

**TERVE ELUSTIIL - Elavad Toidud**

(Ivo Unt)

**1. ELAVAD VS. SURNUD TOIDUD**

Mis on elavad toidud? "Elavad toidud, puuviljad, juurviljad, terviljad, seemned ja pähklid eksisteerivad toores vormis ja on elu täis, mida ei ole töödeldud, keemiat peale pandud, ja riulile pandud, nad näevad toidu moodi välja." (Don Colbert)

Mis on surnud toidud?

Surnud toidud on sattunud inimeste kätte, tehtud nad nii pikalt säilivateks kui võimalik toatemperatuuril ja tehtud nad nii sõltuvust tekitavateks kui võimalik. Tootja lisab suhkruid atraktiivsete nimedega nagu fruktoos, glükoos, maisi siirup, siis lisab töödeldud rasvasid mis on ohtlikult kõrgetel temperatuuridel töödeldud, kus toitained hävivad

**Küsimus: Milline on sinu toiduvalik, kui palju sa tarbid elavaid toite, kui palju surnud toite?**

**2. MIKS ME TARBIME HALBU TOITE**

- Halvad toidud on mugavad. Pole olemas tervislikku kiirtoidurestorani

- Halvad toidud tekitavad sõltuvuse tsükli.

- Halvad toidud leevendavad stressi.

**Küsimus: Milline neist loetelust käib sinu kohta kõige rohkem? Mida saad teha et anda oma ihule toite mida ta vajab, mitte mida ta himustab?**

**3. TOIDUIHAD JA ÜLESÖÖMINE**

Ameerikas tehti Purdue Ülikoolis uuring mis näitas et religioossetel inimestel on suurem tõenäosus olla ülekaalulised kui mittereligioossetel inimestel. Seda just levinud mõtlemise pärast, et "kuna Kristlased ei suitseta ja ei joo ega pidutse, siis nad justkui võivad süüa kõike mida nad tahavad". Nad suunavad oma sõltuvused alkoholiilt ja suitsult toitudele, mis tunduvad piibellikult elustiili kohaselt süütumad, ning lõikavad siiski halva tervise ja elukvaliteedi. Kuid kui piibellikult süütu siis se ebatervislik toitumine siis on? **Õp 23:20-21 Ära viibi veinijoojate ega lihaõgijate killas, 21 sest joodik ja õgija jäävad vaeseks ja uimane olek sunnib riietuma räbalaisse!** Piiblis on "õgija" tähendab algeeles ka "rahutu, määratsev sööja"

**Küsimus: Kas sinul on ülesöömisega probleeme, kui jah siis püüa kirjeldada miks?**

**4. PIIBEL JA TOITUMINE**

Jumala algne plaan oli taimetoitus. Jumal ei propageeri seda, sest Tema ju ütles Peetrusele **Ap 10:13 „Tõuse, Peetrus, tapa ja söö!”** kuid faktid näitavad et taimetoitlased **elavad kauem** ja neis esineb vähem südamehaiguseid ja vähki. Piibel ise toob päriselu näiteid taimetoidu eelistest, kus Taaniel ja teised 3 Heebrealast lubati Kuningalauas tarbida nende enda valitud köögivilju, teravilju ja vett 10 päeva jooksul **Tn 1:11-12 Siis ütles Taaniel ülevalt, kelle ülemteener oli määranud Taanielile, Hananjale, Miisaelile ja Asarjale: 12 „Tee ometi oma sulastega kümme päeva katset, et meile antakse süüa taimetoitu ja juua vett! 15 Aga kümne päeva pärast näis nende välimus ilusam ja ihu priskem kui ühelgi neist noortest meestest, kes sõid kuninglikku rooga. 16 Siis ülevalt andis neile rooga ja nende joodava veini ära ja andis neile taimetoitu**

**Küsimus: Kui oled proovinud süüa mingi perioodi ainult taimetoitu (Taanieli paastu), kuidas see mõjus? Kuidas plaanid liha tarbimise kogust piirata, et su toidupüramiid oleks tasakaalus?**

## 5. MILLEST HOIDUDA JA MIDA SÜÜA

Toidud millest peaksime hoiduma on inimese tehtud toidud - töödeldud toidud, kiirtoidud, üle suhkrustatud ja mürgised rasvad, maitsetugevdajaid, nisujahutoidud ja ohtlikud lihad. Töödeldud toidud röövivad ära väärtuslikud vitamiinid, mineraalid, kiudained, ensüümid, fütotoitained ja antioksüdandid.

Toidulaual peaks olema õiges koguses (vähemalt pool), kõigis 7 värvis värskaid töötlematta orgaanilisi puu-, köögi- ja teravilju.

*“Toored värsked toidud aitavad langetada kaalu, parem enesetunne, selgem ja loovam mõtlemine, vähem haigusi, puhtam nahk, rohkem energiat, parem uni, vähem vajadust ravimite järgi” (Cherie Calbom)*

***Küsimus: Millise pühendumise saad teha täna elavate toitute osas, et tasahaaval parandada oma toitumist?***

## **PALVETEEMAD**

***Võtame kodugrupis aega, et palvetada JUULI KUU palveteemade eest:***

### **1. KODUGRUPPIDE PALVETEEMAD:**

- Grupid oleksid eluterved, hästi juhitud ja koguduse visiooniga kaasas
- Elud muutuksid, pered taastuksid kodugruppide sees
- uued grupijuhid saaksid üles kasvatatud ja ametisse seatud
- kogu kogudus (vähemalt 80%) saaks liidetud väikegruppidesse.
- kodugrupid ulatuksid välja oma sõpradeni, kogukondadeni, aktsioonides vajaduses olijateni.

### **2. TERVE ELUSTIIL**

- Palvetame, et koguduses inimesed elaks tervet elustiili õigesti toitudes, puhates, trenni tehes, et nende elukvaliteet paraneks, ja nende elu mõjutaks inimesi nende ümber sama tegema.