



Söö rohekaid  
banaane, et  
vähendada vere  
glükoosisaldust



Pese hambaid,  
et toetada keha  
immuunsust



Mine õue treenima,  
et saada  
D-vitamiini



Söö vahepalaks  
papaia, et vältida  
seedeensüümide  
puudust

# HÄID NIPPE KÕHU TERVISE HEAKS



Välti kunstlike  
magusaineid,  
mis võivad häirida  
soolte tasakaalu



Lõdvesta meel,  
et vältida  
maoprobleeme



Harrasta kerget  
joogat, et paran-  
dada seedimist



Söö kääritatud toite,  
et saada tervislikke  
probiotikume

**200 VIISI,**  
**KUIDAS TASAKAALUSTADA SOOLESTIKU**  
**MIKROBIOOMI**  
**JA PARANDADA TERVIST!**

---

**Lindsay Boyers, CHNC**

Originaali tiitel:  
Lindsay Boyers, CHNC  
Gut Health Hacks  
2021

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.

Paljud tootjate ja müüjate kasutatavad tootenimed on kaubamärgid. Kohas, kus need nimed raamatus esinevad ja kus kirjastaja oli kaubamärgi nõudest teadlik, on nimetused trükitud suure algustähega.

See raamat on mõeldud pakkuma ainult üldise iseloomuga infot, mitte teavet tervisliku seisundi diagnoosimiseks ega ravimiseks. Terviseprobleemide keerukuse, individuaalsuse ja spetsiifilisuse valguses pole selle raamatu eesmärk asendada professionaalset meditsiinilist nõu. Siin raamatus pakutud ideed, protseduurid ja soovitused on mõeldud täiendama, mitte asendama välja õppinud meditsiinispetsialisti nõuannet. Konsulteeri oma perearstiga enne siin raamatus pakutud soovitude tarvitusele võtmist ja ka igasuguse seisundi asjus, mis nõuab diagnoosimist või meditsiinitöötaja tähelepanu. Autor ja kirjastaja ütlevad lahti vastutusest igasuguste ebasoodsate mõjude eest, mis tulenevad otseselt või kaudselt siin raamatus sisalduva info kasutamisest.

Tõlkinud Virge Õuemaa  
Toimetanud Evelin Piip  
Korrektuuri lugenud Mari Mets  
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2021 by Simon & Schuster, Inc. All rights reserved.  
Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc., 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.  
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2022.

B09417422  
ISBN 978-9949-82-952-1

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

# SISUKORD

<b>SISSEJUHATUS.....</b>	<b>10</b>	<b>17. Tunne betaiinvesinik-</b>	
<b>1. peatükk</b>		<b>kloriidi soojust.....</b>	<b>29</b>
<b>HINDA KÕHU TERVIST</b>		<b>18. Vaata, kas oled tundlik ..</b>	<b>30</b>
<b>ÕIGESTI .....</b>	<b>11</b>	<b>19. Otsi varjatud nakkusi.....</b>	<b>31</b>
<b>1. Otsi märke.....</b>	<b>13</b>	<b>20. Kontrolli oma välja-</b>	
<b>2. Pea päevikut!.....</b>	<b>14</b>	<b>heidet.....</b>	<b>32</b>
<b>3. Jäta menüüst välja mõned</b>		<b>21. Suurenda D-vitamiini-</b>	
<b>toiduained.....</b>	<b>15</b>	<b>sisaldust veres .....</b>	<b>33</b>
<b>4. Vaata, enne kui vett</b>		<b>22. Tee kõik oma vere</b>	
<b>tõmbad .....</b>	<b>16</b>	<b>B<sub>12</sub>-vitamiini-sisalduse</b>	
<b>5. Kontrolli, kas pinnale jääb</b>		<b>suurendamiseks .....</b>	<b>34</b>
<b>midagi hulpima .....</b>	<b>17</b>	<b>23. Ole teadlik B<sub>12</sub>-vitamiinist..</b>	<b>35</b>
<b>6. Pane tähele, kuidas su</b>		<b>24. Lisa oma ellu A-vitamiini..</b>	<b>36</b>
<b>väljaheide lõhnab .....</b>	<b>18</b>	<b>25. Kohtu meistriga</b>	
<b>7. Pööra tähelepanu värvile ...</b>	<b>19</b>	<b>(antioksidandiga) .....</b>	<b>37</b>
<b>8. Mõõda aega .....</b>	<b>20</b>	<b>26. Lahenda rauaprobleem ...</b>	<b>38</b>
<b>9. Pea roojamispäevikut.....</b>	<b>21</b>	<b>27. Saa korda magneesiumi</b>	
<b>10. Heida pilk oma pissile ....</b>	<b>22</b>	<b>tarbimine .....</b>	<b>39</b>
<b>11. Nuusuta oma hingeõhku ..</b>	<b>23</b>	<b>28. Väldi raskmetalle.....</b>	<b>40</b>
<b>12. Nuusuta oma kaenla-</b>		<b>29. Ära lase histamiinitaset</b>	
<b>aluseid.....</b>	<b>24</b>	<b>kõrgeks .....</b>	<b>41</b>
<b>13. Ava suu ja ütle „aaaaa“ ...</b>	<b>25</b>	<b>30. Lase uurida oma kilp-</b>	
<b>14. Tee süljeproov .....</b>	<b>26</b>	<b>nääret .....</b>	<b>42</b>
<b>15. „Peedista“ oma</b>		<b>31. Näpista oma käsivart.....</b>	<b>43</b>
<b>seedekulglat.....</b>	<b>27</b>	<b>32. Kontrolli oma hingeõhku..</b>	<b>44</b>
<b>16. Kontrolli söögisoodaga..</b>	<b>28</b>	<b>33. Uuri hoolikalt, kui</b>	
		<b>stressis sa oled .....</b>	<b>45</b>
		<b>34. Vaatle oma nahka.....</b>	<b>46</b>

35. Jälgi oma roojamis- sagedust .....	47
36. Ohjelda oma suhkru- himu.....	48
37. Kaalu ennast.....	49
38. Pea arvet oma pea- valude üle.....	50
39. Ole valvel kõhupuhituse suhtes .....	51
40. Pea silmas meeoleolu kõikumisi.....	52

## 2. peatükk

### **MUUDA TOITUMIST JA SÖÖMISHARJUMUSI .....**

41. Viska töödeldud toidud menüüst välja.....	55
42. Söö kõht kiudainetest täis .....	56
43. Kahekordistades kiud- ainete hulka, kahekordistad kasulikku .....	57
44. Lase kääritatud toitudel hea maitsta .....	58
45. Pumpa end täis prebiootikume .....	60
46. Vaheta kohv sigurijuure vastu .....	61
47. Joo seeni .....	62
48. Rüüpa musta teed .....	63
49. Kõrvalda menüüst suhkur .....	64
50. Väldi kunstlikke magus- aineid .....	65
51. Võta kvartsetiini järje- korda.....	66

52. Mugi mangosid.....	67
53. Söö rohekaid või rohelisi banaane .....	68
54. Too tagasi valge kartul...	69
55. Keeda ja jahuta tärglised..	70
56. Kaalu üleminekut gluteenivabale dieedile .....	71
57. Söö kaerahelbeid külmalt.....	72
58. Imetle Kreeka pähklite väge .....	73
59. Päästa valla parapähklite vägi .....	74
60. Sea esmatähtsaks palju rasvu .....	75
61. Suurenda oomega-3- rasvhapete osakaalu.....	76
62. Topi end täis polüfenoole..	77
63. Tarvita ristõielisi köögi- vilju .....	78
64. Kaunista koriandri- lehtedega.....	79
65. Vali kalu hoolikalt .....	80
66. Mälu rohkem!.....	81
67. Lisa oma päeva jogurtit ..	82
68. Valmista köögivilju.....	83
69. Idanda teravilju .....	84
70. Loobu tavalistest piimatoodetest .....	85
71. Saada paksendajad kus see ja teine .....	86
72. Kombineeri toiduaineid ..	87
73. Kasuta toiduvalmista- misel kookosõli.....	88
74. Nirista roogadele oliivi- õli.....	89

75. Muuda toitumist aastaaegade rütmis.....	90
76. Proovi rohkem papaiat ..	91
77. Proovi vahelduvat paastumist .....	92
78. Lõpeta näksimine.....	93
79. Söö teadlikult.....	94
80. Rõhu vaheldusrikkuse!..	95

### 3. peatükk

#### HOOLITSE OMA KEHA

#### EEST ..... 97

81. Võta multivitamiinist parim .....	99
82. Hoia oma organismi B <sub>12</sub> - vitamiini-sisaldus üleval.....	100
83. Võta sihikule tsink .....	101
84. Lisa menüüsse rohkem rauda.....	102
85. Leia hea probiootikum ..	103
86. Tarbi seedeensüüme ...	104
87. Pihusta nahale magneesiumi .....	105
88. Manusta D-vitamiini....	106
89. Pöördu õunaäädika poole.....	107
90. Tarbi mõruaineid .....	108
91. Lõhu biokile .....	109
92. Kaalu ternespiima tarvitamist .....	110
93. Puhasta organism parasiitidest .....	111
94. Paranda soolestiku terviklikkust .....	112
95. Tühjenda soolt iga päev .	113
96. Hüppa batuudil .....	114

97. Lase endale lümfi- massaaži teha .....	115
98. Ära jäta hooletusse oma suud .....	116
99. Jäta suuloputusvesi ära..	117
100. Liigu rohkem .....	118
101. Osta uus voodi.....	119
102. Välti antibiootikume ..	120
103. Joo kõrvetisi leeven- davaid jooke.....	121
104. Rüüpa piparmündi- teed .....	122
105. Lase endale nõelu panna.....	123
106. Suurenda oma orga- nismi glutatioonisisaldust...	124
107. Toeta maksa .....	125
108. Puhasta harjaga nahka .....	126
109. Söö rohelist .....	127
110. Küüri soolikaid .....	128
111. Masseuris sisikonda.....	129
112. Mine õue trenima ....	130
113. Kasuta rohkem glutamiini.....	131
114. Sega joogi sisse psülliumikesti .....	132
115. Pane asjad magneesiumiga liikuma .....	133
116. Lõpeta söömine õhtul kella kaheksaks .....	134
117. Venita oma kõhtu joogaga .....	135
118. Alusta päeva smuutiga ..	136
119. Jäta söömisega liialdamine .....	137

120. Kuula oma keha..... 138

#### 4. peatükk

##### SEA ESIKOHALE OMA

##### VAIMNE TERVIS .....139

121. Vähenda stressi ..... 141

122. Proovi veidike armas-  
tavat heatahtlikkust ..... 142

123. Mõtletöö röömsaid  
mõtteid ..... 143

124. Loo päris elu sotsiaal-  
võrgustik ..... 144

125. Pane telefon käest .... 145

126. Usalda oma kõhtu .... 146

127. Tee oma käed  
mullaseks ..... 147

128. Naera nii palju kui  
võimalik ..... 148

129. Kutsu esile okserefleks ..149

130. Kasuta oma telefoni  
otstarbekalt ..... 150

131. Ümista kaasa .....151

132. Kasuta oma kõhtu!..... 152

133. Võta külma dušši.....153

134. Tee üht asja korraga... 154

135. Ligune soolades..... 155

136. Laula! ..... 156

137. Kuula binauraalseid  
rütme .....157

138. Kujunda välja  
hommikurutiin ..... 158

139. Vala mõtted välja ..... 159

140. Põgene loodusesse .... 160

141. Naerata endale ..... 161

142. Korista segadus ..... 162

143. Vali oma mõtteid..... 163

144. Muuda oma mis-siis-  
kuisid ..... 164

145. Muretse graafiku järgi.. 165

146. Delegeeri ..... 166

147. Pane paika piirid .....167

148. Ütle „ei“ ..... 168

149. Tunnusta ennast..... 169

150. Keskendu sellele, mida  
sa saad teiste heaks teha.....170

151. Paastu sotsiaal-  
meediast ..... 171

152. Tee oma voodi korda ..172

153. Vannu see välja.....173

154. Rahune raamatu  
seltsis .....174

155. Jäta ruum endast maha  
sellisena, nagu see oli siis,  
kui sinna sisenesid .....175

156. Räägi endaga kenasti..176

157. Nutu end tühjaks .....177

158. Vaata oma hirmudele  
otsa .....178

159. Jahuta end maha .....179

160. Küsi abi ..... 180

#### 5. peatükk

##### TEE MUUDATUSI OMA ELU- STIIILIS JA KESKKONNAS..181

161. Osta kohalikke tooteid ..183

162. Joo kohe pärast  
ärkamist vett..... 184

163. Soojenda vett..... 185

164. Ärka varem üles..... 186

165. Jäta hilisõhtune  
näksimine.....187

166. Maga vasakul küljel ... 188

<b>167.</b> Kaabi keelt .....	189	<b>184.</b> Aja end toolilt üles.....	207
<b>168.</b> Mine pärast ärkamist jalutama .....	190	<b>185.</b> Vähenda treeningu intensiivsust .....	208
<b>169.</b> Tühjenda soolt plaani järgi.....	191	<b>186.</b> Kujunda välja igapäe- vane rutiin .....	209
<b>170.</b> Kontrolli oma number kahe tegemise asendit .....	192	<b>187.</b> Alusta päeva päikesega.....	210
<b>171.</b> Masseurid lahkliha .....	193	<b>188.</b> Keera öövalgustid hämäraks .....	211
<b>172.</b> Võta päikest.....	194	<b>189.</b> Kupata oma telefon magamistoast minema .....	212
<b>173.</b> Ütle „ei“ mittesteroid- setele põletikuvastastele ravimitele.....	195	<b>190.</b> Ärka aeglaselt .....	213
<b>174.</b> Loobu happesuse vähendajatest .....	197	<b>191.</b> Käi enne magama- minekut vannis.....	214
<b>175.</b> Piira alkoholi tarvita- mist.....	198	<b>192.</b> Taga õige toatempe- ratuur .....	215
<b>176.</b> Veeda rohkem aega loomade seltsis .....	199	<b>193.</b> Valmista ise süüa .....	216
<b>177.</b> Vaheta välja oma puhastusvahendid .....	200	<b>194.</b> Kasuta ventilaatoreid ..	217
<b>178.</b> Pese, ära desinfitseeri..	201	<b>195.</b> Vaheta oma köögi- nõud välja.....	218
<b>179.</b> Vaata, mida sa nahale kannad .....	202	<b>196.</b> Kaunista taimedega ..	219
<b>180.</b> Ära põleta lõhna- küünlaid .....	203	<b>197.</b> Jäta kingad ukse juurde.....	220
<b>181.</b> Puhasta õhku .....	204	<b>198.</b> Kohenda oma treeningukava .....	221
<b>182.</b> Filtreeri vett.....	205	<b>199.</b> Lülita wifi ööseks välja...	222
<b>183.</b> Jäta plastiga hüvasti ..	206	<b>200.</b> Jäta suitsetamine maha.....	223

## SISSEJUHATUS

Käes on aeg hakata kasutama oma kõhu hämmastavat väge! Kõhu tervis on korralikuks seedimiseks eluliselt tähtis, kuid see on vaid jäämäe tipp. Sinu kõhu tervis on seotud ka su immuunfunktsiooni, vaimse tervise ning üldise tervise- ja heaoluseisundiga. Kui kõht on korrast ära, on võimatu elada oma parimat elu. Kuna aga saadaval on sedavõrd palju informatsiooni, võib tunduda rusuv proovida seda kõike läbi sortida. Tee tutvust raamatuga „Häid nippe kõhu tervise heaks“.

Siit raamatust leiad kakssada nippi, mis aitavad lihtsustada kõike, mida tasub oma kõhu tervise parandamise kohta teada. Sa õpid, kuidas hinnata oma praegust kõhu funktsioneerimist, parimaid toitumist ja elustiili puudutavaid muudatusi, mida võid oma kõhu toetamiseks teha, ning kuidas parandada oma kõhu tervist, seades esikohale oma vaimse tervise.

Raamatus tutvustatavad nipid võivad luua kõhu tervise seisukohast mitte ainult suuri häid muutusi, vaid on ka hõlpsasti elus rakendatavad. Alguses võid teha käputäis asju korraga ja jõuda hiljem elustiili juurde, mis toetab täielikult su kõhu tervist, või asuda kohe asja kallale ja oma kõhu tervis põhjalikult käsile võtta – valik on sinu.

Olenemata sellest, kas kuuled kõhu tervise tähtsusest esimest korda või otsid tehtavaid samme, mida astuda, tuginedes oma teadmistele, on selle raamatu eesmärk hoida sinu kõht tipp-topp vormis.



1. peatükk



# HINDA KÕHU TERVIST ÕIGESTI

Kui sa oled selle raamatu kätte võtnud, on suur võimalus, et juba kahtlustad endal mõningaid kõhuprobleeme. Ehk kimbutavad sind seedekulgla seotud sümptomid, näiteks gaasid, kõhupuhitus, kõhulahtisus või -valu või annavad endast märku vähem ilmsed hädad, nagu väsimus, peavalu, lööve ja liigesevalu. Suurima tõenäosusega on sul segu mõlemast. Aga su isiklikest kõhuredest olenemata aitavad siin peatükis pakutavad hindamisviisid sul täpselt tuvastada, mis toimub ja millised tegurid sinu hädasid soodustavad.

Sa saad teada, kuidas oma väljaheite (ära muretse, sa ei pea seda puudutama!), naha, seedekulgla seotud sümptomite ja keha lõhna järgi välja selgitada, mis toimub pinna all. Samuti saad teada, kuidas teatud vitamiinid, mineraalid ja teised toitainete segud kõhu tervises oma rolli mängivad ja kuidas aru saada, kas keha saab kõike piisavas koguses. Mõningaid hindamisi on lihtne teha kodus, kasutades tavalisi köögikapis leiduvaid koostisaineid, näiteks söögisooda. Teised eeldavad tervishoiutöötaja osalust. Võid alustada ühega või teha neid kõiki – valik on sinu. Avastanud asjad, mis võivad kõhuprobleeme soodustada, oled valmis siirduma siin raamatus tutvustatud ülejäänud nippide juurde, et oma kõhu tervis uuesti korda saada.



## OTSI MÄRKE

See ei pruugi olla tõeline hindamiskatse, kuid sümptomite märkamine ja mustrite tuvastamine on kõhu tervise hindamisel olulised. Kui mõtled oma kõhule, siis probleemile viitavad sellised sümptomid nagu:

- gaasid;
- kõhupuhitus;
- kõhukinnisus;
- kõhulahtisus;
- kõhuvalu;
- kõrvetised;
- röhitsemine.

Kuid paljud märgid ei pruugi olla nii ilmsed. Kui kõht on korras ära, võib see mõjutada negatiivses mõttes kogu keha, põhjustades süsteemseid sümptomeid, mida sa ei pruugi isegi kõhuga seostada, kui sellele tõeliselt tähelepanu ei pööra. Mõned neist sümptomitest on järgmised:

- isud, eriti suhkru või töödeldud süsivesikute järele;
- seletamatu kaalukaotus või -tõus;
- ärevus;
- meeleolu langus;
- unetus (raskused uinumise või magamisega);
- nahalööve, akne, ekseem või psoriaas;
- keskendumisraskused;
- krooniline väsimus;
- autoimmuunhaigused.

Pea meeles, et see loetelu ei ole lõplik. Kui sind vaevavad mis tahes kroonilised, kaua püsivad sümptomid, mis ei taha ära minna, siis jälgi neid ja vaata, kas leiad seoseid oma stressitaseme, toitumise või üldise elustiiliga. Kui nii, võib kõhu korda saamine aidata probleemi lahendada või vähemalt leevendada.



## PEA PÄEVIKUT!

Kasulik moodus tuvastada sümptomite ja toitumise vaheline seos on pidada toidupäevikut. Toidupäevik aitab kindlaks teha, millist tüüpi toiduained võivad püsivaid sümptomeid põhjustada. See on väga lihtne. Sul tuleb need ainult kirja panna.

- Mida sa sööd?
- Millal sa sööd?
- Kõik sümptomid, mida sa sel päeval märkad.
- Milline on sinu meeleolu?
- Kui palju energiat sul on?
- Kui hästi (või halvasti) sa magad?

Oluline on panna kirja kõik, mida sa sööd, ükskõik, kui väike või tähtsusetu see sinu arvates on. Kui oled tundlik gluteeni suhtes, piisab sümptomite tekkeks ühest või kahest ampsust, seega tasub täpselt jälgida, mida sa suhu pistad.

Samuti on oluline kirjutada üles iga sümptom või kõik, mis tundub korrast ära olevat. Teatud sümptomeid ei pruugi sa seeditamisega seostada, kuid need võivad olla lähedalt seotud. Näiteks liigesevalu, kehv mälu ja väsimus on märgid kõhu halvast tervisest, kuid pole nii ilmsed nagu teised märgid, nagu näiteks kõhupuhitus või -lahtisus.

Pea meeles, et kuigi paljud inimesed on närvate või ebamugavate sümptomitega elama õppinud, ei ole need normaalised. Isegi kui miski on vaevanud sind mitu aastat ja sa oled õppinud kohanema, pane see kirja. Võib-olla saad seostada seda mõne toiduga, mis sulle meeldib.

Veel üks asi, mida meeles pidada, on see, et sümptomid ei ilmu alati kohe. Võid mingile toiduale reageerida kaks või kolm päeva hiljem, nii et pööra tähelepanu ka neile seostele ja mustritele.