

## 122. MUUTOS ON MYÖS MAHDOLLISUUS – MUUTOKSEN PELKO HIDASTAA KEHITYSTÄ

Häly tohtori Antti Heikkilän kirjan ympärillä (viimeksi Tastulan tv-ohjelmassa 24.2.2019 yle 1) on osoittanut selvästi, kuinka suurta pelko on kaiken muutoksen edessä. Muutosta ei kuitenkaan voi estää, vain hidastaa, mikä taas saa aikaan sen, että olemme jäljessä siinä kehityksessä, mitä yritämme estää tapahtumasta. Viime kädessä hidastelun maksavat kansalaiset terveydellään ja rahallaan.

Päättäjillämme on asennevamma. Useilla aloilla olemme jopa neljännes vuosisadan jäljessä siitä, mitä voisimme maailmalle esittää: moderni sote ja muu terveydenhoito, lääkkeet vs. lisäravinteet, luomuruoka, lautasmalli, ruokatuotanto, raakamaitotuotteet, luonnon säästäminen, työaikareformi, energiatuotanto, auto- vs. junaliikenne, maakuntien kehittäminen teemalliseen ekoturismiin ja paljon muuta. Ei ole ihme, että niin vähän uutta ja rakentavaa tapahtuu, vaikka pienenä kansana voisimme toimia ketterästi ja muille malliksi.

Otetaan esimerkkinä miten suuret marketit suhtautuivat Heikkilän kirjan myyntiin; se kiellettiin. Hyödyllisempi asenne olisi järjestää marketeissa ympäri Suomea osastoja, joissa myydään kaikkia dieetissä sallittuja luomuruoka-aineita, lisäravinteita ja kirjaa. Pitäisi myös ottaa yhteyttä valmisruoan tuottajiin, jotka yhteistyössä Heikkilän kanssa valmistaisivat vastaavia luomupakasteruokia. On varmaan monia, jotka mielellään kokeilisivat puhtaan ruoan ja ravinteiden voimaa paranemiseensa, mutta eivät yksin jaksaa. Näillä valmisteilla olisi varmasti enemmän myyntiä ja myös vientiä kuin nykyisillä sokerikuorrutteisilla annoksilla.

Kirjan tiedot ovat täysin linjassa sen kanssa, mitä integratiiviset lääkärit maailmalla kirjoittavat nettipalstoillaan. Niissä on paljon sellaista uutta tietoa, mitä lääkärikoulutuksessa Suomessa ei käsitellä. Kirjassa kerrotaan myös paljon kokemuksia ketogeenisen dieetin vaikutuksista ongelmassa, joita suomalaiset lääkärit eivät ole ratkaisseet ja yrittävät hoitaa lääkkeillä: metabolinen oireyhtymä, insuliiniresistenssi, jatkuva lihominen, uniapnea, kuorsaus, tinnitus ja vieläpä apua alkoholismiin. Nämä ja paljon muuta tärkeää jää täysin syrjään, kun pelko asioiden muuttumisesta kauhistuttaa.

On hyvä, että meillä on nyt kokeneen ja valistuneen lääkärin suomeksi kirjoittama, ajan tasalla oleva kirja, jonka avulla vanhemmatkin ihmiset pystyvät hoitamaan itseään hyvin tuloksin.

Ulla Grünstein

Helsinki

PS. Lehdet eivät julkaisseet tätä mielipidekirjoitustani.