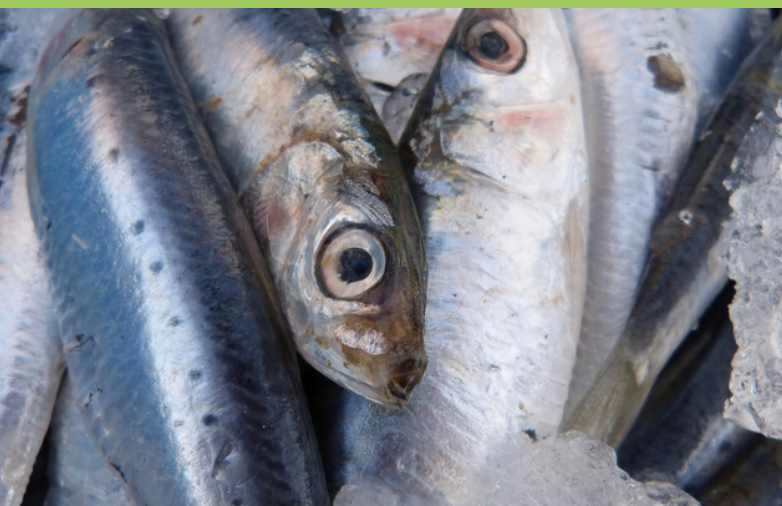




Tõelise toiduga väsimusest vabaks



Kairi Kuha

E-raamatust

Käesolev materjal on puhtalt informatiivne ja koostatud keha rikastamiseks toidainetega ja stressi vähendamiseks. See ei ole mõeldud ühegi haiguse diagnoosimiseks ega raviks. Terviseprobleemide või nende kahtluse korral palun pöörduda arsti poole.

Kasutatud pildimaterjal on pärit Pixabay tasuta fotobaasist.

Tekst: © Kairi Kuha, 2020

Käesolev e-raamat on ainult individuaalseks kasutamiseks. Seda ei või levitada ega kopeerida ilma autori loata.

E-raamatust

Eessõna

Mõtlen ajale, mil tundsid end tõeliselt hästi. Su meel oli rõõmus ja rahulik, Su keha pakatas energiast. Tundsid, et suudad kõike, mida ette võtad.

Suurem osa inimesi ei tea, et see tunne võiks neid saata iga päev! Meie kehal on olemas kõik teadmised, kuidas hoida meid energilise, terve ja õnnelikuna. Meie keha teab täpselt, mida on vaja teha, et elaksime alati täiel rinnal.

Kuidas tänapäeva stressirohke elu juures keha tarkused uuesti kasutusele võtta? Selleks ei ole vaja suuri otsuseid. Alusta väikesest sammust. Alusta sellest, mida peab niikuinii iga päev tegema. Söömisest. Ehedast, organismi tugevdavast terviktoidust.

Koostas selle raamatu, et pakkuda välja võimalusi elujõu suurendamiseks toidu abil. Siit leiad vastused järgmistele küsimustele:

- Millest tekib pidev väsimus?
- Mida keha kõige rohkem vajab?
- Kuidas keha meid toitainevaeguses käigus hoiab?
- Miks tavapärased toitumisharjumused enam hästi ei toimi?
- Kuidas süüa ja puhastuda korraga?
- Mida peaksime iga päev ja iga nädal sööma?
- Kas me vajame teravilja?
- Mida rasv meiega tegelikult teeb?
- Millised toidud meid nõrgendavad?

Lisaks saad näpunäited kolmeks toidukorraks ja poenimekirja elujõudu suurendavate toiduainetega!

Head lugemist ja järelproovimist!

Kairi

Millest tekib pidev väsimus?

Sissejuhatus

Pidev väsimus ei teki üleöö, see on aeglase arenguga ja sageli märkamatu protsess. Suur osa inimesi peab väsimust paratamatuks reaktsioonis stressirohkele elule. Seda meie elu kindlasti on, kuid julgen öelda, et hoopis muudel põhjustel, kui see, mida sageli arvatakse.

Mis on kõige suurem stressiallikas? Kas see tuleb väljastpoolt või peitub see pigem meis eneses? Mis on meie kontrolli all ja mis mitte?

See, kuidas me reageerimise stressile, on tingitud suures osas sellest, millised on meie keha võimalused stressile reageerida. Kas me oleme reageerimise paindlikud – nii kui stressor möödab, peaksime suutma lõõgastuda ja taastuda. Paraku võime jääda kinni lõputusse võitlusseisundisse ega taastu seejärel korralikult. Mida kauem see seisund kestab, seda rohkem see kurnab. Mille põhjal ma seda ütlen? Kohe lähemalt!

Juukseanalüüs kui stressi peegelpilt

Olen üle kuue aasta teinud juukseanalüüse – juuksekoos leiduvate mineraalainete analüüse. Juukseanalüüsid mõeldavad eelkõige stressireaktsiooni – seda, kui palju mineraalaineid me stiimulitele vastuseks kasutame. Samuti näitab analüüs, millised on organismis leiduvad üldvarud, ja milliseid toksilisi metalle on keha kogunud.

Oled ehk kuulnud väljendit, et tänapäeva inimene on ülesöödetud, kuid alatoidetud. Just sellist pilti juukseanalüüs kinnitab: toitemineraalide varud on napiks jäänud ja toksilisi metalle on üksjagu kogunenud. Seetõttu on organismi toitainevajadused täitmata, nii võib närvisüsteem olla pidevas ohule reageerimise seisundis ja seetõttu kulutada niigi napid energia tootmiseks vajalikud vahendid hoopis stressile vastupanuks.

See e-raamat on vaid isiklikuks kasutuseks, mitte kopeerimiseks ega edasi andmiseks.

Millest tekib pidev väsimus?

Väsimuse nõiaring

Ma imetlen väsinud inimesi. Tulla väsimusseisundis igapäevakohustustega toime, see nõuab päris suuri jõupingutusi. Energiast pakataval inimesel on palju lihtsam oma ülesannetega toime tulla.

Paraku on sellega nii, et mida rohkem me väsinust peast pingutame, seda rohkem me oma ressursse enese kahjuks kulutame. Väsimusega annab keha märku, et nüüd puhka. Kahjuks ei ole see paljudel võimalik. Jõuvarudega võrreldes liigse pingutuse peale hakkab tööle autonoomse närvisüsteemi võitle-ja-põgene osa, mis ei võimalda kehal taastuda ja mille töös olles on ressursikulu väga suur. Mida rohkem me ressursse kulutame, seda väsinumad oleme ja seda raskem on ennast pärast puhkehetke kokku võtta. Seetõttu ei julge paljud inimesed enam korralikult puhata ja võtavad omale veelgi rohkem kohustusi. "Kui ma päeva jooksul kasvõi korra rahulikult maha istuks, siis ei suudaks enam üles tõusta", on nii mõnigi inimene mulle tunnistanud. Elu on kui lõputu märke tõus ja peatuda enne pimedat ei saa.

Nädalavahetused võivad muutuda parajaks kadalipuks – vähemate kohustuste puhul on raske end liikuma motiveerida, ja siis hakkab tõeline väsimus välja lööma. Nädala sees hooga tegutsedes väsimusmärgid jälle mõnevõrra kaovad.

Kuulata tuleks keha just rahuhetkedel – jälgida neid emotsioone ja füüsilise keha sõnumeid, mis siis üles kerkivad. Need osutavad tegelikule alus seisundile ja täitmata vajadustele.

Väsimusest vabaks

Kuidas vabaneda väsimusest?

See et suvise puhkusega saadud energia vaid mõned tööpäevad kestab, on jällegi tavaline kaebus. Mis on selle sõnum – keha vajab rohkemat kui puhkust töökohustustest. Midagi enamat jääb puudu. Ja need on õiged toitained. Sest just toitainetest toodab keha tõelise energia ning aitab meid nii kaitsta välise stressi eest. Jällegi ütleb üksjagu inimesi mulle, et tervislik toitumine lihtsalt ei tööta.

Selle peale oskan ma öelda vaid üht – järelikult ei ole tavamõistes tervislik tänapäeva maailmas enam piisav.

Erinevatel andmetel on paljudes toiduainetes 100 aasta taguse ajaga võrreldes alles osake neist toitainetest, mis seal olema peaks – eriti kehtib see mineraalainete kohta. Samuti on toitude valgusisaldus langenud.

Toitainepuudus on igaühele tunda. Kui Sa mõtled nüüd toidule, mida vanaema oma aias laudas kasvatas, siis see maitstes ju hoopis teistmoodi kui tänapäevased toidud.

Ise kodus kasvatatu on endiselt üldiselt maitsekam ja parema välimusega kui poest soetatav. See viimane kipub juba pigem toidulaadse aine kui toidu vormi võtma nii mõnelgi juhul. Mineraalained annavad toidule eheduse! Ja Sulle jõu!

Mis juhtub, kui Sa ei saa piisavalt mineraalaineid?

Praegu käib võidujooks organismile vajalike ja kahjulike ainete vahel. Kui Sa ei saa kätte kõike seda, mida Su organism vajab, siis läheb käiku plaan B.

Tagamaade mõistmiseks selgitan lühidalt mineraalainete erakordset tähtsust organismis. Miks on just need ained elu „süüteküünlad“?

Meie keha keemilised protsessid algatatakse ja kiirendatakse ensüümidega. Just meie kehas toodetud ja meile sobilike ensüümidega. Suurem osa ensüüme toodetakse mineraalainetega. Ensüümitootmine ei või elus püsimise nimel minutikski peatuda.

Selleks varub organism neid pidevalt. Kui tal pole võtta toitemineraali, läheb käiku plaan B ehk varuosa – toitemineraaliga sarnaselt käituv, kuid meie jaoks ärritav või lausa toksiline aine. Keha saab kaltsiumi asemel lasta käiku ülitoksilise plii, tsingi asemel elavhõbeda. Neid võimalikke varuosasid on palju ja mida vähem on toitemineraalaineid, seda rohkem kuhjub kehasse nende asenduseks toksilisi.

Sellepärast tuleks süüa nii, et iga suutäis annaks maksimaalselt toitaineid, iseäranis mineraalaineid. Selliselt saavutame kaks eesmärki korraga: saame elutegevuseks vajalikud ained ja vabaneme toksilisest.

See e-raamat on vaid isiklikuks kasutuseks, mitte kopeerimiseks ega edasi andmiseks.

Toitumise üldpõhimõtteid

Sööge igal toidukorral kuumtöödeldud köögivilju

Köögiviljadest saab palju erinevaid toitaineid, iseäranis mineraalaineid. Tarbida tuleks neid vähemalt kaks klaasitäit toidukorra kohta. Kindlasti tuleks need pehmeks keeta, aurutada või vokkida. Mineraalained, mis on organismi toimimise jaoks väga olulised, on kõvasti kiudude küljes kinni ja toorelt tarbituna jäävad paljud neist organismi poolt omandamata. Kuumtöötlemine aitab kiude pehmeneda ja mineraalaineid paremini kättesaadavaks muuta. Inimese aju hakkas ka kiiremini arenema, kui õpiti tuld tegema ja toitu küpsetatult sööma.

Tasub mõelda ka toiteväärtuse suurenemisele – näiteks küpsetatud porgand täidab kõhtu palju paremini kui toores. Vähetähtis pole ka asjaolu, et kuumtöötlemise käigus hävivad parasiidid, mida leidub ka taimsel toidul. Kuumtöödeldud köögiviljad muutuvad ka mahult väiksemaks – nii mahub neid kõhtu rohkem. Eriti suur on vahe lehtköögiviljas, mida kuumtöödeldult annab oluliselt rohkem süüa.

Parim on kasutada värskeid köögivilju, mitte külmutatud ega konserveeritud. Eelista on mahedalt kasvatatud. Köögivilju võiks väikseks tükeldatuna keeta kiirkeetjas pisut alla 3 minuti, või aurutada või keeta. Aeg-ajalt ahjus röstida või vokkida võib ka.

Loomset valku tarbige 2 korda päevas

Liha on kõige toitainerikkam toit üldse. Soovitatava loomse valgu hulka kuuluvad linnuliha, samuti punane liha, nagu näiteks lamba-, kitse-, või loomaliha, väiksed kalad ja munad. Täiskasvanu vajab 100-150 g liha ühes toidukorras, umbes oma käelaba suuruse tüki. Mune sööge 2-3 korraga ja kollased on soovitatav toitude säilitamiseks vedelaks jätta. Selleks ostke vaid vabapidamisel või mahekanade mune.

Kasutage mere- või kivisoola

Möödukalt tarbituna ei tõsta korralik, mineraalaineid sisaldav sool vererõhku ega tekita muid probleeme. Palun vältige tavalist valget lauasoola, sest seda on töödeldud neurotoksilise alumiiniumiga ja sellest on eemaldatud kasulikud mineraalained, mis soolas olema peaksid. Ära pane kunagi soola joogivette, vaid ainult toidule!

Toitumise üldpõhimõtteid

Loobuge magusast!

See tähendab, et tarbida ei tasuks suhkrut, mett, vahtrasiirupit, agaavinektarit ega muid magustajaid. Samuti ei sobi karastusjoogid, puuviljamahlad, suurem osa puuvilju, magustatud toidud, nagu küpsetised, jäätis ja magustoidud. Miks nii range soovitus? Magus tekitab suuri veresuhkru kõikumisi, põletikku ja kulutab ära palju organismi varutud aluselisi mineraalaineid, mida niigi napib. See viib energiatootmise varem või hiljem miinusesse ja tekitab stressis kehale tarbetut lisakoormust. Kui keha täitub toitainetega, kaob magusaisu iseenesest. Puuviljad on tänapäeval hübriidiseeritud, palju magusamad kui varem ja mineraalainetevaesed. Maiustage parem marjadega!

Ärge jooge toidukorra ajal

Tarbige vett kuni pool tundi enne sööki ja mitte varem kui tund pärast sööki, sest vastasel korral lahjendate maomahla ja seedimine muutub keerulisemaks. Joomiseks sobib kõige paremini puhas vesi. Kraanivett võiks söefiltriga puhastada. Paremini juua allikavett.

Sööge alati istudes ja kiirustamata

Enne sööma hakkamist hingake paar korda sügavalt ja aeglaselt ning nuusutage toitu, et seedetrakti ette valmistada. Süües tegelge vaid söömisega, lülitage välja telekad, pange käest mobiiltelefonid, raamatud või ajalehed. Tore on süüa koos kallite inimestega ja vestelda omavahel meeldivalt. Mäluge toitu korralikult, et järgnevatel seedeorganitel oleks oma tööd lihtsam teha. Oodake pärast sööki lauast tõusmisega vähemalt viis minutit. Küll võite tõusta kohe lauast, et pikali visata.

See e-raamat on vaid isiklikuks kasutuseks, mitte kopeerimiseks ega edasi andmiseks.

Eelistatud köögiviljad

Suurem osa täiskasvanuid vajab üksjagu tervislikke süsivesikuid oma toidulauale. Köögiviljad on väga heade süsivesikute allikas ning lihtsad seedida pealekauba. Seepärast olen jaganud köögiviljad süsivesikuterikkamaks ja süsivesikutevaesemaks. Esimesest grupist võiks tarbida rohkem! Lülita neid igasse toidukorda. Köögivili võiks moodustada vähemalt 2/3 taldriku mahust.

Süsivesikuterikkamad

Porgand
Kaalikas
Redis, eriti valge
Porrulauk
Punapeet
Kollane peet
Pastinaak
Naeris
Juurseller
Maguskartul
Talikõrvitsad
Rohelised herved

Täiesti eraldi mainimist vajavad sibulad - need on tõeline keha puhastav supertoit. Sibulad imavad väga minimaalselt pestitsiide endasse ning on sellepoolest iseäranis väärtuslikud. Tarbige võimalikult palju erinevaid – kollaseid, valgeid, roosasid, punaseid, pärilsibulaid, salatsibulaid, magussibulaid, šalottsibulad. Mõnel üksikul inimesel võivad sibulad olla rasked seedida, eriti siis, kui maks on toksiinidest väga üle koormatud. Siis alustage väikeste kogustega - mõned sibularattad toidukorra kohta. Ärge unustage sibulat kuumtöödelda! Poolikut toorest sibulat ei tohi alles hoida, see tõmbab endasse palju toksine. Nii et kasutage kõik lahtilõigatud sibul alati toidu valmistamisel ära.

Eelistatud köögiviljad

Siin on loetelu süsivesikutevaestest köögiviljadest. Lisa ka nende hulgast iga päev midagi oma igasse toidukorda. Eriti toitainerikkad on punane kapsas, brokkoli ja lehtpeet! Rohelist lehtköögivilja söö kindlasti koos muu kaltsiumirikka toiduga - nt sardiinid luudega, porgandid, tahiini, mandlivõi, juust, jogurt. Samas ära tarbi lehtköögivilja iga päev, sest nende oksalaadisisaldus on suur. Kui Su seedimine streigib, siis jäta lehtköögiviljad esialgu kõrvale.

Siia kuuluvad köögiviljad on väiksema kalorsusega, seetõttu oleks hea nendele pisut rohkem rasvainet lisada. Vaheta köögivilju - ära söö iga päev täpselt ühtesid ja samu. Nii saad rohkem toitaineid.

Süsivesikutevaesemad

Valge peakapsas
Punane peakapsas
Rooskapsas
Brokkoli (ka varsbrokkoli)
Lillkapsas koos lehtedega
Käharkapsas
Paksoi
Hiina kapsas
Lehtpeet
Spinat
Varsseller
Aedoad

Lisatoitaineteks ja maitsestamiseks sobivad hästi ingver, küüslauk, kurkumijuur, sinep ja mädarõigas. Maitserohelisest sibulapealsed, murulauk, rosmariin, tüümian, basiilik ja estragon. Maitseainetest soola kõrval karri koostisesse kuuluvad maitseained.

See e-raamat on vaid isiklikuks kasutuseks, mitte kopeerimiseks ega edasi andmiseks.

Valguallikad

Miks on vaja liha süüa?

Meie keha tõelist tugevust näitab võime seedida loomset valku ja rasva. Liha sisaldab elutegevuseks hädavajalikke toitaineid, mida on keeruline muudest allikatest saada. Kõige tähtsamad on asendamatute aminohapete täiskomplekt valgusünteesiks, väävlipõhised aminohapped keha puhastamiseks ja tsink kui kogu meie elutegevuse alusmineraalne, samuti raud ja B-grupi vitamiinid.

Kui Sul on raskusi liha seedimisega, siis see peaks siinseid juhiseid järgides leevenema. Sageli süüakse liha raskesti seeditavates kombinatsioonides. Teravili liha kõrval ei sobi. Kõige parem on raskuste korral süüa liha koos süsivesikuvaesemate köögiviljadega. Ära lisa toidule kastmeid. Janu joo täis söögikordade vahelisel ajal, muidu lahjendad maomahla ega saagi liha hästi seedida. Kui tahad söögikorra ajal vett, ei ole Sa päeva jooksul tõenäoliselt piisavalt joonud.

Igapäevaselt võiks süüa kanaliha, soovitavalt mahetootmisest. Korralikult toitunud kanal on jämedad ja tugevad kondid! Punast liha (peamiselt rohumaaveised) võiks süüa harvem, mõned korrad nädalas. Soovitan kindlasti lülitada ka lambaliha menüüsse. Sealiha ei soovita, sest sigade toidulaud on praegu liiga ebaloomulik ja liha toiteväärtus seetõttu kannatab, samuti on suur parasiidioht.

Kaladest eelistatakse väikseid, sest nende raskemetallisisaldus on oluliselt väiksem suurte röövkalade omast. Tuunikala ei soovita üldse süüa, väldi ka kasvandustest pärit lõhet. Ehe lõhe on tumepunane ja vähese rasvasisaldusega. Raskemetallid on just kalarasvas. Tore on aeg-ajalt täiendada toidulauda ulukilihaga, selles on rohkem lisatoitaineid. Samas on see väga valgurikas, seega söö väiksemaid tükke.

- Kanaliha – kasvõi iga päev
- Veiseliha – 2-3 korda nädalas
- Lambaliha – 1 kord nädalas
- Munad – 6-8 tükki nädalas
- Sardiinid või muud väiksed kalad – 3-4 korda nädalas
- Kalkun – aegajalt
- Ulukiliha – hooajal aeg-ajalt

Valguallikad

Piimatooted

Need ei ole toitainete saamiseks hädavajalikud. Lisaks ei suuda igaüks neid piisavalt hästi seedida. Kuidas seda ära tunda - puhitus, gaasid, kõhukinnisus, uimasus ja väsimustunne pärast nende tarbimist. Kui piimatooted probleeme ei valmista, võib täiskasvanu neid mõned korrad nädalas mitmekesisuse huvides siiski tarbida. Eriti head on toorpiimatooted.

Juust (soovitavalt toorpiimast) – kuni 100 g korraga, sest juustu on väga raske seedida. Söö seda naturaalses olekus, juustuga üleriputatud vormiroad ja grillitud juust on veelgi raskemad seedimisele.

Jogurt, piim või keefir – kuni 150 ml korraga ja soovitatavalt muudest toidukordadest eraldi. Ära nendega kõhtu täida, need on vaid täienduseks ja sobivad pigem vahepalana ning ilma igasuguste lisanditeta.

Aga taimne valk?

Taimne valk on keerulisem seedida kui loomne. Ühest küljest näiteks seetõttu, et sellega kaasneb üldjuhul palju süsivesikuid ning nende valguga koos seedimine on keerulisem. Teiseks on taimses valgus üksjagu seedimist raskendavaid antitointaineid. Siiski võiksid paar korda nädalas tarbida ube või kikerherneid. Mis puutub pähklitesse ja seemnetesse, siis need on eriti keerulised seedida, ning sobivad süüa vaid väikestes kogustes. Parem on tarbida neid võiete vormis – mandlivõi ja tahhiini annavad häid lisatointaineid ja võiksid olla laual iga päev, kas väikse vahepalana või enne magama minekut veresuhkru stabiliseerijana. Nii on sageli ka une kvaliteet parem. Taimse valgu ja mineraalainete-vitamiinide allikana võite lisada toidule päevas teelusikatäie maitsepärmi.

Mandlivõi – 2 sl iga päev

Tahhiini – 2 spl iga päev

Muud pähkli- või seemnevõid – mõnikord maiuseks

Kuivatatud oad või kikerherned (pehmeks hautatuna) – 1-2 korda nädalas.

See e-raamat on vaid isiklikuks kasutuseks, mitte kopeerimiseks ega edasi andmiseks.

Teravili väsimuse leevendajana

Teraviljast üldiselt

Lapsed alates 8. eluaastast ja täiskasvanu võiks süüa iga päev ka pisut teravilja, sest selles rühmas on oma vajalikud toitained. Lisaks saab teraviljast hõlpsasti energiat kätte, mis on väsimuse ajastul väga teretulnud. Miks ma väiksematele lastele teravilja ei soovita - nende oksüdatsiooni (toidu energiaks põletamise) kiirus on üldjuhul nii suur, et teravilja põletavad nad liiga ruttu energiaks. Sellest tulenevalt võib neil olla raske tulla toime teraviljas esinevate antitoidainetega ja nende närvisüsteemi kipub kiiresti saabunud energia üle stimuleerima. Väiksed lapsed vajavad suure rasvasisaldusega väga mineraalaineterikast toitu - palju kuumtöödeldud köögivilju koos rohke rasva ja natukese kvaliteetse loomse valguga.

Milliseid teravilju eelistada?

Valik sõltub sellest, kas keha saab gluteeniga hakkama või mitte. Kui Teil on seedevaevuseid – puhitus, gaasid, kõhukinnisus, lisaks uimasus – siis tasuks gluteenist mõneks kuuks loobuda ja lasta seedimisel taastuda. Tugevama seedimise korral võib vabalt ka tundlikuma seedimise jaoks soovitatut tarbida. Gluteeniga teraviljast ei saa ma kellelegi enam soovitada nisu ja isegi spelta tarbimist. Põhjaliku hübridiseerimise tõttu on neid väga raske seedida. Hea enesetunde ja tervise huvides tasub nende tarbimine lõpetada. Küpsetamiseks võib proovida üheteranisu (Einkorn). Ka tatart ja kinoad võiks kasutada vaid siis, kui seedimine tugev. Nimelt on nende oksalaadisisaldus nii suur, et see võib tundlikuma seedimisega inimesele vaevuseid põhjustada. Riisi tuleks tarbida kasinalt ja harva, sest selles võib leiduda arseeni. Teravilja tarbi täisteraputrude vormis!

Seedimine tugevam

Rukis
Oder
Kaer
Tatar
Kinoa
Riis (natuke)

Seedimine tundlikum

Hirss
Sinine mais

Rasva hädavajalikkusest

Miks on rasva tarvis?

Rasvhapetel on organismis väga tähtsad ülesanded muu hulgas rakutasandi metabolismi tagamisel, närvisüsteemi ja aju toimimisel.

Rasvlahustuvad mineraalained ja vitamiinid vajavad rasva olemasolu toidulaua ja piisavalt tugevat seedimist, mis suudab rasvu lõhustada. Võib juhtuda, et aastakümnete pikkuse rasvavaese toitumisega oleme pidurdanud organismi võimet toota sappi.

Arvatakse, et tänapäeva inimene toodab keskmiselt ühe klaasitäie sappi päevas, seevastu kui normaalkogus oleks liiter päevas. Sapp on rasvade seedimise hädavajalik.

Vähehaaval häid rasvu toidulauale tagasi tuues aitame ka sapitootmist ergutada.

Ketogeenne dieet kogub praegu üha enam poolehoidjaid. Inimene on looduse poolt loodud saama põhiosa energiavajadusest rasvast, kuid tänapäeva toitainevaeguses tuleks siiski keskenduda rohkem mineraalaineid pakkuvale toidule. Rasva enda mineraalainete sisaldus on väga väike, mistõttu suures osas mineraalainetevaesele rasvale toetudes avame ennast toksilistele metallidele.

Milliseid rasvade allikad eelistada?

Igapäevaselt tarbitav loomne või taimne valk, mis sisaldab iseenesest rasva (liha, muna, sardiinid, mandlivõi, tahhiini)

Lisarasvadest: või – võib süüa iga päev

Oliivõli – võib süüa iga päev

Toidu valmistamisel on eelistatav loomne rasv. Kogu purki näiteks linnulihast või rasvasest loomaliha tekkinud rasva ja kasuta seda.

Taimeõlid kipuvad kiiresti rääsuma ja on liiga suure oomega-6 rasvhapete sisaldusega.

Kahjuks on kodumaine rapsiõli kehv valik, sest õli ekstraheerimiseks kasutatakse toksilisi aineid.

Kookosrasv ja avokaadoõli on taimsete rasvade hulgas paremad valikud, kuid need on troopilised ja sobivad meie laiuskraadile mõne korra nädalas.

Kui Te ei söö kala, tuleks iga päev kindlasti võtta juurde kalaõli. Palju räägitakse linaseemne- ja kanepiõlist, kuid nendest DHA ja EPA tootmine eeldab äärmiselt puhast ja ranget toitumist ning väga minimaalset oomega-6 rasvhapete sisaldust toidus. Seetõttu ei maksa neile õlidele lootma jääda.

See e-raamat on vaid isiklikuks kasutuseks, mitte kopeerimiseks ega edasi andmiseks.

Kehakeemiat nõrgendavad toidud

Osa toiduainetest tahan eraldi välja tuua. Paljusid neist oleme harjunud igapäevaselt tarbima. Kahjuks on praegusel toitainevaese ja toksilise toidu ajastul üksjagu sellist, mis enam meid ei teeni. Kui soovid optimaalset enesetunnet, siis tasub loobuda kõigest järgmisest. Nendel toiduainetel on kolm peamist probleemi - need sisaldavad liiga vähe toitaineid, neis on liiga palju toksine või need on liiga raskesti seeditavad kas oma olemuselt või hübridiseerimise tõttu. Võib juhtuda, et kõike kolme korraga. Siis, kui keskkonnas oli toksine 1000 korda vähem kui praegu ja toit 4-10 korda mineraalainerikkam, sai keha nendega hakkama, kuid praegu soovitan teha teistsuguseid valikuid.

Mittesoovitavad köögiviljad

Maavitsalised - kartul, tomat, paprika, baklažaan (toksiliste alkaloidide tõttu)

Mittesoovitav valk

Sealiha (väga toitainevaesel toidul ja parasiidioht)

Seened (liiga suur toksiliste metallide sisaldumise oht, lisaks rasked seedida)

Valgupulbrid (ebaloomulik toit, sageli tootmisprotsessi tõttu suure alumiiniumisisaldusega)

Siseorganid (toksilisus)

Mereannid ja suured kalad (toksilisus)

Sulatatud juust ja juustupulgad (ärritavad sulatussoolad)

Mittesoovitav rasv

Margariinid ja muu hüdrogeenitud rasv (võimaliku transrasvhapete ja toksiliste metallide sisalduse tõttu)

Suurem osa taimeõlisid, eriti rapsiõli (rääsumine, toksilised metallid)

Mittesoovitav teravili

Nisu (hübridiseerimise tõttu liiga võõras seedimisele, väga toitainevaene)

Spelta (hübridiseerimise tõttu liiga võõras seedimisele)

Müslid ja granola-tahvlid (suur suhkrusisaldus, toores teravili)

Toores teravili (antitoitained, mis seovad mineraalaineid ja võivad otseselt kilpnäärmeprobleeme põhjustada)

Valgest jahust tooted (toitainevaegus)

Kehakeemiat nõrgendavad toidud

Muud mittesoovitavad toiduained

Kiirtoit
Geenmuundatud toit
Rafineeritud toit
Rafineeritud lauasool
Suhkur ja muud magustajad

Toidud, mis sisaldavat järgmist

Tehislikud toiduvärvid
Magustajad (v.a steevia)
Glükoosi- või fruktoosisiirup, dekstroos
Maitsetugevdaja E621
Karrageen
Guarkummi
Hüdrogeenitud taimerasvad

Niisugused ained on enamasti rafineeritud, tööstuslikus toidus. See tähendab, et tarbida tuleks lihtsat, kodus valminud terviktoitu. Kui toidus on väga palju koostisaineid, siis suure tõenäosusega on selles mõndagi seedimisele liiga teha võivat.

Puuviljadest

Täiesti eraldi soovin pöörata tähelepanu puuviljadele. Mina neid tarbida ei soovita, sest tegemist on liiga mineraalainetevaese toiduga praeguse aja jaoks. Jäägu need vaid suvisesse aega ja olgu kodumaised. Troopiline puuvili meie kliimasse ei sobi, selle jahutav toime on liiga tugev. Paljud inimesed külmetavad niigi pidevalt, ka soojal ajal. Troopiline puuvili jahutab keha veelgi ning madala temperatuuri juures kaob meil korralik kaitse paljude haigustekitajate vastu. Sööge parem marju, neid, mis meil kasvavad. Marjades on külluslikult häid toitaineid ja nende suhkrusisaldus on väike!

See e-raamat on vaid isiklikuks kasutuseks, mitte kopeerimiseks ega edasi andmiseks.

Kolm maagilist toidukorda

Paneme nüüd kõik eelneva kokku ja vaatame toidukordade kaupa, mida võiks elujõu tõhusaimaks suurendamiseks süüa. Eelistatud on kolm kindlat toidukorda.

Hommikusöök

I variant – alusta sellest, kuid oled väga väsinud, jälgi sisetunnet

2-3 klaasi kuumtöödeldud köögiviljarooga, võid või oliivõli, mere- või kivisoola

Juurde täisteraviljast puder

II variant – sobib siis, kui elujõudu juba pisut rohkem, jälgi sisetunnet

2-3 klaasi kuumtöödeldud köögiviljarooga, võid või oliivõli, mere- või kivisoola

Juurde 2-3 muna või väiksed kalad

Lõunasöök

2-3 klaasi kuumtöödeldud köögiviljarooga, võid või oliivõli, mere- või kivisoola

Juurde peopesa suurune tükk liha

Õhtusöök

I variant – alusta sellest, kui oled väga väsinud, jälgi sisetunnet

2-3 klaasi kuumtöödeldud köögiviljarooga, võid või oliivõli, mere- või kivisoola

Juurde 2-3 muna või väiksed kalad

II variant – sobib siis, kui elujõudu juba pisut rohkem, jälgi sisetunnet

2-3 klaasi kuumtöödeldud köögiviljarooga, võid või oliivõli, mere- või kivisoola

Juurde täisteraviljast puder või keedetud kaunvili

Vahepalad – kui tunned vajadust kolme toidukorra vahel näksida, oleks mõistlik tekitada juurde hoopis terviklik, kuid väiksema mahuga valku ja köögivilja sisaldav toidukord, nt klaas köögivilja koos riivitud juustu või mandlivõiga.

Kui vajad vahepala, sobib näiteks järgmine: juustukangid, röstitud köögiviljad, köögiviljagrõpsud, marjad, maitsestatamata jogurt, paar supilusikat pähklivõid, hummus, oadipp, naturaalsed lihalõiked.

See e-raamat on vaid isiklikuks kasutuseks, mitte kopeerimiseks ega edasi andmiseks.

Toiduainete nimekiri

Koostasin Sulle elujõudu andvate toiduainete nimekirja. Prindi see välja ja kasuta poeskäikudeks!

Loomne valk

Linnuliha
Veiseliha
Lambaliha
Vabakanade munad
Väiksed kalad
(sardiinid, heeringad)

Rasvad

Oliivõli
Avokaadoõli
Või
Ghee
Pardi- või hanerasv
Loomarasv
Kanepiseemneõli

Teravili

Rukis
Oder
Üheteranisu
(Einkorn)
Hirss
Tatar
Riis
Kinoa

Köögiviljad

Valge peakapsas
Punane peakapsas
Rooskapsas
Brokkoli (ka varsbrokkoli)
Lillkapsas koos lehtedega
Käharkapsas
Paksoi
Hiina kapsas
Lehtpeet
Spinat
Varsseller
Aedoad

Porgand
Kaalikas
Redis, eriti valge
Porrulauk
Sibulad
Punapeet
Kollane peet
Pastinaak
Naeris
Juurseller
Maguskartul
Talikõrvitsad
Rohelised herned

Piimatooted

Maitsestatamata jogurt
Keefir
Toorpiimajuust

Pähklid ja kaunviljad

Mandlid
Seesamiseemned
Oad (eriti mustad)
Kikerherned

Muu

Marjad
Maitsepärm
Mere- ja kivisool

Mida Sinu keha tegelikult vajab?

Milline võiks Sinu enesetunne olla siis, kui pakuksid oma kehale seda, mida ta tegelikult vajab? Olen 6 aastat teinud juukseanalüüse ja kasutanud analüüsi tulemustel põhinevat elujõu taastamise programmi. Selle raames pakun inimestele individuaalseid, just nende kehakeemiale vastavaid soovitusi. Peale toitumise ka lisanditeks, elustiiliks ja puhastumiseks. Need soovitused on loodud sütitama elujõudu ja vähendama stressi ka siis, kui ükski muu meetod pole varem tulemusi andnud.

Tänapäeva inimese ja keskkonna seisund on lihtsalt nii erinev sellest, mis need kunagi varem olnud on. Ja see nõuab erilähenedmist, mille aluseks on individuaalsed vajadused, mis arvestavad meie toksilise maailmaga.

Mida võid elujõuprogrammilt oodata?

Jõuad algpõhjusteni – Õppides enese eest tõeliselt hoolitsema, vähendad stressitaset ning tasakaalustad kehakeemia. Kui keemia paika saab, kaob suurem osa tervisemuresid aja jooksul iseenesest!

Pakatud energiast – Saadad kergusega oma toimetusi täis päeva õhtusse, ilma et Su jõuvarud kahaneksid. Võib-olla pole Sa varem sellist energiatulva tundnudki!

Su välimus paraneb – Elujõud teeb ilusaks! Isegi siis, kui Sa ei ole sündinud siia ilma kõige kaunimate näojoontega, muutud järjest kenamaks.

Seedimine tõhustub – Suudad saada toidust energiat palju tõhusamini, taluda erinevaid toite paremini ning puhitused ja seedimatus Sind enam ei külasta.

Tekib hingerahu – Kui Su närvisüsteem tasakaalustub, muutud järjest rahulikumaks ja leiad tõelise hingerahu. Sinu võime elust rõõmu tunda suureneb märkimisväärselt.

Jõuad tõelise eneseteostuseni – Keha ja hinge tervenedes saab elu uue värvi. Muutud enesekindlamaks, julged end teostada ja elad üha rohkem rahuldust pakkuvat elu.

Võta minuga ühendust ja alusta teekonda imelise elu poole!

Ehedat elujõudu soovides
Kairi

kairi@kairikuha.com
www.kairikuha.com