



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Kuidas puhastuda?

Annely Soots

Toitumisterapeut, ET TA esinaine

www.tervisekool.ee

www.vianaturale.ee



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Kas puhastused on vajalikud?

- Reklaamitakse igasuguseid puhastusi
- Paljud meedikud arvavad, et organismi ei ole vaja mitte millestki täiendavalt puhastada
- Kas puhastumise meetodite propageerimine on vaid suur äri, millega püütakse inimestelt raha välja meelitada?



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Millal ei pea keha puhastama?

- kui söödud toit organismis imendumiseks piisavalt lagundatakse
- kui toidu või joogiga ei saada toksilisi ühendeid, mis soolestikku ja maksa kahjustavad
- Kui toiduga saadakse maksa tööks vajalikke toitaineid
- Kui eritusedelundid töötavad hästi (soolestik ja neerud)



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Kuidas maks puhastab?

- Maks kui tähtsaim keha puhastav organ töötab kahes faasis
- **Esimeses faasis** toimub toksiliste ühendite ettevalmistamine teiseks faasiks - et nad oleksid teise faasi ensüümidele lihtsamad sihtmärgid
- **Teises faasis** toimub nende lõplik muundamine kehast eritamiseks
- Maks vajab mõlema faasi toimimiseks hästitöötavaid **ensüüme** ja ensüümide toimimiseks koensüüme, mille puudusel kuhjuvad kehasse puhastumisprotsessi vaheproduktid, mis on esialgsetest toksiinidest veelgi kahjulikumad ühendid



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Puhastus algab soolestikust

- Soolestik toimib barjäärina toksiinidele ja suurtele toiduosakestele, mis ei tohiks verre pääseda, ning ühesuunalise valiva väravana toitainetele
- Lagundamata toit (maohappe või pankrease ensüümide puudulikkuse, soole limaskesta defektide tõttu) ärritab soole seina, soodustab düsbioosi, bakterid toodavad toksine
- Lagundamata valkudest moodustuvad toksilised ühendid
- Soole läbilaskvuse suurenemine koormab maksa, soolebarjäärist läbipääsenud osakesed tekitavad immuunsüsteemi aktivatsiooni
- Kui ei toimu korrektset seedimist ja imendumist, võib täiesti normaalne toit muutuda kehale toksiiniks.
- Sellele barjäärile esitatakse väljakutseid iga päev erinevate toksiinide ja allergeenide näol



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Hiina arstid peavad maksa “armeekindraliks” kes kaitseb organismi vaenulike võõrvägede eest

- Maks täidab kehas üle 500 biokeemilise funktsiooni, mõjutab peaaegu igat füsioloogilist protsessi
- Maks filtreerib ja puhastab 2 liitrit verd minutis, sooletraktist imendunud toksiidid ja allergeenid satuvad esmaselt maksa
 - seepärast on maksa puhastamisvõime toetamiseks oluline parandada eelkõige seedimist
 - ülesöömine on maksa alafunktsiooni peamine põhjus
- Toidutalumatusse sümptomide põhjus võib peituda ülekoormatud maksas
- See seletab tervetel inimestel esineva toidutalumatusse - maks on tugev ja töötab jõuliselt ning terviseprobleeme ei teki



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Maksa detoksifikatsioon

- Keha ainevahetust võib võrrelda aeglaselt põleva tulega, mis toodab palju suitsu. See on suits, mis sageli probleeme tekitab, mitte ained iseenesest
- Maksa detoksi jagatakse kahte faasi



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Maksa detoksi esimene faas

- **Esimene faas** vajab toimimiseks ensüüme, mis omakorda vajavad koensüüme (vitamiine B2, B3, B6 ja B12, foolhapet, glutatiooni, hargnenud ahelaga aminohappeid, flavonoide ja fosfolipiide)
- Kui organismi satub palju toksine või esinevad seedeprobleemid (lekkiv sool), on vaja tugevat ja kiiret esimest faasi
- Esimese faasi reaktsioonide käigus vabaneb palju organismile kahjulikke vabu radikaale, mille „maharahustamiseks“ vajame antioksidante
 - suurtes kogustes C-, A- ja E- vitamiini, seleeni ja fütotoitaineid puuviljadest, köögiviljadest, täisteraviljast ja kapsalistest ning kvertsetiini (sibula värvaine).



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Maksa detoksi teine faas

- I faas lõpeb sellega, et lõpp-produktid kleebitakse ühendumis- ehk konjugatsiooniprotsessis kokku kehale vajalike ainetega (glutatioon, väävel, aminohape glütsiin jt)
- Glutatioon on peamine ühend, millega mürgid väljutamiseks seotakse
- Need, kelle keha glutatiooni rohkesti toodab, on tervemad, nende keha väljutab mürkaineid paremini
 - Glutatioon aitab muuta rasvlahustuvaid toksine vesilahustuvateks, et neid saaks neerude kaudu kehast väljutada
 - Glutatiooni saame toortoidust, C-vitamiin aitab teda töös hoida



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Mis juhtub, kui I faas on tugev, aga teine aeglane või puudulik?

- Kui maksa satub palju toksilisi ühendeid, k.a. ravimeid, aga teise faasi toimimiseks toitaineid ei jätku või need reaktsioonid on muul viisil blokeeritud (teist faasi takistavad seleeni ja tsingi, C vitamiini ja B-grupi vitamiinide puudus, madala valgusisaldusega dieet, ravimid), siis kuhjuvad mürgised vaheproduktid
- Maksa puhastumise teises faasis on väga palju erinevaid teid ning selle korrektseks toimimiseks vajatakse palju erinevaid toitaineid.
- Maksa teise faasi olulisemad teed on glutatiooni ja glütsiini konjugatsioon, sulfatsioon, sulfoksüdatsioon, metüülimine ning glükoronidatsioon



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIIOON

Normaalse maksa funktsiooni taastamine

- Elutiili muutmise, toitumise ja toidulisanditega on võimalik maksa funktsiooni taastada ning ennetada maksa puudulikust funktsioonist tekkivaid seisundeid ja haigusi
- Elimineerida toksiliste ühendite tarbimine, vähendada alkoholi, kohvi, sigarettide, suhkru, praetud toitude, küllastatud rasvade, pestitsiidide ja ravimite kasutamist



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Maksa detoksi toetamine toitumisega

- Rohkem aed- ja puuvilju, eriti antioksidantiderikkaid (porgand, tomat, roheline paprika, vesikress jt), antotsüanidiinirikkaid (marjad, punapeet, viinamarjad) ja glükosinolaatiderikkaid vilju (kapsalised)
- Lihale eelistage kala
- Piirake küllastatud rasvade tarbimist, kasutage ainult kvaliteetseid külmpressitud õlisid ja seemneid
- Jooge puhast vett
- Võilillelehtede, sinepilehtede, Rooma lehtsalati ja brokoli kasutamine salatis aitavad maksa toetada
- Lisage toitudele selliseid ürte nagu till, köömneseemned, küüslauk, punane sibul, kurkum ja paprika ning Cayenne`i pipar



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Maksa detoksi toetavad

- Artišokk ja kurkumiin (maitseaine, mis annab karrile kollase värvi)
- Kõrge aktiivsusega multivitamiini- ja –mineraalilisand
- Antioksidandid (maarjaohakas, vitamiinid ja mineraalid, OSR jt)
- Vähemalt 2g C-vitamiini päevas
- Spetsiaalsed maksa toetavad preparaadid, mis sisaldavad eeskätt koliini, metioniini, maarjaohakat ning võilillejuurt
- Kreeka pähkel sisaldab arginiini, mis aitab maksal ammoniaaki kahjutustada, samuti on see pähkel rikas glutatiooni ja omega-3 rasvhapete poolest

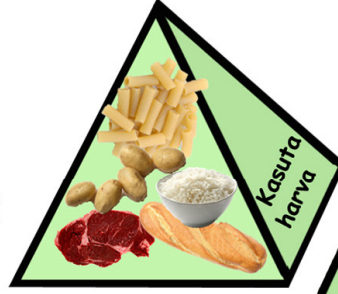


ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Vähenda või loobu

- Vähenda küllastatud rasvade tarbimist, maksal on raske neid töödelda
- Loobu transrasvadest ja hüdrogeenitud rasvadest
- Loobu rafineeritud toitudest: valge sai ja valge nisujahu, valge riis, koogid, küpsised, kommid ja sõõrikud - need ei sisalda mineraalaineid ja vitamiine
- Lisa oma toiduvalikusse täisteraviljast tooted, pruun riis ja kinoa
- Muuda toidukorrad väiksemaks ja söö sagedamini, kerge õhtusöök aitab vähendada koormust maksale öisel ajal
- Väldi oma toidus igasuguseid kemikaale, nagu näiteks värvained, kunstlikud suhkrud, maitse- ja säilitusained, samuti toksiine (insektitsiidide ja pestitsiidide jäägid mitte-orgaaniliselt kasvatatud aed- ja puuviljades), mis kõik annavad maksale suure koormuse

Punane liha,
kartul, valge riis,
rafineeritud tooted



Piimatooted
0-2 portsjonit



Kala, metsikult
kasvanud looma-
ja linnuliha, munad
0-2 portsjonit



Kaunvili
2-3 portsjonit



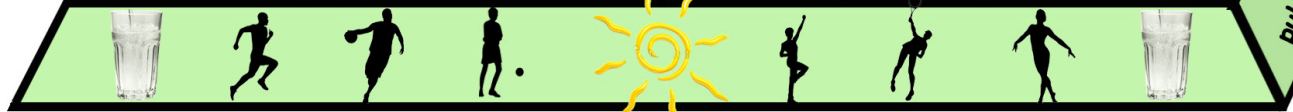
Täisteravili 3-5 portsjonit
Kvaliteetsed taimsed õlid,
kookosrasv, pähhlid, seemned
4-7 portsjonit



Köögivilj ja roheline lehtvili
ohtralt, 5-7 portsjonit
Puuvili 3-4 portsjonit



Piisav igapäevane füüsiline koormus,
puhas vesi. Päike D-vitamiini allikana.





ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Raskmetallid ja nendest puhastumine

- Raskmetallid ehk toksilised jälgmetallid on stabiilsed elemendid, mida keha ei suuda ümber töödelda, seedida ega koos muude jääkainetega eemaldada, need ladestatakse kehasse, eriti rasvkoesse ja rasvarikastesse kudedesse, kuhu võivad jääda aastateks
- Aju ja endokriin/hormonaalsed näärmed on just rasvkoest koosnevad organid ning sinna ka toksiinid kogunevad. Sümptomiteks võivad olla aju funktsioneerimise häired, hormonaalne tasakaalutus ja neerupealiste ülekurnatus
- Metallide kehast eemaldamist nimetatakse kelatsiooniks – Eestis ei ole sellist väljaõpet saanud arste
- Kelatsiooni toetavad paljud muud meetodid, millest veel juttu ei ole olnud
 - Elektromagnetkiirguse vaba keskkond, see kiirgus takistab puhastumist
 - Keha puhastub ka naha kaudu, me higistame saunas välja raskmetalle
 - jne



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Lõpetuseks

- Teadlikult toitudes ning toidulisandeid tarbides on võimalik toetada keha puhastusmehhanisme, samuti on olemas vahendeid raskmetallide kehast eemaldamiseks
- Ootame teid meie järgnevatele konverentsidele
 - 3. juunil prof Boyd Haleyga spetsiaalne konverents raskmetallide teemal
- Meie toitumisinõustajate ja –terapeutide kontakte leiate meie kodulehelt: www.toitumisteraapia.ee
- Aitäh Sirlile ja Laurale selle konverentsi organiseerimise eest



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIASIKON

Järgmised konverentsid

- 6. aprillil **“Tervislik toitumine - huvitavat ja kasulikku teadmist kõigile “**
- 03. junil 2011 Tallinnas prof Boyd Haley- Kentucky Ülikooli emeriitprofessor, kes on raskemetallimürgistuse esiuurija maailmas. „ Raskemetalli toksilisuse ravi ja nende poolt esilekutsutud oksüdatiivne stress”
- Augusti lõpus DAN´i arst Chun Wong ja teemadel “Ilmuunsuse toetamine või keskkonnameditsiin või....
- 6 või 7. oktoobril „Teaduslikud tõendid aju ja sooletsiku seostuse kohta ja skisofreenia kui geneetiline ja toitumuslik häire“