

MEDITSIINI- MEEDIUMI

ELUMUUTVAD TOIDUD

Anthony William

Menuraamatu „Meditiinimeedium” autor

KAITSKE END JA OMA LÄHEDASI
JUUR- JA PUUVILJADE VARJATUD
RAVIOMADUSTE ABIL



New York Timesi bestseller

Anthony William
Medical Medium Life-Changing Foods
2016

Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub eranditult kirjastusele ERSEN. Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine ilma valdaja loata on õigusvastane ja seadusega karistatav.

Käesoleva raamatu autor ei jaga meditsiinilisi või muid professionaalseid nõuandeid ega määra ühegi meetodi kasutamist kõikvõimalike füüsiliste, emotsionaalsete või meditsiiniliste seisundite diagnoosimiseks või ravimiseks. Autori ainsaks eesmärgiks on pakkuda pigem isiklikel tähelepanekutel kui teaduslikel uurimustel põhinevat üldise iseloomuga informatsiooni, mis võib moodustada osa teie püüdlustest saavutada emotsionaalset ja vaimset heaolu. Juhul kui teie ise kasutate või muud isikud kasutavad käesolevast raamatust saadud informatsiooni või muud sisu, ei võta ei autor ega kirjastaja endale vastutust selle otseste või kaudsete tagajärgede eest. Enne käesolevas raamatus esitatud soovitude kasutuselevõtmist või nende põhjal järelduste tegemist peab lugeja konsulteerima oma meditsiini-, tervise- või muu spetsialistiga.

kaane kujundanud Reet Helm
Toimetanud Annika Kohv
Korrektor Mari Mets

Copyright © 2016 by Anthony William
Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA.
All rights reserved.
© 2018 Kirjastus ERSEN

B07345918
ISBN 978-9949-82-262-1

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest
www.ersen.ee

Minu abikaasale

Sisukord

| | |
|---|-----------|
| Eessõna..... | 9 |
| Sissejuhatus..... | 13 |
| | |
| I OSA: Tõusmine tuhast | 23 |
| | |
| PÄÄSTKE END: Tõde selle kohta, mis hoiab teid tagasi..... | 25 |
| KOHANEMINE: Liikuge edasi koos teid ümbritseva maailmaga..... | 44 |
| Toit hingele..... | 62 |
| | |
| II OSA: Püha nelik..... | 75 |
| Sissejuhatus elumuutvate toitude juurde..... | 77 |
| | |
| Puuviljad..... | 85 |
| Apelsinid ja tangeriinid..... | 86 |
| Aprikoosid..... | 90 |
| Avokaadod..... | 93 |
| Banaanid..... | 97 |
| Datlid..... | 101 |
| Granaatõunad..... | 104 |
| Jõhvikad..... | 108 |
| Kiivid..... | 112 |
| Kirsid..... | 116 |
| Mangod..... | 119 |
| Marjad..... | 123 |
| Melonid..... | 128 |
| Papaiad..... | 132 |
| Pirnid..... | 136 |
| Sidrunid ja laimid..... | 140 |
| Viigimarjad..... | 144 |
| Viinamarjad..... | 148 |
| Õunad..... | 152 |
| | |
| Köögilviljad..... | 155 |
| Artišokid..... | 156 |
| Idud ja mikroõrdid..... | 160 |
| Kartulid..... | 165 |
| Kurgid..... | 172 |

| | |
|---|------------|
| Maguskartulid | 176 |
| Redised | 182 |
| Ristõielised köögiviljad | 186 |
| Rohelised lehtköögiviljad | 192 |
| Seller | 197 |
| Sibulad | 201 |
| Spargel | 207 |
| Ürdid ja maitseained | 211 |
| Aromaatsed ürdid | 212 |
| Ingver | 216 |
| Kassiküüs | 220 |
| Koriander | 224 |
| Kurkum..... | 228 |
| Küüslauk | 232 |
| Lagritsajuur | 236 |
| Meliss..... | 240 |
| Petersell..... | 244 |
| Vaarikaleht..... | 248 |
| Metsikult kasvavad toidutaimed | 251 |
| Aaloe..... | 252 |
| Atlandi merevetikad | 256 |
| Kibuvitsamarjad..... | 260 |
| Kookospähkel | 264 |
| Metsmustikas | 270 |
| Must pässik..... | 275 |
| Nõgeseleht..... | 279 |
| Punane ristik..... | 283 |
| Takjajuur..... | 286 |
| Töötlemata mesi..... | 290 |
| Võilill..... | 294 |
| III OSA: Varuge tõeseid teadmisi | 299 |
| Viljakus ja meie tulevik | 301 |
| Tervisele kahjulikud imedeedid ja moesuunad | 313 |
| Toidud, mis muudavad elu väljakutseks..... | 324 |
| Elumuutvad inglid..... | 333 |
| <i>Järeisõna: Võtmeks on kaastunne</i> | <i>343</i> |
| <i>Tänuavaldused</i> | <i>347</i> |
| <i>Autorist</i> | <i>350</i> |

Eessõna

Esimest korda kohtusin Anthony Williamiga paar aastat tagasi, ühel Hay House'is toimunud kokkutulekul. See tagasihoidlik, maalähedane tervendaja muutis mu elu – kaasa arvatud selle, kuidas ma toitun ja toidust mõtlen ning ka selle, kuidas ma mõtlen üldse elust emakesel maal.

Nagu te ehk teate, on Anthony töötanud koos Vaimuga sellest alates, kui ta oli väike poiss. See on võime, tänu millele suudab ta edasi anda informatsiooni, mis on valgusaastate võrra ees tasemest, kus on teadus tänapäeval. See võime laseb tal näha tohutuid kannatusi meie planeedil ja võtta selle suhtes midagi ette. See „midagi“ tähendab, et emakese maa ja emakese looduse tarkus viiakse meeldival ja tervislikul viisil otse meie kehasse, kusjuures vahendiks on puu- ja köögiviljade söömine, mida maa ja loodus on nii hoolitsevalt meie jaoks valmis pannud.

Raamat „Meditšiinimeediumi elumuutvad toidud“ sisaldab palju enam kui vaid õpetust „sööge rohkem puu- ja köögivilju“, mis tavaliselt võtab söömiselt ära kogu rõõmu ja mõnu. Selle traditsioonilise nõuande järele oodatakse teid talitavat siis, kui te ise sööksite pigem pitsat. Meie raamatus pole aga kohtumõistmist. Ega häbistamist. Ega toidupolitseid. Selle asemel on „Meditšiinimeediumi elumuutvad toidud“ mõnus käsi-raamat, mis toob nende jumala kingituste vitaalsuse mullapinnast tagasi meie ellu. Meeldival, tervislikul, lõbusal viisil.

Anthony toob Vaimu abil puu- ja köögiviljade temaatikasse tagasi eluandva võlujõu. See muudab nende söömise kõrgemal astmel teadvustatud kogemuseks, mis hakkab teid kõigil tasanditel – kehalisel, vaimusel ja hingelisel – ümber kujundama. Lubage mul tuua üks näide. Kui ta soovib meil süüa metsmustikaid, siis ei räägi ta üksnes selles maitsvas toidus sisalduvatest antioksidantidest, ehkki need on kindlasti väga mõjuvad (ja seda kinnitavad paljud teaduslikud tööd). Anthony viitab ka hämmastavale ellujäämisenergiale, mis sisaldub neis äärmuslikes tingimustes tärganud ja kasvanud marjades. Maine'i metsmustika puhmad

jäävad ellu hoolimata sellest, et nad aeg-ajalt maha põlevad ja talve läbi külmunud kaljude külge peavad klammerduma, kuid siiski suudavad nad igal aastal anda hulgaliselt maitsvaid marju. Kui te sööte metsmustikaid, siis toote oma kehasse neidsamu omadusi – sedasama uskumatut sitkust, mis annab jõudu ellu jääda, vaatamata kõigile raskustele. Seda peamegi silmas, kui räägime jõuduandvast toidust!

Nüüd aga vaadake tagasihoidlikku ja paljukritiseeritud kartulit. Vaim ütleb, et kui me tunneme, et oleme saatuse hooleks jäänud või kindla orientiiri kaotanud, siis pakuvad kartulid meile kindla tugeva aluspõhja. Osaliselt rajaneb see kartuli võimele tõmmata maapinnast suurel hulgal makro- ja mikrotoitaineid. Kartul kehastab maalähedust ja stabiilsust. Samuti meenutab ta meile meie peidetud võimeid – meie olemuse neid külgi, mis on maetud mulla alla nagu kartul. Lisaks sellele pole meil enam vaja karta kartulit kui hirmuäratavat „valget toitu“, mis teeb meid paksuks – seni, kuni teame, kuidas tuua välja just kartuli head küljed. Kartul võib teha meile sedasama. Kuni kohtumiseni Anthonyga olin ma kümneid aastaid vältinud valget kartulit. Nüüd on see mu dieedi harilik osa. Olen selle avasüli tagasi võtnud. Ja mulle pole lisandunud mitte ühtki soovimatut kilogrammi!

Lugedes raamatut „Meditšiinimeediumi elumuutvad toidud“, hakate puu- ja köögivilju nägema uuel viisil. Te märkate, et marjad, sibulad, kookospähklid, banaanid ja kõik need kingitused, mis emake maa on meie jaoks valmis pannud, äratavad teis põnevust ja tänutunnet. Moodsa arstiteaduse isa Hippokrates – kes lõi kuulsa Hippokratese vande, mille annavad meditsiinikooli lõpetades kõik arstid – ütles: „Olgu toit sinu arstim ja arstim sinu toit“.

Kuidas aga tänapäeva kiirtoidumaailmas teada, millist toitu mille puhul süüa? Kuidas saab toit olla arstim? Siin tõusebki käesolev raamat tõeliselt esile peaaegu kõikide teiste toiduraamatute hulgas, mida ma olen kunagi lugenud. Iga ülesloetud toidu puhul, alates pirnidest kuni sellerini, on esitatud nimekiri seisunditest ja sümptomitest, mida antud puu- või juurvili aitab leevendada. See pole aga kõik. Iga puu- või juurviljale on omane eriline emotsionaalne ja vaimne kaitsejõud, mille see teile annab, kui te seda sööte. Lisaks sellele on raamatus veel palju lihtsaid maitsvaid retsepte.

Veelgi enam – raamat „Meditšiinimeediumi elumuutvad toidud“ võtab käsile toiduga seotud fantaasiad ja müüdid, mis meid kümnete aastate jooksul on segadusse viinud. Siia kuulub hirm puuviljade ees (mis tõepoolest oli omane ka mulle endale). Kuna puuviljad on magusad, siis kuhjasime nad kokku kõigi teiste „halbade“ suhkrutega, mis on andnud väga suure panuse ülesöömise ja tervisehäirete tekkimisse. Puuvili pole

sama asi. Seda peaks sööma palju rohkem. Sellest peale, kui lisasin oma dieedile palju maitsevaid puuvilju, on minu maiustusehimu (näiteks komide, küpsiste ja magustoitude järele) peaaegu kadunud. Süües datleid, marju, värskaid apelsine ja banaane, olen astunud uude maiustuste maailma. Ja see on, ausalt öelda, ime.

Kui järgite käesolevas raamatus äratoodud juhendeid, saavad ostlemine ja toiduvalmistamine uue tähenduse, sest konkreetse puu- või köögivilja vaim hakkab teiega rääkima ning teie keha ja elu mõjutama. Te hakkate tundma, et loodus tõepoolest toetab teid ja et mingi sügaval asuv ürgne osa teist on ärkamas. Samuti hakkate saama nähtamatut abi, õppides, kuidas töötada vahetult koos elumuutvate inglitega, kes vastutavad toiduvärrude eest. Nad annavad jõudu puu- ja köögiviljadele, aitavad kaitsta tolmeldajaid, ergutavad iga õuna ja iga salatilehe kasvu, aitavad tuua toitu näljastele, tegutsevad geneetiliselt modifitseeritud taimede kasvuala vähendamiseks, aitavad ja toetavad orgaanilise toidu kasvatamist ja isegi mõjutavad kliimaskaeme. See tähendab ammutamist jõu sügavaimatest allikatest. Milline tohutu kergendus on seda teada.

Käesoleva raamatu lugemine ning puu- ja köögiviljade emotsionaalse ja vaimse jõu kogumine on võimas ravim. Seda ravimit võttes hakkame tundma ühtsust emaga, kes toetab meid kõiki – maaga. Sedamööda, kuidas me orienteerume inglite riigile, hakkame tundma ühtsust ka taevaga. Lootus ja elujõud hakkavad meisse tagasi ja meist läbi voolama.

Ja see, kallid sõbrad, loob tunde, nagu tuleksime koju, mis kujutab endast maapealset taevast.

CHRISTIANE NORTHRUP,
MEDITSIIINIDOKTOR

Sissejuhatus

Juba varases eas on teid õpetatud olema ettevaatlik. See algab siis, kui olete beebi ja hooldaja tõmbab teie käe eemale, kui sirutate seda konservikarbi terava ääre või elektrikontakti poole. See jätkub, kui isa või ema haarab teil vöö ümbert kinni, kui te esimest korda püüate omil jalul seista. See aina jätkub – kui ema hoiatab, et te enne lõunasööki käsi peseksite, kui õpetaja noomib teid koridoris jooksmise eest, kui onu ei taha kuuldagi, et te lähete jalgrattaga sõitma, ilma et kiiver peas oleks. Lapseeas läheb kõik nii, nagu peabki, meid ümbritsevad täiskasvanud, kes jälgivad meie tulemisi ja minemisi, seades esikohale meie turvalisuse – täiskasvanud, kes hoolitsevad meie eest ja õpetavad ka meid olema hoolitsevad.

Suureks kasvades saavad need õppetunnid meile seesmiselt omas- teks. Kui valime oma esimest autot, siis on esimesel kohal turvalisus. Kas sellel on head õhkpadjad? Kas pidurid töötavad hästi? Kui mõtleme, mil- lisesse kolledžisse minna, siis küsime endalt, kas tunneme end kampsuses kindlalt, kas professorid tõeliselt hoolivad üliõpilastest. Ning teatud het- kel suundub meie hool väljapoole. Võib-olla kohtame partnerit ja äkki näitab radar ka tema turvalisust. Koos teeme tulevikuplaane, asetades esikohale teineteise füüsilise, rahalise ja emotsionaalse turvatunde.

Kui tulevad lapsed, siis oleme jälle tagasi seal, kust kord alustasime, ainult et nüüd asume teistsugusel positsioonil. Seekord oleme meie need, kes õpetust jagavad. Mõned neist õpetustest, nagu näiteks tänavat üle- tades käest kinni hoidmine, on juba sajanditevanused, aga teised, nagu näiteks küberturvalisus, on omased ainult meie eluajale. Lõpuks võivad meist saada isegi vanavanemad, kes valvavad jälle uue põlvkonna üle. Vahepeal, sedamööda, kuidas meie isa ja ema vananevad, saavad meist ka nende hooldajad. Me hoolitseme pidevalt kellegi eest.

Mure turvalisuse pärast ei lõppe kunagi. Ööseks lukustame ukсед, seame sisse häiresüsteemid, muretseme endale kindlustuse.