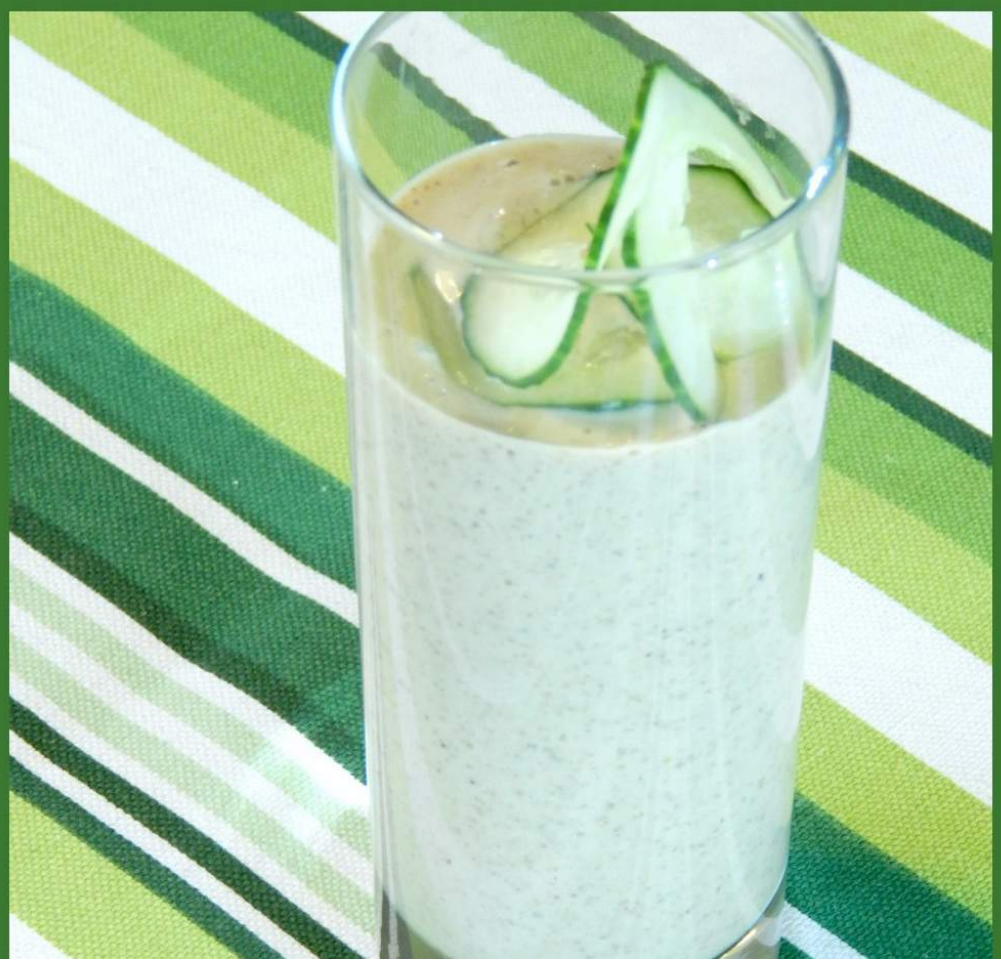


TERVIS JA ENERGIA TOIDUST

SISUKORD

"Olgu toit Sinule ravimiks ja Sinu ravimiteks toit"

- Hipokrates

1. Avaleht 2
2. Mis on supertoidud? 4
3. Väike supertoitude spikker 5
4. Retseptid 7
    1. *Anni Värnik*
        1.1 Mõnusad mahlad 8
        1.2 Porgandisupp ingveriga 9
    2. *Roheline massaažituba* 10
        2.1 Sportlik mahedik 11
    3. *Ülle Niilisk* 12
        3.1 Karamelline kõrvitsakook 13
    4. *Sandra Tamm* 14
        4.1 Õunamuffinid 16
    5. *Ene Mägi* 17
        5.1 Ahjulõhe ja apteegitilli salat 18
    6. *Elle Kalamägi* 20
        6.1 Tervislik hommikusöök 21
    7. *Hille Hiielo* 22
        7.1 Šokolaadi toortort jõhvikatega 23
    8. *Silja Lipp* 25
        8.1 Hõrk maitselisand 26
    9. *Triin Muiste* 27
        9.1 Mustsõstrane chiapuding 28
    10. *Kristel Uibo* 29
        10.1 Imeline mangokook 30
5. Allikad 31

AVALEHT

Kes ei tahaks enam energiat, vitaalsust ja head tervist? Usun, et terve olemine ei pea olema keeruline ja raske. Supertoidud, mida siin raamatus tutvustame, on üks võimalus muuta oma toitumist ning harjumusi tervist toetavamaks. Me oleme loodud üksteist aitama. Mul on olnud õnn kohtuda imeliste inimestega, kelle soov on inspireerida teisi terveks jäämisel ja terveks saamisel. Olen väga tänulik, et nad jagavad meiega oma retsepte ja tegemisi. Leia endale just see toetus, inspiratsioonid ning ideed, mis Sinule sobivad ja jäta muu. Ainus autoriteet oma elus oled Sina ise. See annab nii rõõmu vabadusest kui ka vastutuse.

Soovin Sulle lõbusat proovimist ja head tervist.

Anni Värnik
Tervisetooted OÜ

Tänapäeva kiire elustiili juures on lihtsus imeline ... Mõned ideed, kuidas tuua ka tervislikku toitumisse seda nii nauditavat lihtsust...

1. Söö seda, mis sulle maitseb ja mõjub sinu kehale hästi. Arvesta enda bioindividuaalsust.

2. Kui sööd midagi füüsiliselt, luba endal süüa ka emotsionaalselt. Keha on tark ja ei maksa endale toitumise juures liigset pinget luua . Naudi enda valitud toitu täielikult ja ära keela endale midagi.

3. Kasuta üha enam toitaineterikast ning kvaliteetset toitu ja supertoite, nii kaovad soovimatud toitumisharjumused loomulikult ja kergelt.

4. Vali puu -, juur, - aedviljade valikust vastavalt aastaajale meelepäraseid kodumaiseid ja võimaluste piires parima kavliteediga vilju.

5 . Söö energiani. Süües rohkem, kui sinu keha vajab, võid tunda väsimust ja energia langust.

6. Vähenda suhkrurikkaid toite ja leia uusi nauditavaid maitseid.

7 . Eelista täisteraviljast tooteid. Mõningaid teravilju on hea enne keetmist leotada, see parandab nende omastatavust (riis, hirss).

8. Joo piisavalt puhast vett. Veejoomise saab teha põnevamaks, lisades vette apelsini - viile, astelpajumarju, kurgi-, sidruniviile või valmistades erinevaid ürditeesid.

9 . Kasuta erinevaid ürte ja vürtse, vali värvilisi toite ja serveeri kaunilt.

10. Naudi söömist koos armsate inimestega või üksi ja loo toiduga rahu ning kergus oma elus.

11. Jälgi, kuidas oled rahul teiste valdkondadega oma elus - finantsid, suhted, karjäär, loovus jne.

MIS ON SUPERTOIDUD?

Supertoitudeks on ka konsentreeritud, tavaliste toiduainete ja ravimtaimede piirimaile jäävad loodustooted. Tavatoiduga võrreldes on neil suurem vitamiinide, mineraalainete, ensüümide ja antioksüdantide sisaldus.

Siin raamatus kirjutame eksootiliste maade supertoitudest, kuid kindlasti tasub oma menüüsse lisada ka meie oma maa supertoite ja metsikuid söödavaid taimi. Nagu tavatoidugi puhul tasub siingi valikut tehes silmas pidada isiklikku sobivust ja usaldada oma keha üle kõige. Taimsed pulbrilised supertoidud on valmistatud põhiliselt külmkuivatusmeetodil. Taimsed osad on kuivatatud looduslikult ja segatud trummelkuivatites vähem kui kaks minutit, et säilitada nende terviklikkus ja toitainesisaldus.

Supertoidud annavad võimaluse saada kätte tervisele vajalikud mineraalained, vitamiinid ja muud elutähtsad ained ilma, et peaks sööma suurtes kogustes taimseid toiduaineid, olles samas looduslikud ja kergesti omastatavad. Supertoidud ei asenda tervislikku toitumist, pigem toetavad seda.

Alusta uute supertoitude proovimist väiksemast kogusest ja suurenda võetavat kogust tasapisi. Rohtude ja ravimite kasutamisel konsulteeri enne oma raviarstiga. Samuti ei sobi mõned supertoidud raseduse ja imetamise ajal.

Selles raamatus tutvustame me lisaks pulbrilistele supertoitudele ka chia seemnete, kookosõli, Himaalaja soola ja palmisuhkru kasutamisvõimalusi nii argipäeva kui ka pidupäeva toidulaual.

VÄIKE SUPERTOITUDE SPIKKER

Spirulina pulber - mikroskoopiline magevee vetikas. Spirulinale omase sinakasrohelise värvuse annavad klorofüll (põletikuvastane, antioksüdant, organsimi tugevdav ja toksiinide väljaviimist soodustav) ja sinise värvusega pigment fükotsüaniin. Tema valgusisaldus on 60 - 75% .
Spirulina sisaldab rohkelt erinevaid vitamiine, mineraalaineid, ensüüme ja on emapiima järel üks parim gamma - linoleenhappe (GLA) allikas, mis on põletikuvastane ning on oluline aju arengule ja närvisüsteemile. Spirulina ei sobi joodi ja vetikate allergia korral. Alusta 1 tl päevas ja suurenda kogust soovi korral 1 - 2 spl päevas.

Klorella pulber - üherakuline magevee rohevetikas ja arvatavasti suurim klorofülli allikas planeedil. Ta sisaldab 58% - 60% ulatuses täisväärtuslikku valku. Klorella sisaldab rohkelt rauda, kaltsiumi, magneesiumi, kaaliumi ja erinevaid vitamiine. Kuna klorella on kiulisem, siis tundliku seedimise korral vali pigem spirulina (samuti lastele). Klorella ei sobi joodi ja vetikate allergia korral. Soovituslik ööpäevane kogus on 1/2 tl - 1 tl päevas.

Nisuorase pulber - valmistatakse nisuorase noortest lehtedest, mis jahvatatakse pärast kuivatamist hõlpsasti kasutatavaks pulbriks. Ta sisaldab klorofülli, 19 erinevat aminohapet, vitamiine ja mineraalaineid. Nisuorase pulber on maheda maitsega ja sobib ka lastele. Kuigi nisuorase pulbrit peetakse gluteenivabaks ei pruugi see olla ohutu tsöliaakia ja gluteenitalumatuse korral (võimaliku kokkupuute tõttu töötlemise käigus). Soovituslik kogus päevas 1 - 2 tl.

Odraorase pulber - kuivatatud noored odraorase lehed on vitamiinide, mineraalainete, klorofüllirikkad ja toetavad keha vastupanuvõimet, soodustavad seedimist, organismi puhastumist. Odraorase pulber sobib samuti ka lastele oma maheda maitse tõttu. Ei sobi tsöliaakia ja gluteenitalumatuse korral. Soovituslik kogus päevas 1 - 2 tl.

Alfa - alfa ehk lutserni pulber - lutserni täiskasvanud lehtedest valmistatud pulber. Lutserni juured tungivad sügavale pinasesse ja on suutelised ammutama mineraale, mis võivad teistele taimedele jääda kättesaamatuks. Ta sisaldab A - , E -, U -, B6 -, D - ja K - vitamiine. Lutserni on kasutatud alternatiivmeditsiinis seedimise toetamiseks, pärmiseene korral, neeruplobleemide ja tursete puhul (looduslik diureetikum). Alfa- alfat ei ole soovitatav kasutada raseduse ja rinnaga toitmise ajal. Samuti tasub arstiga konsulteerida erinevate rohtude võtmise korral. Ööpäevane kogus 1 tl - 1 spl päevas.

Goji marjade pulber - hundimarjad ehk hariliku taralõnga punakas - oranži värvi marjadest valmistatud pulber on kergesti omastatav, C - vitamiinirikas, sisaldades beetakaroteeni ja erinevaid karotenoide (muudetakse organismis A - vitamiiniks), rauda, seleeni, kaltsiumi, kaaliumi, tsinki. Hiina meditsiinis on Goji marju kasutatud silmade tervise säilitamiseks, imuunsüsteemi tugevdamiseks ja toonuse tõstmiseks. Kasutamine 1 - 2 spl päevas.

Korditsepsi pulber - Hiina kedristõlvikut ehk korditsepsi on kasutatud Hiina meditsiinis vastupidavuse suurendamiseks ning samuti pikkadel kurvnavatel õppimis- ja treening - perioodidel. Korditseps sobib ka tugevdamaks immuunsust külmetus- ja viirushaiguste ajal. Ta sisaldab vitamiine (B1-, B2-, B12-, E- ja K), erinevaid mikroelemente, aminohappeid. Kuna korditsepsi pulber on energiat andev, kasuta seda uinumisraskuste korral päeva esimesel poolel. Alustada 1/4 tl 2 korda päevas ja suurendada soovi korral kogust kuni 2 tl päevas.

Chia seemned - mündiliste perekonnast pärit omega -3 rikkad seemned toetavad südant, ajutegevust ning on põletikuvastase toimega. Nad sisaldavad rohkelt kaltsiumi, magneesiumi, kiudaineid ja 20% valku. Chia seemned on antioksüdantide rikkad ja ja seisavad pikalt rääsumata (neid pole vaja jahvatada). Chia seemned on maheda maitsega ja sobivad salatitele, putrudele, jogurtisse, mahedike ja tarretiste tegemiseks. Nad moodustavad vedelikuga segades želeetaolise aine ja paisuvad rohkelt (seetõttu ei tohiks neid neelata kuivalt veega vaid lasta vedelikus või toidus paisuda). Soovitav päevane kogus 2 spl.

Kookosõli -muudab sametiselt pehmeks smuutid, šokolaadid ja toorkreemid ning sobib ka praadimiseks. Kookosõli on kasutatud tänu seene- ja bakterivastase kaprüülhappe sisalduse tõttu ka pärmseene korral. Imeline õli ka naha ja juustehoolduses.

Kookospalmisuhkur - valmistatud kookospalmi õienektarist ja on mõnusa karamellise maitsega. Ta on madalama glükeemilise indeksiga (GI 35) kui roosuhkur. 70 - 80% kookospalmisuhkrust on sahharoos ja fruktoos/glükoos (3 - 9% kumbagi) ning ülejäänud on toitained, innuliin, antioksüdandid. Hoolimata tema leebemast mõjust veresuhkrule tasub kookospalmisuhkrutki tarbida mõõdukalt ja kohelda nagu tavalist suhkrut. Sobib mitmete soolaste ja magusate toitude valmistamiseks, annab mõnusa maitse kohvile ja talub kuumutamist.

Himaalaja sool - on arvatavasti puhtaim sool meie planeedil. Sisaldab umbes 80 mineraali, looduslikku joodi, on keemiliselt töötlemata ja ilma lisaaineteta.

RETSEPTID

MÕNUSAD MAHLAD

1 pikk kurk
2 õuna
1-1/2 laimi
1 cm ingveriviil (kooritud)
1 spl odra - või nisuorase pulbrit

2 toorest peeti (kooritud)
1 kl musti sõstraid
2 õuna
1 cm ingveriviil (kooritud)
sidrunimahla
1/2 tl korditsepsi pulbrit

1 apelsin
2 õuna
1/2 kl astelpaju marju
1 - 2 tl spirulina pulbrit.

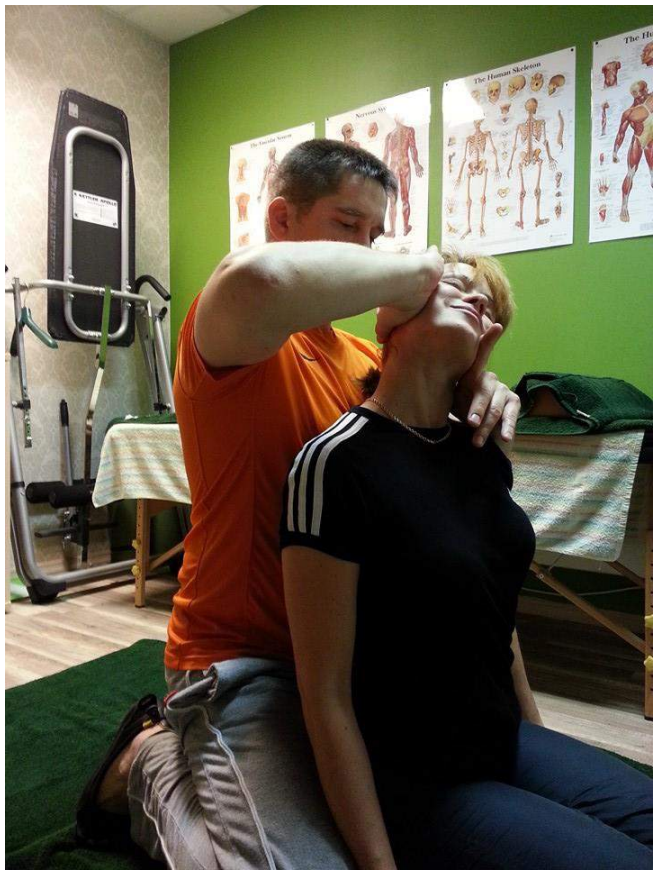
Tee mahlamasinaga mahlad valmis. Pulbrite ja mahla segamiseks kasuta šeikerit.

PORGANDISUPP INGVERIGA

8 porgandit
1 mugulsibul
1 tl kookosõli
1 kartul
0,5 cm ingveriviil (kooritud)
Himaalaja soola
maitserohelist

Koori porgandid ja sibul ning kuumuta neid kookosõlis kuni sibul muutub läbipaistvaks. Lisa vett nii, et porgandid ja sibul oleksid kaetud ning keeda 5 minutit tasasel tulel. Seejärel lisa kooritud kartul ja 5 minutit enne valmimist ingveriviil. Kui supp on valmis püreeri saumikseriga, maitsesta Himaalaja soolaga ning kaunista maitserohelisega. Mõnusalt soojendav ja kerge supp nautimiseks mõnel jahedal päeval.

ROHELINE MASSAAŽITUBA



Massaaž on üks teraapia vanimaid ja lihtsamaid vorme. Massaaži mõjul lõdvenevad valulikud ja pinges lihased, kiireneb ainevahetus, organism puhastub jääkainetest, füüsiline ja vaimne ülepinge kaovad, aktiveerub lümfiringe, paraneb hingamine ja verevarustus ning tõuseb immuunsus.

Oleme õppinud erinevaid massaažiliike: klassikalist-, spordi-, Tai-, Shiatsu -, lümfi-, tselluliidi-, lastemassaaži, kupu-, Araabia-, Chi Nei-, Birma pea- ja lülisamba-massaaži, segmentmassaaži, kinesioteipingut, Yumeiho 2Dan.
Teeme asja, millesse usume ja mille tulemuslikkust me näeme nii tavainimeste kui ka sportlaste puhul.
Kasutame erinevate massaažiliikide parimaid võtteid ja lahendusi ning idamaiseid abivahendeid täiuslikuma tulemuse saavutamiseks.

Rene Poljakov, neljakordne Eesti meister jõutõstmises ja mitmekordne Eesti rekordi omanik rinnalt surumises: “Jaanus on minu silmis üks Eesti parimaid massööre ja julgen enda keha tema kätesse anda nii enne võistlusi kui ka muul ajal. Lihased saavutavad tema abil palju parema tervise ja võimekuse!”

Tere tulemast!

“Roheline Massaažituba”
Massöörid:
massöör - manuaalterapeut Jaanus
massöör - terapeut Marianna
Aadress: Mustakivi Spordiklubi, Mahtra 1/7, Tallinn 13811
www.massaaz24.com
Facebook: Roheline Massaažituba

SPORTLIK MAHEDIK

1/2 pikka kurki
1 banaan
1 spl kookospalmisuhkrut
200 ml keefiri
3 spl kama
1 spl kõrvitsaseemneid
1 tl goji marjade pulbrit
1 tl chia seemneid

Blenderda kreemjaks.
Goji marjade pulber annab vastupidavuseks vajalikke vitamiine ja mineraalaineid. Chia seemnetest saab põletikuvastast omega - 3, rohkelt kaltsiumi, magneesiumi ning proteiini.

ÜLLE NIILISK

Tervislik toitumine- see on imelihtne. Vaja on vaid pealehakkamist ning pädevat toitumisnõustajat...

Omandatud bakalaureusekraad psühholoogias, toiduvalmistamise tehnoloogi diplom koos V järgu koka kutsekvalifikatsiooniga, Tervisekooli toitumisnõustaja õppe läbimine ning erinevatel toitumisalastel täiendkoolitustel osalemine annavad mulle kindlustunde pakkuda tulemuslikku nõustamisteenust tervisliku toitumise ala.

Olen Eesti Toitumisnõustajate Ühenduse tegevliige ning Tervisetoiduekspert OÜ juhatuse liige. Viin Pärnus ja Tallinnas läbi toitumisealaseid nõustamisi, õpitube tervisliku toiduvalmistamise teemadel ning korraldan Pärnus ETTA Tervise-Teadjate Kaalugruppe.

Tervisetoiduekspert OÜ
GSM: +372 5593 3227
E-post: ulle.niilisk@gmail.com
FB: Tervisetoidukoda

KARAMELLINE KÕRVITSAKOOK

VEGAN, LAKTOOSIVABA

Põhi:
100 g kookosrasva (toasoe)
100 g kookospalmisuhkrut
150 g täistera rukkijahu
2 tl küpsetuspulbrit
Himaalaja soola(roosa) - pisut maitseks

Täidis:
300 g kõrvitsat
150 g ananassi (väikeste kuubikutena)
100 g pohlasid
150 g porgandi ja/või peedimahla kuivjääki
80 -100 g kookospalmisuhkrut
1,5 cm ingverit (peenestatult), kaneeli, muskaati
apelsin või apelsini koort (riivitult)
kreekapähkleid (vastavalt soovile)

Karamellise kõrvitsakoogi võib teha ka kohupiimaga ...

Vegan ja laktoosivaba kõrvitsakook

Põhi ja täidis:
Hõõru põhja komponendid ühtlaseks seguks ja suru kergelt saadud sõmer segu 24 cm avatava vormi põhja. Küpseta 200 kraadises ahjus 10 - 15 minutit.
Kuumuta täidise komponendid kergelt läbi, et maitsed paremini seguneksid ja aseta eelküpsetatud põhjale. Tasanda kergelt ühtlaseks ning küpseta 180 kraadises ahjus umbes 20 - 30 minutit.
Kate:
Katteks sulata tume šokolaad. Lisa mandlilaastud, kaunistuseks füüsal ning pane külmikusse jah-. tuma. Süüa jahtunult.

Kohupiimaga kõrvitsakook

Põhi ja täidis: jäta 1/3 põhjasegust alles pealmiseks kihiks. Põhi küpseta nagu eelnevas retseptis. Vähenda täidise kogust (kõrvits 200 g, ananass või pohlad 100 g, porgandimahla pressjääk 100 g kookospalmisuhkur 50 g) ja valmista nagu eelmises retseptis.
Kohupiimamass: kohupiim 250 g, kookospalmisuhkur 80 g, 3 kõvaks vahuks vahustatud munavalget, vanilje, sidrunikoor riivimiseks. Sega kõvaks vahuks vahustatud munavalge massile maitsestatud kohupiimamass. Aseta mass täidisele. Raputa katteks peale 1/3 järelejäänud põhjamassist tasanda kergelt ühtlaseks ja küpseta 180 kraadises ahjus 30 minutit. Kaunista kreekapähklite ja füüsalitega.

SANDRA TAMM

Olen õnnelik kolme lapse ema. Mul on kaks poega ja tütar. Minu teekond teadliku toitumise ja elustiili juurde on andnud kogemusi, teadmisi ning katsumusi. Olen õppinud tervisejuhtimist (Health Coaching) Integratiivse Toitumise Instituudis (Institute for Integrative Nutrition, New York, USA) ja Eestis läbinud täiendõppe toitumisnõustaja erialal. Hetkel õpin Tallinna Ülikoolis tervisejuhi erialal. Kuulun Eesti Tervisedenduse Ühingusse.

Toiduallergiad, toidutalumatus paljude toitude osas, õietolmuallergia, astma ja atoopiline dermatiit on olnud minu vanema poja tervisemured, mis on vajanud toitumise ja elustiili jälgimist juba aastaid. Tänaseks päevaks on need mured praktiliselt kauge minevik. Varem ma ei mõistnud, kui oluline roll on õigel toiduvalikul ja elustiilil erinevates olukordades, ma ei osanud luua konkreetseid seoseid toitumise ja tervise vahel. Jälgisin vaid seda, mis oli kirjas erinevates infovoldikutes, kuid see, et kõik ei ole nii must-valge, selgus siis, kui 2010. aastal vajus nii minu kui kogu mu perekonna elu mõneks ajaks nagu uttu - aeg jäi seisma ja seda täitis üksnes teadmatus. Minu noorem poeg oli haigestunud lümfivähki. Kõik minu senised tervisealased teadmised osutusid väärtusetuks ja sel ajal toimus minu elus ka pöördepunkt, sest peale "ärkamist" mõistsin, et saan koos raviarstiga ka ise väga palju oma lapse aitamiseks ära teha. Ma pühendusin täielikult tervisliku toitumise uurimisele, et leida sellised toidud ja menüüd, mis lapse tervenemist toetaksid nii ravi ajal kui ka peale seda. 2014. aasta hilissuvel aga diagnoositi nooremal pojal uus raske haigus - haruldane autoimmuunhaigus - Guillain- Barrě sündroom, mil kogesime taas, kui oluline roll on teadlikul toitumisel ja elustiilil, et lapse üldseisund paraneks kiiremini.

Läbi nende kogemuste ja omandatud teadmiste olengi jõudnud täna oma sihtgrupini, kelleks on inimesed, kes ise või kelle pereliikmed vajavad erimenüüd kas allergia, toidutalumatuse või autoimmuunhaiguse tõttu. Olen keskendunud peamiselt piima- ja gluteenivaba ning autoimmuun-paleo dieedile, kuid kuna teadliku toitumise ja elustiili märksõnaks on individuaalsus, siis lähtun sellest ka erimenüüde puhul.

www.sandratamm.com
Facebook: Särav Roheline Leek

ÕUNAMUFFINID

MUNA-, PIIMA-, GLUTEENIVABAD

2,5 dl kinoajahu
2 tl guargumi või 3 tl küpsetuspulbrit (gluteenivaba)
1/2 tl soola
1/2 tl kaneeli
1/2 sidruni mahla
1 - 2 spl kookospalmisuhkrut
1 dl kookoshelbeid
60 g kookosõli
2, 25 dl mandlipiima
2 keskmist riivitud õuna

Kuumuta ahi 180 kraadini. Sega kokku kookosõli ja mandlipiim. Sega teises kausis kokku kuivained. Sega omavahel kuivained ja õli - piimasegu. Sega juurde riivitud õunad. Aseta tainas muffinivormidesse ja küpseta 20 - 25 minutit.
Kogusest piisab 12 - ks muffiniks.
Sobib imeliselt õuna - kaneeliteega.

ENE MÄGI

Toitumisnõustaja, toidutehnoloog, koolitaja.
Olen toiduvalmistamise tehnoloogia eriala lõpetanud ametikoolis ja TTÜ's.

Olen õppinud tundma väga häid loodustooteid ja toidulisandeid. Küllap oligi vaja neid õpinguid ja kogemusi, et jõuda toitumisnõustaja kutseni. Toitumine on võrdlemisi lihtne, iga päev tuleb hoida menüü tasakaalus ja teha tervislikke valikuid. Sageli just siin tekib palju küsimusi, millele nõustamisel vastuseid otsime.

Kodulehelt www.toitumisnoustamine.ee leiad infot minu koolituste, praktiliste seminaride, temaatiliste ürituste, toitumiskavade, töövahendi "Minu Motivaator" jpm. kohta.

Hobi korras tegelen video- ja fotograafiaga, trükiste disainiga, millest on toitumisnõustajale ettevõtluses palju abi olnud :))

AHJULÕHE JA APTEEGITILLI SALAT

100 g lõhet (värske) Ahjulõhe köögiviljaga
sidrun
1 väiksem kartul
1 keskmine porgand
3 - 4 viilu suvekõrvitsat
1 küüslaugu küüs
1 tl kookosõli
till, petersell, Himaalaja sool, tüümian

100 g apteegitilli Toorsalat apteegitilliga
30 g mugulsibulat
20 g punast paprikat
50 g rukolat
2 viilu sidrunit
2 tl oliiviõli (külmpress)
seesamiseemned
Himaalaja sool, must pipar

Porgandid annavad värvi, maitset ja vitamiine ...

Ahjulõhe köögiviljade ja täisterariisiga:

Maitsesta lõhetükid sidrunimahla ja Himaalaja soolaga ning jäta natukeseks seisma. Pese, puhasta ja tükelda köögiviljad ning sega Himaalaja soola ja tüümianiga. Määri ahjuvorm kookosõliga ja lisa maitsestatud köögiviljad. Küpseta ahjus umbes 15 minutit, sega köögiviljade juurde tükeldatud suvekõrvits ja aseta peale maitsestatud lõhe. Küpseta valmimiseni. Serveeri täisterariisi ja toorsalatiga. Puista peale seesamiseemneid ja tükeldatud rohelist (till, petersell).

Toorsalat apteegitilliga

Puhasta köögiviljad ja tükelda ribadeks. Sega köögiviljad, rukola, lisa juurde värskelt pressitud sidruni mahl, külmpressitud õli, veidi Himaalaja soola ning musta pipart.

ELLE KALAMÄGI

Olen meditsiinilise kõrgharidusega spetsialiseerunud dieedi- ja toitumisnõustaja. Oman pikaajalist tööpraktikat meditsiinis toitumisnõustajana ning ravitoitlustusjuhina.

Nõustan tervisliku toitumise, ala- ja ülekaaluprobleemide, südameveresoonkonna haiguste, diabeedi, seedimisprobleemide, toidutalumatuste, maovähendusoperatsiooni eelse/järgse, podagra, psoriaasi, akne, vähiennetus- ja taastusperioodi jm. haiguspuhuse toitumise osas.
Annan nõu ning viin läbi organismi paastu- ja puhastusprogramme.

Oman kogemusi ravidieetide koostamisel ja arendamisel, patsiendi toitumise infomaterjalide väljatöötamisel, koostöö tegemisel SPA projektides ja erihooldekodude eridieetide tegemisel. Olen korraldanud toitumis- ja ravitoitlustusdieetide koolitusi meditsiinitöötajatele, esinenud lektorina konverentsidel, koolitustel, tervisepäevadel ja Ida Tallinna Keskhaigla koolitustel elanikkonnale erinevate toitumisteemadega.

Koostöö mitmete meditsiini erialaspetsialistidega on andnud mulle oskusi ühendada teadmised meditsiinist ja biomeditsiinist, lähtudes holistilisest (terviklikust) inimkäsitlusest.

Oma töös püüan ühendada toitumisravi, loodusravi ja traditsiooniliste meditsiiniliste ravivõimaluste kombineerimist võimalikult heade tulemuste saamiseks. Päris kindlasti ei suuda keegi oma probleemide korral üksinda näha kõiki nüansse, selleks on vaja oma ala spetsialiste. Oma abi pakub selleks Terviseabi Toidust OÜ. www.terviseabitoidust.ee

Minu vastuvõtule saab registreerida e-maili teel elle.kalamagi@gmail.com või helistades telefonile 55573699

TERVISLIK HOMMIKUSÖÖK

250 ml keefiri või maitsestamata jogurtit
2 spl toortatart
1 spl chia seemneid
1 spl vaarikamoosi
2 spl mustikaid või goji marju
1 spl toorkakaod (kui armastad kakao maitset)

Pane keefir või maitsestamata jogurt ja toortatar eelmise päeva õhtul kausiga külmkappi. Hommikul lisa chia seemned, vaarikamoos, mustikad või goji marjad ja kakao. Sega ja kaunista ning tervislik hommikusöök ongi valmis.
Annab B - vitamiine, omega - 3 rasvhappeid, antioksüdante ja häid probiootilisi piimhappebaktereid ning heaolutunde kakaost.

HILLE HIIELO

Olen teetatervendaja ja toortoidu propageerija.
www.teetatervendus.com

Kõige tähtsam suhe, mis sul üldse saab olla on sinu suhe iseendaga, oma hingega. Kui sa selle suhte eest hoolitsed, siis saad liikuda ka teistesse suhetesse - oma kehaga, vanematega, lastega, elukaaslasega, töökaaslastega, sõpradega, rahaga, looduse ja maailmaga, mis sind ümbritseb. Ainult siis, kui su suhe iseendaga on harmoonias, helisevad ka kõik teised suhted sinu elus.

Teetatervendamine on üks erakordne ravimise meetod, mille kaudu on võimalik minna tervise- ja hingeprobleemide tuumani. Terviseprobleemide põhjuseks on allasurutud emotsioonid.

Teraapia käigus tehakse kindlaks saboteeriv uskumus või negatiivne tunne, mis meid ei toeta, ja asendatakse uue edasiviiva ja arengut toetavas sõnastuses uskumusega. Juba ainuüksi sellest võivad tekkida inimese elus nii sisemised kui välised muutused. Lisaks uskumuste ja tunnetega tegelemisele on võimalik muuta hirmudest tulenevaid elumustreid. Uskumused määravad meie elukvaliteedi, kuid alateadlikud uskumused paiknevad nii sügaval, et me pole neist isegi teadlikud. Alateadlik programm määrab, kuidas me näeme ümbritsevat maailma ja kaasinimesi. Teie elu peegeldab täielikult alateadlikke uskumusi teie enda ja elu kohta. Te puhastate oma meeles ruumi, mis on raisatud negatiivsete emotsioonide, nagu viha, kättemaks, kadedus, kibestumine, kinnihoidmisele. Nii saate võimaluse kasutada rohkem energiat kiiremaks tervenemiseks.

Teetatervenduse seansil kõneleb inimene oma praegusel hetkel kõige enam lahendust vajavast probleemist ja teineteise vastas istudes jõuame pooleteise tunni jooksul tulemuseni, millest saab inimene ise edasi areneda-avaneda oma vajadusele vastavalt.

ŠOKOLAADI TOORTORT JÕHVIKATEGA

Põhi:
2 1/2 dl kuivatatud banaani lõike
9 pehmet datlit
natuke Himaalaja soola
1/3 tl (apelsini koort, vaid oranž osa saumikseris püreeritud)

Kate:
150 g kookosõli
1 küps (pruun) banaan
sidrunimahla
6 püreeritud datlit, 1 dl jõhvikaid
2 spl jaanikauna pulbrit, 1 spl toorkakaod
1 1/2 tl agar - agarit, 1 tl kookospalmisuhkrut, vaniljet
veidi alla 1/2 kl kookosvett või lihtsalt vett

Šokolaadised naudingud ...

Põhi:
Pane kaussi kuivatatud banaanilõigud, pehmed datlid. apelsinikoorepüree ja veidi Himaalaja soola. Saumikserda kõik ühtlaseks. Võta lahtikäiv koogivorm, tee käed märjaks ning vajuta mass vormi põhja ühtlaselt laiali.

Kate:
Sulata kokosõli veevannil ja kalla saumikserdamise nõusse, lisa kõik muud katte komponendid välja arvatud agar - agar ja püreeri ühtlaseks. Lisa kattemassi jõhvikad. Lisa sulatatud agar - agar. Kalla saadud mass vormi ja aseta külmikusse tarretuma. Koogi võid kaunistada jõhvikate ja kookoshelvestega.

SILJA LIPP

Kes ma selline olen? Mis mulle meeldib?
See on raske küsimus - sisemiselt endiselt laps. Vähemalt 50 - aastaselt tuli tunne, et sain täisealiseks.
Ikka teel, ikka otsimas.
Meeldivad hommikud vaikuses kohvitassi ja kõiksusse sulandumisega.
Minutid, mis kuuluvad täielikult mulle (või siiski mitte - mina kuulun kõigile).
Meeldib päike, meri, endiselt meeldivad inimesed ja see maa, kus oleme.
Olen õnnelik, kui inimene, kes on tulnud minult abi saama, muutub, ta silmad löövad särama ... Aitäh, aitäh, aitäh.
Kuidas saaks sellest veel paremaks minna? Mulle meeldib naer ja rõõm ning nende jagamine.
Hetkel olen sellises kohas, kus on tunne, et anum keeratakse täiesti kummuli ja tühjaks. Aitäh, aitäh, aitäh.
Kuidas edasi ?
Ei tea veel, olen avatud. Alati on tore olla teel ja teada, et on kuhu liikuda. Ja kohata enda ümber toredaid inimesi, neid on palju ja ilm on suur.
Mõnus on voolata läbi hetkede, lihtsalt voolata. Olen õppinud Reikit, erinevaid massaaže, Hiina meditsiini, õietilga teraapiat, Accessi ...
Mulle meeldib inimesi viia nende tervenemisele, sammuke lähemale neile endile. Loomulikult iga kord tehes seda ka endale. Mida paremat veel tahta. Unistan, et mul oleks selline päris oma keskus (oma pesa). Minu ümber on inimesed, kes soovivad seda sama, jagada oma kogemusi.
Ja olla õnnelik, kui inimesed avastavad endas selle erilise mina, selle ainulaadse pärli ja löövad särama, rõõmus ja kerguses. Milline kingitus maailmale. Aitäh, aitäh, aitäh.
Midagi veel - reisida, reisida, reisida. Kirjutada lõpuks nii, et see jõuaks ka lugejani, joonistada, laulda, tantsida. Teha seda ,mida tehes süda hõiskab rõõmust! Kui sul on vaja end tühjaks rääkida ja endale sammuke süviti lähemale astuda, olen sinu jaoks alati olemas.

Silja

Kontakt: paikiir@hotmail.com

HÕRK MAITSELISAND

5 spl mett
5 spl kookospalmisuhkrut
3 spl chia seemneid
4 kl ebaküdoonia kuivjääke (mis jäävad alles peale mahla saamist)
0,5 kl ebaküdoonia puhast mahla

Esmalt lisa mahla sisse mesi, palmisuhkur, chia seemned ja kõige lõpus ebaküdoonia kuivjääk. Lisa veel pisuke kelmust, tsutike rõõmu ning piisavalt armastust!
Soovitavalt hoida külmkapis.
Maitseb hästi jäätise, jogurti, kohupiimaga ja sobib ka liha juurde pohlamoosi asemel.
Proovi, valik on sinu. Head isu!

TRIIN MUISTE

Inimene on tervik ning meie keha ja meel teavad, mida vajame. Vahel unustame vaid nende kuulamise... Siis tuleb otsida appi keegi, kes aitab sul iseendaga taas sõbruneda.
Toitumise poole pealt saab aidata toitumisnõustaja. Ta näitab, kuidas toit aitab terve olla ning head vormi säilitada. Toitumisnõustaja poole võib julgelt pöörduda lisaks kaaluteemadele ka muude tervisehäiretega - kõrge kolesterooli ja vererõhuga, aneemiaga, liiges- ja nahahaigustega. Õige toit toetab ravi.

Mina saan nimetada ennast toitumisnõustajaks ja – koolitajaks. Minu tee tervisliku toitumiseni on olnud päris pikk. Ma ei sündinud teadmisega, et minust saab toitumisnõustaja. Selleks, et jõuda sinna, kus ma olen praegu, tuli katsetada erinevaid radasid.

Hea toit ja söögivalmistamine on mind tegelikult alati köitnud. Tervisliku toitumiseni aga jõudsin ma oma armsa ristitütre kaudu, kellel diagnoositi haigus, mille tõttu ta ei saanud süüa tärklist (sh kartulit!), suhkrut, gluteeni ja laktoosi sisaldavaid toite. Tema pealt nägin, kuidas on võimalik õige toitumisega tervenemise teele asuda. Teema pakkus mulle niivõrd huvi, et tänaseks olen lõpetanud toitumisnõustaja eriala ning jätkan õpinguid toitumisterapeudi erialal.
Mu töö on mu hobi. Viin läbi toitumiskoolitusi ja -loenguid, teen meeskonnakoolitusi, juhendan kaalugruppe ja nõustan toidutalumatuse teste.

Minult küsitakse sageli, kas ma ise toitun tervislikult. Täna saan öelda, et jah, ma järgin igapäevaselt tervisliku toitumise soovitusi. Samas olen ka mina inimene ja aeg-ajalt tahan endale midagi ebatervislikku lubada. Ja teengi seda, sest ma tean, et suuremas osas toitun ma siiski tervislikult. Paul McKenna näiteks ütleb, et süüa tuleks seda, mida sa tahad süüa, mitte seda, mida arvad, et peaksid sööma. Nõustun selle väitega 100%. Meie keha teab, mida ta vajab. Kuulame teda siis rohkem...

Kontaktid
telefon: 5209743
e-mail:
triin@triinutoidumaailm.ee
www.triinutoidumaailm.ee

MUSTSÕSTRANE CHIAPUDING

150 ml chia seemneid
450 ml mandlipiima (või muud taimset piima)
100 g mustsõstraid
200 g maasikaid, 200 g vaarikaid
3 spl vahtrasiirupit
2 tl kaneeli (kuhjaga)
2 spl hakitud pähkleid (kaunistuseks)
omal valiku puuvilju ja marju

Sega chiaseemned mandlipiimaga läbi ja jäta ööseks seisma. Purusta blenderis marjad koos vahtrasiirupi ja kaneeliga. Kui marjad on muutunud ühtlaseks püreeks, lisa chiaseemned ja blenderda madalal kiirusel veel korra läbi. Haki banaan või muud puuviljad marjad tükkideks ja sega chiapudingusse.
Lisa pähklipuru. Soovi korral serveeri pudingut jäätise, vahukoore või pähklikreemiga.

KRISTEL UIBO

Juhendan inimesi koolitaja, psühholoogi ja toitumisnõustajana. Olen lõpetanud Tartu Ülikooli majandusteaduskonna, mul on Estonian Business Schooli rahvusvaheline ärijuhtimise magistrikraad ja Tartu Ülikooli sotsiaalteaduste magistrikraad psühholoogias. Olen lõpetanud toitumisnõustaja väljaõppe, täiendanud end toitumise alal T. Colin Campbell´i juhendamisel ja Inglismaal Patrick Holfordi juures. Olen organisatsiooni Parim Tervis asutaja ja juhatuse liige, Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni liige, juhendades tervislike eluviiside ja toitumise kursusi. Sertifitseeritud Imago terapeudina (Imago Relationships International), korraldan suhteteraapiaid. Ühendades oma teadmised-kogemused juhtimisest, psühholoogiast ja toitumisest, aitan igaühel jõuda elutervemate valikuteni.

Toitumisnõustajana viin läbi praktilisi koolitusi ja seminare gruppidele ning ettevõtetetele, kes on huvitatud tervislikust toitumisest ja oma töötajate paremast tervisest. Organisatsiooni Parim Tervis loojana jagan teadmisi ning nõuandeid kõiges, mis aitab kaasa tervislikele eluviisidele, tervenemisele ja haiguste ennetamisele. Seda nii toitumises kui psühholoogias, individuaalselt ja rühmadega.

Õpitule ja oma kogemustele toetudes olen veendunud, et toit on meie tervise suur mõjutaja, teadliku ning tervisliku toitumisega on võimalik ennetada mitmeid haigusi.
Kui soovite tellida koolitust või tulla nõustamisele, võtke minuga julgesti ühendust! Koos leiame parima lahenduse!

Vastuvõtt: Kadriorg (Tallinn), Mustamäe (Tallinn)
E-nõustamine (nõustamine arvuti ja interneti abil): netivestlus ehk chat Skype abil või häälevestlus Skype abil.
Koolitused, loengud, töötoad: tellimisel.
Kristel Uibo
kristel@parimtervis.ee
www.parimtervis.ee
www.facebook.com/parimtervis

IMELINE MANGOKOOK

Põhi:
150 g india pähkleid (mandleid või teisi pähkleid)
250 g datleid

Täidis:
200 g india pähkleid (leotatud)
100 g külmpressitud kookosõli
1 tl vaniljepulbrit
900 g mangot

Põhja jaoks purusta köögokombainis datlid ja india pähklid. Masseeri kätevahel ja suru 26 cm diameetrise läbimõõduga koogivormi põhja. Põhi kata eelnevalt küpsetuspaberiga.
Täidiseks sulata kookosõli. Lisa blenderisse mangod, leotatud india pähklid, kookosõli ja vaniljepulber ning püreesta ühtlaseks massiks. Saadud segu kalla koogi põhjale ning pane külmkappi üleöö tahenema. Soovi korral kaunista maasikate, mustikate või granaat-õunaseemnetega.

ALLIKAD

www.tervisetoode.ee - supertoidud ja tervisetooted
www.massaaz24.com - Roheline massaažituba
www.facebook.com/tervisetoidukoda - Ülle Niilisk
www.sandratamm.com - Sandra Tamm
www.toitumisnoustamine.ee - Ene Mägi
www.terviseabitoidust.ee - Elle Kalamägi
www.teetatervendus.com - Hille Hiileo
www.triinutoidumaailm.ee - Triin Muiste
www.parimtervis.ee - Kristel Uibo

Allikad:

Tervisetooted OÜ materjalid
Ülle Niilisk materjalid
www.naturalnews.com
www.drweil.com
www.girmeswheatgrass.com
www.mercola.com