

138. MITEN VÄLTTYÄ AIVO- JA SYDÄNINFARKTILTA?

Television myöhäis uutisissa (MTV3 29.10.2021) kerrottiin, kuinka yhä nuoremmat aikuiset saavat sekä aivo- että sydäninfarkteja. Syitä ja apua kyseltiin lääkäriltäkin haastattelussa. Lääkärillä oli tavanomainen vastaus monipuolisen ravinnon ja liikunnan kaikkivoipaisesta avusta. Sehän onkin aivan oikein, mutta nämä eivät yksinään riitä, vastauksesta puuttui kolme sanaa: *luomu, ravintolisät, maadoittuminen*.

Tästä kokonaisuudesta onkin jo paljon enemmän apua. *Luomuruoka* on perusasia, jos haluaa välttyä kehon myrkyttymiseltä ja sen seurauksilta. Tämän päivän maailmassa ei luomuruokakaan ole yhtä puhdasta kuin sata vuotta sitten, koska myös ilma ja vesi ovat saastuneet, mutta parasta, mitä nyt voimme saada. Luomuruoka pitää kehomme vastustuskyvyn vahvana. Ruoasta olisi lisäksi hyvä olla noin seitsemänkymmentä prosenttia kuumentamatonta raakaruokaa. Silloin siinä on tallella kaikki entsyymit ja vitamiinit, jotka tuhoutuvat ruokaa keitetessä ja paistettaessa. Maaseudulla asuvat ovat paremmissa asemassa raakaruokan suhteen, sillä heidän on helpompi kerran viikossa hakea käsittelemätöntä tinkimaitoa läheiseltä tilalta aamiaisviiliin ja jälkiruokajäätelön tekemiseen. Pari raakaa kananmunaa ja avokado ovat hyviä pohjia lounaspirtelöille ja nautanlihasta voi tehdä hienon tartarpihvin päivälliseksi. Graavattu, puhdas villikala, ei kasvatettu, on maittava vaihtoehto lihalle. Pienempi määrä ruokaa, jos se on kuumentamatonta luomua, ravitsee täysipainoisesti eikä lihota.

Koska maaperä on köyhtynyt, myös kasveilla on vähemmän ravintoarvoa. Emme pysty syömään niin paljon ruokaa, että saisimme siitä kaiken tarvitsemamme. Aminohapot, vitamiinit, mineraalit, hivenaineet, entsyymit ja hyödylliset öljyt ovat ne ravinnon päätekiijät, jotka pitävät kehomme ja mieleemme käynnissä. Siksi niitä on otettava ravinnon lisäksi, *ravintolisinä*. Useimpia saamme luonnollisessa muodossa kuten oluthiiva, lesitiinirakeet, herapulveri, mantelijauho, raakakaakao, psylliumrouhe, omenaviinietikka, karpalot, hunaja, valkosipuli, hapankaali, voi ja kalanmaksaöljy sekä monia kasviöljyjä mm. oliivi-, avokado-, seesami-, kookos- ja pellavansiemenöljy. Näitten lisäksi tarvitaan kromia ja Ceylon kanelia ehkäisemään diabetesta sekä sydämen toiminnalle erittäin tärkeitä Bio-E-vitamiinia, kaliumia ja 7-8 laadun yhdistelmämagnesiumia.

Kun näitä kaikkia on riittävästi, keho pystyy vastustamaan sairauksia ja parantamaan itse itsensä. Siihen tarvitaan lisäksi vain vettä juotavaksi sekä paljon unta ja lepoa. Koronakuukausien aikana on käynyt selväksi, että sairastuneitten immuunipuolustus on ollut perin heikossa kunnossa. Vähitellen selvisi myös, että vahvat annokset D3-vitamiinia ja monta kertaa päivässä otettu tuhannen milligramman esteröity C-vitamiiniannos suojasi pahimmalta, myös rokotushaitoilta ja rokotukseen valmistautumisessa. Viimeksi mainittu C-vitamiini on vesiliukoinen ja häviää verenkierrosta muutamassa tunnissa, siksi annostuksia tarvitaan vähintään neljä kertaa päivässä.

Nyt tulemme kolmanteen kohtaan, *maadoittumiseen*, ja siitä vain harva toistaiseksi tietää. Käyttämämme tietokoneet, älypuhelimet, joita kannamme mukana ja yhä lisääntyvät 5g-mastot sähköistävät koko kehomme, ja me kärsimme siitä. Kehomme tulehtuu ja verihytaleet liimautuvat toisiinsa. Syntyy veritulppa tai muita sairauksia, joiden alkuperää emme tiedä. Tähän on kuitenkin nopea ja yksinkertainen apu: meidän on saatava sähkö puretuksi pois itsestämme, meidän on maadoituttava. Se ei ole magiaa, vaan sähkötekninen fakta, jonka insinööri ymmärtää, ilmeisesti paremmin kuin lääkäri.

Maadoitumme, kun uimme luonnonvesissä tai kävelemme paljain jaloin maan päällä, kostealla hiekalla tai ruohikolla. Maankamaralla on auringon ja salamoiden voimasta negatiivisesti varautuneita elektroneja, ja kehossamme taas positiivisesti varautuneita molekyylejä, vapaita radikaaleja. Kun elektronit purkavat tulehdusta aiheuttavien, vapaiden radikaalien vaikutusta, tunnemme olomme virkistyneeksi ja hyväksi. Tämä vaikutus toimi vielä vuosikymmeniä sitten, kun käytimme nahkapohjaisia jalkineita, mutta loppui siihen, kun siirryimme eristävien kumi- ja muovipohjaisten jalkineiden, lenkkikossujen käyttöön. Sen seurauksena on

kehittynyt joukko aivan uusia vaivoja kuten sähköliherkkyys, kemikaaliallergiat, fibromyalgia, krooninen väsymysoireyhtymä, univaikeudet, lisääntyvä masennus.

Ensimmäinen kirja aiheesta on Clinton Oberin ja hänen kumppaniensa, Sinatran ja Zuckerin jo vuonna 2010 kirjoittama *Earthing*, suomennettuna *Maadoittuminen* (www.tiedonportaat.fi, www.earthing.net). Kun pidämme itsemme maadoittuneina nukkuessa sekä television ja tietokoneen äärellä, saamme siitä apua monin tavoin: yöuni paranee, päänsärky helpottuu, elimistö palautuu, tulehdustila korjaantuu, energia lisääntyy, krooniset kivut ja stressi vähenevät, haavat paranevat nopeammin, nivelet notkistuvat, veri virtaa sujuvammin eli veritulppien vaara laskee.

Nykypäivän ympäristössä meillä on vain vähän tilanteita, joissa voimme maadoittua luonnollisesti. Tämän ymmärtäen jo eläköitynyt Clinton Ober on kehittänyt maadoittavia tarvikkeita ja kehottaa yrityksiä perehtymään niiden valmistukseen. Erityisesti tarpeen ovat maadoittavat jalkineet ja lakanat sekä matot tietokonetyöskentelyyn ja alustat lemmikkieläimille, samoin maadoittavat rannekkeet sairaalapotilaille. Kansanterveyden paranemisen lisäksi myös yritys-elämä saa uutta vauhtia kaikille tarpeellisten tuotteiden valmistuksesta ja viennistä. On jo aika kääntää sivua ja siirtyä seuraavaan lukuun.

Ulla Grünstein

suunnittelija

Helsinki