

Hommikune puhastus

Kas oled juba kuulnud Meditsiinimeediumi Anthonyi Williami hommikusest puhastusest? Tegemist on võrdlemisi lihtsa hommikurutiiniga, mille abil saad võimendada oma keha puhastusmehhanisme. Lihtsustatult öeldes seisneb hommikune puhastus selles, et **kuni lõunani väldid kõiki mittesoovitavaid toiduaineid ja rasvu ning nende asemel keskendud keha hüdreerimisele ja glükoosiga varustamisele.**

Siit artiklis saad teada:

- Milliseid toite hommikupuhastuse ajal vältida
- Miks ja kuidas juua sidurni- või laimivett
- Miks ja kuidas juua sellerimahla
- Miks ilma rasvata hommikusöök on heategu sinu kehale
- Kuidas aitab regulaarne hommikuse puhastuse tegemine sinu keha paremini puhastada

Räägime asja natuke lähemalt lahti

Kui sa õhtul magama lähed, siis läheb maks koos sinuga puhkerežiimile. Kuid ta ärkab enne sind - umbes kella kolme paiku öösel, selleks, et hakata su keha puhastama eelneval päeval üles korjatud kahjulikest toksiinidest, patogeenidest, ebasoodsast toidust või mis iganes muudest asjadest, mis on kehale koormaks.

Enamike inimeste puhul saab maks end puhastada ainult kuni inimese esimese toidukorrani, mis võib olla juba hommikul üsna vara. Niipea, kui meie organismi siseneb kofeiini, rasva, liigset proteiini, loomseid toiduaineid, gluteeni, lähevad keha puhastusmehhanismid hetkega kinni. Kuid oleks vaja, et meil oleks hommikul pikem ajavahemik, aken, mille ajal maks saaks ennast ja keha kauem puhastada.

Mida soovitab Meditsiinimeedium hommikuses puhastuses teha? Alustame sellest, mida vältida, et maksa puhastusprotsessid kinni ei läheks.

HOMMIKUSE PUHASTUSE KORRAL VÄLDI:

- ✗ Kõiki Meditsiinimeediumi poolt mittesoovitatud toiduaineid (muna, piimatooted, gluteen, mais, soja, MSG, sidrunhape)
- ✗ Soola
- ✗ Äädikat
- ✗ Rasva (liha, kala, õlid, pähklid, seemned, pähklivõi jms määrded, kookos, avokaado, taimsed piimad jne)
- ✗ Kuivatatud puuvilju
- ✗ Kofeiini (kohv, šokolaad, matcha, roheline tee, must tee, mate tee)

Arusaadavatel põhjustel võib see nimekiri alguses natuke ehmatada ja hommikune puhastus võib vajada omajagu aega sisse harjutamiseks. Aga üsna pea hakkad sa hommikust puhastust nautima, sest tunned ise, kui hästi see su kehale mõjub. Ja ära unusta, et saad neid toite jälle süüa päeva hilisemas pooles, kui tahad.

Räägime nüüd sellest, mida on vaja juua ja süüa, et **oma maksa - ja seeläbi kogu keha - puhastamisprotsessis maksimaalselt toetada**. Hommikud peaksid olema täidetud kahe asjaga: **glükoosiga**, mis sind toidab, ja **“elusa” veega**, mis sind hüdreerib. Kui soovid olla eriti tubli, siis võiksid lisada hommikumenüüsse ka puhastava toimega kobarsooli ning eluandvaid elektrolüüte, ehk teisisõnu - sellerimahla.

Lihtsustatult öeldes näeb kava välja selline: ärgates sidrunivesi, seejärel sellerimahl, pärast seda puuviljad (või aurutatud köögiviljad või gluteenivaba puder) ning vajadusel veel sidrunivett ja puuvilja.

SIDRUNI- VÕI LAIMIVESI

Parim viis oma keha hüdreerimiseks on juua kohe pärast ärkamist **500ml kuni 1l sidruni- või laimivett**. Meditsiinimeedium Anthony William soovib, et 480ml olgu miinimum - aga 1l on veel parem, kui suudad selleni küündida. Miks? Sest kui maks end öösel puhastama asub, hakkavad su kehas erinevad toksiidid vabanema ja ringi liikuma. Need toksiidid on vaja kehast väljutada ja selleks on vaja, et keha saaks piisavalt vett, mille abil need välja kanda. Kui me hommikul vett ei joo, siis mürgid ei pääse kehast välja ja need kapseldatakse lihtsalt uuesti kehasse tagasi. Sidruni- või laimimahla lisame vette selleks, et anda veele

maksimaalselt hüdreerivaid omadusi ja ka äärmiselt olulisi mineraalaineid. Pole vaja karta, et sidruni- või laimivesi rikub hambaid või on kehas happeline. Sidruni- ja laimivesi mineraliseerib ja puhastab hambaid ning niipea, kui see meie suud puutub, muutub see hetkega aluseliseks ja alustab oma tervendavat teekonda.

Mõni inimene on tsitruselistele tundlik. See ei ole mitte organismi eripära - me kõik oleme loodud tsitruselisi tarbima -, pigem annab see mõista, et su keha vajab rohket puhastamist ja abi, et saaksid kunagi tsitruselised jälle menüüsse võtta ning nende tervendavatest omadustest kasu lõigata. Kuigi tavaline praktika on lisada 500ml vee kohta pool sidrunit või ühe laimi, siis kui tunned, et seda on sinu jaoks liialt palju, vähenda kogust nii palju, kui sulle vastuvõetav tundub ja proovi ajapikku jõuda soovitatud koguseni. Kui sa sidruni- või laimimahla absoluutselt ei talu, võid proovida osta kõrgkvaliteetset kookosveepulbrit ning teha endale hommikuks kookosvett. Hommikusse sidruni- või laimivette **võid lisada julgelt ka teelusikatäie mett**. Mee lisamine on hea mõte, sest nii saame vajalikku glükoosi juba enne hommikusööki - selleni läheb veel aega, sest järgmine samm on sellerimahla.

SELLERIM AHL

Kui oled sidrunivee ära joonud, oota 15-30 minutit (ideaalis 30) ning seejärel joo umbes **500ml puhast sellerimahla**. Proovi vahepeal mitte süüa. Sellerimahla tuleb juua tühjale kõhule, et selle mõju toimiks. Sellerimahla võiks ideaalis juua vähemalt 480ml, kuid kui see pole esimese hooga vastuvõetav, siis alusta väiksemate kogustega. Iseenesest võib sellerimahla hommikusel puhastusel ka välja jätta ja minna sidruniveelt otse edasi hommikusöögini, aga kui soovid oma keha maksimaalselt puhastada ja toetada, proovi hakata oma keha sellerimahlaga harjutama.

Kui oled selle teema juures uus, siis mõtled kindlasti: Miks just [sellerimahla](#)? Miks just 500ml tühjale kõhule? Kuidas see meie kehadele mõjub? Seda kõike siin artiklis lahti seletada oleks liiga palju, sest [sellerimahlast](#) on kirjutatud terve raamat, mis seletab sellerimahla tervendavad mõjud üksipulgi lahti. Kui tunned teema vastu rohkem huvi, võiksid kindlasti seda lugeda. Kuid olgu öeldud niipalju, et sellerimahla **kobarsoolad** ründavad kõiki pisikuid meie kehas ja aitavad need kehast välja viia. Alustades bakteritest, seentest, hallitusest ja viirustest, lõpetades raskmetallide, võõrkehade ja roiskuvate toidujäätmetega soolestikus - sellerimahla eemaldab need kõik, kui jood seda regulaarselt ja piisavalt suure

koguse korraga. Sellerimahl on ka toitev ja mineraliseeriv. See sisaldab **elusat vett** ja **elektrolüüte**, mida meie kehad hädasti vajavad. Sellerimahla tervendav toime on tõeline ime ja selle kasutamisest on sadu tuhandeid, kui mitte miljoneid edulugusid üle kogu maailma.

Pärast sellerimahla joomist **oota veel vähemalt 15-30 minutit**, ideaalis 30, enne kui midagi muud tarbid. Võid sellerimahla juua ka hommikul esimese asjana ja alles seejärel sidrunivett, kuid oota kindlasti 15-30 minutit enne sidrunivee joomist, et sellerimahlal oleks piisavalt aega liikuda läbi sinu soolestiku ja keha ning teha puhastustööd.



Puuviljasalat koos marjadega on hommikusöögiks väga hea mõte.

HOMMIKUSÖÖK: PUUVILJAD, KÖÖGIVILJAD, PUDER

Kui hommikused ravitoonikud on joodud, on aeg liikuda hommikusöögi juurde. Selleks sobivad **kõige paremini puuviljad ja marjad**. Veel üks võimalus on süüa **ilma rasva ja soolata valmistatud köögivilju**, näiteks aurutatud kartuleid või bataate. Ja kolmanda variandina võid süüa **hirsiputru või gluteenivaba kaerahelbeputru**, mis on üle kuhjatud marjade, puuviljadega ning mee või

vahtrasiirupiga.

Puuviljadega hommikusöögivariante on palju erinevaid. Võid endale kokku vuristada smuuti, lõigata lahti terve suure meloni või arbuusi, teha smuutikausi, lõigata puuviljad kaussi ja valada üle banaanipiimaga... Võid teha külmutatud banaanidest jäätist. Võid blenderdada banaanist, õunast, datlitest ja kaneelist „pudru“. Võid süüa ka salatit, kuid arvesta, et salatilehtedest ei saa väga palju kaloreid, mida sa hommikul aga palju vajad, seega on hommikul esimese asjana parem keskenduda glükoosirikastele puuviljadele ja marjadele.

Kui oled harjunud ülitoea hommikusöögiga, siis tõenäoliselt vajad hommikuse puhastusega alustades putru või köögivilju. Pudruks soovitab MM kõrgkvaliteedilisi teravilju: gluteenivaba märgistusega kaeraputru või hirsiputru. Hommikuse puhastuse korral oleks parim, kui sa ei lisaks toitulede soola, suhkrut, äädikat, õli, taimset piima, avokaadot jne. **Mesi ja vahtrasiirup sobivad aga hästi** - saad neist nii glükoosi kui kaloreid. Söö piisavalt palju, et kõht oleks täis, ja ära ehmata, kui mõne aja pärast jälle nälga tunned. Nälja korral söö veel.

REGULAARNE SÖÖMINE TULEB AINULT KASUKS

On väga kasulik **süüa iga 1,5-2h tagant** - tegelikult on see lausa hädavajalik, et meie kehad saaksid hoida veresuhkru taseme stabiilsena. Kui me ei söö tervislikku vahepala iga paari tunni tagant, siis meie kehas langeb veresuhkru tase (jah, ka siis, kui me tunneme, justkui kõht oleks täis!). Kui see juhtub, peab keha hakkama adrenaliini tootma, et veresuhkru taseme langust kompenseerida. Sa ei pruugi tunda, et see su kehale kuidagi halvasti mõjuks, kui sa oled enam-vähem terve. Kuid kui sa oled krooniliste haigustega hädas, siis võib see olla väga oluline informatsioon, mis aitab su tervenemisele kaasa, sest paljude krooniliselt haigete inimeste neerupealised on juba niigi viimse piirini üle koormatud ja igasugune lisaadrenaliini tootmine võib sümptomeid halvendada. Seega - vaata kindlasti, et sööksid tasakaalustatud vahepalasid piisavalt tihti. Ajapikku, kui su kehas glükoosivarud täienevad ja sa vabaned rasva- ja valgusõltuvusest, pikeneb ka see aeg, mille saad veeta ilma toiduta.

Kui hommikusöök(söögid) on söödud, siis ära unusta oma kehale lisahüdratsiooni pakkumast. **Joo veel 480 ml vett, kas tavalist, sidruni-/laimivett või hoopis kookosvett.**

Homniku puhastuse kokkuvõte

1. Hommikul ärgates joo umbes 480ml sidruni- või laimivett (meega või ilma, kuidas soovid)
2. 15-30 minutit hiljem joo umbes 480ml sellerimahla
3. Vähemalt 15-30 minutit hiljem on aeg süüa hommikusööki: marjad, puuviljad / gluteenivaba kaerahelbepuder või hirsipuder / aurutatud kartulid, bataadid või kõrvitsalised
4. Söö nii palju, et kõht oleks täis, ning söö tihti (vähemalt iga kahe tunni tagant), et veresuhkru tase ei langeks ja kalorivajadus oleks kaetud
5. Enne lõunasööki joo veel 480ml vett - sidruni-/laimivett, kookosvett või tavalist vett.

NB! Kui sa proovid hommikust puhastust ja tunned, et kõht läheb tühjaks juba ammu enne hommikusöögiaega, või kui sa tunned ennast kogu hommiku ärritunult, või kui sa tunned ennast nõrgalt, siis see on märk, et su keha vajab glükoosi. Sellisel juhul on soovitatav kohe pärast ärkamist süüa esmalt ära üks puuvili koos natukese meega, et keha saaks toimimiseks vajalikku glükoosi ja kaloreid ning peaks vastu kuni hommikusööginini. Seega, kui tunned, et vajad toitu kiiresti, söö kohe pärast ärkamist mõni puuvili koos meega ning alles seejärel asu sidrunivee ja sellerimahla juurde.

MEDITSIINIMEEDIUMI HOMMIKUNE PUHASTUS


**HOMMIKUL
TARBI JÄRGNEVAT:**



**1 JOO 470ML KUNI
950ML SIDRUNI-
VÕI LAIMIVETT
KOHE PÄRAST
ÄRKAMIST**



**2 JOO 470ML
KUNI 950ML
VÄRSKELT-
PRESSITUD
SELLERIMAHLA
TÜHJALE
KÖHULE**



**4 JOO VÄHEMALT
470ML VETT
VÕI KOOKOSVETT**



**3 HOMMIKUSÖÖGIKS
VÄRSKED PUUVILJAD**

(parim valik)

VÕI AURUTATUD KARTULID,
MAGUSKARTULID, JAMSS,
KÕRVITS, HIRSI- VÕI
GV KAERAPUDER



VÄLDI NEID TOITE:

RADIKAALSEID RASVAD (ÕLI, KANA, MUNAD,
PEEKON, PIIM, JOGURT, PÄHKLIVÕI, AVOKAADO,
JA NII EDASI) | KUIVATATUD PUUVILJAD | SOOL



**PROOVI
KOGU PÄEVA
JOOKSUL VÄLTIDA
TÜLITEKITAVAD
TOITE, MIS ON
VÄLJA TOODUD
RAAMATUS ->**



MEDICAL MEDIUM

@medicalmedium | #medicalmedium

"Cleanse to Heal" raamatust leiad
kogu info puhastuses kohta. Lisaks
saad teada tervisesümptomite ja
-seisundite tõelised põhjused.

Kogu hommikupuhastuseks vajalik info ühe pildina kokku võetud

Kokkuvõte on koostatud [Meditseenimeedium Anthony Williami](#) raamatute, veebiartiklite ja raadiosaadete põhjal.

Selles artiklis esitatud teave on ainult informatiivsetel eesmärkidel; tegemist ei ole meditsiiniliste nõuannetega, siin ei pakuta diagnoosi ega ravi. Terviseprobleemide esinemise korral tuleb pöörduda arsti või tervishoiutöötaja poole. Kui sa soovid kasutada alternatiivseid või uudseid ravivahendeid oma tervise toetamiseks, siis tutvusta seda infot oma arstile. Vii talle vastavateemaline raamat ning aruta, kas ja kuidas oleks võimalik kasutada terapeutilisi toite ja toidulisandeid oma tervenemises.