

Vispāreji ieteikumi, kas sastopami apstiprinātās uztura sistēmās :

- Vairost svaigu, termiski neapstrādātu un savstarpēji saderīgu dārzeņu un augļu, to sulu un kokteiļu lietošanu uzturā;
- Nelietot ceptu; Izslēgt produktus, kas satur baltos miltus un cukuru;
- Izslēgt no ēdienkartes dzīvnieku produktus, īpaši gaļu, gaļas izstrādājumus;
- Nelietot alkoholu, tabaku;
- Sautēt dārzeņus ar ūdens palīdzību (nedaudz ūdens katla dibenā);
- Lietot līdz pusei sautētus dārzeņus:
(kamēr tie vēl nedaudz kraukšķīgi, tajos saglabājas vairāk vērtīgu uzturvielu);
- Sviestu vai eļļu lietot mazos daudzumos, tikai kā piedevu sagatavotam ēdienam;
- Vēlams samazināt, jeb pilnībā izslēgt no ēdienkartes taukvielas;
- Labākais laiks brokastīm ir 1 - 2 stundas pēc pamošanās; pusdienot no 12.00 - 13.00; ieturēt vakariņas 3 stundas pirms gulētiešanas;
- Katru dienu (izņemot īpašas atslodzes dienas) ieturēt vismaz vienu veselīgu, gatavotu, pilnvērtīgu maltīti; nelietot ātrās uzkodas;
- Vēlu vakariņošanu aizstāt ar zāļu vai garšaugu tēju;
- Nelietot kafiju, melno un zaļo tēju;
- Lietot labas kvalitātes ūdeni - nepilnu glāzi aptuveni 15 minūtes pirms ēdienreizes;
- Rūpīgi sakošļāt ēdienu (vairāk kā 30 reizes vienu kumosu).
- Šādi dziļāk baudāma ēdiena garša. Ievērojami pieaug uztura sagremošana. Uzturvielu asimilēšana visā organismā. Nepieciešams mazāks ēdiena daudzums. Nejūtām smagumu kuņģī, gremošanas traucējumus, neuzkrājam lieko svaru. Izvairāties no holesterīna un toksīnu uzkrāšanās organismā, kas parasti ir pamatiemesls attīstībai vairumam slimību; gremošanas orgānu, sirds un asinsrites, kaulu un nervu slimībām.
- Neēst steigā un nelietot šķidrumu satrauktā noskaņojumā;
- Mācīties atšķirt viegla sāta sajūtu no vēlmes pārpildīt kuņģi, kam seko smaguma sajūta, organisma nespēja pilnvērtīgi sagremot un izvadīt apēsto pārtiku;
- Vienā ēdienreizē lietot saderīgu produktus; mazināt dažādu produktu daudzumu līdz pat vienam produktam ēdienreizē;
- Lietot dabīgus augus/augu formulas uztura bagātināšanai un organisma attīrīšanai; Ajūrvēdas un/vai Tibetas medicīnas preparātus.
To lietošanai nav nepieciešama ārsta rekomendācija.
- Bieži lietot augus un produktus, kas aug dzimtenē;
- Lietot piedevu maltītēm augu maisījumus, jeb garšvielas kā KURKUMA (angliski Turmeric), INGVERS (angliski Ginger), FENHELIS (ang. Fennel), KUMINS (angliski Cumin), u.c. Svaigu ingvera sakni iespējams iegādāties lielveikalu dārzeņu nodalījumā. Garšvielas pieejamas garšvielu nodaļā. Retākas pieejamas eko-produktu veikalos.