



**Laura Wilson**

# **„Aluseline 5” -dieet**

**Kaotage kaalus,  
seljatage oma  
terviseprobleemid  
ja tundke end  
imeliselt!**

Originaali tiitel:  
Laura Wilson  
The Alkaline 5 Diet  
2015

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Raamatus toodud infot ei peaks käsitlema asendusena professionaalsele meditsiinilisele järelevalvele, pidage alati nõu meditsiinispetsialistidega. Kogu raamatu info kasutamine toimub lugeja äranägemisel ja vastutusel. Autorit ega kirjastajat ei saa teha vastutavaks soovitude kasutamises või väärkasutamisest tuleneva tervisekahju, nõuete või muude probleemide eest, samuti arstliku nõuande võtmata jätmise või kolmandate osapoolte võrgulehtedel leiduva materjali kasutamise/väärkasutamise eest.

Tõlkinud Silja Soone  
Toimetanud Ulve Määrits  
Korrektuuri lugenud Mari Mets  
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2015 by Laura Wilson  
Originally published in 2015 by Hay House Inc. USA  
Illustratsioon lk 65: Laura Wilson  
All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B12376219  
ISBN 978-9949-82-522-6

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest  
[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

*Pühendatud minu vanematele  
Catherine'ile ja Keithile ning jumalale.*



# Sisukord

Tänu sõnad	11
Eessõna	13
<b>Sissejuhatus: Tere tulemast külluse, tasakaalu ja harmoonia maailma!</b>	<b>15</b>
Tänapäevane reaalsus	17
Uus mudel ja võimalus	19
Kas „ülim tervis“ on tõesti võimalik ka minu jaoks?	20
Saladus	21
<b>1. peatükk: Head ja halvad uudised dieedi ja tervise kohta</b>	<b>25</b>
„Tervise“ protokoll	27
Mis on aluseline dieet?	31
Kuidas aluseline dieet toimib?	33
Teadlikkus aluselise dieedist	34
Kas aluseline dieet on sama, mis taimetoitus?	35
Väherasvase taimetoidudieedi kasutegurid	38
Piirav ja igav? Mõelge järele...	39
Võimalik positiivne tervisemõju	40
<b>2. peatükk: „Aluseline 5“-dieedi põhimõtted</b>	<b>43</b>
A5D väljaarendamine	44
Halvad uudised: julgus, segadus ja keerukus	46
Kes võidab ja kes kaotab?	49

<b>3. peatükk: Minu terviseteecond</b>	<b>51</b>
Ülikooli äratav mõju	52
Kannapööre	53
Julgustus ja impulss	54
Maratonid	55
Minu töö	56
Minu kodulehekül	59
Kus ma praegu olen	60
<b>I OSA: RAAMISTIK ÜLIMA TERVISE, TERVENEMISE JA ELUJÕU SAAVUTAMISEKS</b>	<b>63</b>
<b>Sissejuhatus: Elutähtsad terviseelemendid</b>	<b>65</b>
1. Päikesevalgus ja sügav hapnikuga varustus	66
2. Puhta vee joomine	66
3. Uni ja tasakaalustav puhkamine	66
4. Elavad aluselised toidud	66
5. Happeliste toksiinide kõrvaldamine	67
6. Liikumine ja rüht	67
7. Positiivne meeleseisund ja emotsioonid	68
<b>4. peatükk: Suur sõõm värsket õhku: sügav hapnikuga varustus</b>	<b>69</b>
Sügava hapnikuga varustatuse tähtsus	69
Sügava hapnikuga varustatuse põhimõtte rakendamine	70
Selle põhimõtte rakendamise kasutegurid	72
<b>5. peatükk: Täitke rakke, niisutage aju</b>	<b>73</b>
Puhta vee joomise tähtsus	74
Puhta vee joomise põhimõtte rakendamine	75
Kui palju vett peaks jooma?	80
Vee joomine päeva jooksul	80
Selle põhimõtte rakendamise kasutegurid	81

<b>6. peatükk: Rikkalikud unenäod: uni ja tasakaalustav puhkamine</b>	<b>83</b>
Magamise ja puhkamise tähtsus	84
Kosutava une ja puhkamise põhimõtte rakendamine	84
Vajalik uni ja puhkus	85
Selle põhimõtte rakendamise kasutegurid	87
<b>7. peatükk: Elage ja laske teistel elada: elavad aluselised toidud</b>	<b>89</b>
Elava aluselise toidu tähtsus	94
Elava aluselise toidu söömise põhimõtte rakendamine	95
Kaheksa soovitud igapäevaseks söömiseks	97
Tavapärane päevane toitumine	99
Kalorid ja piisavalt söömine	101
Sagedased küsimused ja müütide hajutamine	102
Supertoidud ja toidulisandid	105
Selle põhimõtte rakendamise kasutegurid	107
<b>8. peatükk: Ajage pahalased minema: happeliste toksiinide kõrvaldamine</b>	<b>109</b>
Toksiinide kõrvaldamise tähtsus	109
Happeliste toksiinide kõrvaldamise põhimõtete rakendamine	111
Selle põhimõtte rakendamise kasutegurid	116
<b>9. peatükk: Kehad liikumas: liikumine ja rüht</b>	<b>117</b>
Liikumise ja rühi tähtsus	118
Liikumise ja rühi põhimõtete rakendamine	118
Selle põhimõtte rakendamise kasutegurid	120
<b>10. peatükk: Elu helgem pool: positiivne meeleseisund ja emotsioonid</b>	<b>123</b>
Positiivse meeleseisundi ja emotsioonide tähtsus	124
Positiivse meeleseisundi ja emotsionaalsuse põhimõtete rakendamine	124
Selle põhimõtte rakendamise kasutegurid	127

<b>II OSA: „ALUSELINE 5”-DIEEDI PÕHIMÕTTED</b>	<b>129</b>
<b>Sissejuhatus: Valmistuge A5D eduks</b>	<b>131</b>
A5D edulood	132
<b>11. peatükk: „Aluseline 5”-dieedi alused</b>	<b>139</b>
Juhised edu saavutamiseks	140
Terviseedu võti on üksikasjades	142
Parim kaalus alla võtmiseks	143
Pisut puuviljadest ja süsivesikutest	144
Puuviljasuhkrud ja diabeet	145
<b>12. peatükk: „Aluseline 5”-dieedi eined</b>	<b>147</b>
Igapäevase kaloritevajaduse kindlaksmääramine	148
Viis igapäevast A5D einet	150
100% toortoitu või rohkem kuumutatud toitu?	163
Nipid, mis teid aitavad	164
Portsjoni suurus	167
Kappide täitmine	168
Mida oodata 21-päevaselt dieedilt	170
<b>III OSA: 21-PÄEVANE „ALUSELINE 5”-DIEEDI PROGRAMM</b>	<b>171</b>
<b>Kokkuvõte: Edasi liikumine: aluseliseks jäämine</b>	<b>221</b>
Lõpumõtted	222
A5D jagamine	223
Allikad	225
Lõppmärkused	227
Autorist	232



# Tänu sõnad

Tahaksin tänada jumalat, et ta andis mulle julguse, nägemuse ja õiged sõnad, toomaks maailmani võimas terviseprofülaktiline sõnum taimedel põhineva aluselise toitumise abil.

Tänan oma isa Keithi, et ta minusse uskus, võttis sellise toitumise omaks ja oli kõiges selles mulle suurepärase nõuandja. Tänan ka oma kodulehe jälgijaid ja kliente – meie koostöö, teie tagasiside ja meie kõigi tervise paranemine on mind tohutult inspireerinud.

Tänan dr Neal Barnardi, dr John McDougalli, Jason Vale'i, Harleyt ja Freeleed ning Anthony Robbinsit nende teedrajava töö eest selles tervisevaldkonnas.

Aitäh abi ja toetuse eest minu emale, Cathyle, Nasole, Tomile ning paljudele teistele pereliikmetele ja sõpradele. Lõpuks suur aitäh minu raamatu kirjastajale ja toimetajatele.



## Eessõna

Selliste terviseedendajate jaoks nagu Laura ja mina on õhus pidevalt põnevust. Kui seda raamatut loete, olen põnevil ka teie pärast. Kuigi lääneriikide ühiskondi vaevavad veel ülekaalulisus, diabeet, südamehaigused ja teised toitumisega seotud probleemid, teadke, et taimedel põhinev toitumine, mis suudab nende haigustega võidelda, levib kulutulena. Mida enam õpime ja saadud teadmisi praktikas rakendame, seda paremini end tunneme.

Kui aastal 1985 ühingu nimetusega Arstide Komitee asutasin, soovitasid vaid vähesed arstid tervise hoidmiseks madala rasvasisaldusega taimetoitlust. Tänapäeval toetavad taimedel põhinevat toitumist juba tuhanded arstid, toitumisinõustajad, medõed ja teised professionaalsed tervishoiutöötajad. Iga päev avaldatakse teaduslikke uurimusi, mis tõestavad, et puuviljad, köögiviljad, täisteraviljad ja kaunviljad aitavad luua paremat tervist, kinnitades ühtlasi, et taimed on ka parim võimalik toiduallikas. Arstide Komitee uuringutes oleme näinud, kuidas madala rasvasisaldusega taimetoitlus pöörab tagasi diabeedi, toob kaasa kaalulanguse, alandab kolesteroolitaset ja vererõhku, viib unustusse migreeni, aitab tööandjatel vähendada töötajate tervishoiukulusid ja teeb palju-palju muud head. Mõju, mida taimetoitlus inimese tervisele avaldab, võib olla tõepoolest hämmastav, ja mul on hea meel näha, et see teadmine levib.

Iga päev eemaldab aina rohkem ja rohkem inimesi lihatoodet oma poenimekirjast. USA põllumajandusministeeriumi viimased andmed näitavad, et liha tarbimine on täna viimase kolmekümne aasta madalaim. Vaid viimase kümne aastaga on keskmine

ameeriklane jätnud oma dieedist aasta jooksul välja umbes 9 kg liha. Samas on 2009nda ja 2012nda aasta vahemikus kahekordistunud taimetoitlaste arv. Kui sellises tempos jätkame – ja tõenäoliselt üha kiirenevas tempos –, toimub maailmas peatselt terviserevolutsioon.

Kuid taimedel põhinevale toitumisele üleminek on kasuks millelegi palju enamale kui vaid inimkonna tervisele. See on kasulik ka Maale. Loomakasvatus ja liha söömine põhjustab rohkem kasvuhoonegaase kui kogu maailma transport. Tegelikult tuvas-tas organisatsiooni Worldwatch Institute hiljutine analüüs, et liha ja loomsete kõrvalsaaduste tootmine/söömine põhjustab 51% globaalsest soojenemisest. Me kaotame karjapidamist toetades ka aina enam maad ja ressursse – loomad, keda kasvatame, tarbivad seitse korda rohkem teravilja kui kogu USA elanikkond! Mõelge, kui palju maad saaksime kogu selle toiduga säästa ja kui palju näljaseid inimesuid toita! Rääkimata sellest, et taimedest koosnev toitu süües säästame tuhandete loomade elu. Taimetoidu söömine päästab umbes 200 looma elu inimese kohta aastas. Taimedega taldriku täitmisest on kasu nii teile kui meie planeedile ja kõigile siin maakamaral olijatele.

Muidugi vajavad kõik alustamiseks pisut abi. Ja nii ongi normaalne. See on ka üks põhjus, miks kolmenädalased programmid, nagu selles raamatus toodud toitumisplaan või meie 21-päevane hooandja nii tõhusad on. Kolm nädalat annab piisavalt aega uue toitumisviisi testimiseks ja selle pakutavate hüvede tõeliseks kogemiseks. Kolme nädalaga muutub ka maitsemeel, hakates hindama ja tegelikult ka eelistama värskaid terviklikke toite. Kolm nädalat on piisav, et näha selliseid mõjusid, nagu kaalukaotus (kui püüate kaalus alla võtta), energiataseme tõus, parem seedimine ja muudki veel. Seega proovige järele! Kasutage juhendina Laura toitumisplaani ja vaadake, mida arvate. Mul on tunne, et te naudite seda.

Dr Neal D. Barnard,  
Vastutustundliku Meditsiini Arstide Komitee rajaja ja  
raamatu „Power Foods for the Brain“ autor

## SISSEJUHATUS

# Tere tulemast külluse, tasakaalu ja harmoonia maailma!

Olen nii põnevil, et ka teie olete selle raamatu kätte võtnud, sest olen näinud, kuidas selline toitumine võib elu tõepoolest paremaks muuta. Seega, kui ihkate paljude inimeste kombel näha hea välja ja tunda end võimalikult hästi, või maadlete tervisehädadega ja olete kaotanud usu enda tervendamise võimalusse, olete jõudnud õigesse kohta: fantastilise enesetunde teekond algab siin. Tuhanded inimesed juba naudivad „Aluseline 5”-dieeti (A5D) ja ma loodan, et ka teie leiate, et dieedi vaid kolmenädalane järgimine muudab teie tervist, toitumist ja suhet toiduga.

Seega valmistuge tõeliselt suurepäraseks kogemuseks.

„Aluseline 5”-dieedi põhimõtted on lihtsad: küllus, tasakaal ja kooskõla keha toitainevajadusega. Kuid tervislik elustiil tähendab midagi enam kui toitu, seepärast hoolitseb A5D ka teie emotsionaalse heaolu, vormisoleku ja puhkamisvajaduste eest. Enda füüsiliste ja emotsionaalsete vajaduste eest hoolitsemine tähendab, et 21 päeva lõppedes olete te oma parimas vormis ning ka energiat kiirgav ja särav, rahulik ja enesekindel – nii silmapaistvalt, et teised lausa kommenteerivad, kui hea te välja näete!

„Aluseline 5”-dieet põhineb täielikult teadusel ja selles on teatud iseloomulik lihtsus, mis muudab dieedi ainulaadseks laialt

levinud äärmuslike, piiravate või lausa pseudotervislike dieetide hulgas. Lihtsus tuleneb küllap sellest, et A5D on toitumisviis, mida inimesed on loodudki järgima, ja sel põhjusel on see rahulolu pakkuv nii mitmel erineval tasandil.

III osas saate konkreetse 21-päevase toitumisplaani ning kasutades dieeti vaid kolme nädala jooksul, taastub teie keha loomulikum, tervislikum seisund. Selles punktis on tõenäoline, et suudate juba nautida seda lihtsat, kuid siiski oivaliselt maitsvat toitumisviisi, millist te pole ehk varem kogenudki. See toitumisviis on vaba ihadel baseeruvast sundsöömisest ja näljatundest. Dieedi rakendamine võib muuta ka teie mõtteid ja tundeid toidu suhtes ning paljud inimesed avastavad, et nad tahavad jätta edaspidigi – pikas perspektiivis – kasutusele mitmed, kui mitte kõik, siin toodud eineliigid ja söömisviisid.

*Mul polnud aimugi, et minu otsus järgida „Aluseline 5”-dieeti muudab minu elu nii palju paremaks. Kõik mu tervisprobleemid kadusid mõne kuuga – ja mul oli neid päris mitu – ning ma muutusin ka palju rõõmsamaks. Nüüdseks vaatan maailma hoopis positiivsemast vaatenurgast, 25-kilogrammiline kaalukaotus on aga lihtsalt lisapreemia! – GRETA*

Olen kasutanud „Aluseline 5”-dieeti palju aastaid ja see on võimaldanud mul saavutada keskmiselt palju parema tervise ja elujõutaset. Siin on mõned A5D 21-päevase järgimise kasutegurid:

- Kaalukaotus, tavaliselt 3,5 – 9 kg.
- Suurem elujõu- ja energiatase päeva jooksul.
- Positiivne meeleseisund ning üldine rahu-, õnne- ja heaolutunne.
- Kõigi võimalike terviseprobleemide taandumine/ paranemine.

*Olen viimase 21 päeva jooksul kaotanud 4 kg ja tunnen end imeliselt. Tänan, Laura! – TRACY*

Kui järgite A5D-d pikemat aega – kolm või enam kuud –, võite kogeda ka järgmist:

- Enda tegelikust vanusest aastaid noorem välimus ja enesetunne.
- Aktiivsed vananemise tagasipöördumise märgid – heas toonuses ja iluvigadest vaba nahk, heledam ja säravam nahk ning läikivad, terved juuksed.
- Suurepärane vormisolek ja taastumisvõime.
- Hormonaalne tasakaal.
- Väiksemate ja isegi suuremate tervisprobleemide ning haiguste taandumine.
- Parem kehatoonus ja lihaste väljajoonistumine.

## **Tänapäevane reaalsus**

---

Me elame maailmas, millist pole olnud iial enne. Internet on mõjutanud väga suures osas seda, kuidas me elame, ostmise, suhtlemise ja infole ligi pääseme – ja seda igaveseks. Maailma uus paradigma on lõputu kohene valik ja sellel on muidugi nii häid kui ka halbu külgi.

Võime internetiotsingusse trükkida mida iganes ja leida tuhandeid lehekülgi infoga, mis meie küsimusele vastavad. Või otsime, mida vajame – ja milline on ostmiseks kõige odavam koht –, kusjuures otsitu tuuakse meile kätte juba järgmisel päeval, mis – kui järele mõtlete – on tegelikult üsna uskumatu.

Teisalt aga võib lõputu infohulk meid üle koormata, pommitades sõnumite, hoiatuste, küsitluste, meilide, uuenduste, telefonikõnede, videote ja reklaamidega.