

TOIT JA VAIMNE TASAKAAL

Aju-soole telje sügavused ja
3 tasakaalustavat retsepti



*Sinu teekond sisemise rahuni
algab seestpoolt*

LEI-LY
MENTOR JA TEADLIKU MUUTUSE TOETAJA



Sisukord

	Sissejuhatus ja minu lugu	02
	Sinu keha sisekõne e. aju-soole telje bioloogia	04
	Alustame nõiaringist, millesse on lihtne sisse sattuda	07
	Stress ja fermentatsioon ehk miks "tervislik" vahel kurnab	11
	Toit kui informatsioon	16
	Retseptid	20
	Sinu isiklik aju-soole telje päevik	26





1. Sissejuhatus ja minu Lugu

Miks me peame rääkima sellest,
mis toimub Sinu sees?

Olen oma töös mentorina märganud ühte korduvat mustrit. Inimesed tulevad minu juurde sooviga leida rahu, vähendada ärevust ja saada tagasi selgus. Nad proovivad mediteerida, nad muudavad oma mõttemustreid, kuid sageli jääb miski justkui puudu. See "miski" peitub sageli seal, kust me seda otsida ei oska – meie sisetundes, meie kõhus.

Ma pean seda teemat kriitiliselt oluliseks, sest me ei ole ainult mõtlevad olendid. Me oleme terviklik bioloogiline süsteem. Sa ei saa sundida oma meelt rahunema, kui Sinu keha saadab Sulle igal sekundil ohusignaale.





Alustame nõiaringist, millesse on nii lihtne sattuda:

Kui Sinu närvisüsteem on 'põgene või võitle' režiimis – olgu selleks töömure või lihtsalt kiirustades söödud lõuna – tõmbub veri seedesüsteemist eemale. Toit jääb maos justkui seisma. Maohapet on vähe, ensüüme napib. Seedimata toidumass liigub edasi soolestikku, kus bakterid hakkavad seda 'päästma'.

Tulemuseks on käärimine soolestikus (fermentatsioon), mis tekitab gaase, uimasust ja seda rasket 'udust' tunnet peas, mida me sageli ekslikult vaid väsimuse süüks paneme.

Kuidas aga kõht Sinu ajuga räägib?

Siin astub mängu vagusnärv – Sinu keha peamine infokirtee. Uskumatu on see, et tervelt 90% sõnumitest liigub just kõhust aju, mitte vastupidi.





Kui Sinu soolestikus on tasakaalutus või põletik, 'karjub' vagusnärv ajule lakkamatult: OHT!

See on põhjus, miks Sa võid tunda seletamatut ärevust või ebamääraseid hirmumõtteid isegi siis, kui pealiskaudu on elus kõik korras. Vastus ei pruugi peituda Sinu mõtetes ega psühholoogias, vaid hoopis Sinu soolekeskkonnas ja selles, kuidas Sa oma keha toidad.





Sinu teekond algab teadlikkusest

Selles teejuhis ei räägi me dieetidest. Me räägime aju-soole telje tarkusest. Ma soovin Sulle näidata, kuidas läbi väikeste, teadlike valikute ja närvisüsteemi toetamise on võimalik see nõiaring katkestada.

Luba endal uudishimuga vaadata, mida Sinu keha Sulle tegelikult öelda tahab.





2. Sinu keha sisekõne ehk aju-soole telje bioloogia

Kui keha lülitub ellujäämisrežiimile

Kas oled kunagi mõelnud, mis toimub Sinu sees sel hetkel, kui tunned pinget? See ei ole lihtsalt "tunne" – see on Sinu keha bioloogiline vastus, mida juhib süsteem nimega HPA-telg (hüpotalamus–hüpofüüs–neerupealised).

Mentorina meeldib mulle seda kutsuda Sinu keha häirekeskuseks.

- Häirekeskuse aktiveerumine:
Kortisooli hüüd

Kui Sinu aju registreerib stressi (olgu selleks tähtaeg tööl või ärev mõte tuleviku ees), saadab häirekeskus välja käsu: "Tõsta kortisooli taset!".





Kortisool on stressihormoon, mille ülesanne on valmistada Sind ette võitluseks. Sinu keha sisekõne kõlab sel hetkel nii:

"Tähelepanu! Meil on oht! Suuname kogu energia lihastesse, et saaksime põgeneda. Seismine ja seedimine ei ole praegu prioriteet – lülitame kõhu välja!"

- Mis juhtub "väljalülitatud" kõhus?
- Verevoolu vähenemine: Veri liigub seedekulglast eemale. Kõht jääb "külmaks" ja uimaseks.
- Maohappe langus: Sinu keha sisekõne ütleb: "Milleks meile praegu ensüümid? Me ei saa end praegu rahulikult tunda, me peame ellu jääma!"





- Motoorika muutused: Soolestiku liikumine kas seiskub täielikult (tekitades kõhukinnisust) või muutub kaootiliseks ja kiireks (tekitades ärevat kõhulahtisust).

STRESS /
MÕTTEMÜRA



VAGUSNÄRV
"OLUKORD ON
EBATURVALINE



KORTISOOLI
APPIKARJE



SEEDIMINE
PEATUB





- See ei ole "ainult Sinu peas"

Sageli öeldakse, et "see on sul kõik mõtlemises kinni". Aga aju-soole telg tõestab vastupidist. See on kahe-suunaline kiirtee.

Kui Sinu soolestik on kortisooli tõttu pinges ja toit seal halvasti seedub, saadab soolestik läbi vagusnärviga ajule uue sõnumi:

"Süsteemis on ebamugavus ja põletik! Saada veel stressisignaale, sest olukord on ebaturvaline!"

Nii tekibki bioloogiline nõiaring, kus stress tekitab seedeprobleeme ja seedeprobleemid hoiavad üleval ärevust.





3. Stress ja fermentatsioon ehk miks "tervislik" vahel kurnab

Sõbralikust seedimisest kurnava käärimiseni

- Mis on fermentatsioon?

Fermentatsioon (käärimine) on tegelikult meie sõber. See on protsess, kus Sinu soolebakterid lagundavad kiudaineid, et toota Sulle energiat ja tugevdada immuunsust.

"Tervislikus keskkonnas on fermentatsioon justkui vaikne ja tõhus väike labor Sinu kõhus. Aga, et see labor toimiks, peab toit sinna jõudma õigel kujul ja õigel ajal."





- Kuidas stress kõhulabori pea peale pöörab?
- Poolik töö: Kuna stressi ajal on maohapet vähe (nagu eelmises peatükis õppisime), jõuab toit jämesoolde poolikult seedituna.
- Pidid soolestikus: Need bakterid, kes ootavad puhast kiudainet, saavad äkki suure portsu poollagunenud kraami. Algab "metsik pidu" ehk liigne fermentatsioon.
- Tagajärg: Sinu sees tekivad gaasid (metaan, süsihappegaas), mis venitavad sooleseinu. See tekitabki selle tuntud ja valusa puhituse ning "raseda kõhu" tunde õhtuks.





- Nõiaringi süvenemine

See gaas ja surve soolestikus ei ole lihtsalt füüsiline ebamugavus. See surve aktiveerib uuesti vagusnärv, mis saadab ajule sõnumi: "Siin on põletik ja hädaolukord!".

Tulemus: Sa tunned end uimasena (brain fog), ärritununa ja veelgi rohkem stressis.





Rahulolekus
seedimine



Stressis
fermentatsioon



Kas tunned end ära?

Kõht on hommikul lame, aga õhtuks paistes?

.....

.....

Tunned end pärast sööki uimasena ja väsinuna?

.....

.....

"Tervislikud" toidud (toorsalatid, kaunviljad) tekitavad ebamugavust?

.....

.....





PS!

Stress vähendab heade bakterite (Lactobacillus ja Bifidobacterium) hulka ja muudab soolebarjääri läbilaskvaks.

HEA TEADA -

Kui Sinu kõht reageerib tervislikule toidule valuga, siis tea – probleem ei pruugi olla kapsas või oas. Probleem on keskkonnas, kus need bakterid peavad tööd tegema.

Meie eesmärk on taastada rahu, et Sinu sisemine labor saaks taas Sinu kasuks tööle hakata.





4. Toit kui informatsioon

Unusta kalorit. Söögi roll on saata närvisüsteemile rahustavaid signaale.

Me oleme harjunud vaatama toitu kui numbreid taldrikul – kalorit, süsivesikud, rasvad. Aga Sinu keha ja "teine aju" ei loe numbreid. Nad loevad informatsiooni. Iga suutäis, mille Sa alla neelad, on signaal Sinu närvisüsteemile: kas me oleme turvalises ja külluslikus keskkonnas või valitseb siin puudus ja oht?

- Veresuhkur kui Sinu meeleolu ankur

Kui me sööme toite, mis on liigselt töödeldud või suhkrurikkad, hüppab veresuhkur kiiresti üles ja langeb siis kolinal alla. Keha jaoks on see "oht!".





Sisekõne: "Veresuhkur langeb liiga kiiresti! See on kriis! Saada välja ärevussignaal, et meil on kohe vaja uut energiat!" Tulemuseks on ärevushoog, magusaisu ja ärrituvus. Valides toidu, mis hoiab veresuhkru stabiilsena, saadad Sa ajule signaali: "Kõik on kontrolli all. Me oleme hoitud."

- Toit kui närvisüsteemi ehitusmaterjal

Selleks, et Sinu keha saaks toota serotoniini (õnnehormooni) ja dopamiini, vajab ta konkreetseid ehituskive – aminohappeid ja rasvu.

- Kvaliteetne valk: See on tooraine Sinu neurotransmitterite jaoks. Ilma selleta on ajul raske säilitada selgust ja rahu.
- Tervislikud rasvad: Sinu aju koosneb suures osas rasvast. Õiged rasvad on nagu isolatsioon Sinu närvikiudude ümber – need aitavad hoida Sind "läbipõlemise" eest.





- Mikrobioota – Sinu emotsioonide väike armee

Kui Sa sööd toite, mis toidavad häid baktereid (kiudained, kääritatud toidud), toidad Sa otseselt oma võimet tunda rõõmu ja rahu. Sa ei söö ainult kõhu täitmiseks, Sa sööd selleks, et Sinu sisemine armee saaks toota "rahuhormoone".

HÄIRE- SIGNAALID

- ületöödeldud toit
- liigne suhkur
- pidev näksimine
- kiirustades söömine

Tulemus: Ärevus, uimasus, madal stressitaluvus

RAHU- SIGNAALID

- kvaliteetne valk (kala, muna)
- tervislikud rasvad (üliivõli, pähkid)
- kiudained
- tedlik toidu närimine

Tulemus: Emotsionaalne stabiilsus, selge mõtlemine, hea uni.





PS!

Sinu taldrik on Sinu närvisüsteemi kaugjuhtimispult. Vali nupud, mis loovad rahu, mitte ei suurenda häiret sinu organismis..

OLULINE -

Järgmisel korral, kui valid toitu, ära küsi: 'Mitu kalorit selles on?'. Küsi hoopis: 'Millist sõnumit ma soovin praegu oma närvisüsteemile saata?'



5. RETSEPTID

Hommikusöök: Marjane üleöö-puder



Selle hommikusöögi võlu on ettevalmistuses – kui teed selle valmis õhtul, kingid endale hommikul 10 minutit täiendavat rahu.

Koostisosad: 1 dl täisterakaerahelbeid, 2 dl mandlipiima (või muud taimset piima), 1 spl chia-seemneid, peotäis mustikaid, sutsuke ehtsat vaniljet.





Valmistamine: Sega kõik purki, pane ööseks külmkappi. Hommikul lisa marjad.

Miks need koostisosad?

- Kaerahelbed: Sisaldavad beeta-glükaani, mis hoiab veresuhkru stabiilsena, et vältida hommikust ärevust.
 - Chia-seemned: Oomega-3 rasvhapped on Sinu aju "isolatsioonimaterjal", toetades emotsionaalset tasakaalu.
 - Mustikad: Antioksidandid, mis kaitsevad Sinu närvirakke põletiku eest.
-
-





Soolestiku Paitus: Kinoa ja kikerherne väekauss



See lõuna- või õhtusöök on kerge, kuid toitev, hoides ära pärastlõunase energiapõua ja uimasuse.

Koostisosad: 1 dl keedetud kinoa, 1/2 purki kikerherneid, riivitud porgand, ohtralt värsket peterselli. Kaste: 1 spl oliiviõli, poole sidruni mahl, sirtsuke mett.





Valmistamine: Sega kõik kokku. Peterselliga ära hoia kokku!

Miks need koostisosad?

- Kinoa: Komplekssed süsivesikud on pikaajaline "kütus" Sinu ajule, hoides tuju stabiilsena.
- Kikerhersed: Suurepärase trüptofaani allikas, millest Sinu keha toodab õnnehormooni serotoniini.
- Oliiviõli: Head rasvad aitavad toitainetel imenduda ja saata ajule signaali: "Kõht on täis, me oleme turvalises kohas."





Õhtune Vaigistaja: Soe Kuldne Piim (Golden Milk)



See jook on Sinu päeva punkt. Rituaal, mis valmistab Sinu närvisüsteemi ette sügavaks uneks.

Koostisosad: 2 dl mandli- või kookospiima, 1/2 tl kurkumit, näpuotsatäis musta pipart, 1/4 tl ingverit, sutsuke mett või vahtrasiirupit.





Valmistamine: Kuumuta piim vürtsidega (ära lase keema), sega ja naudi soojalt.

Miks need koostisosad?

- Kurkum: Tugev põletikuvastane vägi, mis rahustab soolestiku limaskesta.
- Must pipar: Vajalik selleks, et kurkumi tervendav mõju Sinu kehas üldse aktiveeruks.
- Ingver: Toetab seedimist, et keha ei peaks öösel tegelema "raske kõhuga", vaid saaks puhata.





6. Sinu isiklik aju-soole telje päevik

Sinu keha räägib Sinuga pidevalt, kuid me oleme harjunud seda müra ignoreerima.

See tööleht aitab Sul märgata seoseid, mis on varem jäänud märkamatuks. Kasuta seda vähemalt 3–5 päeva järjest.

- Söögieelne hetk: Seisundi märkamine

- Milline on mu emotsionaalne seisund praegu? (Kas ma olen ärevil, kiirustan, olen vihane või rahulik?)

.....
.....

- Kas ma tunnen päriselt nälga või on see "emotsionaalne isu"?

.....
.....





- Minu lubadus endale: "Ma teen enne söömist 3 sügavat kõhuhingamist, et aktiveerida oma vagusnärv."
- Toidujärgne vaatlus (30 min kuni 2 tundi hiljem)

Keha vastukaja on Sinu täpseim infoallikas:

- Energiatase: Kas tunnen end reipalt või tekkis vastupandamatu unevajadus ja "ajuudu"?
.....
.....
- Füüsiline mugavus: Kas mu kõht on kerge ja lame või tekkis surve, puhitus ja raskustunne?
.....
.....
- Meeleolu: Kas pärast sööki tekkis seletamatu ärevuse tunne või hoopis rahutunne?
.....
.....





- Magusaisu: Kas mu keha nõuab kohe suhkrut? (Märk sellest, et eelmine eine ei saatnud närvisüsteemile piisavalt "rahu-infot").

.....

- Järgmise hommiku peegeldus

Toidu mõju ei piirdu vaid seedimisega, see ulatub Sinu unne:

- Une kvaliteet: Kas uinusin kergelt või oli pea mõtteid täis? Kas ärkasin öösel üles?

.....
.....

- Hommikune tuju: Kas ärkasin tundega, et olen puhanud, või oli esimene emotsioon ärevus ja raskustunne?

.....
.....





Enesetunne

Vasta skaalal 1-10, kuidas enneast tundsid

ÄREVUS

Enne

Pärast

EMOTSIONAALNE ISU

Enne

Pärast

ENERGIATASE

Enne

Pärast

MEELEOLU

Enne

Pärast

MAGUSAISU

Enne

Pärast

UNE KVALITEET

Enne

Pärast

Ära hinda oma vastuseid kui 'õigeid' või 'valesid'.
Vaata neid kui andmeid. See päevik on Sinu esimene samm vabaduse poole – kui Sa mõistad mustrit, saad Sa seda ka muuta





Oleme rännanud läbi Sinu "teise aju" sügavuste. Sa oled näinud, kuidas stress võib muuta Sinu sisemise kõhulabori kurnavaks nõiaringiks ja kuidas toit võib olla kas häiresignaal või rahusõnum.

Kuid teadmised üksi on vaid pool võitu. Tõeline muutus algab siis, kui Sa hakkad neid teadmisi oma igapäevaelu ja närvisüsteemiga lõimima.



Kuidas mentorlus aitab neil kahel maailmal kohtuda?

Sageli on raske näha omaenda pimeala. Lei-Ly Mentorlus on sild Sinu bioloogia ja emotsioonide vahel. See on turvaline ruum, kus me:

- Kaardistame Sinu unikaalsed mustrid: Leiame üles need kohad, kus Sinu keha ja meel on üksteisest lahku läinud.
- Loome Sulle sobiva rütmi: Me ei suru Sind raamidesse, vaid ehitame rutiini, mis toetab Sinu närvisüsteemi ja soolestiku tervist just Sulle omasel viisil.





- Õpime keha uuesti kuulama: Et "sisetunne" ei oleks lihtsalt sõnakõlks, vaid Sinu kõige täpsem kompass.

Sina ei pea seda teed üksi käima. Ma olen siin, et toetada Sind kerguse, selguse ja sügavama sisemise rahu leidmisel.



Kas oled valmis oma enesetunde eest vastutuse võtma? Broneeri aeg esmaseks konsultatsiooniks ja vaatame koos, kuidas luua Sinu elus harmoonia, mis algab seestpoolt.

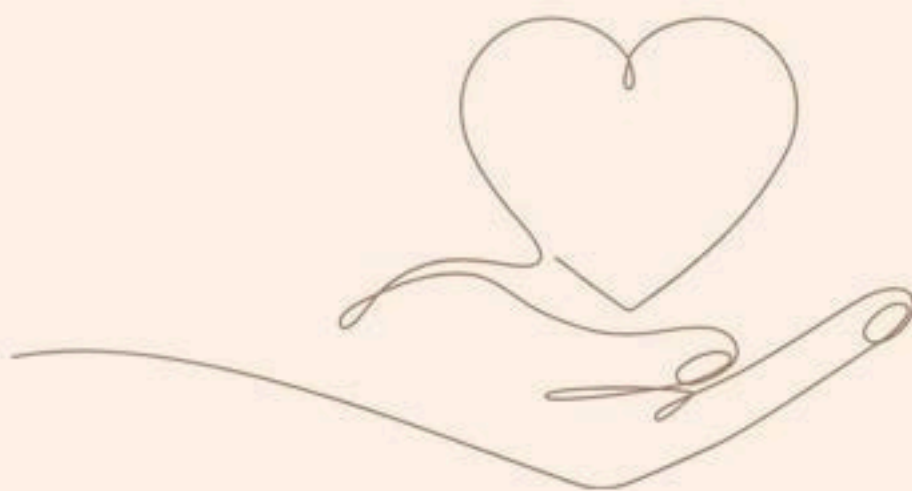
BRONEERI KONSULTATSIOON



EMAIL

LEI-LY@LEI-LY.EU





L&L

LEI-LY

MENTOR JA TEADLIKU MUUTUSE TOETAJA

<https://lei-ly.eu/>