

51. YHÄ USEAMPI SUOSII KUUMENTAMATONTA KASVISRUOKAA

Tulevaisuuden ruoka on aina myös luomua. Tietoisuus ruoan merkityksestä terveydelle kasvaa. Nuoret perheet seuraavat erityisen tarkasti, mitä syövät ja jälkikasvulleen syöttävät. Internet onkin tärkeä uuden tiedon lähde, joka muuttaa ruokatottumuksia arvaamattoman nopeasti. Onko ruokatuotanto varautunut muutokseen kotimaan ja teemamatkailun kysynnän kannalta?

Kuumentamattomuus on enemmän kuin vain ruoan keittämisen tai paistamisen välttämistä. Nykyisin tiedämme jo, että entsyymit eivät kestä yli 36-40 asteen lämpötilaa. Öljyt, hunajat, pähkinät, marjat, mehut, mausteet, kaakao ja yrtit menettävät siten paljon tehostaan. Pastöroitu ruoka on ravinneköyhää sisältäen lähinnä kaloreita ja mineraaleja, entsyymit ovat tuhoutuneet, ja suurelta osin myös vitamiinit.

Vasta syödessämme kuumentamatonta luomua toteutuu asiantuntijoittemme lausunto siitä, että syömällä monipuolista ravintoa saamme itsellemme kaikki tarvittavat ravintoaineet. Se on myös avain hoikkaan ja terveeseen kehoon, sillä täysipainoista ruokaa tarvitaan paljon vähemmän. Mielitekoja ja makeanhimoa ei synny. Kehon nälkä tyydytty, sillä ruoan ravinnetiheys on maksimaalinen.

Maitotuotteet ovat laaja ja tärkein ryhmä, joka odottaa uudistamista. Sen on lähdeittävä jo alkuasetelmasta, pastöroinnista. Kuumentamattomat maitotuotteet sopivat suurimmalle osalle suomalaisia ja laajentavat ruokavaliota monipuolisemmaksi. Kehomme tarvitsee oikeaa voita, kermaa, jäätelöä, raakajuustoja, jogurttia ja kirnupiimää, kaikkia kuumentamattomina alkuperäisine, hyvine bakteerikantoineen.

Kehomme pystyy silloin hyödyntämään rasvat, joita se kipeästi tarvitsee. Samoin kalsiumin, joka imeytyy vain maidon rasvapitoisuuden ollessa vähintään kaksi prosenttia. Raakarasva – myös raakojen kananmunien – ravitsee, mutta ei lihota. Hiilihydraatit, eli puurot, murot, pastat, perunat, leipä, riisi sekä sokeri juomissa ja välipaloissa, tekevät sen.

Kotimaisten viljojen suurena haittana, jota vasta nyt on alettu enemmän tutkia, on gluteeni, joka saa aikaan aivoperäisiä sairauksia jo pienestäkin, jatkuvasta herkistymisestä. Monet aivojen sairaudet, kuten ADHD, ahdistus, alkoholismi, ALS ja Alzheimerin tauti sekä lisäksi skitsofrenia, masennus ja migreeni saattavat olla seurausta diagnosoimattomasta gluteeniherkkyydestä.

Tiedämme jo, että lihan syönti jatkaa kestämatonta kehitystä, kasvatetut kalat sisältävät hormoneja ja antibiootteja, ja villikalat yleensä liikaa ympäristömyrkyjä. Kasvisruoassa on tulevaisuutemme, mutta sekin vaatii uusajattelua ja vähittäistä siirtymistä kuumentamattomaan luomuun. Se on ainoa ruoka, jonka avulla meille koittaa myrkytön ja terve tulevaisuus.

Ulla Grünstein
Helsinki

Lue lisää e-kirjan FERIA FINLAND – YHTEINEN PALAPELIMME näytesivuista täältä

INNOVATIIVISTA HIENOSÄÄTÖÄ TERVEYDENHUOLTOON

Tällä hetkellä kaikki tahot ovat jo yhtä mieltä siitä, että terveydenhuoltoon kaivataan uusia keinoja. Terveystenhoitoon käytetyt varat ovat epäsuhteessa tulokseen. Toisaalta työttömyys, toisaalta henkilökunnan puute, kiire ja jaksaminen ovat ristiiriitaisia ongelmia. Terveystenhoillon järjestelmä on kuitenkin maassamme kattava, korkeatasoinen ja hyvin organisoitu. Tarvitaan vain pieniä, mutta olennaisia muutoksia, että tulos olisi kansainvälisestikin urauurtava.

Jokapäiväinen terveytemme

Asenteemme vanhenemiseen on muuttumassa. Alamme oivaltaa, että ikääntyminen ei välttämättä olekaan yhtä kuin raihnaisuus. Kiinnostuksemme terveyden hoitamiseen alkaa lisääntyä. Naiset haluavat säilyttää nuorekkaan ulkomuotonsa ja elinvoimansa. Miehetkin alkavat vähin äänin vaalia omaa fyysistä olemustaan. Toistaiseksi yksilölliset tietomme terveyden säilyttämisestä ovat hyvin vaihtelevat. Terveystkaupt ja lehtien artikkelit antavat monipuolista, mutta melko sirpaleista tietoa. Lehtien kysymys- ja vastaus-

palstat eivät riitä palvelemaan kaikkia. Jokaisella on yksityiset ongelmansa ja ikiomat kysymyksensä. Lisäksi on nykyisestä terveystmainos- ja tietotulvasta ehdittävä ja osattava poimia olennainen ja luotettava. Tässä tilanteessa kaivataan pientä, mutta käänteentekevää hienosäätöä, joka johtaa meidät terveelliseen vallankumoukseen.

Pienistä lisäyksistä suuret parannukset

Saavuttaaksemme tämän uuden terveyden tason ovat seuraavat neljä peruselementtiä tarpeen:

- Koko maan kattava, kaikki kansalaiset tavoittava hoitojärjestelmä eli nykyinen terveystkeskujärjestelmäme.
- Uuden terveydenhoidon vastaanottopiste kussakin terveystkeskuksessa, nowaklinikka.
- Henkilökohtaisen terveystaidon ja -tiedon ohjaaja vähitellen jokaiselle kansalaiselle, nowatrainer.
- Kroonisten sairauksien ja vaivojen uudenlainen ennaltaehkäisy ja hoito, nowasanatoriot.

Nämä lisäykset julkiseen terveydenhuoltojärjestelmäämme ovat avainkohta, joka jo muutaman vuoden kuluessa ratkaisevasti parantaa kaikkien ikäluokkien terveydentilaa. Koko maan kattava terveyskeskusverkostomme on jo kaikkien ulottuvilla. Uuden terveydenhoidon kiinnekohdaksi tarkoitetut nowaklinikat tarvitsevat ainoastaan erillisen huoneen välineineen terveyskeskuksissa sekä kaksi kuuden tunnin jaksoissa työskentelevää nowatraineria. Tämän lisäksi, ja tämä on koko uuden järjestelmän perusta: tarvitsemme mahdollisimman pian jokaiselle kouluiän saavuttaneelle kansalaiselle henkilökohtaisen nowatrainerin. Alle kouluikäisillä lapsilla on huoltajansa kanssa yhteinen nowatrainer.

Tässä järjestelyssä yhdistyvät julkisen ja yksityisen terveydenhoidon palvelut. Nowatrainer on palvelupiiriin kuuluva, erikoiskurssien kautta työhönsä päteväytynyt, terveydenhoidon perustiedot omaava henkilö. Hän toimii itsenäisesti, mutta yhteistyössä oman palvelupiirinsä ja paikallisen terveyskeskuksen kanssa. Yksityiset nowasanatoriot on tarkoitettu "täyshuoltoon", jota tarvitaan kehon puhdistamisessa, uupumuksessa, vaikeammin selvitettävissä, kroonisissa vaivoissa, masennuksessa sekä sairauksista ja leikkauksista toipumisessa ja niiden jälkihoidossa.

Unohtunut terveyden taso ja tarvittava asennemuutos

Terveenä ollessamme emme kiinnitä huomiota kehomme toimintaan, vaan pidämme sitä itsestään selvä-

nä. Kun pieniä vaivoja ilmenee, kuittaamme ne parilla pillerillä ja jatkamme eteenpäin. Vähän suuremmatkin vaivat sivuutetaan ja niihin sopeudutaan, totutaankin. Lapsuudessa kokemamme täydellinen terveys unohtuu ja pidämme olotilaamme normaalina. Urhea on se mies, joka jatkaa hammasta purren; lääkärielle ei mennä turhan takia ja myöhemmin ei oikein uskalletakaan.

Kehon ikääntyminen tapahtuu hyvin huomaamatta. Se alkaa niin aikaisin – parinkymmenen vuoden iässä – että emme osaa kuvitella jo meneillään olevaa muutosprosessia. Keho mukautuu elämäntapoihimme, mutta vetää niistä omat johtopäätöksensä ja muuttuu. Tuntemamme oireet ovat merkkejä tapahtuvasta. Kehomme on käsittämättömän hienojakoisesti toimiva kokonaisuus. Sillä on täydellinen itsekorjaava kyky, jos se saa siihen tilaisuuden. Kahdessa vuodessa kehomme on täysin uusiutunut. Vain ajatuksemme ja piintyneet elintapamme estävät paranemisemme. Käymme kuussa, siirrämme sydämiä, kloonaamme eläimiä ja manipuloimme geenejä, mutta ihmisen monitasoinen kokonaisuus on meille vielä monilta osin tuntematon.

Ihmiskehon polttoaineina toimivat ravinto, vesi, ilma, uni, ajatukset ja sähkö. Jos tankkaamme autoon huonoa polttoainetta, moottori käy epätasaisesti. Miksi oletamme, että kehomme voisi toimia moitteettomasti, vaikka polttoaineet ovat huonolaatuiset ja riittämättömät. Verstausta autoista voisi jatkaa pitem-

mälle. Autokin voidaan ajaa loppuun muutamassa vuodessa. Moottori, kori ja sisustus kelpaavat vain romuttamoon. Toisaalta näemme joskus vuosikymmeniä vanhoja loistoyksilöitä, jotka huolellisen hoidon ansiosta ovat kunnoltaan uuden verroisia – vähän ikääntyneitä, mutta sitäkin mielenkiintoisempia.

On siirryttävä talviajasta kesäaikaan – askel eteenpäin

Terveyden uuden tason, terveen, aktiivisen ikääntymisen ja pitkän, kypsän elämänkaaren saavuttamiseen tarvitaan täydellistä asenne-muutosta – ajattelutavan täyskään-nöstä. Niin kauan kuin keskitymme sairauksien parantamiseen, kuljemme koko ajan askeleen jäljessä emmekä siksi saavuta tavoittelemaamme – kestäväää terveyttä. Nykyisen lääketieteen tekninen suoritus-taso on ihailtava, ja tarvitsemme sitä akuuteissa leikkauksissa, onnettomuuksissa ja synnynnäisissä vioissa. Saadaksemme etumatkaa krooniseen sairastamiseen meidän on keskityttävä jokapäiväisen terveyden säilyttämiseen. Siihen tarvitsemme tietoa; jo lapsesta alkaen meidän on opittava huolehtimaan kehomme tarpeista ja tunnistamaan sen antamat merkit.

Terveys on ansaittava jokaisena päivänä. Vain silloin voimme odottaa säilyttävämmehon, mielen ja ajatuksenkulun moitteettoman toimivuuden koko pitkän elämän ajan. Tähän tavanomaiselta tuntuvaan ajatukseen kätkeytyy suurempi to-tuus kuin osaamme aavistaakaan.

Emme ole vielä nähneet yhtäkään vanhusta, joka olisi elänyt elämänsä tämän periaatteen mukaan. Koko ihmiskunnan historiassa tämän päivän sukupolvet ovat ensimmäiset, joilla on tarpeeksi tietoa, taitoja ja tekniikkaa sekä tilaisuus kokea tulevaisuuden normaali, terve, pitkä elämä-änkaari. Eikä tämä terve elämä-änkaari ole tavoittelemisen arvoinen vain omaksi iloksemme. Kaikki omaksumamme kokemus, viisaus ja toivottavasti myös henkisyyden kasvu ovat avuksi nuoremmille sukupolville. Voimme auttaa heitä ja huolehtimalla omasta terveydestämme voimme myös välttyä joutumasta taakaksi omille jälkeläisillemme.

Tänä päivänä emme todellakaan tiedä, mihin ihmiskeho pystyy, jos sitä hoidetaan kokonaisuutena puh-tailla polttoaineilla. Luultavasti lähisukupolvien 60-vuotias "eläkeläinen" on vasta elämäntiensä puoli-välissä – parhaan elämävaiheensa kynnyksellä. Se riippuu kuitenkin omasta itsestämme ja elämisestämme. Tarvitaan huolellisuutta, mielenkiintoa, sitkeyttä ja paljon omakoh-taista tietoa – täysin uutta asennetta terveyteen ja elämiseen. Tämän uuden tiedon ja asenteen saavuttamisessa meillä on, jokaisella, apuna henkilökohtainen nowatrainer. Tämä uusi ammattikunta tekee mahdolliseksi uuden terveyden hoidon ja asenteen yhdistämisen arkipäivän elämäämme. Tunnin tapaaminen, keskustelu, tilannekatsaus, itsehoi-don ohjeet kerran kuussa sekä vii-koittaiset sähköpostit tai puhelinkes-kustelut oman nowatrainerin kanssa

opettavat meille uutta asennetta ja antavat tarvitsemaamme uudistuvaa tietoa. Pitkäaikainen, jatkuva nowa-suhde on antoisa, luottamuksellinen ja monipuolinen.

Yhteistyön tuloksena saamme kokea terveellisen vallankumouksen – kehon, mielen, hengen ja kokemuksen upean yhdistymisen terveessä, tasapainoisessa ja kypsässä elämässä. Tässä meillä on tavoittelemisen arvoinen, ennenkokematon, mutta täysin mahdollinen, uusi todellisuus, kolmannen vuosituhannen pitkän linjan terveyden taso, bis hundredundzwanzig – sataankahteenkymmeneen saakka!

Lisäys helmikuussa 2013

SAIRAUDENHOIDOSTA TERVEYDENHUOLTOON

Nowatrainerit, jotka ovat perehtyneet muun muassa homeopatian ja funktionaalisen lääketieteen alueisiin, kartoittavat asiakkaansa tilan ja tilanteen ja voivat opastaa häntä oikean ravinnon ja lisäravinteiden käytössä. Kaikkiin kehon ongelmiin on olemassa luonnollinen ratkaisu ja luontainen parannuskeino. Kun saamme etumatkaa sairastamiseen, saamme etumatkaa terveyden tiellä. Kalliiden lääkkeiden käyttö vähenee. Löydämme vähitellen terveyden lähteille, puhtaaseen elämään.

Voimme parantua ilman vahingollisia kemikaaleja ja ilman niitä taloudellisia uhrauksia, jotka syntyvät reseptilääkkeiden käytöstä. Sairaus-

kulut köyhdyttävät sekä potilaita että yhteiskuntaa. Pelottavassa määrin lisääntyneet lasten leukemiatapaukset ja aikuisten erilaiset, epidemianomaiset syövät ovat selvä merkki siitä, että jokapäiväiset määrät kaikkia kemikaaleja, joita elimistömme ei ole tarkoitettukaan käsittelemään, ovat ylittämässä ihmisen kestokyvyn rajat.

Terve tulevaisuus

Minkälainen on tulevaisuutemme terveemmässä maailmassa? Minkälaiseksi haluamme sen? Ferialapal-pelin paloista koottuna se voisi olla seuraavanlainen:

- Ruoka on joko biodynaamista tai luomulaatua, aina lähiluomua.
- Luomuruoan ansiosta myös GMO-elintarvikkeista ja säteilytyksestä aiheutuvat terveyshaitat jäävät pois. Mikroaltruunit eivät myöskään ole enää käytössä.
- Ruoka on tuoretta ja täysipainoista ravintoa.
- Yrttejä, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja kasvatetaan pelloilla ja puutarhoissa ja kuivatetaan auringossa talven varalle. Pakastimia käytetään vähemmän, sillä kuivattamalla säilyvät ravintoaineet paremmin.
- Alkoholittomia luomuviinejä ilman sokeria valmistetaan ruoan kanssa nautittaviksi myös kotimaisista marjoista ja hedelmistä.
- Maat ja vesistöt puhdistuvat luomuviljelyn ansiosta.
- Sairaudet alkavat vähentyä, kun opimme hoitamaan kehoamme

- oikein.
- Osa sairaaloista tyhjenee ja tiloja voidaan käyttää terveystarkkailun asiakkaiden hoitotiloiksi ja tarpeisiin.
 - Maan kattavaa nowatrainerien verkostoa aletaan kurssittaa opastamaan ihmisiä puhdistumisessa, ravinnossa ja itsehoidossa. Aluksi tarvitaan noin 50 000 henkeä ympäri maata, myöhemmin toiset 50 000.
 - Nowatrainerit ohjaavat asiakkansa tarvittaessa fyysisiä ja psyykkisiä hoitoja antavien terapeuttien luo.
 - Uuden polven monipuolisesti koulutautuneet lääkärit ja vanhat, koulutustaan täydentäneet lääkärit yhteistyössä nowatrainereiden kanssa opastavat ihmisiä ravinnon, yrttien, lisäravinteiden ja hoitojen käytössä.
 - Internetiin, kaikkien ulottuville on kerätty päivitetty tietokanta yrteistä, mausteista, ravinteista ja ruoka-aineista sekä niiden parantavista vaikutuksista.
 - Internetistä löytyy myös leasing- ja myyntipalvelu kaikille kotihoidoissa käytettäville laitteille ja opastus niillä tehtäviin itsehoitoihin.
 - Rokotuksia ei enää haluta, ihmiset huolehtivat immuunipuolustuksensa tilasta ja harva ylipäänsä sairastuu, kun vanhat vaivat on korjattu ja kansalaisten tiedon taso kasvaa.
 - Yhteiskunnan sairaanhoitokustannukset laskevat hämmästyttävästi.
 - Uuden ajan terveydenhuollon kulut ovat vain murto-osa aikaisemmasta; lääkäreiden ja nowatrainerien palkkiot ovat arvonalisäverottomia, ja Kela korvaa niistä kohtuullisen osan. Lääkkeiden käyttö loppuu vähitellen kokonaan. Täysipainoisen ravinnon ansiosta myös lisäravinteiden käyttö vähenee välttämättömiin.
 - Masennus, alkoholismi, aggressiivisuus, väkivalta ja rikollisuus vähenevät, sillä kehon puhtaus, ravinto ja elinolosuhteet tasapainottavat ihmisten mieltä. Mielekäs, innostava työ purkaa energian positiivisesti.
 - Verotusta voidaan alentaa, sillä suurin osa väestöstä on työkykyistä eikä työttömiä enää ole. Rakennetyöttömyys on poistunut tupapiirien toiminnan leviessä kaikille aloille. Siksi myös Kelan merkitys pienenee.
 - Sairaanhoidosta ja lääkkeiden käytön loppumisesta ylijäävät varat valtio käyttää lähikköjen rakentamiseen.
 - Semiurbanit lähiköt ja niiden vuokra-asunnot ovat uusi kestotrendi.
 - Lähikköasumisen ansiosta kaikilla ihmisillä on koti ja mieleisensä työ.
 - Suurteollisuuden kutistuessa ja tupapiiriverkostojen ja mikroyritysten lukumäärän kasvaessa ammattiliittojen merkitys muuttuu ja ne miettivät toimintansa perusteet uudelleen. Monet vaihtavat alaa.

- Maaseudun asukkaat työskentelevät terveys- ja luontomatkailun parissa, lähikköpalveluissa, nowatrainereina, terapeutteina, pienten maatilojen pitäjinä, lähiluomun tuottajina ja vapaissa käsityö- ja taideammateissa. Erilaiset, päivitetty tietokannat nopeuttavat kaikkien työtä.
- Pienet maatilat tuottavat lehmän-, vuohen- ja lampaanmaitoa sekä niistä valmistettuja, kuumentamattomia maitotuotteita sekä kananmunia.
- Niitä varten, jotka vielä syövät leipätuotteita, viljellään spelttiä, alkuvehnää, joka ei aiheuta riippuvuutta kuten nykyinen jalostettu vehnä.
- Sokeria ei kukaan enää käytä, sen sijaan lämmittämätöntä luomuhunajaa ja muita mehiläistuotteita nautitaan runsaasti, myös lääkitsemiseen. Mehiläistarhaus on siksi entistä tärkeämpää, kun taas sokerituotannon kaikki osa-alueet vaihtuvat muihin, terveellisempiin aloihin.
- Liha on tarkoitettu kuuriluontoisesti vain lääkkeeksi, esimerkiksi onnettomuuksien uhreille, ja silloin raakana. Proteiini saadaan uusista pastöroimattomista maitotuotteista, kananmunista, pavuista, pähkinöistä, manteleista ja siemenistä.
- Monet syövät ruokansa kuumentamattomana superfoodina tai siirtyvät kokonaan elävälle ravinnolle. Tässä vaiheessa huomataankin, että ruoka maapallolla tulee riittämään kaikille, sillä

- tätä täysipainoista ravintoa tarvitaan vain osa aikaisemmasta. Ravintoarvoltaan alhaista ruokaa pitää syödä moninkertainen määrä kuumentamattomaan verrattuna eikä silloinkaan keho saa riittävästi kaikkia rakennusaineita pysyäkseen terveenä. Lihominen ja sairaudet ovat looginen seuraus nykyisestä ravinnostamme. Monet teollisuuden- ja tuotannonalat ovat vaihtamassa uusille tuotealueille, koska aikaisempia tuotteita ei enää osteta.
- Suuri muutos on siksi käynnissä; monien ammatit vaihtuvat uusiin.
 - Ilmapiiri on optimistinen, sillä kaikki tunnistavat muutoksen parempaan.
 - Suurteollisuus katoaa ja korvautuu joustavilla, paikallisilla valmistajilla.
 - Tuottavuus kasvaa työaikareformin ansiosta ilman stressiä.
 - Eriarvoistuminen loppuu positiivisten muutosten seurauksena.
 - Junaristeilyt, myös ulkomaille, ovat suosittu ja avartava matkustusmuoto.
 - Sesonkiruokia syödään gourmet-matkoilla eri maissa sen mukaan kuin hedelmät ja muut maan antimet kypsyvät.
 - Ihmiset elävät terveinä ja työtehtäiminä yhä pitempään, yli satavuotiaiksi.
 - Eläkepommi on purkautunut itsestään.
 - Uusi aikakausi on tuonut työn, terveyden, puhtauden, tasapainon ja elämänilon kaikille.

TosiMaito on kauneusjuoma

Ruoka-aineistamme varsinkin kaksi aiheuttaa paljon sairauksia. Näitä aineita esiintyy hyvin monessa muodossa ja valmistuksessa. Ne ovat pastöroitu maito ja jo aikaisemmin mainittu sokeri. Sokeria lisätään nykyisin lähes kaikkiin valmisruokiin ja kaikki tämän päivän maitotuotteet on valmistettu pastöroidusta maidosta. Kun perusvalmiste on pilattu kuumentamalla, ei mikään siitä valmistettu ruoka voi sen jälkeen olla ravintoarvoltaan hyvää. Homogoinniti on jätetty pois luomumaidosta, mutta kuumennus pilaa tämänkin maidon. Lisäksi sekään ei ole täysimaitoa. Siksi se, mitä ehdottomasti tarvitsemme, jos aiomme pysyä terveinä, on kuumentamaton raakamaito, TosiMaito.

Osteoporoosi pysyy kaukana, hiukset ja kynnet kasvavat kohisten, rypyt silivävät ilman voiteita, iho on pehmeä ja silmät loistavat. Sisäelimet saavat kipeästi kaipaamansa voitelun ja huonelämpöisen maidon proteiini on helposti sulavassa muodossa. Kleopatrakin säilytti kuulun kauneutensa kylpemällä aasinmaidossa – eikä se maito ollut pastöroitua. Mikäli TosiMaito ei sovi, ovat hyviä vaihtoehtoja luonnonjogurtti, -piimä, -voi ja smetana, joitten avulla pääsee nauttimaan TosiMaidon parantavista ominaisuuksista.

Jogurtti-banaani-kaakaopirtelönä, hunajan, kanelin tai inkiväärin ja marjojen kanssa nautittuna jogurtti on oivallinen ja nopea aamu- tai välipala. Niinhän sitä mainostetaan

nytkin, mutta kuumennettuna ja käsiteltynä siinä ei ole maidon alkupeleistä rasvaa, ravinteita ja entsyymejä. Siksi melkein kaikki maitotuotteet ovatkin valitettavan arvottomia. Lisäksi joissakin saattaa olla lisättyä sokeria tai makeutusainetta. On muistettava, että syöpä syntyy kemikaaleista, ympäristömyrkyistä sekä kehon happamuudesta ja elää ja kasvaa sokerista.

Kuka ehtii ensimmäisenä

Maidon pastöroinnin ja sokerin käytön lopettamisen tulisikin olla ensimmäisten ja helposti toteutettavien muutosten joukossa. Jo niillä toimenpiteillä pääsisimme pitkälle terveyden tiellä. Maidon proteiini on lähes 80-prosenttisesti kaseiinia, jota myös käytetään liiman valmistuksessa. Kuumennettuna kaseiini aiheuttaa vähintään ummetusta, mutta myös muita vakavampia suolisto- sekä allergiaoireita. Se valveutuneiden kuluttajien kasvava joukko, joka jo nyt ymmärtää pastöroimattoman luomumaidon arvon, voisi valita täysipainoisen tuotteen itselleen ja lapsilleen. Nykyisin tämä onnistuu vain luomumaitotilojen lähellä ja pääkaupunkiseudulla. Mutta pysyäksemme terveinä ja saadaksemme riittävästi kuumentamatonta rasvaa, tarvitsemme välttämättä maidon koko tuoteryhmän; erikoisesti ne tuotteet, joita itse on hankalinta valmistaa, voim ja juustot.

Tässä onkin erittäin hyvä esimerkki siitä, kuinka aikaansa seuraava ja ajan merkit tunnistava valmistaja saisi goodwilliä ja hyvän etu-

matkan kilpailijoihinsa tuomalla markkinoille sarjan ekologisia kuumamentamattomia TosiMaito-tuotteita: täysimaitoa, kermaa, smetanaa, jogurttia, raejuustoa, voita, jäätelöä, juustoja. Suuri tuotantolaitos on haluton tällaisiin linjan muutoksiin, ja siitä onkin seurauksena se, että suuret valmistajat eivät seuraa kehitystä, kun taas joustavammat yksiköt alan yrityksissä haluavat sen tehdä. Tämä on yksi selitys siihen, miksi suurteollisuuden massatuotannon aika pienissä maissa, kuten Suomessa, on ohi. Nykyaika on liian nopea sille.

Yhteiskunnan horjuvat tukijalat

Valtion talous. Kansan terveys. Yhteiskunnan toimeentulo. Maan työllisyys. Nämä ovat ne neljä tukijalkaa, jotka nyt horjuvat. Olemme noidankehässä, josta on päästävä ulos. Toisiaan seuraavat hallitukset ovat osoittaneet, että puolueista riippumatta ongelmat pysyvät samoina. Virkamiehistö ei ole niihin ratkaisua löytänyt. Lääkkeet ja kemikaalit ovat suurena osasyynä hallituksen ongelmiin, vaikka tätä perimmäistä syytä ei nähdä eikä oivalleta. Puhtaan ravinnon puuttuminen ja ihmisten lisääntynyt sairastaminen, kalliit lääkkeet, joista osa on korvattavia, sairaalamaksut ja rokotukset, sairauspoissaolot, pitkäaikaissairaat ja työkyvyttömät, sen lisäksi mielenterveydelliset ongelmat ja syrjäytyminen, ovat verottaneet valtion ja yritysten kassaa kohtuuttomasti. Yhä pienempi määrä työkykyisiä kantaa

vastuun koko kansasta.

Tämä ei ole normaalia. Saasteista puhdas, oikein ravittu, stressitön ihminen ei sairasta, ei edes vanhana. Vanhuus ei automaattisesti merkitse sairauksia ja raihnaisuutta. Vanhuus ei ole sairaus. Krooninen sairastaminen on etupäässä lääke- ja kemianteollisuuden yhteistoiminnasta sekä väärästä ja puutteellisesta ravinnosta syntynyt kierre, joka purkautuu osittain tavallisten, jokapäiväisten tuotteiden valmistuksen, myynnin ja käytön sekä elintarviketeollisuuden kautta. Näiden teollisuuden haarojen läpi kulkeutuu tavaton määrä ympäristömyrkyjä ja myös epäterveellisiä ruoka-aineita ihmisten kehoon, koteihin ja ympäristöön. Kemianteollisuus valmistaa otollista maaperää lääkkeiden tarpeelle, ja siihen lääketeollisuus vastaa tehokkaasti lisäämällä ihmisiä rasittavaa myrkkynuormaa uusilla lääkkeillä. Niinpä altistumme käsittämättömälle kemian cocktailille elämällä aivan tavallista elämää.

Uudessa, puhtaassa maailmassa lääketeollisuuden on taivuttava muuttamaan luonnonmukaiseen suuntaan, mikäli se aikoo menestyä jatkossakin. Myös kemianteollisuuden merkitys pienenee jo pelkästään siitä, että ruoka, juomat, kosmetiikka, tekstiilit ja puhdistusaineet muuttuvat ekologisiksi. Se tapahtuu lisäksi luonnollisesti öljyn niukkenemisen ja kallistumisen johdosta. Kustannukset sekä valtion että kansan tasolla laskevat dramaattisesti heti, kun ymmärretään, että sairauksien syynä ovat kehoon kulkeutuneet

myrkyt ja saastunut, vääränlainen ravinto, josta puuttuvat ravinteet ja elinvoima.

TosiMaito auttaa ymmärtämään

Puhdistuminen, luomuruoka, puhdas vesi ja kehon ravinteiden täydentäminen lisäravinteilla ovat ensiapu tässä vaiheessa. Tarvitsemme opastusta, kuinka välttää turhaa kemikaalikuormaa ruoassa, kotona ja kodin ulkopuolella. Näin puhdistuminen käynnistyy. Mikään liikunta, laihdutus, dieetit tai terveysjuomat eivät auta, jos keho on jatkuvasti alttiina saasteille ja kemikaaleille. Vaatii paljon paneutumista edes tiedostaa kaikki normaalin ympäristömme turhat kemikaalit. Niitä on aivan joka askeleella, kellon ympäri. Koska tavanomaista ruokaa käyttävän on lähes ylivoimaista siirtyä kertaheitolla puhtaaseen luomuruokaan, on sekä käytännössä että ensi näkemältä myös taloudellisesti, hyvä ottaa yksi askel kerrallaan.

Aivan aluksi tarvitsemme aikaisemmin mainitun TosiMaidon – siis pastöroimattomasta, kuumentamattomasta luomutäysimaidosta valmistetun, kaikki maitotuotteet käsittävän tuoteryhmän. Näitä tuotteita ei vielä ole, mutta tiedustelemalla

niitä jokaisella kauppakäynnillä, saamme ne nopeammin. Voimme myös vaatia niitä kirjoittamalla lehdistä, puhumalla niistä. Julkinen keskustelu vie asiaa tehokkaasti eteenpäin. Näiden tuotteiden myötä saamme omakohtaisia tosikoemuksia ruoan parantavasta vaikutuksesta.

Varsinkin naiset huomaavat jo parissa kuukaudessa vaikutukset ihossaan, hiuksissaan ja kynsissään. Kaikki nämä ovat tärkeitä elementtejä naisen ulkonäössä. Kun iho saa tarvitsemansa voitelun sisäisesti, on se paljon tehokkaampaa ja myös edullisempaa kuin mitkään ostetut, kalliit voiteet. Tämäkin on huomionarvoinen argumentti, kun arvioidaan luomuruoan hintatasoa. Se vastine, mitä lähiluomusta saamme, on monipuolista, tervehdyttävää ja täysipainoisempaa kuin tehdasruoasta saamamme tyhjät kalorit.

Tämä on ensiaskel pitkällä tiellä puhtaaseen elämään. Se on myös se askel, joka auttaa näkemään, miten meidän ja valtion varat voidaan käyttää tuloksellisemmin. Haluamme hoitaa terveyttämme ruoalla, jota joka tapauksessa ostamme. Saamme omakohtaisesti kokea oikeiksi Hippokrateen sanat: "Ruokamme olkoon myös lääkkeemme".



*Terveys on elämänmittainen taitolaji.
Terveys on enemmän kuin itsestäänselvä lahja.*

*Terveys on
omaa vastuuta oman elämän elämisestä.
Terveys on ansaittava – jokaisena päivänä.*

*Vakava sairaus on aina fyysinen, psyykkinen,
henkinen ja hengellinen kokemus,
joka muuttaa sisimpämme.*

Sairaus pakottaa meidät pysähtymään.

*Kun ymmärrämme pysähtymisen syyn
ja korjaamme elämäämme,
olemme valmiit paranemiseen.*

*Kun vapaaehtoisesti opimme pysähtymään,
emme tarvitse siihen sairautta.*



*Me olemme
kasouympäristömme sekä
omien ajatustemme, asenteidemme, uskomustemme,
kokemustemme ja elintapojemme summa –
jokaisena päivänä.*

*Me olemme
oman elämänmittaisen elämistemme tulos.
Miltä se näyttää tänä päivänä?*

