

Sisukord

Eessõna	7
1. Miks ma selle raamatu kirjutasin	11
2. Hiina eluviis	17
3. <i>Yin</i> 'i ja <i>yang</i> 'i filosoofia	23
4. Hiina ja lääne eluviisi erinevused	43
5. Kaalulangetamise levinumad vead	63
6. Populaarsed teed, puu- ja köögiviljad	87
7. Juhised ja kaalulangetamise retseptid	153
8. Populaarsed Hiina harjutused ja meditatsioon	255
9. Jää igavesti saledaks	265
Tänu sõnad	270

Eessõna

See, et tervislik kehakaal aitab elada kaua ja tervena, on üldtuntud tõsiasi. Kirjutasin selle raamatu, et tutvustada Hiina toitumis- ja eluviisi, mis aitab püsida kuni kõrge eani normaalses kehakaalus, aktiivse ja energilisena.

Vormis püsimine ei ole ainult noorte asi, see puudutab kõiki, vanusest või soost sõltumata. Igaühe võimuses on teha pisutki, et elada tervislikumalt.

Harva kuuleme kedagi seadmas kahtluse alla soovi olla saledam ja tervem, keegi ei päri: „Miks sa tahad olla sale?” Ühiskonnas levinud ilu- ja edustandard on sale ja terve iniviid, kes ei kannata kaalutõusu ja paljude ülekaalulisusega seotud tervisehädade käes; ning on heas vormis ja enesekindel.

Inimesed paluvad minult sageli, et aitaksin neil saledaks saada. Enamik inimesi tahab olla sale, kuid ei taha kasutada salenemist soodustavaid ravimeid, minna operatsioonile või läbida muid invasiivseid protseduure. Samuti tundub enamikule meist ka raske järjepidevalt mõõta või jälgida oma igapäevast rasva, suhkrut, süsivesikute jms tarbimist, et tagada tasakaalustatud toitumist. Kilokalorite

lugemine võib sageli osutada stressirohkeks ja aeganõudvaks. Tihtipeale on kõige suuremaks probleemiks rahalised võimalused – mitte igaüks ei saa endale lubada dietoloogi, toitumisspetsialisti ja personaaltreeneri asjatundlikku nõu. Aga salenemine peaks olema kerge, nauditav ja teostatav ning sobituma loomulikult igapäevaellu.

Paljud minu patsiendid on rääkinud mulle raskustest, mida nad on kaalu langetamisel kogenud. Olen kuulnud igähte ja mõistnud täielikult. See raamat, mis tutvustab keisririigiagegse Hiina salenemise saladusi, on minu vastus ja võib aidata igähtel asuda teele saledama ja tervislikuma elustiili poole.

Hiinlasi peetakse üheks kõige saledamaks rahvaks maailmas. Märkimisväärne protsent Hiina rahvastikust on võrreldes ülejäänud maailmaga sale. Inimesed küsivad sageli, mis on hiinlaste hea tervise saladus – nad on energilised, teevad kõvasti tööd ja naudivad head toitu? Hiinas võib iga päev näha parkides või teistes avalikes kohtades inimeste rühmi harrastamas võitluskunste, jooksmas või tantsimas; enamasti tehakse seda kella viie ajal hommikul või õhtul pärast õhtusööki.

Hiinlaste salenemise saladus, mille ajalugu ulatub 3000 aasta tagusesse aega, on elada loomulikult. Salenemist on kasutatud alati hea tervise säilitamise ja haiguste ravi meetmena. Hiinlased usuvad, et elu peab olema loomulik ja loodusega kooskõlas, loodus tähendab *yin*'i ja *yang*'i tasakaalu. Nad usuvad, et see on kõige alus. Kui sulandad *yin*'i ja *yang*'i põhimõtted oma igapäevaellu, suudad võtta kaalust alla nii palju, kui vajad, ning valitsed oma tervise ja üldise heaolu üle.

See raamat annab ülevaate, kuidas hiinlased igapäevast toitumisele ja heaolule lähenevad, ning selles on nii elustiili soovitusi kui ka retsepte ja harjutusi. Võid õppida natukesehaaval iga päev, kuni suudad selle lähenemisviisi oma igapäevaellu lülitada. Minu juhiseid järgides hakkad märkama sellest tulenevat kasu, ja mitte ainult kehakaalu korrigeerimisel, vaid see aitab tekitada põhjaliku pöörde sinu energiatasemes, enesetundes ja tervises.

Soovin sulle sellele rännakule asudes edu.

PUUVILJAD

Hiinas on puuviljadel *yin*'i ja *yang*'i tasakaalus ja filosoofias põhjanev tähtsus. Läänes annavad puuviljad kaloreid ja mineraalaineid. Kuid minevikus sõid inimesed üksnes neid puuvilju, mis olid kohapeal kättesaadavad, mitte neid, mis olid neile kasulikud. Tänapäeval on meil ligipääs kogu maailma toiduainetele ja seega on valik märksa suurem. Ent eri puuviljadel on erinev toitainete sisaldus ja on kasulik teada, missugused puuviljad vastavad just sinu tervise vajadustele.

Puuviljade toiteväärtus sõltub paljudest teguritest: kasvuala kliimast, näiteks soojustest, kuivusest, mullast, temperatuurist, samuti küpsemisajast ja kohapealsest saastetasemest. Kõrgel mägedes kasvanud puuviljad on üldjuhul paremad kui need, mis on kasvanud madalamatel kõrgustel; aeglasemalt kasvavate puuviljade toiteväärtus on suurem kui kiiresti kasvavatel puuviljadel. Kõrgmägedest pärit puuviljad on alati teistest paremad.

Kuidas siis teevad hiinlased vahet *yin*- ja *yang*-puuviljadel? Üldiselt on puuviljad samasugused kui köögiviljad või teised looduslikud toiduallikad, kuid me lähtume järgnevatest reeglitest:

- **Värv:** sügav värv on *yang*, hele värv on *yin*; punane on *yang*, roheline on *yin*.
- **Maitse:** magus maitse on *yang*, mõru maitse on *yin*; vürtsikas on *yang* ja hapu on *yin*.
- **Tekstuur ja suurus:** kõva tekstuur on *yang*, pehme tekstuur on *yin*; suur on *yang*, väike on *yin*.

Igas puuviljas võib olla nii *yin*'i kui *yang*'i, eriti kui puuviljal on rohkem kui üks omadus ja maitse. Sellisel juhul on sel rohkem toitumisalaseid eeliseid, näiteks maasikas võib aidata suurendada *yin*-energiat ja verevoolu, kuid samuti toetada *yang*-energiat ja kõiki keha funktsioone. Samamoodi on arbuus selles sisalduva veehulga tõttu *yin*-energia allikas, kuid arbuus on ka magus ja värvilt punane, mistõttu on selles ka *yang*-energiat.

Loodetavasti suurendab selle raamatu lugemine sinu teadmisi *yin*- ja *yang*-toidu põhimõtetest, aidates sul teha paremaid valikuid. Näiteks olen ma sageli kuulnud inimesi ütlevat, et arbuusis leidub palju suhkrut, mistõttu see ei ole kaalulangetamiseks hea. Kuid ausalt öeldes on arbuusis vähem suhkrut ja kaloreid kui õunas, aga rohkem C-vitamiini. Samuti koosneb arbuus 92% ulatuses veest, mis on igapäevaelus vajalik, nii kaua kui hoiad tarbitavaid koguseid tasakaalus.

Kui palju puuvilja on sinu jaoks hea? See sõltub tegelikult sinu toitumisest ja eelistustest. Kuid kannu alati hoolt selle eest, et sinu igapäevane köögi- ja puuviljade ning vee tarbimine oleks tasakaalus.

ÕUN

Võid süüa 2–3 keskmise suurusega õuna päevas.

Õuntel on tervislikkuse seisukohast suurepärase maine, öeldakse ju, et „üks õun iga päev hoiab haigused eemal”. Õunad on aasta läbi kergesti kättesaadavad, odavad ning täis kasulikke toitaineid ja vitamiine.

Tänapäeval kasvatatakse enamasti neid sorte, mis hakkavad vilja kandma juba mõni aasta pärast istutamist, mis on saagikad ja mille õunad on maitavad, nägusad ja säilivad hästi. Parimaid õunu kannavad õunapuud, mis kasvavad vett hästi läbilaskvas mullas. Õunapuud edenevad kõige paremini põhjaparasvöötme piirkondades, kus nad saavad talvel segamatult puhata ja kus on õunte iseloomuliku värvuse omandamiseks palju päikest. Õunapuud elavad karmid talved suhteliselt hõlpsalt üle. Õunapuid saab kasvatada ka merepinnast kõrgemal ja nad taluvad tugevat vihma.

Traditsioonilises Hiina meditsiinis

Õunad on peamiselt *yang*-energia allikas, kuid sisaldavad ka *yin*-energiat, kuna on ühtaegu nii magusad kui ka kergelt hapud ja soojad. See toetab kõiki keha funktsioone ja elundeid *qi* ja *yin*'iga.

- Aitab põrna *qi*'d, suurendades selle seedefunktsiooni ning aidates kõhuvaevuste korral.
- Aitab maksa *qi*'d detoksikatsiooniprotsessis, eelkõige rasvase toidu või alkoholi põhjustatud kahjustuste korral.

- Turgutab kopsude *qi*-energiat, tõstes keha hapnikutaset ja eemaldades toksilisi gaase.
- Toetab südame ja neerude *yang*-energiat, aidates hoida südant tervena ja puhastades neerusid.
- See on *yin*-toksiin ja -toit, kasulik sinu naha jumele ja liigeste liikuvusele.

Õuna peamised tervislikud omadused on:

- ergutab seedesüsteemi,
- aitab maksa detoksikatsiooniprotsessis,
- on abiks kaalulangetamisel,
- tugevdab keha immuunsüsteemi,
- hoiab ära kõhukinnisust.

Õunad sisaldavad pektiini nime kandvat kiudainet, mida leidub taimede rakuseinte vahel ja mis liigitatakse vees lahustuvaks kiudaineks. On leitud, et vees lahustuv kiudaine aeglustab seedimist, sidudes vett ja moodustades geeli, mis aitab sul kauem täiskõhutunnet nautida. Lisaks annab see A- ja C-vitamiini ja foolhapet, samuti mineraalaineid, sealhulgas kaaliumi ja fosforit. A-vitamiin on tugev antioksidant, mis aitab neutraliseerida põletikku põhjustavaid vabu radikaale ning panna vastu nakkushaigustele ning saaste, sigaretisuitsu ja UV-kiirte põhjustatud vabade radikaalide kahjustustele.

Paljudes artiklites on tõdetud, et õunad aitavad maksa detoksikatsiooni juures, olles nagu mopp, mida kasutatakse köögipõrandalt sodi koristamiseks. Selle peamine põhjus on, et õunad varustavad maksa pektiiniga, mis

aitab eemaldada verest toksiine ja kolesterooli. Õuntes on ka rohkelt õunhapet, loomulikult puhastavat toitainet, mis eemaldab verest kantserogeenseid aineid ja teisi toksiine. Eriti palju leidub õunhapet 'Granny Smith' sorti õuntes. Terviseeksperdid soovitavad maksa eest hoolitsemiseks loobuda loomsest toidust või vähendada selle osakaalu, sama tungivald soovitavad nad vähendada alkoholi, rafineeritud suhkru, liigse kofeiini ja töödeldud toidu tarbimist. (Allikas: www.onegreenplants.org)

100 g õunte toitumisalane teave

52 kcal, 10 g suhkrut, 0% rauda, 7% C-vitamiini, 0% B₆-vitamiini

***Yin*'i ja *yang*'i määr**

Yang ++ *Yin* ++++

Seos elunditega

Kopsud, maks, süda, neerud ja põrn

LÕUNASÖÖGI RETSEPTID

KAALULANGETAMISEKS

SUPP

- Kogus: 2–3 inimesele
- Valmistusaeg: 10–15 minutit

TOFU JA HIINA KAPSA SUPP

Koostisosad:

80 g tofut

40 g Hiina kapsa lehti

1/2 porgandit

5 g ingverit

5 g rohelist sibulat

näpuotsatäis soola

1 sl oliiviõli

2 tassi (500 ml) keeva vett

Valmistamine

1. Lõika tofu kuubikuteks. Koori porgand ja ingver ning lõika viiludeks. Lõika roheline sibul väikesteks tükki-deks. Viiluta nurgeti Hiina kapsas.
2. Pane pott keeva veega keskmisele tulele, lisa Hiina kapsas, porgand, ingver, sool ja oliiviõli ning lase 10 minutit tasasel tulel keeda. Lisa tofu ja keeda veel 3 minutit, seejärel lisa vahetult enne valmimist roheline sibul ja sool.

3. Supp on serveerimiseks valmis.

100 g Hiina kapsa toitumisalane teave

13 kcal, 0,2 g rasva, 1,2 g suhkrut, 4% rauda

Yin'i ja yang'i määr

Yang ++ Yin ++++++

TOFU JA HAI DAI (海帶) MEREVETIKA SUPP

Koostisosad:

- 80 g tofut
- 3 g kuivatatud merevetikat
- 3 g koriandrit
- 1 sl oliiviõli
- näpuotsatäis soola
- 2 tassi (500 ml) keeva vett

Valmistamine

1. Lõika tofu ribadeks. Lõika värske koriander väikes-
teks tükkideks.
2. Pane pott keeva veega keskmisele tulele, lisa tofu ja
oliiviõli ning laske 5 minutit tasasel tulel keeda. See-
järel lisa mõni sekund enne valmimist merevetikas,
koriander ja sool ning sega need supi sisse.
3. Supp on serveerimiseks valmis.

100 g merevetika toitumisalane teave

43 kcal, 0,6 g rasva, 0,6 g suhkrut, 16% rauda

Yin'i ja yang'i määr

Yang ++++ *Yin* +++++

VALGE REDISE JA EKSOOTILISE SEENE SUPP

Koostisosad:

- 150 g valget redist
- 30 g värsket eksootilist seent
- 10 g rohelist sibulat
- 5 g värsket ingverit
- 1 sl oliiviõli
- näpuotsatäis soola
- 1 tl heledat sojakastet
- 2 tassi (500 ml) keeva vett

Valmistamine

1. Koori valge redis ja lõika õhukesteks ribadeks. Lõika eksootiline seen õhukesteks ribadeks. Lõika roheline sibul väikesteks tükkideks. Koori ingver ja lõika kuu-bikuteks.
2. Pane pott keeva veega keskmisele tulele, lisa valge redis, seeneribad, ingver ja oliiviõli ning lase 8 minutit tasasel tulel keeda. Lõpuks lisa roheline sibul, sool ja hele sojakaste ning lase mõni sekund keeda.
3. Supp on serveerimiseks valmis.

100 g valge redise toitumisalane teave

18 kcal, 0,1 g rasva, 2,5 g suhkrut, 2% rauda

Yin'i ja *yang*'i määr

Yang +++ *Yin* +++++