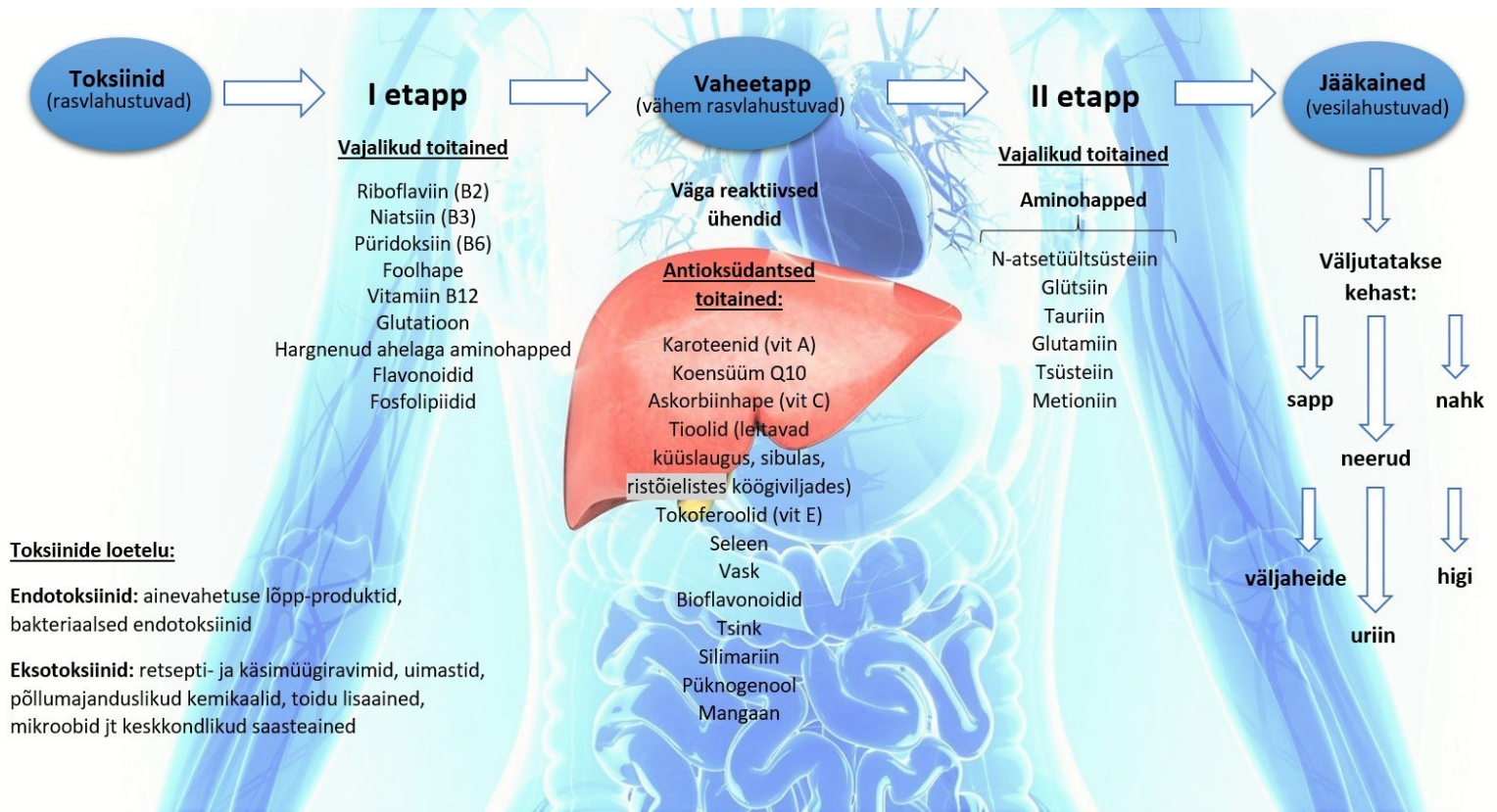




„KEHA PUHASTUMINE” EHK DETOKSIFIKATSIOONI- PROTSESSIDE TOETAMINE TOIDUGA

Organismi detoksifikatsiooni- ehk puhastumismehhanisme saab väga edukalt toetada õige toitumisega – **tervislik puhastumine on tegelikult tervislik toitumine**. Sel viisil peaks toituma terve elu, mitte ainult kuu aega kevadeti või paar korda aastas.

Tervisliku toitumisega tagame organismi tõhusa isepuhastumise, parema tervise ja hea enesetunde, ning seda kõike maitstva toidu foonil ning üldsegi mitte nälgides. Oluline on suurendada taimse toidu osakaalu ja vähendada loomsete toiduainete tarbimist.



KUIDAS TOETADA KEHA PUHASTUMIST

Teaduspõhiste allikate põhjal võib väita, et keha puhastumiseks pole vaja paastumist, nälgimist ega mingeid imenippe. Toitumist ja eluviise tervislikumaks muutes ning vajadusel ka toidulisandeid appi võttes on võimalik keha puhastumismehhanisme palju tõhusamalt toetada. Nii saame ka puudulikult töötava maksa – meie peamise puhastumisorgani funktsioneerimise taastada või seda oluliselt parandada.

Rohkem tuleks tarbida aed- ja puuvilju, eriti neid, mis sisaldavad rikkalikult antioksidante (näiteks porgand, tomat, marjad, punapeet, viinamarjad, rohelisted lehtviljad), samuti kapsalisi, sibulat ning küüslauku. Liha asemel tuleks eelistada kala, külmpressitud õlisid ja seemneid. Maksa toetavad ka näiteks artišokk ja kurkum. Kasutage toidus võilille- ja sinepilehti, Rooma lehtsalatit ja brokolit. Tilli, köömneseemnete, küüslaugu, punase sibula, kurkumi ja paprika ning Cayenne'i pipra lisamine aitab samuti maksa toetada.

Maksal on suhteliselt raske töödelda küllastatud rasvu ning rasvaseid liha- ja piimatooteid, rääkimata transrasvadest ja hüdrogeenitud rasvadest. Loobu sellistest töödeldud toitudest nagu valge sai ja muud rafineeritud nisujahutooted, valge riis, koogid, küpsised, kommid ja sõõrikud. Need ei sisalda eriti mineraalaineid ja vitamiine, kuid suurendavad koormust nii veresuhkrut tasakaalustavatele mehhanismidele kui maksale. Lisa oma toiduvalikusse täisteraviljatooted, pruun riis ja kinoa, milles on rohkem kiudaineid ja toitaineid.

Muuda toidukorrad väiksemaks ja söö sagedamini. Tugev õhtusöök koormab liigselt maksa öisel ajal.

PEAMISED VEAD TOITUMISEL, MIS DETOKSIFIKATSIOONI TAKISTAVAD

1. LIIALDAMINE SUHKRU JA RAFINEERITUD PAGARITOODETEGA

Mitmete haiguste ja ka enneaegse vananemise üheks põhjuseks on liialdamine **kiiresti imenduvate süsivesikutega**, eeskätt toitudele lisatud **liigse suhkru ja rafineeritud valgest jahust toodetega**. Need tõstavad liigselt veresuhkru taset, mis seondub paljude terviseprobleemidega – diabeet, peavalud, meeleolu kõikumine, lastel käitumisprobleemid jne. Paljude jaoks on pirukad, saiakesed, koogid, makaronitooted, pitsad jmt asendanud korralikud toidukorrad, musta leiva ja tervislikud vahepalad. Nagu juba mainitud, ei sisalda niisugused tooted detoksifikatsiooni soodustavaid fütotoitaineid, mineraalaineid ega vitamiine, kuid suurendavad koormust nii veresuhkrut tasakaalustavatele mehhanismidele kui maksale.

Meie soovitus on rahuldada magusavajadus puuviljade ja marjade kui tervislikumate alternatiividega ning vältida lisatud suhkruga tooteid (vaata alati sildilt, kui palju suhkrut toode sisaldab).

SOOVITUS NR. 1: VÄHENDA SUHKRU JA VALGEST JAHUST TOODETE TARBIMIST



2. LIIALDAMINE LIHA- JA PIIMATOODETEGA

Ka uutes Põhjamaade toitumissoovitustes väidetakse, et on olemas tugevad tõendused seoste kohta toitumismustrite ja terviseprobleemide vahel. Madalam risk haigestuda enamikesse kroonilistesse haigustesse on seotud toiduvalikutega, kus on rikkalikult köögivilju, kaunvilju, puuvilju ja marju, pähkleid ja seemneid, täisteraviljatooteid, kala ja mereande, taimseid õlisid ja madala rasvasisaldusega piimatooted.

Piimatoodete kasulikkuse tõttu on aga kujunenud väärarusaam, et neid tuleks tarbida igal toidukorral – piima nii hommikupudrus kui -kohvis, kastmetes ja lõuna- ning õhtusöögi kõrvale, võid ja juustu alati leivapealsena, jogurteid ja kohupiimakreeme kogu päeva jooksul vahepaladeks jne.

Samuti tarbitakse liiga sageli ja liigsetes kogustes lihatooteid, näiteks hommikul omlett peekoniga, nii lõuna- kui õhtusöök rohke lihaga, vahepaladeks aga võileivad singi või pasteediga, liha- või viineripirukad jne. Suvisel ajal võib kuhugi vahele mahtuda veel liha grillimine. Sel viisil saame liigselt nii loomset valku kui küllastunud rasvhappeid, millel on seos mitmete tänapäeval levinud „tsivilisatsioonihaigustega“.

Detoksifikatsiooniks vajab organism valke, kuna selle protsessi käigus seotakse paljud toksiinid valkudest saadavate aminohapetega. Mis tähendab, et päris valguvaba ei tohi menüü olla. Küll aga tuleb vältida valkudega liialdamist, samuti peaks suurem osa valgust tulema taimsetest allikatest (kaun- ja teravili). Liha või muna võiks tarbida vaid korra päevas, sama kehtib piimatoodete kohta, kusjuures eelistada võiks fermenteeritud piimatooted ja naturaalseid lihatoite. Nii saame kätte detoksifikatsiooniprotsesside toimimiseks vajalikud ühendid ning väldime liigsest valgust ja küllastunud rasvhapetest saadavat kahju. Liigne rasv ja valk koormavad organismi, ning kui valke korralikult ei lagundata, toodetakse nendest kehas lisatoksiine.

SOOVITUS NR. 2: SUURENDA TAIMSE JA VÄHENDA LOOMSE TOIDU OSAKAALU

3. LIIALDAMINE LOOMSETE RASVADEGA, MENÜÜS PUUDUVAD TAIMEÕLID JA KALA

Veel hiljuti peeti rasvu pigem kahjulikeks kui kasulikeks ning püüti neid menüüst südametervise ja normaalse kehakaalu huvides välistada. Viimastel aastakümnetel aga on jõutud tõenduspõhisele arusaamisele sellest, kui olulised on meile toidust saadavad rasvad. Neid tuleb vaid õigesti valida ja parajal määral tarbida, kusjuures olulisem kui rasvade üldine hulk on nende kvaliteet ning erinevate rasvade omavaheline suhe. Tervisele väga olulisi oomega-3 rasvhappeid leidub eeskätt rasvases kalas, Kreeka pähklites ning tšii-, lina-, tudra-, kanepi-, soja- ja rapsiseemnetes.

Siinkohal võib tekkida küsimus, et kuidas siis rasvad detoksifikatsiooniga seotud on? Meie kehas ei ole praktiliselt ühtegi süsteemi, mis ei vajaks rasvadest pärit ühendeid. Kõikide rakumembraanide (sh maksa- ja soolerakkude membraanid) põhikomponendiks on rasvad, ja nende funktsioneerimine sõltub toiduga saadavatest rasvadest. Rasvadest sõltub ka kehas toodetavate koehormoonide töö, mis kontrollivad rakkudevahelist kommunikatsiooni. Suur toksiline koormus ja tasakaalustamata toidurasvad pärsivad hormoonide sünteesi, põhjustades keha tühjenemist koehormoonidest.



Paljud toksiinid on rasvlahustuvad ning nii nende ladestamine kui kehast väljutamine sõltuvad lipoproteiinidest – rasvast ja valgust koosnevatest ühenditest.

Tööstuslikes toiduainetes sisalduvad transrasvad on tervisele, eekätt just rakumembraanidele ülikahjulikud – õnneks on Eestis nende kasutamist tugevalt vähendatud.

Loomses toidus on rohkesti küllastunud rasvhappeid, polüküllastumata rasvhappeid aga kalas. Tervisele mõjub hästi küllastunud rasvade asendamine polüküllastumata rasvadega, mille kaitsev ja tervendav mõju südamele ja veresoonkonnale on ammu teada. Tõenduspõhiste andmetele toetudes on nii Ameerika kui Euroopa südametervise ühingud juba mõnda aega soovitanud igaühel süüa kala kaks korda nädalas, Eesti uued toitumissoovitused soovivad seda teha lausa kolm korda nädalas.

Lisades toiduvalikusse erinevaid pähkleid ja seemneid ning külmpressitud oliivi-, mandli- või avokaadoõli saame väärtuslikke monoküllastumata rasvhappeid, aga ka näiteks E-vitamiini jm antioksüdantseid ühendeid. Pähklid ja seemned on rikkalikuks aminohapete, B-grupi vitamiinide ning mineraalainete allikaks – kõiki neid vajab meie keha detoksifikatsiooniks.

SOOVITUS NR. 3: TARBI KALA VÄHEMALT 3 KORDA NÄDALAS

SOOVITUS NR. 4: SUURENDA TAIMEÕLIDE, PÄHKLITE JA SEEMNETE TARBIMIST



4. LIIGA VÄHENE KÖÖGI- JA PUUVILJADE TARBIMINE

Tervise Arengu Instituudi (TAI) soovitus on tarbida vähemalt viis peotäit puu- ja köögivilja päevas. Eesti terviseuuringutest (2006, 2014) on ka selgunud, et seda teeb alla kümnendiku Eesti elanikkonnast.

Puu- ja köögiviljad on aga just need, mis aitavad meie kehal puhastuda. Puhastumis- ehk detoksifikatsiooniprotsessid vajavad hästitöötavaid ensüüme, ensüümid omakorda koensüüme, milleks on peamiselt vitamiinid ja mineraalained ning taimedest pärit fütotoitained.

Detoksifikatsiooniprotsesside toimimiseks vajame vitamiine B1, B2, B3, B6 ja B12 ning foolhapet, glutatiooni, mitmeid aminohappeid, fosfolipiide ning erinevaid antioksüdante – C-, A- ja E-vitamiini, seleeni ja mitmesuguseid fütotoitaineid (flavonoide, karotenoide jt). Mineraalainetest on detoksifikatsiooniks eriti tähtsad magneesium, molübdeen ja väävel. Seda kõike saamegi eeskätt puu- ja köögiviljadest. Tervislikus päevamenüüs 5-7 portsjonit köögivilju ja 4-5 portsjonit puuvilju (portsjon ongi umbes peo- või klaasitäis).

SOOVITUS NR. 5: SUURENDA KÖÖGI- JA PUUVILJADE OSAKAALU MENÜÜS

5. VÄGA VÄHENE MAITSETAIMEDE, HAPENDATUD TOIDUAINETE JA ROHELISE LEHTVILJA TARBIMINE

Maitseürdid on väga heaks mineraalainete allikaks, koos sibula, küüslaugu ja idanditega annavad need ka rohkesti kasulikke fütotoitaineid. Samuti on kasulik igapäevaselt tarbida vähemalt üks **hapendatud** (või kääritatud) piima- või sojatoode ning hapendatud aedvili (kurk, seeni vms). Roheline lehtvili hiilgab samuti mineraalide- ja fütotoitaineterikkusega, ning juurviljade pealsed on mitmete detoksifikatsiooni soodustavate toitainete poolest veelgi rikkamad kui juurikad.

Hapendatud või kääritatud ehk fermenteeritud toiduainetel on olnud meie toiduvalikus kindel koht juba aastatuhandeid. Bakterid ja pärm on ensümaatilise võimekusega mikroorganismid, mille toimel toimubki toitude fermenteerumine – kas siis loomulikul teel või nn starter-kultuuride lisamise tulemusel. Seesugused bakterid ja pärmseened toimivad kui probiootikumid – Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) definitsiooni järgi on tegemist “mikroorganismidega, mis adekvaatsetes kogustes toovad peremeesorganismile tervisekasu”. See kasu väljendub muuhulgas ka keha detoksifikatsioonivõime toetamises.

SOOVITUS NR. 6: TARBI IGA PÄEV MAITSEÜRTE, HAPENDATUD TOIDUAINEID NING ROHELIST LEHTVILJA

KEHA PUHASTUMINE EHK DETOKSIFIKATSIOON ON KA ERITUSPROTSESSIDE TOETAMINE

Kui kasutatakse ekstreemseid puhastuskuure, tehakse sageli karuteene oma keha eritusorganitele. Puhastusprotsesse forsseerides peab esmalt kindlustama tõhusa eritumise. Kui keha ei suuda jääkaineid ja mürke piisava efektiivsusega kehast välja viia, liigutatakse neid organismis lihtsalt ühest kohast teise.

Puhastumiseks tuleb ühelt poolt hoolitseda selle eest, et organismi satuks vähem toksilisi või ebasoovitavaid ühendeid. Loobuda suitsetamisest, vähendada alkoholi, kohvi, aga ka näiteks rafineeritud suhkrut, praetud toitude, küllastunud rasvade, mittemahedalt kasvatatud toiduainete (põllumajandusmürgid, loomsetes saadustes ka ravimite jäägid) ning võimalusel ka ravimite tarvitamist. Teiselt poolt aga peab eritusvõime tagamiseks soolestik korralikult töötama ning neerud tõhusalt funktsioneerima.

Kui toitu korralikult ei seedita (põhjuseks näiteks maohappe või pankreaseensüümide puudulikkus, soole limaskesta defektid vms), siis ärritavad lagundamata toiduosakesed sooleseina ja viivad selle läbilaskvuse suurenemisele. Sellest tingitud nn. „lekkiva soole“ puhul pääsevad seedimata toiduosakesed ja organismile kahjulikud ühendid sooleseinast läbi. See kutsub esile immuunsüsteemi aktivatsiooni, mis võib ilmneda toiduallergia ja -talumatusega. Halvasti seeditud toit aga, mis jõuab maost ja peensoolest jämesoolde, on „pidu“ seal elutsevatele halbadele bakteritele, kes saavad rohkesti süüa ja paljunevad jõudsalt, nende elutegevuse produktid aga on meie organismile mürgised.



Niisiis – kui ei toimu korralikku seedimist ja imendumist, võib ka täiesti normaalne toit muutuda kehale toksiiniks. Seetõttu on puhastumise toetamiseks äärmiselt oluline **PARANDADA SEEDIMIST**, milles võite vajada toitumisterapeudi abi. Sooleseina suurenenud läbilaskvuse ja toidu halva seedimise tõttu satub vereringesse ebanormaalselt palju toksiine ja allergeene, mis koormab liigselt tähtsaimat puhastusorganit maksa.

Rõhutagem uuesti, et **toit peaks sisaldama rohkesti aed- ja puuvilju**. Lisaks toitaineterikkusele seovad neis sisalduvad kiudained soolestikus toksiine, mis muidu organismi imenduksid. Samuti soodustavad kiudained kõhu läbikäimist.

Välidi ülesöömist. Liigne toidukogus koormab maksa üle, mistõttu ta ei suuda kahjulikke ühendeid efektiivselt detoksifikeerida. Näiteks võib ka toidutalumatus sümptomite põhjus peituda ülekoormatud maksas. Samas võib esineda ka vastupidist olukorda, kus toidutalumatus test näitab mõne toidu suhtes talumatust, talumatuse sümptomid aga ei avaldu, kuna maks on tugev ja tuleb probleemiga toime.

Selgita välja võimalik toidutalumatus. Abi võib olla spetsiaalsetest testidest, kuid selle häire tuvastamisel peetakse endiselt kõige paremaks ja tõenduspõhisemaks katse-eksituse meetodit. Kui oled korduvalt tajunud, et mingi toiduaine ei mõju sulle hästi, siis lõpeta mõneks ajaks täielikult selle tarbimine. Seejärel lülita väljajäetud toit uuesti menüüsse – enamasti annab siis enesetunne selgelt märku, kas su keha seda toitu talub või mitte. Kui ei talu, ära tarbi. Sel juhul aga tuleb väljajäetud toiduaine asendada mõne toitainetesisalduselt samaväärse alternatiiviga. Selles osas saavad aidata toitumisnõustajad ja toitumisterapeudid. (<http://www.toitumisterapeudid.ee>)

Ära unusta puhta vee joomist. Piisava koguse puhta vee tarbimine aitab neerudel kehast toksiine väljutada. Maksa üks funktsioonidest on rasvlahustuvate ühendite muutmise vesilahustuvateks – et neerud neid eritada saaks. Neerud on maksa kõrval väga olulised detoksifikatsiooni eest vastutavad organid ja need peavad hästi toimima.

NÄLJAKUUR ON ORGANISMI JAOKS TÕSINE KATSUMUS - HÄIREOLUKORD, MIS EI SAA JÄÄDA KESTMA, NING SELLE TULEMUSEDKI SAAVAD OLLA VAID AJUTISED.

ÕIGETE TOITUMISHARJUMUSTE MÕJU AGA ON KESTEV, TAGADES ORGANISMI TÕHUSA PUHASTUMISE, OPTIMAALSE KEHAKAALU JA PAREMA TERVISE.

ALLIKAD:

http://www.worldhealth.net/news/lipids_detoxification_and_longevity/

Hooper L, Martin N, Abdelhamid A, Davey Smith G. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Jun 10;6:CD011737.

Chilton SN et al. Fermenteeritud toitude kaasamine toitumisnõuannetes üle maailma. Nutrients 2015, 7, 390-404.