

SISUKORD

Millest algab biotüübi dieet	7
1. Määrame oma biotüübi	17
2. Dieet igale biotüübile	49
3. Stressi tagajärg: kuidas avastada stressinõrkus ja kuidas sellest vabaneda	93
4. Seedimine, allergia ja mälumine, mälumiskultus	139
5. Kiired abinõud, meeleheitlikud abinõud: plaan võtta kaalus alla seitsme päevaga	147
6. Kohanege mahladega	167
7. Lõdvestumine	177
8. Koduapteek	189
9. Toidud	199



Millest algab biotüübi dieet

Kui olete igati rahul oma mõõtude ja kehakujuga, omate ammendamatu energiat, teid ei vaeva haigused ja te tunnete end reeglina suurepäraselt, siis teile seda raamatut tõenäoliselt vaja ei lähe. Ent kui tahate parem välja näha ja mõistlikumalt toituda, toob biotüübi dieet kaasa märkimisväärsed ja lausa hämmastavaid muutusi teie igapäevasesse ellu.

Te ostate selle raamatu otsekui möödaminnes, sest ka teie soovite vabaneda liigsest kehakaalust – nagu enamik läänemaailma inimestest. Viimaste uuringute põhjal on üheksa inimest kümnest üritanud mingil hetkel oma elus pidada ranget dieeti ning praegusel momendil püüavad pooled neist, kes teid ümbritsevad, seda teha.

Iga uus dieet näib sedavõrd paljutõotav, et me tormame ühe juurest teise juurde, lootes leida enda jaoks niisugune režiim, mis vabastaks meid kehakaaluga seotud probleemidest. Lõppkokkuvõttes ootame toitumisel kõik ühte ja sedasama: me tahame toitu nautida, süüa seda, mida soovime ja millal soovime, tunda end sealjuures suurepäraselt nii füüsiliselt kui vaimselt ning loomulikult – **mitte tüseneda!**

Kurb tõde seisneb selles, et enamik dieete lihtsalt ei toimi. Kõige tõenäolisemalt ei saa te dieeti pidades toidust mingit rahuldust ega tunne end piisavalt hästi. Isegi sel juhul, kui olete teatud hulgast kilogrammidest vabanenud, on kahtlane, kas te suudate pikemat aega säilitada vormi, mille nii suure vaevaga saavutasite. Uuringud näitavad, et enamik inimesi mitte ainult ei kogu lõpuks ikkagi tagasi endist kaalu, vaid koguni ületab selle. Biotüübi dieet on aga hoopis teistsugune. See aitab.

Mida annab teile biotüübi dieet

Te...

- omandate looduse poolt kaasa antud optimaalse kehakaalu;
- tunnete, et lausa pakatate energjast;
- ei kannata kunagi näljatunde all;
- lahendate paljud oma probleemid, mis on seotud krooniliste haigustega, sealhulgas unetus, kõhupuhitused, talumatus teatud toitude ja toiduainete suhtes ning ärritatud kusepõie sündroom;
- te naudite elu.

Miks biotüübi dieet aitab?

See revolutsiooniline dieet aitab seepärast, et see määratakse vastavalt teie organismi individuaalsele bioloogilisele tüübile.

Võib-olla kõlab see kuidagi liiga lihtsalt, kuid nii see tõepoolest on. Teie bioloogilise tüübi määravad kindlaks teie näärmete biokeemilised iseärasused, mis on pärandatud teile eelmiste põlvkondade poolt ning kujunenud välja evolutsiooni tulemusena.

Taalise globaalse lähenemise aluseks on kaks põhitegurit – üks neist on pärit iidsetest aegadest, teine aga – tänapäevast. Esimene: meditsiinteadus tunnistab üha suuremal määral, et inimolevust juhivad needsamad bioloogilised mehhanismid, mis tekkisid miljoneid aastaid tagasi, vaatamata sellele, et käes on kahekümne esimene sajand. Need eripärad määratlevad kõik selle, mis on seotud organismi funktsioneerimisega nii füüsilises, vaimses kui psühholoogilises aspektis. Teine: need mehhanismid eksisteerivad tänapäeva tingimustes, tunnetades täiel määral nii füüsilise, vaimse kui psühholoogilise surve toimet.

See raamat on Richie Stone'i paljude aastate töö vili. Toitumise probleeme uurides tegi ta kindlaks, et biotüübi kontseptsioon rajaneb paljudel iidsetel, tavapäraseks saanud ravisüsteemidel, kaasa arvatud vana-india ja traditsiooniline hiina meditsiin. Kuigi süsteemidel puudub ühine prototüüp, võeti vaatluse alla mitmesugused tegurid, mille põhjal on võimalik kindlaks määrata inimorganismi bioloogiline tüüp. Kuid meditsiinipraktika

Millest algab biotüübi dieet

käigus märkas Stone, et erinevate klientide puhul aitasid erinevad dieetid ja toiduainete mitmesugused spetsiifilised kombinatsioonid. Selgus, et Stone'i meetodi järgi oli kliente võimalik klassifitseerida nende biotüübi põhjal. Aja jooksul selgitas ta välja vastavad tunnused ning andis nimetuse viiele biotüübile, mille klassifitseerimine põhineb antud organismi puhul domineerival näärmel (vt. tabelit). Biotüüp kujuneb lõplikult välja, kui inimene on saavutanud täieliku küpsuse, seega perioodil, kui ta on füüsilise seisundi mõttes täies elujõus. Oma biotüübi saate kindlaks määrata 1. peatükis toodud ankeedile vastates.

Viis biotüüpi

Biotüüp

Jäljekütt

Jahimees-korilane

Teerajaja

Maaharija-aednik

Tantsija

Domineeriv nääre

Ajuripats (hüpfüüs)

Kilpnääre

Neerupealised

Sugunääre

Sugunääre ja ajuripats

Stone jõudis järeldusele, et viis biotüüpi arenesid välja vastavalt sellele, kuidas tekkis vajadus nende järele. Evolutsiooni seisukohalt on aga vajadus tingitud vaid ühest eesmärgist – ellu jääda. Nende aastatuhandete vältel, mil inimene arenes praeguse seisundini, on toimunud katkematu kohanemisprotsess, mis kestab tänaseni. Täpselt samuti, nagu omal ajal, 200 000 või 100 000 aastat tagasi, mil kaval ja paremini kohanenud kromanjoonlane tõrjus vastuseks vajadusele vahelduvas kliimas ellu jääda välja neandertaallase ning muudel territooriumidel tõusis esiplaanile teine geneetiline mutatsioon, *Homo sapiens*.

Stone esitas hüpoteesi, et esimene anatoomiliselt nüüdisaegne *Homo sapiens* biotüüp oli Jahimees-korilane. Tänaused Jahimehed-korilased on nende inimeste järeltulijad, kes väljusid esimestena Aafrikast, et asustada maailma. Selle biotüübi inimesed olid suurepäraselt kohanenud edasilükumise käigus tohutute vahemaade läbimiseks, küttimiseks ja koriluseks.

Dieedid viiele biotüübile

Jäljekütt, kõige pikem kõigist biotüüpidest, oli tõenäoliselt järgmine haru, seejärel aga ilmusid Teerajaja, Maaharija-aednik ja Tantsija, evolutsiooniterminite kaasaegsem variant. Lisaks puht füüsilistele näitajatele kujunesid biotüüpidel välja ka spetsiifilised iseärasused, mis võimaldasid neil olukordadega kohaneda, kusjuures paljud neist eripäradest ilmnevad tänapäevalgi. Kuid kahekümne esimesel sajandil ei kujuta inimene endast mitte ainult evolutsiooni produkti. Talle osutavad tohutu suurt mõju tänapäevased elutingimused. Läänemaailmas ei pea inimene võitlema, et kindlustada endale piisav kogus toitu (praktiliselt on olukord otse vastupidine), ent kui küsida neilt, kuidas nad end tunnevad, siis vaevalt, et vastused on positiivsed. Muidugi leidub üpris palju inimesi, kes suurema osa ajast peavad end terveks ja õnnelikuks, kuid võib kihla vedada, et enamik vastuseid sisaldab järgmist formuleeringut: murelikkus, väsimus, energiavaegus; tunne, et viibitakse üks aste (sageli ka mitu) madalamal oma normaalsest seisundist, on muutunud lausa krooniliseks. Küsige tuttavatelt, aga ka endalt, kuidas te end **tunnete**?

Stress võib tekitada negatiivseid pingeid organismi paljudes süsteemides, kaasa arvatud näärmed. Paljud väikesed (aga vahel ka mitte väikesed) tervisehäired, mida esineb valdavalt suuremal osal elanikkonnast, on kas otsene stressi tagajärg või just sellest tingitult muutunud tugevamaks.

Teil on võimalik kindlaks määrata oma individuaalsed stressinõrkused, kui vastate üksikasjalikule ankeedile, mis on ära toodud 3. peatükis, ning need kõrvaldada, kui muudate oma elustiili teile vajalikus suunas ning tarvitate vastavaid toidulisandeid, ravimtaimi või homöopaatilisi vahendeid. Kuna iga inimese organism on unikaalne, ei saa täie kindlusega väita, kui palju täpselt kulub aega, et olukord paraneks, kuid leevendust sümptomite pehmenemise näol hakkate tundma otsekohe, kui olete asunud kõrvaldama algpõhjust. Juhul, kui probleem on teid vaevanud juba pikemat aega, kestab selle lahendamine kauem, võrreldes millegagi, mis pole nii sisse juurdunud, kuid siiski on hea teada, et kõike saab parandada, kui järgida mõningaid küllaltki lihtsaid näpunäiteid. Kui te aga arvate, et teil on tõsisemaid terviseprobleeme, soovitame teil viivitamatult pöörduda arsti poole.

Miks biotüübi dieet on revolutsiooniline

Iga dieedi reklaam kõlab reeglina paljutootavalt, kuid biotüübi dieet on meie arvates tõepoolest revolutsiooniline. Meile tundub, et mitte kunagi varem pole välja pakutud sellist dieeti, mis ühendaks endas nii Lääne nüüdisaegse meditsiinitarkuse kui Idas kasutusel oleva traditsioonilise ter-visedeparandussüsteemi. Selle dieedi teoreetiline pool põhineb tervel mõis- tusel. Tarvitades toiduaineid, mis sobivad teie individuaalse biotüübiga, ning korrigeerides vastupidavuse seisukohalt oma stressinõrkusega seotud iseärasusi, saavutate sellise kehakaalu, mis on teile looduse poolt määratud, tunnetate energiavoolu ning tunnete taas elust rõõmu. Biotüü- pide teooria lahendab mõistatuse, mis on kimbutanud spetsialiste ja dietolooge aastakümneid. Tuvastati järgmine fakt: mõningad dieedid aita- vad teatud kindlaid inimesi, olles samal ajal teiste puhul täiesti ebaefek- tiivsed. Seda seletatakse asjaoluga, et dieetide efektiivsus ja ebaefektiiv- sus sõltub inimese biotüübist. Kui olete juhuslikult valinud oma biotüübi- le sobiva dieedi, siis see teid ka aitab (vähemalt mingil määral kindlasti).

Biotüübi dieet võimaldab vältida katsetuste-eksituste protsessi dieedi valikul. Täites ankeedi ja määrates selle põhjal kindlaks oma biotüübi ning selgitades välja oma nõrgad kohad stressi suhtes, saate valida enda jaoks täpselt õige ja sobiva dieedi. Veel enam, kui arvate, et dieeti pidada tähendab mitte midagi süüa ja tunda end pidevalt petetuna, siis küllap rõõmustate nüüd, saades teada, et sedasorti dieedid on – haruldane erand. Biotüübi dieet lubab süüa delikatesse, alandada kehakaalu ning tunda end sealjuures suurepäraselt. Seda dieeti järgides pole te kohe kindlasti mitte nälgjane, teie juures saab määravaks termin “järeleandmine (oma soovidele)”, mitte patukahetsus. Biotüübi dieedi eesmärk on – saavutada optimaalne tervislik seisund ja eluenergia – ning jäädagi sellisesse seisun- disse. Dieet aitab igapäev, ükskõik mis vanuses ta on või milline on parajas- ti tema üldtervislik seisund.

Natuurooloogiline lähenemine

Biotüübi dieet põhineb natuurooloogilisel filosoofial, mille kohaselt orga- nism püüab alati tervenemise poole, kasutades raviks oma isiklike res- surse. Selle filosoofia järgijad usuvad, et organism on ise endale kõige

Dieetid viiele biotüübile

parem ravitseja. Samuti tunnistavad nad, et organism, mõistus ja hing on omavahel seotud, tervis läheb aga käest ära vaid neil juhtudel, kui organismile ei anta võimalust ennast ravida.

Naturooloogid võrdlevad tervist kolme jalaga tooliga, mille iga jalg kujutab endast üht osa elu alalhoidvast süsteemist. Üks jalg on – dieet ja meie poolt tarvitatava toidu kvaliteet. Teine – organismi struktuur, eriti selgroog, mis on siduvaks lüliks aju ja keha vahel, järelkult ka komandopunktiks kõigile organitele. Kolmas jalg on – mõistus, hing ja psüühika. Et kogu tugisüsteem oleks kindel ja vastupidav, tuleb tähelepanu pöörata igale jalale.

Hoolitsus oma organismi eest

Paljud meist on kaotanud võime kuulata oma keha. Me elame mõistusega, ignoreerides selliseid signaale nagu nälg, janu, kurnatus, selja- ja kõhuvalu ning isegi tung, mis sunnib meid kiirustama tualetti.

Käesolevas raamatus jagatakse nõuandeid, mida järgides saate aidata oma organismi, kuid sealjuures peate olema valmis osutama talle vajalikku tähelepanu. Tõenäoliselt teete te regulaarselt oma auto tehnilist ülevaatuset ning teil ei tule pähegi selline hullumeelne idee lennata lennukiga, mis pole vajalikul määral kontrollitud ja tangitud. Samasuguse läheneamise ja isegi suurema tähelepanu on ära teeninud ka teie organism. Varustage ta kõrgema järgu kütusega, lisage juurde regulaarsed ja eeskirjakohased remonditööd ning ta annab teile vastutasuks suurepärase tervise.

Mõni sõna dieedi rikkumise kohta

Mõnda inimest valdab õudus juba ainuüksi mõttest, et peab hakkama dieeti pidama. On ilmne, et liigsest kehakaalust vabanete kiiremini, kui loobute oma tavalisest neljast šokolaaditahvlist päevas. Kuid ei saa ometi täiesti loobuda väikestest naudingutest. Kui otsustate pidada dieeti, on väga tähtis eelnevalt kindlaks teha, milliseid toite te tõepoolest armastate, ning veenduda, et te neist mingil juhul ilma ei jää. Kui te ei saa kuidagi läbi ilma täidisega šokolaadikompvekkide või jäätiseportsjonita, ärge tehke

Millest algab biotüübi dieet

endale sellepärast veel etteheiteid ega hakake juukseid katkuma. Lihtsalt pöörduge pärast nende söömist tagasi teie biotüübile vastava dieedi juurde. Ja teadke, et me pakume teile laia valiku maiustusi, millest reeglina piisab enamikule meist.

Sedamööda, kuidas teie tervis paraneb, avastate, et on võimalik suurel määral mitmekesistada oma toitumist. Samuti mõistate, et olete muutunud palju tundlikumaks oma organismi vajaduste suhtes.

Raamat ei suuda teha imet, aga teie suudate

See raamat ei soovita lühiajalisi dieete, et nende abil viivitamatult liigest kehakaalust vabaneda, ehkki ka siin on ära toodud plaan, kuidas kiiresti ja ohutult kaotada liigsed kilod nende inimeste puhul, kelle kaal on juba liiga suureks paisunud. Raamatus tuleb juttu eluviisidest, mis võimaldavad teil saavutada – ja ka pidevalt säilitada – oma loomulikke, looduse poolt kaasa antud mõõtmeid ja kehakuju. Lisaks teie biotüübile optimaalsele dieedile, menüüle ja toiduvalmistamise retseptidele saate üsna palju teada ka oma isiksuse kohta. Peale selle leiate siit nõuandeid füüsiliste harjutuste ja lõdvestumise osas ning saate teada, millised on raviks kasutatavad abivahendid.

Üks märkus seoses lastega: lugedes raamatut edasi, pidage meeles, et biotüüpi ei saa kindlaks määrata varem, kui inimene on jõudnud täieliku suguküpsuse ikka. See lihtsustab kogu peret puudutavat toitumisküsimust. Pole mingit ohtu – pigem on see isegi kasulik – selles, et lapsed toituvad oma vanemate biotüübi põhjal määratud dieedi ettekirjutuste järgi, kuna igasse dieedinimekirja on lülitatud täielik diapasoon tervisele kasulikke toiduaineid ja äsja valmistatud toite.

Biotüübi dieet on toonud kasu juba sadadele inimestele, nad on endiselt terved ja elurõõmsad. Selles raamatus on ka mõnest neist juttu, toodud ära nende nõuandeid ja armsamaid toiduretsepte. Nende inimeste elus toimus otsustav pööre paremuse poole. Ka teie elu võib muutuda paremaks.

21 nõuannet, kuidas tõsta tuju, kui tunnete end rusutuna (ja teil tekib tahtmine heita pilk külmaskappi)

Paljud inimesed hakkavad dieeti pidama raske südamega. Üks korpulentne õpetajanna rääkis meile, et ta tunneb end “täiesti tühisena oma tuseduse ja tahtejõu puudumise pärast” (need on tema, mitte meie sõnad).

Teil pole vaja rakendada selleks erilist tahtejõudu, et hakata pidama dieeti ning ellu viima uut toitumiskava, ent teatud tähelepanu enda ja oma tervise suhtes on siiski vaja ilmutada. Pidage meeles, te olete seda väärt, et lihtsalt võtta aega enese ja oma tervise eest hoolitsemiseks ning õigesti toitumiseks. Võib juhtuda ka nii, et te küll usute seda kõike, ent niipea, kui elu hakkab omandama süngemaid toone, kaob mälust kõik, mida olete seni õppinud. Just taolistel momentidel olete kõige kaitsetum ning võite vabalt sirutada käe šokolaadiküpsiste või muude taoliste maiustuste järele (kõige huvitavam sedalaadi maiusroog on meie arvates võileib pähklivõidega, mis kastetud *cappuccino* kohvi sisse!). Te võite seesugustele soovidele järele anda oma rõhutud seisundi tõttu, kuid vaieldamatu on, et te tunnete end tunduvalt halvemini nii füüsiliselt kui vaimselt, kui oma soovi teoks teete.

Niisiis, raamatut lugedes pidage meeles järgmist. Kui teil tekib vastupandamatu soov visata mõnda aknasse telliskivi või teie meeleolu läheneb kiiresti punkti, mil iga hetk võivad silmist purskuda pisarad kaastundest selle vaese õnnetu “mina” vastu, pidage silmas järgmisi nõuandeid, et anda oma meeleolule kiiresti positiivne suund:

- peatuge ja hingake – aeglaselt, rütmiliselt, sisse läbi nina, välja suu kaudu, kusjuures sissehingamine peab võtma sama palju aega kui väljahingamine;
- tehke ise või ostke teie juuresolekul valmistatud värsket mahla ja jooge see ära;
- sööge midagi tervislikku, näiteks kotitäis pähkleid või seemneid;
- tantsige – ükskõik kus ja kuidas – ning tehke pööre nagu tantsus või marssige, võib ka paigal tammudes, kas hoogsalt või osaliselt kätega vehkides;
- tehke endale meelehead: ostke lillekimp, ajakiri, vannivaht või aroo-

Millest algab biotüübi dieet

miküünal, käige massööri juures või lõdvestusseansil, kohtuge hea sõbra või sõbrannaga;

- vaadake videost oma lemmikfilmi;
- kuulake lemmikmuusikat;
- lugege armastatud romaani, jutustust või anekdooti;
- kuulake raadiot (on tõestatud, et see tõstab tuju);
- kaevake natuke oma aiamaal, pistke käsi mulda või jalutage pargis – loodus ükskõik millises väljenduses tugevdab teie vaimu;
- silitage oma lemmiklooma, jälgige koduloomi ja linde (samuti madusid ja putukaid, kui teil neid on);
- riietuge ümber oma parimatesse riietesse;
- seadke sisse “meeldivate tsitaatide” kaust.