogus mida neelasid inimesed, kellel oli selle ostmiseks piisavalt vahendeid. Minu silme ees sõi üks mees sellise hulga toitu, millest oleks piisanud üheks päevaks neljale pingelist tööd tegevale Tiibeti laamale.”

Peale selle, polkovnik Bredfordis tekitab õudust toiduainete omavaheline segamine. „Olles harjunud ühe toidukorra ajal tarbima üht-kaht liiki toitu, olin ma üllatunud, kui ükskord õhtul lugesin peremehe laual kokku 23 rooga. Pole midagi imestada, et lääne inimestel on nii nõrk tervis. Neil on väga hägune ettekujutus, kuidas on omavahel seotud dieet, tervis ja jõud.” Polkovnik Bredford soovitab süüa aeglaselt, hoolikalt läbi mäludes seda, mis teil suus on. „Mälumine – see on esimene ja mitte vähetähtis seedimise ja organismi poolt toidu omandamise aste, selgitab ta. Kõik, mida inimene sööb, peab olema eelnevalt seeditud suus ja alles pärast – maos.”

Võttes kokku arutlused toiduainete kombineerimisest ja ratsionaalse toitumise kasulikkusest, kinnitab polkovnik: „Toiduainete õige kombineerimine, õige tarbimise viis ja toitumise mõõdukus annavad koos suurepärase tulemuse. Kui te olete ülekaaluline, kaovad üleliigsed kilod, kui kannatate liigse kõhnuse pärast, siis võtate juurde.”

Lisaks toob polkovnik välja ratsionaalse toitumise viis reeglit, mida järgides võib oma tervist parandada:

1. Kunagi ärge kombineerige liha koos tärklisist sisaldavate toiduainetega. Kuigi, kui olete noor ja tugev, pole teil vajalik tingimata seda reeglit järgida.

2. Kui kohv mõjub teile halvasti, ärge lisage sellele piima ega rõõska koort. Kui mõju jääb endiseks, jätke kohv oma menüüst välja.
3. Mäluge toitu, kuni see muutub vedela pudru sarnaseks; sööge vähem.
4. Iga päev jooge üks toores munakollane. Tehke seda enne või pärast sööki, kuid mitte söögi kestel.
5. Viige miinimumini ühe söögikorra ajal tarbitavate toitude hulk.

Selles peatükis püüame lahti harutada polkovnik Bredfordi soovitusel, mis puudutavad toitumist.

### **Loomulik hügieen ja nooruse allikas.**

Kuigi polkovnik Bredfordi dieedisüsteemi põhiline sisu sarnaneb tiibeti dieedialaste praktikatega, mööna Peter Kelder, et selle juured asuvad XX sajandi 30.-ndate aastate populaarses (nagu ka praegu) tervise koolis „Loomulik hügieen.”

Tõepoolest, kaasaegsest loomuliku hügieeni vaatepunktist lähtuvalt on polkovnik Bredfordi pihtimused toitumise printsiipidest absoluutselt korrektsed. Tõsi, selle kooli esindaja soovitaks täielikult loobuda kohvist, ning salmonelloosi nakatumise ohu tõttu mitte kasutada toiduks tooreid mune.

Võimalik, et Peter Kelder on loomuliku hügieeni peamistest põhimõtetest midagi lugenud või kuulnud doktor Herbert M. Šeltonilt, inimeselt kes suutis praktiliselt üksi taaselustada XIX sajandi filosoofilise kooli, mida teati nime all „Hügieen.” Doktor Šelton kogus kokku, täiustas ja taastas selle õpetuse seisukorra ja andis sellele uue nimetuse – „Loomulik hügieen.” Doktor Šelton andis välja igakuist ajakirja ja kirjutas seitsmeköitelise käsiraamatu, samuti oli ta artiklite autoriks Bernhard Mac-Faddeni kehakultuurile pühendatud ajakirjades, ning ka teistes tolle aja alternatiivsetes väljaannetes, mis olid spetsialiseerunud terviseküsimatele. Pikka aega oli loomulik hügieenil ka väike hulk ustavaid poolehoidjaid. 1985. aastal andsid Harvey ja Marilyn Diamond välja raamatu „Samm elu suunas”, kus käsitleti terviseküsimate, dieete ja selgitati loomuliku hügieeni olukorda. Kirjutatud lihtsas sõnastuses ja täidetud köitvate lugudega erinevate inimeste edusammudest, sai sellest raamatust peagi bestseller, mis õpetas paljusid elama ja sööma palju mõistlikumal viisil, populariseerides samas loomuliku hügieeni ideid.

Tänapäeval kuuluvad juba tuhanded inimesed Ameerika ühiskonnas loomulikku hügieeni järgijate hulka. Vaatamata sellele, et sellest on kirjutatud juba sadu raamatuid, on selle süsteemi tuuma võimalik väljendada vaid mõne lausega.

Kui järgida seda terve mõistuse lihtsat reeglit, siis ka inimese tervis ja kogu elu paranevad niivõrd, et seda on raske isegi ette kujutada.

1. Sööge lihtsat ja peamiselt kulinaarset töötlemist mitte vajavat taimset toitu.
2. Kombineerige toiduaineid ratsionaalselt.
3. Hingake värsket õhku.
4. Iga päev, nii sageli kui võimalik, laske kehale päikest. Kuid alati vältige päikesepõletust.
5. Jooge tavalist puhast vett.
6. Uni ja puhkus peaksid kestma mitte vähem kui 8 tundi ööpäevas.

7. Kolm korda nädalas, kasvõi ainult 20 minutit päevas, pühenduge kehakultuurile. Mõned spetsialistid soovivad aeroobseid harjutusi: sörkjooks, ujumine, jalgrattasõit jms; teised soovivad tegeleda raskejõustikuga või sooritada äkilisi liigutusi. Enamus on aga nõus sellega, et igapäevane pooltunnine hoogne kõndimine on suurepärane ja universaalne harjutus.
  8. Pidage kinni isikliku hügieeni reeglitest.
  9. Püüdke alati säilitada emotsionaalset tasakaalu tegutsemise abil, mitte vastureaktsiooni abil.
  10. Vältige äärmuslikke temperatuure.
  11. Jagage selgitusi oma kodustele ja sõpradele.
- Teades, et kaugeltki mitte kõigile ei maitse toores taimetoit, mida propageerib loomulik hügieen, tõi doktor Šelton välja mõned süsteemi osad, mis puudutavad toiduainete omavahelist kombineerimist, suunilusega optimeerida toidu seedimist. Kui toiduained on valitud õigesti, töötab seedetrakt efektiivsemalt, toitained omastatakse kergemini, mis võimaldab tervise paranemist.

### ***Mida tähendab „toiduainete omavaheline sobivus?”***

Toiduainete omavahelise sobivuse küsimus puudutab ühe toidukorra ajal erinevat liiki toiduainete tarbimist: alustuseks lusikatäis 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 tsüklil 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 (vt lk 193-199). 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). Toidu seedimine lõpeb siis, kui toit jõuab soolestikku, kust lisafermendid peavad eemaldama organismi poolt omandamata jääkained, ning mineraalained – neutraliseerima happed. Toiduainete omavahelise kokkusobivuse printsiibid on selgelt sõnastatud, ning on orienteeritud sellele, mida millega võib kokku segada ja mida mitte, et saavutada optimaalne seedimine ja tugev tervis.

### ***Toiduainete ebaõige kokkusobitamise tagajärg.***

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 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 kutsuvad mürkainete kogunemine, mis on seedeprotsessi korratuste tagajärg, esile nohu, mis on paljude teiste haiguste põhjuseks – nõrgendab immuunsüsteemi, kutsuvad 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 elua lühenemiseni.

### ***Toiduainete õige kokkusobitamise eelised.***

Need, kes praktiseerivad toitumist toiduainete jaotuse alusel, märkavad otsekohe tervise paranemist, kuna koormus seedeorganitele väheneb oluliselt. Toiduainete õige kombineerimine kindlustab hea toituvuse, seedimise paranemise, hea enesetunde ja stressi vähenemise. Kui organismis saab olema vähem mürkaineid ning kaovad käärimisprotsessid, arvavad paljud, et toiduallergia probleem on lahenenud. Tihti juba mõne päeva möödudes pärast toiduainete õige kombineerimisega alustamist, tunnevad need, kes on aastaid kannatanud gaaside käes, et vaevused on täielikult kadunud. Ehk soodustab toiduainete eristamine toitumisel, nagu ei miski muu viis, toonuse tõusu ja kehakaalu vähenemist.

Allolevast võite lugeda, millist kasu toob kaasa toiduainete õige kombineerimine:

1. *Seedimise paranemine.* Teie organism hakkab toitu seedima tunduvalt paremini, kui järgite toiduainete sobivuse reegleid (vt lk 197-199). Gaasid, kõhu puhitus, kõhukinnisus, röhitised – kõik see, mis vaevas teid aastaid, vaibub peaaegu või täielikult kõigest mõne päeva jooksul, ning ei valmista teile enam tuska. Paljud räägivad: „Ma ei saa toituda eristades. See on liiga keerukas.” Sellisel juhul võib soovitada eksperimenti ühe nädalase tähtajaga. Pakkudes sellist väljapääsu teame me, et olles kord tunda saanud mida tähendab hea seedimine, mis ilmneb toiduainete õige liigitamise tulemusena, ei soovi need inimesed enam tagasi pöörduda vanade toitumisharjumuste juurde.
2. *Kehakaalu vähenemine.* Kui te rakendate liigituse alusel toitumist, siis te hakkate rahuldusega juba ette nautima eesseisvat kaalumist. Miks? Aga sellepärast, et kõik teie liigsed kilod, puusade lihavus, käsivarte pikantne lopsakus ja tselluliidivorbid hakkavad kaduma justkui võlukepikese viipel. Enamus nendest kes liigitavad toiduaineid õigesti, märkavad rahuldusega, et iga nädalaga kaotavad nad poolteist kuni kaks ja pool kilo oma üleliigsest kaalust – kusjuures just rasvaladestuste arvelt, mitte ainult liigse vedeliku väljaviimise tagajärjel. Mis minusse puutub, siis esimese nelja kuuga, pärast seda kui alustasin ühe toidukorra ajal ainult ühte kategooriasse kuuluvate toiduainete tarvitamist ning järgima isikliku hügieeni printsiipe, vähenes minu kehakaal üheksakümne kuult kilolt (164 cm pikkuse

juures) imekergele seitsmekümne kahele kilole! Seedimise paranemise tõttu on teie keha rakkudel puhastumiseks vaja märkimis-väärselt vähem vett ning teie kõht ei tursu enam üleliigse vee kogunemisest organismi. Teie kehakuju muutub sihvakaks ja tõmbub trimmi. Et küllastuda, kulub vähem toitu ning see tähendab, et ööpäevane tarbitud kalorite kogus väheneb, ning koos nendega – ka teie kehakaal! Kiire küllastumine on seletatav sellega, et organism suudab nüüd ümber töödelda ja omandada enam toitaineid. Lisaks hoiate te kokku suure hulga raha, kuna vajate toitu märkimisväärselt vähem. Veelgi olulisem on see, et mida vähem te sööte, seda kauem elate. Väheneb seedeprotsessist tulenev organismi kulumise aste. Luigi Kornano, XIX sajandi Itaalia kirjanik-aristokraat, toitus kaks korda päevas, süües kokku umbes 360 grammi toitu ja juues kuni 420 grammi viinamarjamahla. Liigitades toiduaineid õigesti ja säilitades sel viisil seedesüsteemi energiat, elas ta 102 aastat. Ta alustas selle süsteemi järgimist 35 aastaselt, kui kõikvõimalike liialdamiste tagajärjel lõi tema tervis järsult vankuma. Ta võttis kuulda arste, kes soovitasid tal peagi saabuva surma vältimiseks hakata viljelema palju mõistlikumat eluviisi ning temast sai üks suurimaid tervisliku elustiili propageerijaid.

3. *Energia juurdekasv.* Kui te toitute vastavalt toiduainete liigitusele, hoiab organism toidu seedimise arvelt kokku palju jõudu, mille tagajärjena te tunnete vaba energia juurdevoolu.
4. *Hea tervis.* Liigitatud toitumine annab puhkust mao-soole traktile ning võimaldab teil tunda end värskemana, energilisemana; teil paraneb enesetunne ja uneks vajalik aeg lüheneb tunduvalt. Te muutute reipamaks, sest toiduained, mis omavahel sobivad, ei astu teie maos konflikti. Kõik see loob tervise ja õnne tunde.

### **Toiduainete sobivuse tabel.**

Alltoodud tabelis on kategooriate alusel liigitatud toiduained – see on teile abiks toiduainete õigel liigitamisel ja tervisliku dieedi järgimisel. Mõned teised nõuanded, mis sisaldavad erinevaid kategooriaid, on välja toodud peatükis „Organismi poolt toidu seedimisele kuluv aeg.”

<b>Valgud (proteiinid)</b>			
pähklid ja seemned	arahhis	muna	soja
kuivatatud oad	kuivatatud herned	piim*	juust*
läätsed	päevalille võrsed		põisherne võrsed
läätsse võrsed	liha (imetajate-, kala-, linnuliha)		
<b>Tärgliselised toiduained</b>			
Kartul, kastanid, leib, kookospähkel, valminud tärgliselised viljaterad, bataat ehk maguskartul, jamss, makaronitooted, oad, värske türgi uba/aeduba, sügisesed kõrvitsalised, kõrrelised (kõrsviljad) ja kruubid, piimjuur, maapirn, ümarad artišokid, kõrvits, pastinaak			
<b>Rasvad</b>			
Avokaado, oliivid, taimeõli, seemned, koorevõi*, pähklid, rõõsk koor, arahhis, margariin, soja, sulatatud searasv			
<b>Hapud (happelised) puuviljad</b>			
Apelsin, greip, ananass, metsmaasikas, kiivi, tomat, kumkvaat, sidrun, laim, granaatõun			
<b>Magus-hapud puuviljad</b>			
Mango, kirsid, õun, virsik, ploom, aprikoos, mitmesugused marjad, enamus viinamarjasorte, pirnid, nektariin (sile virsik)			
<b>Magusad puuviljad</b>			
Banaan, datlid, hurmaa, viinamarjasort „Tompson”, muskaatpähkel, papaia, kuivatatud puuviljad			
<b>Melon</b>			
Arbuus, valge muskaatmelon, muskumelon, Kantalupa melon, talvine melon, Krenšoy melon, jõulumelon, Pärsia ja Kanaari melon.			
<b>Vähese tärglisesisaldusega või tärgliseta toiduained</b>			
Seller, hiina kapsas, lillkapsas, nuikapsas, baklažaan, sibul, rohelised oad, brüsseli kapsas (võrsed), kurk, suvised kõrvitsalised, magus paprika, spargel, peet, küüslauk, kapsas, magus värske hernes, lehtkapsas, porgand, spinat, noored magusad (teravilja ivad) seemned, brokkoli, naeris, aedsalat, lutserni võrsed			
* - piimatooteid soovitatakse vältida			

## **Organismi poolt toidu seedimisele kuluv aeg.**

Kasutage järgnevaid andmeid, et määratleda: ajavahemikud, mis on vajalikud söödud toidu seedimiseks; parimad toiduainete liigitused ja soovitatav toidu hulk.

**Vesi.** Kui te joote vett tühja kõhu peale, jõuab see soolestikku kohe.

**Mahlad.** *Puu-* ja *juurviljamahlad* ning *puljongid* seeduvad 15-20 minutiga.

**Poolvedelad toiduained.** *Segasalatid* (segage mikseris kuni vedela konsistentsini *salati ja selleri lehed, kurk ja tomat, ning sööge nagu suppi*). Ka *juur-* ja *puuviljad* seeduvad 20-30 minutiga.

**Puuviljad.** *Arbuus* seedib 20 minutit. Kõige kasulikum on, kui ta oleks ühel toidukorral ainuke *puuvili (mari)* teie toidulaual. Teised *melonid* (nagu *Kantalupa, Krešnoy, valge muskaatmelon*) vajavad seedimiseks 30 minutit. Omavahel võib kokku segada kaht erinevat sorti *melonit*, kuid ärge sööge üle poole kilo korraga.

*Apelsin, viinamari* ja *greip* vajavad seedimiseks samuti 30 minutit. Mõnikord võib omavahel kokku segada kaks liiki, kuid kogu mass ei tohiks samuti ületada poolt kilo.

*Õunad, pirnid, virsikud, kirsid* ja *teised poolmagusad puuviljad* seeduvad 40 minutiga. Omavahel võib kokku segada neist kaks või kolm erinevat, jälgides, et ei sööks korraga enam kui 350-500 grammi.

**Toored köögiviljad.** *Köögiviljad*, milledest valmistatakse *toorsalatit* – nagu näiteks *tomat, salat* (bostoni, punane, leht- ja aedsalat), *kurk, seller, punane* või *roheline paprika* ja *teised mahlased köögiviljad*, vajavad ümbertöötlemiseks 30-40 minutit. Kui *salatile* on lisatud *toiduõli*, pikeneb seedimiseks kuluv aeg ühe tunnini ja veidi enam. Ka neid köögivilju võib omavahel kokku sobitada, kuna seedimiseks kuluv aeg on kõigil ühesugune. Kasutades ülalpool toodud meetodit (vt poolvedelad toiduained), võib ka neid segada mikseris.

**Aurutatud või vees keedetud köögiviljad.** *Rohelised köögiviljad* (*salat eskariol, spinat, peakapsas*) seeduvad 40 minutiga.

*Kabatšokk, brokkoli, lillkapsas, türgi uba (aeduba), õliga küpsetatud mais* seeduvad 45 minutit.

Selliste *juurviljade* seedimiseks, nagu *redis, porgand, peet ja pastinaak*, kulub organismil mitte vähem kui 50 minutit.

**Märkus:** omavahel võib kokku segada kaks-kolm sellist liiki *juurvilja* (igäüht 120g; üldkoguses mitte enam kui 240g). Alustuseks sööge *rohelised köögiviljad*, seejärel juurikad.

**Tärklisesisaldusega köögi- ja juurviljad.** Sellise toidu seedimiseks nagu *maapirn, tammetõrud, kõrvitsad, magus ja tavaline kartul, jamss ja kastanid*, kulub umbes tund aega. Ükskõik millised kaks ülalootletud toiduainetest võivad moodustada peamise eine teie toidulaua.

**Tärkliseline toit.** *Kooritud riis, tatar, hirss (eelistatud on tarvitada just neid kruupe), maisijahu, kaeratangud (-helbed), malts, abessiinia rukis, kruubid* seeduvad keskmiselt 60-90 minutit. Maksimaalne kogus üheks toidukorraks – 120 g kuivaine kaalus, mis teeb keedetult 480g.

**Kaunviljad – tärklis ja proteiinid (valgud).** *Läätsed, aed- (türgi-) ja tavaline uba, põishernes (nuut), tuvihernes ja teised*, vajavad seedumiseks 90 minutit. Maksimumkogus ühele inimesele on 120 g kuivkaalus (keedetult 210g). 30-45g kuivkaalus võib asendada 90-120g riisiga ning süüa kas kõik koos (segamini) või kaunviljad peale riisi. Soja seedub 120 minutit (maksimumkogus üheks toidukorraks 30-120g).

**Seemned ja pähklid.** *Päevalille-, kõrvitsa-, pürmeloni- ja seesamiseemned* seeduvad ligikaudu kaks tundi. Kokku võib süüa 30-120g erinevat liiki seemneid. Sellised pähklid nagu *mandel, sarapuupähkel, arahhis (toores), Cashew-pähkel (india pähkel), pecan-pähkel (kuulub kreeka pähkli perekonda) ning kreeka ja brasiilia pähklid* seeduvad 2,5-3 tundi. Sööge ainult üht liiki *pähkleid* ühel söögikorral, ning juhul kui te ei ole koormatud raske füüsilise tööga, siis mitte enam kui 90g. Kui *seemned ja pähklid* panna ööks vette likku ja pärast peeneks tampida, omastatakse nad kiiremini.

**Piimatooted** (ei soovitata). *Rasvavaba kodune juust, kohupiim ja lambapiimajuust* seeduvad umbes 90 minutit. Maksimum üheks toidukorraks 120-240g.

*Täispiimast* valmistatud *kohupiim* seedub kahe tunniga. Ühel söögikorral sööge mitte enam kui 240g.

*Täispiimast* valmistatud *kõva juust*, sellised nagu *Šveitsi või Menster*, vajab seedumiseks 4-5 tundi. Ühel toidukorral – maksimum 60-120g.

**Märkus:** suure rasva- ja proteiinisalduse tõttu seeduvad kõvad *juustud* kauem kui kõik teised toiduained.

**Loomset päritolu proteiinid:** *munakollase* seedimiseks kulub 30 minutit, *kogu muna* seedimiseks 45 min. Maksimumkogus on 1-2 muna päevas.

*Kala* – sellised nagu *tavaline ja väike tursk, kammeljäs, samuti paltuse filee*, seeduvad poole tunniga. Maksimum – mitte üle 180g, omavahel võib segada kaks liiki.

*Lõhe, forell, tuunikala, heeringas (rasvasem kala)*, seedub maos 45-60 min. Norm – sama mis eelmises punktis.

*Kanatibu (ilma nahata)* – poolteist kuni kaks tundi. Maksimum 120g.



*Kalkun (ilma nahata)* – kaks kuni kaks ja veerand tundi. Ühe korraga sööge mitte enam kui 120g.

*Looma- ja lambaliha* seeduvad kolme-nelja tunni jooksul. Norm – 120g.

Et ära seedida *sealiha*, on vaja 4,5-5 tundi. Norm sama –120g.

**Taimeõli, koorevõi, rasvad:** *oliiviõli ning ükskõik millist muud samasuguse valmistusviisiga õli* võib lisada salatitesse, aurutatud köögi- ja juurviljadele ning teistele toiduainetele. Sama kehtib ka *soolase ja mageda* (mis on eelistatum) *koorevõi* kohta, kuigi *piimatooteid* on siiski parem vältida. Lisage toidule mitte enam kui 15-30g *paastuõli* või 1-2 supilusikatäit *koorevõid*.

### ***Loomuliku hügieeni üheksa reeglit toiduainete liigitamise kohta.***

Nüüd, kui teil on teada organismi poolt erinevate toiduainete omastamiseks kuluv aeg ning nende klassifikatsioon, pöördume dr. Herbert Šeltoni soovitude poole, mis puudutavad toiduainete omavahelist sobivust:

1. *Ärge tarbige proteiinirikkaid toiduaineid koos toiduainetega, mis sisaldavad suures koguses tärklisi.* Polkovnik Bredford ja laamad toonitasid selle printsiibi erakordset olulisust. Miks? Sest proteiinid saavad organismi poolt õigesti omastatud siis, kui magu eritab suures koguses hapet, mis hävitab süljes sisalduva *amilazi*<sup>1</sup>– kuid see ferment on vajalik tärklise lagunemiseks. Sel põhjusel ei saa proteiinid ja tärklis seedida samaaegselt. Kas see tähendab loobumist lihast ja kartulist lõunalaual? Jah, kui soovite, et teie seedimine kulgeks raskusteta ja tervis oleks tugev!
2. *Ärge kombineerige tärkliselist toitu nende toiduainetega, mis sisaldavad hapet* (vt p.1).
3. *Ärge sööge üle ühe liigi valgurikast toiduainet ühe toidukorra ajal.* Erinevat liiki proteiinid vajavad ümbertöötlemiseks erinevat ajalist tsüklit ning ka seedesüsteemi erinevate näärmete tööd. Kui organism pingutab tugevalt isegi ühe valkaine omastamiseks, siis kahe või enama ümbertöötlemiseks kulub liiga palju energiat. Piirdudes millegi ühega, mis sisaldab valku, hoiate te kokku oma energiat, vältides selle mittevajalikku kulutamist ning sellele järgnevat väsimuse tunnet.
4. *Ärge segage hapusid puuvilju valkudega.* Pepsiin – ferment, mis on vajalik valkude ümbertöötlemiseks, hävib enamuse hapete toime tulemusena, kaasa arvatud puuviljade hape. Pepsiin reageerib neutraalselt ainult soolhappele.
5. *Ärge segage valke rasvadega.* Rasvad takistavad maomahla eritumist ja segavad valkude ümbertöötlemist.
6. *Ärge sobitage ühte toidukorda tärkliselist toitu ja magusat.* Kui organismi jõuavad koos suhkur ja tärklis, siis esimesena kuulub ümbertöötlemisele suhkur. Maos hakkab suhkur käärima, tootes fermenti mis hävitab süljes sisalduva *amilazi*, mis on vajalik tärklise ümbertöötlemiseks. Kui te sööte hommikueineks

- midagi kruupidest ja puuvilju ning kannatate pärast seedehäirete tõttu, siis nüüd on teada selle põhjus, ning ka moodus vältimiseks. Sööge ainult puuvilju – organism töötleb ümber naturaalsed suhkrud ja teie väldite käärimisprotsesse.
7. *Ärge segage kokku valke ja suhkrut.* Ka suhkur takistab maomahla eritumist, millega häirib valkude seedimist. Suhkur seedib alles pärast valke ning seda oodates hakkab ta maos käärima.
  8. *Melonit sööge üksikult.* Melon seedub erakordselt kiiresti. Kui te sööte seda enne toidukorda ja üksikult, läbib ta hetkega kõik seedetrakti osad. Peaaegu kogu oma elu jooksul püüdsin ma mitte süüa arbuusi ja Kantalupa melonit, sest sellele järgnesid alati kohutavad valud ja gaasid. Nüüd ma söön ühte liiki melonit ühel toidukorral ning lausa naudin selle magusust ja värskust, millega ei kaasne mingit raskust seedimisel.
  9. *Vältige piima ja piimatooteid, kuid kui nendest loobumine pole võimalik, siis ärge sobitage neid kokku ühegi teise toiduga.* Ferment himosiin<sup>2</sup>, mis on vajalik piima seedimiseks piisavas koguses, on olemas ainult väikelastel. Loomuliku hügieeni pooldajad, nagu ka paljud meedikud (sealhulgas, suureks kahjuks piimatööstuse magnaatidele ka dr. Spock), kutsuvad üles loobuma piimast ja piimatoodetest igapäevases tarbimises. Täiskasvanutel puudub ferment, mis oleks suuteline piima ümber töötlemata, ning see tekitabki allergiat. Piima ei või kombineerida mitte ühegi toiduga, sest ta sisaldab palju rasvu ja proteiine.

Alguses võivad toiduainete liigitamise reeglid tunduda teile keerulistena. Järgmisel lehel olev skeem esitleb neid hoopis lihtsamal kujul ja on teile abiks toitumise planeerimisel.

### ***Polkovnik Bredfordi soovitused ja loomulik hügieen.***

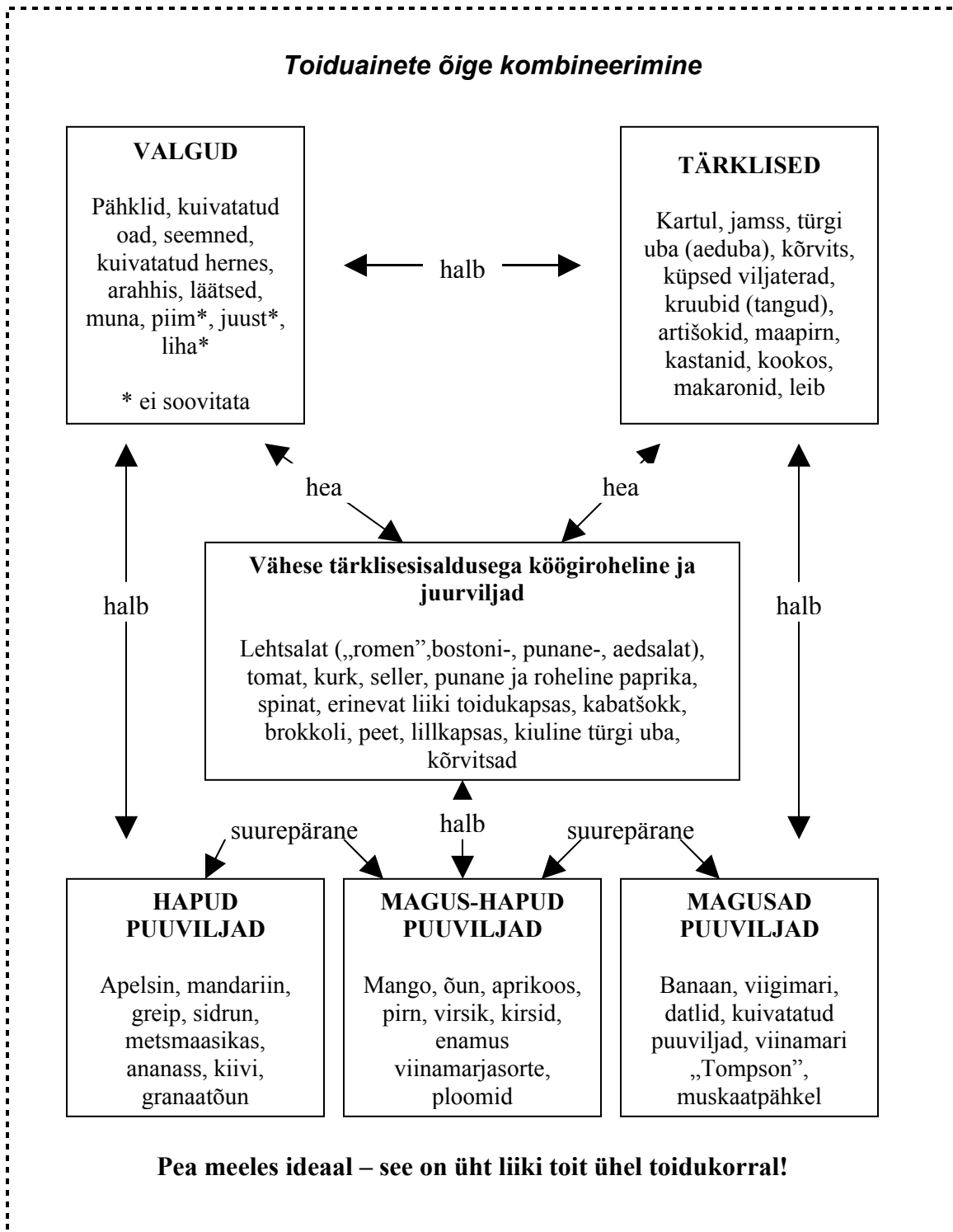
Nagu näeme, andsid laamad polkovnik Bredfordile arukaid soovitusi, mis paljuski lõikuvad aja jooksul kinnitust leidnud loomuliku hügieeni seisukohtadega. Siiski on mõned tema soovitused ära teeninud teravdatud tähelepanu.

Ta väidab: „Teie üks eine võib koosneda ainult lihast. Kui soovite, võite kombineerida selle erinevaid liike. Koorevõi, muna ja juustu tarbimine koos lihaga ei põhjusta erilist kahju, võib isegi juua veidi teed või kohvi, kuid tarbida selle kõige juurde midagi magusat või tärklielist – komme, pudinguid, pirukaid – siiski ei soovitata.”

Kahtlemata, loomuliku hügieeni pooldajad ei soovita iialgi süüa ainult liha ühel toidukorral, kuna nad teavad (ka kaasaegsed meditsiinilised uuringud kinnitavad seda), et üleküllastumine liha valkudega kannab endas ohtu tervisele. Lisaks sellele, leiva ja liha kokku sobitamine kutsub mõnedel inimestel esile käärimisprotsessi maos, gaasid ja seedesüsteemi stressi. Polkovnik Bredfordi eelnevad soovitused süüa midagi ühte ühel toidukorral tunduvad olevat lähemal tõe, kui see, mida ta räägib ülaltoodud lõigus. Ilmselt võib seda, tema poolt öeldut selgitada kompromissotsingutega, mis lubaks inimestel teha esimest sammu üleminekul oma toitumisharjumuste muutmiseks.

Polkovnik Bredfordil ei ole midagi piima, tee, ega kohvi vastu. Ka see osutub kompromissiks algajatele. Loomulik hügieen kinnitab, et teie tervis ainult võidab sellest, kui lõpetate nende toiduainete tarbimise. Tee ja kohv sisaldavad endas inimesele kahjulikke *alkaloide*<sup>3</sup> ja pastöriseeritud piima üks koostisosa on valgukomponent *kaseiin*<sup>4</sup>, mis on ka kõige tugevama tänapäeval teadaoleva liimi koostisosa, mis on

suuteline kokku liimima puitu. Kas on siis midagi imestada, et olles söönud palju juustu või jäätist, on teil järgmisel päeval tunne, nagu oleks teie sisemus kokku kleepunud ja seda probleemi võib lahendada ainult lahtisti? Nüüd on siis teada ka põhjus.



Kahjuks, vaatamata piimatoodete kallihinnaliste reklaamide väidetele, mida te võib-olla usute, ei ole piim organismile kasulik. Kui kahtlete, siis selgitage mulle, miks hemorroidid, mis vaevasid mind aastaid, kadusid kui ma loobusin (arsti soovitusel) piimast ja piimatoodetest. Ja kui te ei usu seda minu isiklikku tõestust, minge raamatukokku ja uurige viimase kahekümne aasta meditsiinilisi uurimusi, kus on selgelt ja ühemõtteliselt öeldud, et piima tarbimist tuleks täielikult vältida!

Polkovnik annab vähe teavet jookide kohta (välja arvatud tee ja kohv), kuigi praktiliselt kõik joovad söögi ajal midagi. Loomuliku hügieeni kooli esindajad soovivad 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. Mõned kaasaegsed uurijad ei ole sellega nõus, kuid need, kes praktiseerivad reeglit „mitte juua söögi ajal”, avastavad, et neile tuleb see ainult kasuks. Kuulake oma organismi – ta annab teile igasugustest uurimustest usaldusväärsemat teavet, mis on talle parim.

Polkovnik Bredford kiidab tooreid mune, ka meie peame munakollast valkudest kõige optimaalsemaks. Kuid siiski, nendes munades mida müüakse praegu kauplustes, esineb liiga sageli salmonella viirus, seetõttu me ei soovitaks tarbida toorest muna. Selleks, et keeta seest vedel muna, kuumutage vesi keema ja tõstke siis tulelt. Pange muna sellesse vette kolmeks minutiks, tõstke siis välja ja sööge ainult munakollane. Munavalge visake ära, juhul kui te ei ole sportlane või ei tee rasket füüsilise tööd.

Arvatakse, et munakollane mõjub hästi ajule ja füüsilisele tervisele. Polkovnik Bredford on sellega vastuvaidlematult nõus. Meenutame tema sõnu: „Ma teadsin ka varem, et munakollane on toitev, aga selle tõelist väärtust mõistsin alles pärast tutvumist kloostriis viibiva teise eurooplasega, kes oli varem õppinud biokeemiat. Ta teatas mulle, et muna sisaldab tubli poole kõikidest kasulikest ainetest, mis on vajalikud aju, närvisüsteemi ja üldse kogu organismi funktsioneerimiseks. Olgu või mannetus koguses, kuid need elemendid peavad kindlasti organismi jõudma, et tagada selle vaimne ja füüsiline tervis.” Polkovnik Bredford annab veel ühe väärtusliku nõuande – närige toitu hoolikalt. Loomuliku hügieeni kool õpetab meid närima toitu, kuni see on muutunud vedela kõrdi sarnaseks. A.Spallanzani (1729-1799), üks esimesi maos toimuva seedeprotsessi uurijaid avastas, et küpsed, kuid tervelt alla neelatud kirsid ja viinamarjad väljuvadki organismist tervetena. See huvitav jälgimine näitab veelkord seda, kui oluline on toit hoolikalt läbi närida. Organism omastab ainult selle, mis oma konsistentsilt sarnaneb kõige enam vedelikule.

### ***Järjestikuline toitumine – viimane lihv toiduainete õigele sobitamisele.***

Nii, toiduainete liigitamise reeglite järgimine on teie seedimist ja üldist enesetunnet oluliselt parandanud. Kuid, kui teil on soov minna siit veel edasi ning parandada seedimist veelgi enam ja tugevdada tervist, siis soovitame proovida järjestikulist toitumist, mida me nimetame toiduainete kombineerimise tipuks.

Järjestikulise toitumise abil kokku hoitud energiat võib kasutada ravieesmärgil, suunata organismi puhastamiseks jääkainetest, kasutada intellektuaalseks tööks või emotsionaalseks aktiivsuseks.

Polkovnik Bredfordi sõnul toimub toidu seedimine järjekorras, kiht-kihi haaval. See, mis söödi varem, ka töödeldakse maos varem ja kui te sõite järjestikuliselt, võisid eri liiki

toiduainete seedumiseks vajalikud fermentid erituda vabalt, omavahel segi minemata (vt lk 189-191 „Toiduainete õige kokkusobitamise eelised”). Sellisel juhul seedub kogu toit mõne tunniga, põhjustamata teile ühtegi ebameeldivat aistingut.

Patsiendid kes minu juurde tulevad ja kurdavad halva seedimise üle – valud kõhus, pidevad röhitised, kõhu puhitus, kõhukinnisus, diatees (haigussoodumus) – saavad tavaliselt soovitusel harjumuspäraselt toidult üle minna palju kvaliteetsemale. Ma räägin neile, et on vaja vältida põhjalikku kulinaarset töötlemist vajavaid toiduaineid, ning samuti kõikvõimalikke suupisteid. Nende asemel aga tarvitada tooreid ja värskeid köögi- ja juurvilju, pähkleid, seemneid ja puuvilju. Mõned keelduvad järsult, soovimata muuta oma toitumisharjumusi. Kuid ma ei kannan neid lootusetute nimekirja – ma teen ettepaneku algul lihtsalt muuta nende poolt tarbitavate toiduainete järjestust. Vähem kui nädala pärast kaovad neil paljud seedimisega seotud ebameeldivused! Loomulikult on nad tulemusega rahul. Pärast sellist algust võtavad paljud ette ka järgnevad sammud oma harjumuste muutmise teel.

Ma jätkan patsiendi toiduratsiooniga tegelemist niikaua, kuni ta soovib teha seda ise ja suudab järgida minu nõuandeid. Aga minu peamiseks nõuandeks jääb järgida *järjestikulist toitumist*. Need patsiendid, kellel paranes seedimine, mille tagajärjel hakkas organism paremini omastama toitained ning üldine tervis stabiliseerus – on juba valmis oma ratsiooni muutmiseks.

Veel üheks oluliseks järjestikulise toitumise tulemuseks on kehakaalu kiire langus. Mõelge ise: kui te topite suhu igasuguseid roogasid, siis süües kasvab isu, mille tagajärjel te sööte palju enam kui tegelikult organism vajab. Toitudes järjestikuliselt, isegi eriliselt toiduaineid valimata, te siiski salenete, sest sööte vähem!

### ***Järjestikulise toitumise põhiprintsiibid.***

Vastupidiselt laialt levinud arvamusele ei segune toidu osad maos, juhul, kui te neid juba enne ei seganud. Alla neelatud toit seedub järjekorras, kiht-kihi haaval.

Dr William Haueli „Füsioloogia õpikust” loeme: „Dr Grütsner andis rottidele üksteise järgi erinevat värvi toidupalasisid. Kui mõne aja pärast rotid uinutati ja avati nende magu, selgus, et toidu kihid ei olnud omavahel segunenud.”

Teine teadaolev juhtum, mis kinnitab oletust toidu etapiviisilisest seedimisest maos, toimus Ameerika Ühendriikide kodusõja ajal. See on kirjeldatud tuntud füsioloogi, dr Bümonomi poolt: ühel sõduril oli tulirelva haav kõhus, mille tõttu oli tekkinud makku ava. Haav jäi mõneks ajaks lahtiseks ja mõnedel arstidel oli võimalik näha, et toit seedib maos etapiviisiliselt.

Kui te soovite selles ise veenduda, siis sööge kõigepealt arbuus, siis salat ja seejärel juust. Kui jõuab kätte aeg, võite veenduda, et teie väljaheide koosneb erinevatest kihtidest: kõigepealt väljuvad arbuusi jäänused – need on punakat värvi, seejärel tumepruun kurgitomati salat ja viimasena helepruunid juustu jäägid. Kõik see väljub organismist samas järjekorras milles sinna jõudis. See eksperiment on jõukohane kõigile, kuid pidage meeles, et arbuus, salat ja juust on vaja süüa järjestikuliselt.

Kui toiduained jõuavad makku järjekorras, siis erinevates toidu kihtides toimuvad erinevad seedimise protsessid. Iga kihi jaoks erituvad mao seintest erinevad fermentid, mille tagajärjel tõuseb kogu seedeprotsessi efektiivsus.

Lubage avada teile toitumise põhiprintsiip, mida tunnistab Loomulik Hügieen: sööge toiduaineid nende veesisalduse kahanemise järjekorras. Kõige lõpus sööge väikseima veesisaldusega ja kõige enam kontsentreeritud toit. Ärge KUNAGI tehke vastupidi. Ka polkovnik Bredford toonitab järjestikulise toitumise olulisust. Sellist tüüpi toitumine on tihedalt seotud tema propageeritava üht liiki toiduaine tarbimisega ühel toidukorral. Loomadel ja primaatidel, kelle jaoks on loomulik toituda just nii, ei ole seedeprotsess mingit moodi raskendatud.

Alljärgnevalt on toodud järjestikulise toitumise lihtsad reeglid:

1. Alustage einestamist suurema veesisaldusega toiduainest ja lõpetage väikseima veesisaldusega toiduainega.
2. Enamus jooke lahjendavad ja uhuvad maost välja seedefermendid, mis raskendab toidu omastamise protsessi. Ärge jooge toidukorra ajal midagi.
3. Köögi- ja puuviljad sobivad omavahel hästi, kui neid süüa õiges järjekorras. Köögiviljasalat (lisamata toiduõli) sööge enne puuvilju, et omandada paremini mineraalained.
4. Kui te sööte enam kui üks kord päevas, ärge segage puuvilju toiduga, mis kuulub kulinaarsele töötlemisele. Kui süüa puuvilju peale tärklielisi, valgurikkaid või rasva sisaldavaid toiduaineid, ei saa nad maost lahkuda enne, kui on seedunud kaua omastatav toit ja see toit mis jõudis makku varem. Kui puuviljad jäävad makku pidama tundideks, kuhu peale nende on kogunenud veel tärkliised, valgud ja rasvad, siis nad hakkavad tingimata käärima. Ning see omakorda tekitab gaase ja happesust, röhitisi ja seedehäireid. Ning siis, kui süüa puuviljad enne kõike muud, ei ilmne mingeid ebameeldivusi.  
Kui te sööte üks kord päevas, siis toidu paremaks omastamiseks tehke poole tunnine paus puuviljade ja valmistatud juurviljatoidu vahel.
5. Ärge tarvitage kunagi hapusid (happelisi) toiduaineid, sealhulgas ka hapusid puuvilju, pärast tärklielist toitu.
6. Ärge kunagi tarvitage midagi magusat, ärge jooge siirupit ega sööge värskaid või kuivatatud puuvilju pärast tärklielist, valgurikast või rasvast toitu.
7. Traditsioonilise köögi poolehoidjad võivad süüa kala, kuid parim oleks seda teha enne või pärast kartuli söömist, mis seedub kiiresti (kartuli ja tangainete tärkliisisaldus väljendub suhtena 1:10). See on üks erand, kui võib kokku sobitada tärkliise ja valgu.
8. Omavahel võib kokku sobitada mitme kategooria toiduained, mis vajavad enam-vähem ühepikkust aega seedimiseks.

Näiteks:

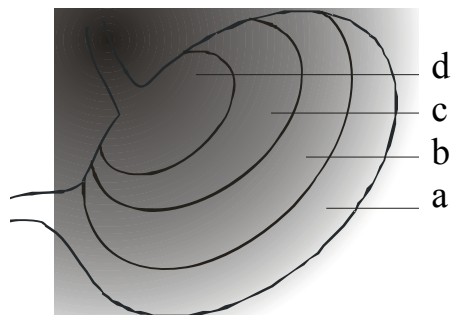
- hästi sobivad kokku kaks erinevat liiki melonit või kolm erinevat värsket ja mahlast puuvilja
- võib valmistada salati mahlastest toretest aedviljadest – nagu tomat, erinevat liiki salatid, kurk, seller, punane ja roheline paprika ning ka teised toored aedviljad ja rohelised.
- erineval viisil valmistatud köögi- ja juurviljad on parem süüa eri järkudena: alguses rohelised köögiviljad, siis tihedama konsistentsiga köögiviljad (kabatsokk, lillkapsas, brokkoli) ja alles seejärel sellised kõvad juurikad nagu porgand, kaalikas, peet ja naeris.

- omavahel sobituvad ka erinevat sorti kartulid: magus kartul või jamss; mis soovitatavalt jätta toidukorral viimaseks. Enne kartulit võib süüa veidi kõrrelisi (kõrsvilju), ning toorelt võivad need asendada puuvilju.
- hea seedimise korral võib omavahel kokku sobitada erinevaid tangaineid (kruupe). Näiteks, 120g riisile võib lisada 30g läätsi (toodud kuivaine kaal). Pärast putru on hea süüa veidi ube.
- hästi sobivad omavahel kaks eri liiki seemneid – näiteks, päevalille- ja kõrvitsa- või seesamiseemned. Mõnikord sobivad ka kahte erinevat liiki pähklid, kuid siiski on parem piirduda ühe liigiga. Kui panna pähklid ja seemned ööseks vette likku ning enne söömist peeneks tampida, omandab organism nad veelgi efektiivsemalt.
- 2-3 liiki kala sobituvad omavahel vabalt, nagu ka kaht liiki linnu- või loomaliha. Siiski ärge unustage, et ülearust mitmekesisust tuleks vältida, sest see viib kergesti ülesöömiseni.

### ***Toiduainete õige kokkusobitamine.***

Allpool on toodud kava õige toitumise planeerimiseks.

- 240g porgandi-, selleri- või kurgimahla, mille ümbertöötlemiseks läheb aega ca 15 minutit.
- 240-360g aedviljasalatit (mikseris ühtlaseks vedelaks massiks purustatud salat „Romen”, tomatid, seller, kurk ja punane või roheline paprika), mis seedub 20 minutiga.
- 360-500g kaht sorti melonit või värskaid mahlaseid puuvilju (õunad, pirnid). Seedimise aeg 30 min.
- (soovi korral) 30-60g seemneid või pähkleid, mille ümbertöötlemiseks kulub 2-3 tundi.



Skeemil on näidatud, et köögiviljamahl püsib maos tsoonis a 15 minuti vältel.

Aedviljasalat – b, lahkub maost 20 minuti pärast, 5 minutit pärast mahla.

Melon või teised puuviljad – c, jäävad makku 30 minutiks, 10 minutit kauemaks kui salat.

Kui te sõite päevalille- või kõrvitsaseemneid – d, siis need töödeldakse ringi ca kahe ja poole tunniga ja nad lahkuvad maost peale puuvilju.

## **Toitumine kolm korda päevas – dr Bass.**

Sööge toiduained a, b, c, d, sellises järjestuses, nagu on toodud tekstis. Minnes kord üle järgmisele toiduainele, ärge pöörduge enam tagasi eelmise juurde. Iga toidukord on täielikult tasakaalustatud ja sisaldab kõiki organismi jaoks vajalikke toitaineid.

### **Hommikueine**

- a. 220g köögi- või juurviljamahla – võrdsetes osades porgandi, selleri ja kurgimahlast.
- b. 220g köögi- või juurviljasalatit tomatitest, kurgist, salatist „Romen”, sellerist ja/või rohelisest või punasest paprikast.
- c. Arbuus – mitte enam kui 500g. Arbuusi võib asendada teiste puuviljadega (2-3 erinevat), samas koguses või 2-4 banaaniga.
- d. Kokku 240-500g vastavalt valikule:
  - 1-2 vedelat muna;
  - 30g tooreid seemneid või pähkleid;
  - 120g putru (kaera, hirsi, kooritud riisi või tatra, kartuli, jamsi, kõrreliste, patissoni). Pähklid ja seemned on parem asendada munakollastega.

Märkus: grupis d olevad toiduained on soovitatavad füüsilise töö tegijatele või algajatele (kes on alles hakanud praktiseerima Loomuliku Hügieeni dieeti). Suvel, kui organism vajab palju vedelikku, võib arbuusi süüa rohkem.

### **Keskpäevaeine (lantš)**

1. Köögi- või juurviljamahl (vt „hommikueine”).
2. 220-360g salatit rohelisest köögiviljast, tomatist ja kurgist.
3. Mingisugune üks puuvili või 1-2 toorest maisi tõlvikut.
4. Toored seemned või pähklid (30-60g) või avokaado (240g). Kaks korda nädalas võib pähklid asendada lambapiimajuustuga, soolata ja rasvavaba kohupiimaga või Tšedderi või Münsteri tüüpi juustuga (60-120g). Need, kes ei suuda pidada taimetoidudieeti, võivad kaks korda nädalas süüa kala.

### **Lõuna**

- a. Mahl tomatist, kurgist ja kabatšokist (240g).
- b. 240-360g salatit rohelisest köögiviljast, tomatist ja kurgist, supilusikatäis taimeõli ja teelusikatäis sidrunimahla.
- c. 1-2 hautatud (aurutatud) juurvilja (mõlemat 120g).
- d. Valige kaks toiduainet: üks maisi tõlvik või kõrvits kartuliga või kartul jamsiga (kokku mitte üle 500g). Kolmel korral nädalas hoidke sellist vahelduvust: 1., 3., 5. ja 7. päeval sööge maisitõlvik või kartulit mingi aedviljaga kõrvitsalistest, või kartul jamsiga (kõik kokku mitte üle 500g). 2., 4. ja 6. päeval lisage a, b ja c-le 90-120g (kuivaine kaal) kooritud riisi või tatart, ning 30g (samuti kuivaine kaal) türgi- või aeduba, läätsi või nuuti (põishernes).



Need kes söövad liha, jätavad lõunasöögis vahele punkti d, mille asemel võib süüa ühe kartuli või 240-260g keedetud kooritud riisi, tatart, hirssi või muud tangu ja pärast seda 120g kala-, looma-, kana- või kalkuniliha. Isegi alguses ärge sööge liha enam kui viiel korral nädalas, järk-järgult vähendades seda sagedust kuni kahe-kolme korrani kuus.

Kaks-kolm korda nädalas võib süüa kala või selle asemel – kanatibu, kuid ainult kord nädalas. Tibu võib mõnikord asendada ühe-kahe munaga.

Kui te einestate kodust väljas, sööge alustuseks roheline toorsalat kurkide ja tomatitega, siis kartul, seejärel kala või kana. Hiina restoranis võib tellida köögi- või juurviljad, siis kala ning seejärel riisi. Taimetoitlased võivad loobuda lihast ja tellida suurema koguse juurvilju ja peale seda riisi.

Kui te soovite kaalus alla võtta, minge üle kahele toidukorrale päevas. Loobuge hommiku- või keskpäevaeinest (lantš), kuid ärge unustage lõunat. Teie üleliigsed kilod sõna otseses mõttes sulavad. Kui te sööte ainult tooreid toiduaineid, siis asendage õhtusöök lantšiga (lantš hommikul ja lantš õhtul). Iga päev vahetage lantši põhirooga. Üheks kolmest toidukorrast tehke hommikueine.

Võimalik, et teil ei õnnestu loobuda harjumuspärasest ratsioonist. Aga sellisel juhul on teil ikkagi võimalus vältida kaootilist toidu ahmimist. Lihtsalt järgige peamist järjestikulise toitumise reeglit: alustage kõige vesisemast ja lõpetage toidukord enam kontsentreeritud ja tahkema toiduainega. Seega tark inimene püüab elada võimalikult mõistlikult – ta hakkab toituma kõrgema kvaliteediga toiduainetest, kasutab õiget vahelduvust, ning ei ületa optimaalset toidu kogust.

Mis on optimaalne toidu hulk? See on minimaalne toidu kogus, mis varustab organismi kõikide hädavajalike toitainetega pikaks ja rõõmsaks eluks, kus ei ole kohta haigustele ega raugalikule jõuetusele. Paljud toitumise spetsialistid soovivad süüa kolm korda vähem kui me oleme harjunud; teised soovivad tõusta lauast kerge näljatundega. Polkovnik Bredford toob tiibeti laamade näite, kes sõid vähe ning ei elanud sugugi halvasti seda nappi toidukogust arvestades.

### ***Küsimused toiduainete omavahelise sobivuse kohta.***

*Kuidas oleks õige lisada toidule vitamiine?*

Kui te järgite selles peatükis toodud nõuandeid ning peate kinni taimetoitlusest, siis on teie organism varustatud kõikide vajalike vitamiinidega, võib-olla väljaarvatud vitamiin B12, mida võib spetsiaalselt manustada paar korda nädalas. Kuid mõned spetsialistid kinnitavad, et taimetoitlase seedetrakt toodab seda vitamiini ise, teised jällegi ei ole sellega nõus, soovitades B12 sisse võtta väljastpoolt.

*Kas organismis ei teki valgu puudus kui liha ei tarbi?*

Meedikute ja füsioloogide rohkearvulised uuringud on tõestanud, et põhjamaade elanikud tarvitavad liiga palju valke, mis soodustab selliste haiguste arengut nagu osteoporoos, artriit, jämesoole vähk jt. Loobudes lihast lõpetate te sellega oma organismi mürgitamise antibiootikumide, kasvuhormoonide (ja kes teab veel millega), mida vaestele loomadele farmides sisse topitakse, et nad kiiremini kaalus juurde võtaksid ja nad saaks tapmisele saata. Kui sööte päevas 90-120g tooreid soolata pähkleid või paar vedelat muna, nagu soovib polkovnik Bredford, kindlustate te organismi hädavajaliku koguse valkainetega.

*Te ei soovita juua piima ega tarbida piimatooteid. Millega sel juhul täiendada kaltsiumivaru?*

Uuringud on näidanud, et taimetoit sisaldab piisavalt kaltsiumi. Üpris rohkelt on seda maitserohelises (rohelised aedviljad), toorestes seemnetes ja pähklites, tangudes, värsketes ja kuivatatud puuviljades, taolistes köögiviljades nagu brokkoli, kiulises türgi oas ning sellist liiki kalas nagu sardiin ja lõhe.

*Kuidas selline toitumine mõjub vere kolesteroolisisaldusele?*

Pärast loobumist piima- ja lihatoodetest ning üleminekul taimetoidule, langeb vere kolesteroolisisaldus märkimisväärselt. Sarnase efekti saavutamiseks ja/või vererõhu alandamiseks kirjutavad mõned arstid välja rohud, mida inimene peab võtma kogu ülejäänud eluaja. Asendades need taimse toidu, Viie Rituaalse Toimingu ning võib-olla ka igapäevase kiirkõnniga, hoiate te kokku raha ja väldite medikamentide põhjustatud kahjulikke kõrvalmõjusid.

Antud dieet soovitab tarbida munakollast, mis sisaldab letsitiini, mis takistab kolesterooli plekkide moodustumist arteri seinale.

*See dieet ei lähe üldse kokku traditsioonilise soovitusliku nelja toiduainete grupiga ega uue toitumise süsteemiga, mille on koostanud USA Põllumajandusministeerium. Kas seda viimast tuleb ignoreerida?*

Jah, ärge kuulake „auväärse“ meditsiini soovitusi, tuhanded arstid üle kogu maailma kritiseerivad põllumajandusministeeriumit järeleandlikkuse pärast mõjuvõimsale Washingtoni piima- ja lihatööstuse lobitööle.

Tutvus raamatutega, mis on kirjutatud selliste meditsiiniala autoriteetide poolt nagu dr John Mack-Dygal, dr Dan Ornish ja dr Michel Kleiper, sunnivad igat terve mõistusega inimest jõudma järeldusele, et liha- ja piimatooted on üheks haiguste ja halva tervise põhjuseks. Neil Bernhardi raamatus „Toit elamiseks“ saab lugeda, kuidas väide „tegelikust“ neljast toiduainete grupist (puuviljad, juurviljad, tangud ja kaunviljad), mis osutuvad hoopiski tervislikumaks toiduks, sai teadusliku toetuse osaliseks taimetoitluse vallas. Võite ka võrrelda dr Dan Ornishi programmiga „Kuidas sundida südamehaigus taanduma“. Või uurige Mack-Dygalit – „Tee ideaalse tervise ja sirge rühi poole kogu eluks“, mida nimetatakse taimetoitlase lauaramatuks.

*Olen juba üle 60. Kas jaotuslik toitumine kõrvaldab eelneva toidu valimatuse tagajärjed?*

Seda ei saa garanteerida, kuid te tunnete end kahtlemata paremini. Loomulik hügieen ei luba hetkelist tulemust. Hügieeni kool kinnitab, et kui hakata õigesti toituma, teha harjutusi, magada ja puhata piisavalt ning samuti järgida ülaltoodud soovitusi, tervendab organism end ise. Sellised ebameeldivad ilmingud, nagu korratused maos, gaasid, kõhukinnisus, kõrvetised jne. annavad end tunda palju harvemini või kaovad hoopis. Mõned täheldavad märgatavat tervise paranemist isegi krooniliste haiguste puhul, kuigi hügieen seda ei garanteeri. Tervislikud eluviisid mõne aasta vältel ei pruugi likvideerida mitmeid aastaid väldanud kahjulikke mõjutusi organismile, kuid igal juhul võib saavutada olulisi muudatusi paremuse suunas.

*Kas on vajalik jälgida, et lapsed sobitaksid toiduaineid õigesti?*

Kui lapsel on gaasid, röhitised, kõhuhäired või kõhukinnisus, siis jaotuslik ja järjestikuline toitumine peaksid vähendama või täielikult kõrvaldama need nähud. Aga kui teie pere juba eelistab peamiselt taimetoitu, siis last ei ole vaja tingimata koormata toiduainete sobivuse reeglitega, sest looduslik naturaalne toit võimaldab juba ise normaalset seedetegevust. Erinevalt täiskasvanutest, kelle seedimine on rikutud aastate jooksul tarbitud surrogaatide (aseaine) ja kõiksuguste jookide poolt, pole lapsed veel jõudnud rikkuda oma seedimist kokku sobimatute toiduainete tarvitamisel ning mitte järgides järjestikulist toitumist. Söömine peab lapse jaoks (samuti ka täiskasvanute jaoks) olema nagu pidustus, see ei tohi kujuneda noomimiseks ega surve avaldamiseks toidulauas reeglite täitmise eesmärgil. Kui toidud antakse ette õiges järjestuses, siis kujunevad lastel ka ilma igasuguse õpetamiseta välja tervislikud toitumisharjumused.

*Kas toiduainete jaotuste alusel toitumine aitab inimesi, keda vaevavad sellised haigused nagu diabeet, kõrge vererõhk, haavandid, hüpoglükeemia jms?*

Suur osa inimesi, kes järgivad toiduainete jaotusi toitumisel, võivad sellest, neil on vähem kannatusi seedimise korratuste, gaaside ja röhitiste vähenemise tõttu.

Kuigi, kui miski teid häirib, pidage nõu arstiga, enne kui viite sisse muudatused oma toiduratsioonis või elukorralduses. Kui te tunnete ebakindlust jaotuste alusel toitumise põhimõtete suhtes, pidage nõu kogenud spetsialistiga alternatiivse dieedi alal. Enamus meedikuid ja toitumisspetsialiste, kellel on traditsiooniline haridus, ei orienteeru eriti hästi toiduainete omavahelise sobivuse, taimetoitluse ja suurepärase tervise vallas. Näiteks, suurem osa ameerika meditsiini-üliõpilasi pühendavad toitumise küsimustele tühiselt väikese osa oma õpiajast. Nad õpivad haiguseid ja seda, kuidas ravimite abil saavutada haiguse sümptomite osaline kõrvaldamine. Kaasaegne meditsiiniline haridus ei anna teadmisi looduslikest ravimitest ega organismi enesetervendamise võimest. Saatuse ironia on, et arstide keskmine eluiga on lühem kui paljude teiste elukutsete esindajatel.

Niisiis, kui soovite saada pädevat nõuannet toiduainete omavahelise sobivuse ja üldse toitumise kohta, siis otsige spetsialisti „tõelise” tervise alal.

*Milline on tervislik, optimaalne toidu kogus?*

See on selline miinimumkogus toitu, mis kindlustab organismi kõikide vajalike toitainetega pikaks ja õnnelikuks eluks, milles puuduvad haigused ja jõuetus. Tõuske lauast kerge näljatundega. Sööge kolm korda vähem kui olete harjunud. Mõned korrad nädalas jätke vahele üks toidukord. Ärge näksige vahepeal. Ärge sööge midagi pärast kella seitset õhtul. Mäletate, itaalia kirjanik Luigi Kornano, kes kirjutas Taassünni eepose, sõi päevas mitte rohkem kui 360g toitu ja jõi 420g viinamarjamahla! Ei pea end ilmtingimata niimoodi piirama, kuid süüa võib tõepoolest vähem (vt ptk „Toitumine kolm korda päevas – dr Bass”, kus on näidatud mida kui palju võib süüa).

*Kas võivad ilmned mingid kõrvalnähud või komplikatsioonid üleminekul toitumisele jaotuste järgi?*

Enamus tunneb märkimisväärset muutust paremuse poole. Kuigi mõne aja möödudes, eriti siis, kui te hakkasite tarvitama ainult taimset toitu, võivad teil ilmned peavalud, valud kõhus, nohu või gripile omased sümptomid. Ärge kiirustage arsti juurde rohtu saama, vaid oodake mõned päevad.

Sarnased sümptomid näitavad, et teie organism puhastub toksiinidest ja mürkidest, mis on kogunenud organismi aastate vältel, mil teie toitumine ja elustiil ei olnud just kõige ideaalsemad. Jääge voodirežiimile. Kui tunnete janu, siis jooge destilleeritud vett ning sööge võimalikult vähe (eelistatavalt juur- ja köögiviljamahla ja tsitruselisi puuvilju). Magage palju, ruum peaks olema hästi tuulutatud ja loomuliku valgusega. Vältige askeldamist mõne päeva jooksul.

Kui see puhastusprotsess jõuab lõpule, tunnete te end nii kergelt, nagu ei kunagi varem!

*Kas võiks veelkord üles loetleda liigitatud toitumise peamised põhimõtted?*

1. mida vähem te sööte, seda kiiremini toit seedub. Suurem kogus toitu – seedimiseks kuluv aeg pikeneb ja kulutatud energiahulk on suurem.
2. mida hoolikamalt on toit läbi näritud, seda kiiremini ta seedub.
3. mida vähem toidu eriliike te omavahel kombineerite ja mida vähem mitmekesine see on, seda kergem on seede protsess ning väiksem on kiusatus süüa üleliia.
4. ja viimasena: kuulake polkovnik Bredfordi suurepärase soovitusi ja ärge kiirustage sündmusi takka! Roomlased ei ehitanud Rooma linna ühes päevaga ja te ei peaks lootma, et saavutate suurepärase tervise ühe nädalaga. Liikuge omas tempos ja tundke selles rahulolu. *Viis rituaalset toimingut* ja liigitatud toitumine annavad teile sellise tervise, millest te pole isegi unistanud!

Vesteldes dieedist ja toitumisest, jättis kolonel Bredford meile mõned juhised heli ja hääle olulisusest inimese tervise ja pikaajalise jaoks. Järgmises peatükis vaatleme neid õpetusi.

**Doktor Stanley S. Bass**

<sup>1</sup> Amilaz (v.k) – fermentide grupi nimetus

<sup>2</sup> Himoziin (v.k) – ferment mis on maomahla koostises

<sup>3</sup> Alkaloidid on aluselised lämmastikku sisaldavad taimsed ühendid, enamasti kanged mürgid; vähesel hulgal tarvitatuna tulusad ravimid (hiniin, kofeiin, morfiin jt)

<sup>4</sup> Kaseiin on piimas leiduv valk; kalgendub piima hapendumisel; kohupiima peaosis – *tõlkija märked, allikad Võõrsõnade leksikon ja venekeelne Tervise Entsüklopeedia*