

Miks tasub proovida ja praktiseerida taimetoitu ning mida olulist see meile annab?

Hulgaliste teaduslike uuringute tulemusena on teadlased jõudnud järeldusele, et meie esivanemad olid taimetoitlased, kes ei tarvitanud liha, välja arvatud erakorraliste kriiside ajal. Ainult viimasel jääajal, kui tavaline toit, mis koosnes puuviljadest, pähklitest ja juurviljadest, muutus kättesaamatuks, olid inimesed sunnitud toituma loomaliha selleks, et ellu jääda. Harjumus liha süüa jäi kahjuks alles ka pärast jääaja lõppu, tulenedes kas vajadusest (nagu eskimotel ja kaugema põhja rahvastel) või traditsioonist ja teadmatusest. Muistsed kreeklased, egiptlased ja juudid pidasid puuvilju oma toidu põhiliseks osaks.

Vana-Egiptuse preestrid ei söönud kunagi liha. Sellised suured kreeka filosoofid nagu Platon, Sokrates ja Pythagoras astusid aktiivselt välja taimetoitluse kaitseks.

Kristlus – Õigeuskirikus ei söö mungad liha ega mune. Mittevaimulikele kogukonna liikmetele on tavaliselt kehtestatud paastude süsteem, mille jooksul lihatoidu tarvitamine on keelatud. Vanausulistel võib peale selle veel kohata lisapiiranguid lihatoidule, mis pärinevad Vana Testamendi määrustest; traditsioonilistes vene mitteõigeusklikes kristlikes suundades duhhobooridel, molokaanidel ja hlõstidel oli taimetoitlus praktiliselt kõikjal (on oluline ära märkida, et mitteõigeusklikest, kaasa arvatud vanausulistest kristlikest usundeist hoidis 19. sajandi lõpus kinni peaaegu pool Venemaa rahvast). Erinevates protestantismi suundades on taimetoitluse küsimuses erinevad traditsioonid, näiteks järgivad taimetoitlust Seitsmenda Päeva Adventistid, kuid üldiselt protestantlikud õpetused taimetoitlust ei poolda.

Taimetoitlaseks hakatakse tavaliselt mõne tervisehäda korral või siis sisemise sunduse ajal, kus inimese teadvus ütleb talle ette, kuidas on kehale ja hingele parem.

Maailma tervishoiu statistika näitab, et riikides, kus lihatarbimise tase on kõige kõrgem, on ka kõrgeim vähi ja südamehaiguste tase.

Mis puutub vähihaigustesse, siis viimase 20 aasta uuringud näitavad väga selgelt seost lihatoidu tarvitamise ning jäme- ja pärasoole, piimanäärme- ja emakavähi vahel.

“Piirkondades, mille elanikud eelistavad rasva ja loomse valgu rikast toitu, on sagedased jämesoolevähi juhtumid, samas kui seal, kus toitutakse peamiselt taimsest toidust, mis sisaldab vähe rasvu ja loomse päritoluga aineid, selle haiguse juhtumid on küllalt haruldased”.

Vähk tundub paljudele ravimatuna, kuid faktid näitavad, et isegi seda on võimalik ravida, kui muuta oma toitumist ja minna üle taimetoitlusele.

Lihasöömist nimetatakse tihti “viimaseks lüliks toitumisahelas.

Näiteks piserdatakse põldusid väga tugeva putukamürgiga DDT, mis teadlaste kinnitusel tekitab vähki, viljatust ja tõsiseid maksahaigusi. DDT ja selletaolised pestitsiidid satuvad loomade ja kalade kehasse ja ladestuvad seal, sest peaaegu kõik loomade söödud mürkemikaalid jäävad nende kehasse igaveseks. Sel moel söövad lehmad rohtu, heina ja samas ka nendes sisalduvaid pestitsiide. Süües nende liha täidame oma organismi kontsentreeritud DDT ja teiste kemikaalidega, mis kogunevad lihas kogu looma elu jooksul. Olles toitumisahelas viimane lüli, muutuvad inimesed lõplikeks kõrge kontsentratsiooniga mürgiste pestitsiidide kogujateks ja tarbijateks.

On tõestatud fakt, et DDT sisaldus lihas on 13 korda suurem kui juurviljades.

Bioloogide ja dietoloogide arust on üks põhjus selles, et inimese seedeelundkond ei sobi liha seedimiseks.

Lihatoidulistel loomadel on küllalt lühike soolestik (kolm korda kehast pikem), mis võimaldab organismist õigeaegselt välja viia kiiresti roiskuvat ja toksine eraldavat liha.

Taimetoidulistel loomadel on soolestik kehast vähemalt kuus korda pikem, sest taimne toit laguneb palju aeglasemalt kui liha.

Inimesel, nagu ka taimetoidulistel loomadel, on pikk soolestik, seepärast, kui ta sööb liha, tekivad tema organismis toksiidid, mis takistavad neerude toimimist ja soodustavad podagra, artriitide, reuma ja isegi vähi teket.

Kuna meie seedeelundkond ei ole liha jaoks mõeldud, siis tekib raskusi sellega, mis on seotud täieliku puhastumisega. Üldiselt tekitab liha nii palju kahju sellepärast, et ta läbib liiga kaua seedetrakti (4 korda kauem kui piimatooted ja taimetoit), mille tagajärjel tekib krooniline kõhukinnisus – meie ühiskonna üldine haigus. Paljud viimased uuringud tõestasid lõplikult, et soolestiku õige puhastamine on võimalik ainult tervisliku taimetoidudieediga.

Üldiselt on teadlased üksmeel, et võimalus vähkkasvaja tekkimiseks sõltub 50 kuni 70 protsenti just toitumisest, ja vähemalt kolmandikku kõikidest võimalikest vähkidest saab vältida, kui minna üle üksnes taimsele toitumisele.

Teiselt poolt, värsked puuviljad ja juurviljad sisaldavad ained, mis kaitsevad meie organismi vähi eest. Paljud teaduslikud uuringud kinnitavad samuti, et taimetoitlased surevad vähki 30–50% vähem kui inimesed, kes söövad liha.

Ülemaailmne Tervishoiu Organisatsioon soovitab ametlikult kõikidele inimestele süüa iga päev vähemalt pool kilo puuvilju ja juurvilju ning samuti mõningane kogus pähkleid ja kaunteraviljalisi. Ameerika Vähiinstituut viib läbi kampaaniat “5 iga päev”, et veenda inimesi sööma päevas 5 portsjonit puuvilja ja juurvilja.

Taimetoidus on rohkesti kiudainet, mis soodustab soolestiku normaalset tööd.

Viimaste uuringute kohaselt on naturaalsed taimsed kiud ainsaks vahendiks apenditsiidi, divertikuliidi, käärsoolevähi, südamehaiguste ja ülekaalu ennetamiseks.

Inimestele, kes kavatsevad minna üle taimetoidule, tekitab kõige rohkem muret küsimus: kas minu keha saab piisava koguse toitaineid, kui ma ei hakka liha sööma? Kas ma saan piisava koguse valke? Vaatamata massilisele lihatoidu reklaampropagandale, teil pole põhjust muretsemiseks. Taimetoidudieet rahuldab kõik hädavajalikud keha toiduvajadused. Paljud teadlased on tõestanud fakti, et taimsed toiduained sisaldavad märksa rohkem bioloogilist energiat kui liha.

Valgu sisaldus taimsetes toiduainetes on kuskil 8-12%, 40% sojaubades, mida on kaks korda rohkem kui lihas. Paljud pähklid, seemned ja kaunviljad sisaldavad 30% valku.

Valgud, mis on meile hädavajalikud, koosnevad kaheksast „peamisest“ aminohappest. Liha, sisaldab kõik 8 aminohapet. Kuid liha pole ainus toiduaine, mis sisaldab täielikku vajalike aminohapete komplekti – sojaoad ja piim sisaldavad samuti kõiki neid aineid, kõiki meile vajalikke aminohappeid parimas proportsioonis.

Võib-olla veel rahustavam on see fakt, et meile vajalikke valke saab lihtsalt, kombineerides kahte taimset toiduainet (näiteks selliseid nagu riis ja kaunviljalised), kusjuures see rahuldab täielikult kõige kõrgema kvaliteedi valkude vajadust. Vaesed inimesed terves maailmas teevad seda kogu aeg; nad segavad riisi tofuga ja ubadega (nagu Hiinas või Indias).

Taimetoidudieet rahuldab kõik hädavajalikud keha toiduvajadused. Paljud teadlased on tõestanud fakti, et taimsed toiduained sisaldavad märksa rohkem bioloogilist energiat kui liha.

Vaieldamatuks taimetoidu eeliseks on see, et peale mõne põhiprintsiibi omandamist, mida võib leida kokaraamatust, võite kerge vaevaga valmistada kõige mitmesugusemaid roogasid arvutust hulgast teraviljadest, ubadest, juurviljadest ja pähklitest.

Üleminek on meeldiv ja rõõmustav!

Taimetoidule ülemineku eest saab suurem osa inimestest tasu algusest peale energetilise taseme suurenemisega, seedesüsteemi puhastumisega, teadvuse selginemisega, keha kergenenemisega, nii et selline üleminekuprotsess tekitab üsnagi meeldivaid tundeid. Saame parema tervise, mitte ainult füüsilise, vaid ka vaimse.

TOORTOIT

TOORTOITUMINE ON:

Töötlemata, kuumutamata taimne toit sh. värsked puu- ja köögiviljad, idud, seemned, pähklid, teraviljad, kaunviljad, kuivatatud puuviljad, meretaimed. Teatud juhul kasutatakse kuumtöötlemata piima (kitsepiim).

Toortoitumisel kasutatavad töötlemisprotsessid:

- IDANDAMINE – seemned, teraviljad, kaunviljad
- MAHLASTAMINE – puu- ja köögiviljad
- LEOTAMINE – pähklid, seemned, kuivatatud puuviljad
- KUIVATAMINE, MITTE ÜLE 43C
- PÜREESTAMINE
- ROHELINE – UUS TOIDUGRUPP

Toidu keetmisel hävib toitainetest: B vitamiinid 50% sh B1 ja B12 96%, foolhape 97%, biotiin 72%, Vitamiin C 70-80%. Max Planti Instituut leidis küpsetatud toidust ainult 50% biosuutlikke valke.

Uurimustes on leitud, et küpsetamine muudab valgu sisemist ehitust hävitades teatud funktsioonid ja vananemis- ning haiguslikud protsessid kiirenevad.

ELUSTOIDU EELISED

Ensüümid ei ole lihtsalt katalüsaatorid, mis aitavad metaboolsetele protsessidele kaasa, vaid kannavad endas eluenergiat, nad on elavad valgud ning elujõud meie biokeemilises ja metaboolses protsessis. Ensüümid aitavad parandada isegi meie RNA-d ja DNAd.

Ensüümid

- aitavad muundada ja hoida energiat;
- aktiveerivad hormone;
- võtavad osa nende endi tootmistsüklitest;
- lahustavad kiudaineid ja võtavad osa vere hüübimisest;
- neil on põletikuvastane ja isegi valuvaigistav toime;
- aitavad tasakaalustada ja tugevdada meie immuunsussüsteemi;

Ensüümid

- Ensüümid on kriitiliselt vajalikud meie keha heaks toimimiseks.
- Vananemisega meie ensüümide kontsentratsioon väheneb.
 - Ensüümide üks uurijaid dr. Edward Howell usub, et ensüümide säilitamises peitub pikaealisuse saladus.

Üks viis säilitada meie kehas vajalik ensüümide kontsentratsioon on süüa elusat toitu selle naturaalses olekus.

Dr. Joanna Budwig - Elustoiduga oleme võimelised saama täisväärtuslikke toitaineid 50-80% väiksema kalorite arvuga.

Ta leidis, et elav toit mõjub mitte ainult jõudu andva doonorina, vaid selline toit mõjub kehas päikese resonants väljana. Nimetatud väli tõmbab ligi, säilitab ja juhib päikeseenergiat meie kehas. Neid päikese-sarnaseid elektrone nimetatakse ka „pi-elektronideks”. Dr J. Budweig usub, et nn pi-elektronid toimivadki meie kehas vananemisvastase faktorina.

Ta leiab, et elus toit ja eriti linaseemned (millel on kolm kõrge aktiivsusega elektronpilve) aitavad luua suure hulga pi-elektrone.

Ja teisest küljest, inimesed, kes söövad rafineeritud ja küpsetatud toitu, kahandavad päikese

elektronide hulka kehas, mis omakorda vähendab elutegevuseks vajalikku energia hulka. Dr. Budweigi arvamuste kohaselt on töödeldud toit tervisliku elektrivoolu takistajateks.

ROHELINE

- kõige vitamiini-mineraalirikkam toidugrupp,
- ei sisalda tärklisi,
- teda on võimalik kombineerida kõigi teiste toitudega,
- suurepärase valgullikas (sisaldab kõiki asendamatuid aminohappeid).
- Paljud uuringud viitavad sellele, et roheline grupp on see mida inimene vajab oma tervise jaoks kõige enam.
- Roheline on ainus toidugrupp, mis aitab teistel toitudel seeduda, kuna soodustab seedeensüümide tootmist.