

KAIRI KUHA

ELUJÕU KÄSIRAAMAT

21. SAJANDI INIMESELE JA OLUDELE
LOODUD LAHENDUSED



ELUJÕUVARAMU

SISUKORD

Eessõna	5
Mida sellest raamatust leiad?	9
Minust enesest.	13
I OSA – VÄSIMUSE TAGAMAAD.	15
I peatükk – Meie täitmata vajadused	17
II peatükk – Läbipõlemise tegelikkus	25
III peatükk – Imelised mineraalained.	41
II OSA – LAHENDUSED	51
I peatükk – Toitumise üldpõhimõtted	57
II peatükk – Loomne valk	73
III peatükk – Piimatooted	89
IV peatükk – Taimne valk	93
V peatükk – Köögiviljad	97
VI peatükk – Teravili	109
VII peatükk – Rasvad.	119
VIII peatükk – Puuviljad	135
IX peatükk – Magus.	141
X peatükk Retseptid ja snäkid	149
XI peatükk – Alkohol.	167
XII peatükk – Vesi ja muud joogid.	171
XIII peatükk – Toidulisandid.	175
XIV peatükk – Puhastumine hingates	183
XV peatükk – Puhastumine saunas	185
XVI peatükk – Puhastumine kohviga.	191
XVII peatükk – Puhkus ja uni	201
XVIII peatükk – Treening	209
XIX peatükk – Füüsiline maandamine.	213
XX peatükk – Emotsionaalne maandamine	215
XXI peatükk – Tervenemine.	219
Lõpetuseks paneme kõik kokku!	230
Kasutatud kirjandus	234

EESSÕNA

Mida Sa päriselt vajad?

Milline oleks Su elu siis, kui Sul oleks kogu aeg palju energiat, kui Sa ärkaksid igal hommikul värskelt ja teotahtelisena ning suudaksid teha terve päev kergusega seda, mida Sa vajad, ning kui Su meel oleks sealjuures rõõmus ja rahulik? Kuid Sa kuulud endiselt nende inimeste hulka, kes tunnevad end sageli väsinuna ja arvavad, et see ongi tänapäeva elu puhul loomulik. Kas see peab ikka nii olema?

Me elame muutunud maailmas. See, millega me oma vajadusi täita püüame, neid vajadusi hästi enam ei täida. Kogu ebamugavus ja väsimus, mida Sa tunned, on Sinu keha appikarje täitmata vajaduste pärast. Sinu keha on Su parim sõber ja tema tarkus on piiritu. Tema kõrgem eesmärk on pakkuda Sulle maksimaalset heaolu ja arengut. Sinu ülesanne on tagada talle vajalikud ehituskivid, loomulikud tingimused ja piisav rahu. Sellele toetudes teeb tema kõik vajaliku ise ära. Ükski imetablett, väetoit, treening, meditatsioon ega teraapia üksinda ei kõrvalda pidevat väsimust. Elujõu taastamiseks on tarvis täita oma organismi tõelised vajadused kõikidel tasanditel.

Me vajame uusi lahendusi. Niisuguseid, mis arvestavad tänase muutunud maailma, tingimuste ja inimesega. Me peame tegema korda oma vundamendi. On vaja pöörduda tagasi loomuliku eluviisi ja loomuliku toitumise juurde. See kõik on meie praeguses maailmas endiselt võimalik. Mina olen seda teinud ja seda suudad Sinagi. Elujõud on suurim väärtus siin ilmas. Kui Sul on lõputult elujõudu, saad nautida elu täiel rinnal. Sa oled loodud jagama maailmaga oma erilisi andeid ning olema armastatud. Kõlab ju hästi!

Siin raamatus jagan Sinuga kõike seda, mida Sa elujõu suurendamiseks vajad. Mina annan ainult nõu. Elujõu taastad ja oma vaeavad Sina ise.

Olen pannud oma rohkem kui seitsme aasta kogemused elujõu

kasvatamisel kokku ühte elumuutvasse raamatusse. Siit leiad Sa tänasel päeval tõeliselt toimivad lahendused väsimuse seljatamiseks ja heaolu suurendamiseks.

Enne veel, kui me saame saladustesse sukelduda, tahan Sulle näidata, mida annab elujõud. See on kogu meie organismi käigus hoided jõud. Kõigeks, mida meie organism teeb ja mida meie teha soovime, on vaja elujõudu. Täieliku heaolu ja tugeva tervise loomiseks on seda tarvis oluliselt rohkem kui tänasel keskmisel inimesel seda on. Väsimus ja muud terviseprobleemid pole muud kui märguanne, et organismil on liiga vähe elujõudu, et Sind tervikuna hästi teenida.

Toon Sinuni 12 hüve, mida tõeline, ehe elujõud Sulle anda saab. Mida **rohkem elujõudu**, seda

1. **tugevam tervis.** Nii saab organism kõiki organeid paremini käigus hoida. Probleemid tervisega algavad siis, kui organismil pole enam piisavalt energiat ja ta peab kusagilt kokku hoidma hakkama. Vähenenud varud suunatakse ennekõike kriitiliste funktsioonide käigus hoidmisele, mujale jääb vähem. Selline kokkuhoid väljendub esialgu ebamugavustundena või väsimusena, hiljem krooniliste terviseprobleemidena. Kokkuhoiu-režiimi lõppedes hakkab normaalne toimimine taastuma ja organid üha paremini tööle.
2. **püsivam kõrge energiatase.** Kui kehakeemia saab korda, siis jääb üha rohkem üle energiat, mida nautida hommikust õhtuni. Püsiva energiataseme juures ei kahane jõuvarud õhtuks ning plaanivälised, palju energiat nõudvad tegevused ei vii inimest enam rööpast välja. Ehedas elujõus elav inimene ei vaja toimimiseks stimulantide abi. Kohv, maiused, sigaretid ja muu selline ergutav teda lihtsalt ei huvita.
3. **positiivsemad emotsioonid.** Halva tujuga antakse märku sellest, et pole jõudu olemasolevaga toime tulla. Kui organismil on olemas kõik, mida ta vajab, siis on tuju hea. Seda on hästi näha väikeste laste ja elujõuliste täiskasvanute puhul. Elujõu taastamisel hakkab tuju kohe paremaks muutuma.

4. **parem füüsiline vorm.** Füüsiline vorm ei sõltu sugugi ainult sellest, kui hoolsalt trenni tehakse. Füüsilised võimed määrab paljuski ära see, kui tõhusad on organismi hapnikukasutus ja valgusüntees. Korraliku hapnikuga varustatuse korral on vastupidavus füüsilisel koormusel hoopis teine. Mida parem on valgusüntees, seda tugevamad on lihased ja seda rohkem on jõudu. Need funktsioonid sõltuvad väga suures osas toitainetega varustatusest ja ainevahetusest.
5. **atraktiivsem välimus.** Ilu algab seest. Ükski kreem, mask, peitevahend ega rõivas ei suuda välimusega teha seda, mida õigete toitainetega varustatud organism. Elujõu kasvades muutub nahk säravamaks, silmad klaarimaks, juuksed tihedamaks, küüned tugevamaks, rüht sirgemaks. Hea tuju ja energiast pakatav olek muudavad inimese veel ekstra kauniks.
6. **teravam mõistus.** Kui inimese kehakeemia on tasakaalus ja ta ise tugev, on ta palju rohkem avatud vaimsetele tegevustele. Toksilised metallid ja toitainepuudus pidurdavad vaimset arengut. Mida rohkem on kõrgematel ajukeskustel õigeid toitaineid ja mida vähem toksiine kehas, seda paremini pea löikab.
7. **viljakam loomingulisus.** Soov luua ja end kunstiliselt väljendada on inimloomusele omane. Kasvanud elujõud toob kaasa imelise arengu ning anded, millest inimene ei pruukinud varem teadlik ollagi. Loomingulisus ei vaja õitsele puhkemiseks muusat ega kahtlase väärtusega aineid. Selleks on vaja tõelist elujõudu ja sellega kaasnevat küpsust, mis innustab enda ümber ilu, harmooniat ja uuendusi looma.
8. **suurem enesekindlus.** Mida rohkem on inimesel energiat, seda rohkem ta ette võtab ja saavutab. Ja selle tulemusel usub ta endasse üha rohkem. Sisemine jõud muudab meid välise suhtes vastupidavaks. Mida vastupidavamad me oleme, seda paremini me eluga toime tuleme.
9. **sujuvamad suhted.** Suurema elujõuga kaasnevad parem tuju, stabiilsem olek ja teravam mõistus aitavad suhteid luua, hoida ja parandada. Mida parem on enesetunne, seda rohkem ini-

mene mõistab iseennast ja inimlikke vajadusi kui selliseid. Rahuliku meelega saame palju paremini mõista teisi inimesi, olla neile toeks ja neid tõesti ära kuulata. Sügavamate sidemete loomine tuleb eheda elujõu kasvades iseenesest.

10. **nauditavam seks.** Oskamatusest tulla toime emotsioonide ja stressiga, hakkame ennast sageli tuimastama. Tuimastades emotsioone, võime end ühendada lahti sügavatest naudingutest ja keskenduda vaid orgasmi saamisele. Elujõu kasvades hakkab keha ühe esimese asjana tuimast olekust vabanema. Tekib valmisolek ütelda lahti pelgalt orgasmi saamisest ja minna süvitsi kehalistesse naudingutesse ning avardada nende kaudu südant ja hinge. Elujõud avab keha tõelistele naudingutele.
11. **lennukam eneseteostus.** Kui paljude inimeste tõeline eneseteostus jääb kinni hirmude ja energiapuuduse taha! Milline võiks olla meie maailm, kui igaühe maksimaalne potentsiaal saaks avalduda? Elujõud lahendab aja jooksul hirmud, sütitab uudishimu ja elujanu ning soovi maailma arengule enda poolt kaasa aidata.
12. **rohkem rahulolu eluga.** Kui meil on hea tervis, püsiv energia, parem tuju, hea füüsiline vorm, atraktiivsem välimus, teravam mõistus, viljakam loominguilisus, suurem enesekindlus, sujuvamad suhted, nauditavam seks ja lennukam eneseteostus, siis on meie rahulolu eluga lõputult suurem.

Sa ju soovid kõigest sellest inimloomusele omasest osa saada. Suurendades elujõudu, teed nii iseendale kui ka maailmale suurima kingituse, mis Sul võimalik. Vaid siis, kui oled saanud parimaks versiooniks iseendast, elad Sa tõeliselt ja panustad siia maailma suurimal võimalikul moel.

Ehedat energiat ja imelist teekonda soovides

Kairi

MIDA SELLEST RAAMATUST LEIAD?

Elujõu käsiraamatu aluseks on tänapäevased kogemused sellest, millega elujõudu siin ja praegu kõige paremini turgutada saab. Olen valinud laiapõhjalise lähenemise ning vaatlen inimest tervikuna. Raamat on jagatud kahte ossa. Esimeses, sissejuhatavas osas räägin sellest, kuidas me oleme jõudnud väsimuse epideemiani. Enne kui läheme lahenduste juurde, peavad meil põhjused selged olema. Arutlen teemal, miks on tänasel päeval nii paljud inimesed pidevalt kurnatud ja miks esineb arvukalt kroonilisi terviseprobleeme. Räägin sellest kõigest läbi elujõu prisma.

Raamatu teine, mahukam osa on pühendatud elujõu suurendamise strateegiatele. Lähtun nendes strateegiates oma seitsmeaastasest kogemusest selles valdkonnas. Minu teadmiste ja kogemuste aluseks on suures osas kehakeemia tasakaalustamine juukseanalüüsidele tuginedes. Juukseid on ammustest aegadest peetud meie väe allikaks. Tänasel päeval saame juuksekohe mineraalainete analüüsi ja selle oskusliku tõlgendamise abil juustest kätte info selle kohta, mida me vajame, et puhkeda tõelises elujõus õitsele. Juukseanalüüsid on suurepärase aken inimese kehas toimuvasse ning võimalus selgitada välja tema individuaalsed vajadused. Juukseanalüüs näitab seda, kuidas organism reageerib kõigele sellele, millega ta kokku puutub. Nende analüüside tõlgendamine on keeruline, kuid võimaldab täpselt selgitada välja selle, mis konkreetse inimese puhul toimib ja mis mitte. Igaüks meist on biokeemiliselt individuaalne ja pidevas muutumises. Pealegi muutub pidevalt kõik see, millega me oma vajadusi täidame. Juukseanalüüsid võimaldavad pidevalt jälgida muutusi inimese biokeemias ning seda, kas tema organismi sügavad vajadused on muutumas maailmas endiselt täidetud. Kehakeemia tasakaalustamiseks kasutan programmi, millel on ingliskeelne nimetus *Nutritional Balancing*. Sellele programmile pani nelja aas-

takümne eest aluse särav biokeemik dr Paul Eck ning seda on edasi viinud ja pidevalt ajakohastanud tema andekas õpilane dr Lawrence Wilson. Nende loodu on minu kogemuses kõige põhjalikum ja tänapäeva reaalsust kõige paremini arvestav meetod kehakeemia süvitsi tasakaalustamiseks ja inimese maksimaalse potentsiaali valla päästmiseks. Inspireerituna selle programmi tulemuslikkusest mu enese ja paljude teiste elujõu suurendamisel, olen õppinud sellist eriala nagu *Nutritional Balancing Science*. Ma olen *Nutritional Balancing* programmi ainuke praktik kogu Põhja-Euroopas ja Baltikumis. Mulle meeldib ingliskeelse nimetuse asemel kasutada eesti keeles hoopis sisu edasi andvat nimetust, mistõttu kutsun seda elujõuprogrammiks.

See elumuutev programm koosneb neljast osast: toitumine, lisan did, puhastumine ja elustiil. See programm on nagu tipp sportlase treeningkava tervise ja heaolu maailmas. See on maksimaalse arengu programm inimesele, kes usub endasse ja on valmis parimate tulemuste saavutamiseks tõeliselt pingutama. Elujõuprogrammis kasutatakse hoolikalt valitud ja end tõestanud tervendamismeetodeid ja elustiilivõtteid, mida kohandatakse iga inimese biokeemilisele eripärale. Programmi ajakohastatakse pidevalt, võttes arvesse muutusi meie ümber. Programmi eesmärk on tasakaalustada kehakeemia, vähendada stressi ja suurendada elujõudu. Kõike seda tehes hakkavad organismi probleemid aja jooksul ise lahenema. See on sügavalt holistiline ja algpõhjustele suunatud lähenemine. See ei tegele haiguste diagnoosimise ega ravimisega. Ainus eesmärk on selgitada välja organismi tõelised vajadused ja päästa neid täites inimeses valla parim.

Elujõuprogramm on suunatud iga inimese konkreetsele biokeemiale ja selle tasakaalustamisele. Sellest olenemata olen saanud seitsme aasta jooksul teha arvukalt järeldusi selle kohta, mis tänapäeva maailmas tervenemise valdkonnas tulemusi annab. Tegelikult ei meeldi mulle väga kasutada sõna tervenemine, täpsem oleks öelda inimese vajaduste täitmisel tuginev areng. Tugev tervis ja maksimaalne potentsiaal on täidetud vajadustega loomulikult kaasas käivad hüved. Selle raamatu eesmärk ei ole pakkuda meditsiinilist

abi ega ravivõtteid. Haiguste või nende kahtluste korral tuleb Sul pöörduda vastava väljaõppega arsti poole ja järgida tema korraldusi. Minu ainus eesmärk on pakkuda välja viise, kuidas tänapäeva muutunud ja toksilises maailmas oma organismi vajadused täita. Olen kohandanud elujõuprogrammi rahvasportlase treeningkavaks, mida iga enese heaolu suurendada sooviv inimene võib ette võtta.

Nutritional Balancing programmi praktiku diplomi kõrval on mul taskus ka refleksoloogi oma. Refleksoloogia on suurepärase täiendus elujõuteadusele, sest see on samuti suunatud blokeeringute kõrvaldamisele inimorganismis. Ma praktiseerin refleksoloogiat täna küll ainult pere ja sõprade peal. Kuid see on andnud mulle suurepärased teadmised, mille abil mõista inimorganismi paremini ja juhendada inimest ennast ise aitama.

Lisaks sellele olen ma rohkem kui seitsme aasta jooksul praktiliselt iga päev omal käel õppinud ja ennast täiendanud. Ma olen omandanud teadmisi arvukates valdkondades, mis inimese heaolu ja arengut füüsilisel, vaimsel, emotsionaalsel ja spirituaalsel tasandil mõjutavad. Nii olen saanud põhjaliku ülevaate sellest, mis tänasel päeval toimub ja toimib. Olen oma kogemused ja teadmised valanud vormi, mis on Eestis elava inimese jaoks sobivamad. Luban Sulle üksjagu üllatusi selles, mis on tänasel päeval tervislik ja mis aitab keha toimimist taastada. Ma võtan soovitustes arvesse seda, milline on meie looduslik toidulaud, kuidas see on muutunud ja mis sellest muutunud tänapäeva inimesele kõige paremini mõjub. Elustiiliteemadest käsitlen niisuguseid teemasid nagu uni ja puhkus, treening ning füüsiline ja vaimne maandamine. Ka siin on palju üllatusi. Väga oluline teema raamatus on puhastumine. Teadlikkus toksiinide mõjust organismile kasvab, kuid selle tegelikku mõju laias laastus veel päris hästi ei hoomata. See, kui sügav peaks olema tänapäeval organismi puhastumine piiritu elujõu vallapäästmiseks, tuleb siin raamatus ilmselt kõige suurema üllatusena üldse. Sisuliselt ongi kogu raamat pühendatud meie organismi puhastumisele toidu, närvisüsteemi reguleerimise, eluviisi ja konkreetsete puhastusmeetodite abil.

Elujõu suurendamine võib esmapilgul tunduda päris põhjaliku

tööna. Kui aga oleme õppinud selgeks mõned lihtsad meetodid, muutub enese eest süvitsi hoolitsemine kõige loomulikumaks tegevuseks üldse. Väärtuslikud on ainult kasutusse võetud teadmised. Ma annan Sulle nõu, kuidas teha algust muudatustega, mõned tervisepäeviku pidamise nipid ning ideid, kuidas hakata valmistama tervistavaid toite. Raamatuga kaasnevad veel boonusmaterjalid, mida saad endale pärast veebist alla laadida (www.kairikuha.com/elujournaamat). Kui Sa võtad ette kasvõi väikese muutuse ja koged sellega kaasnevaid edusamme, tekib Sul loomulikult huvi teha järgmine muutus. Niimoodi samm-sammult liikudes jõuad üha lähemale oma tõeliste vajaduste täitmiseni ning naudid elu üha rohkem.