

Ajatus siitä, että alkoholismi johtuisikin alhaisesta verensokerista eli hypoglykemiasta ei ole uusi. Jo 1940-luvulla lääkäri Louis Berman ja 1970-luvulla ravitsemusasiantuntija Paavo Airola kirjoittivat alkoholismin olevan yhteydessä alhaiseen verensokeriin. Asiaan ei kuitenkaan paneuduttu sen enempää, ja ongelma jäi ratkaisematta.

Sitten lääketeollisuus alkoi kasvaa voimalla, eikä se ollut kiinnostunut ravitsemuksesta, vaan uusista lääkkeistä. Alkoholismia hoitavat lääkkeet epäonnistuivat, eikä niistä saatu apua. Aikaa kului ja vasta vuonna 1994 ilmestyi ensimmäinen versio kirjasta *Seven Weeks to Sobriety* ja vuonna 1997 uudistettu ja tarkistettu versio samasta kirjasta. Asiaa syvällisesti tutkineena kirjoittajana oli *Joan Mathews Larson*. Kirja ilmestyi suomeksi vuonna 2005 nimellä *Raittiiksi seitsemässä viikossa*. Tarkistin kirjan käännöksen ja pääsin siten perille ohjelmasta, joka oli käänteentekevä.

Muutos hoito-ohjelmassa oli valtava: nyt tuli lopulta todistetuksi, että juomisen takana oli fyysinen vaiva, joka voitiin tasapainottaa huolellisella hoidolla. Ei ollutkaan kysymys tahdonvoimasta, heikosta luonteesta tai vastuuttomasta käytöksestä. Hoidossa oli otettu käyttöön vitamiinit, mineraalit, hivenaineet ja ennen kaikkea aminohapot. Ne pystyvät korvaamaan ja tasapainottamaan alkoholistilla esiintyviä puutoksia ja hillitsemään juomisen halua.

Mathews Larsonin hoito-ohjelma paljasti myös, että on useita alkoholistityyppejä. Tästä ja seitsemän viikon ohjelman kulusta tein jo vuonna 2005 lyhennelmän Feria-kirjaani, sillä toivoin siten voivani auttaa ihmisiä ja innostaa heitä ostamaan tai lainaamaan kirjan kirjastosta. Lyhennelmä on mukana ohessa ja antaa kokonaiskuvan hoidon sisällöstä. Otin aikanaan yhteyttä useisiin alkoholisteja hoitaviin tahoihin ilman mitään vastakaikua.

Nyt kerron Feria-sivuilla tästä ohjelmasta, ja jokainen apua antava tai tarvitseva voi luottaa hoidon onnistumiseen, kun sitä jaksaa kärsivällisesti noudattaa. Ravitsemusterapeutit, jotka parhaiten tuntevat käytettyjen ravinteiden vaikutukset, ovat luotettava ammatillinen apu paranemista haluaville. Omaisten kannustava ja vankkumaton tuki on kuitenkin ratkaisevin hoidon onnistumisessa. Se ei saa missään vaiheessa pettää.

Ulla Grünstein

suunnittelija

PS. Ravinteiden laatu ja imeytymiskyky eivät ole yhtä hyvät kaikkien valmistajien tuotteissa. Minä olen jo toista kymmentä vuotta ostanut käyttämäni ravintolisät EU:n sisällä toimivasta verkkokaupasta [www.supersmart.com](http://www.supersmart.com). Toiminta on nopeaa ja luotettavaa, tuotteet hyvät ja aikaansa seuraavat.