

Aivan kuten Hippokrates sanoi yli 2000 vuotta sitten, oikea ruoka on paras lääkkeemme, eikä lääketeollisuus pysty sitä muuttamaan yrityksistään huolimatta.

Joan Mathews Larson, jonka alkoholismin hoito-ohjelmasta olen yllä olevassa tekstissä kertonut, perusti vuonna 1980 Health Recovery Centerin, HRC:n, jossa hän seitsemän viikon hoidolla ravinteiden avulla menestyksekkäästi paransi erilaisista masennuksista kärsiviä potilaita. Lääkkeitä ei käytetty eikä tarvittu, sillä aivojen häiriintynyt biokemia voitiin tasapainottaa ravinteilla kuten vitamiinien, mineraalien ja hivenaineiden lisäksi hyvillä rasvoilla ja aminohapoilla.

Aminohapot ovat kehon tärkeimmät rakennusaineet, joista proteiinit muodostuvat. Keho pystyy valmistamaan osan niistä, mutta osa on saatava ruoasta. Aminohapot toimivat myös aivojen välittäjäaineina. Jos ruokavalio on puutteellinen, ja syödään roskaruokaa tai liian vähän proteiineja, vaikutus ulottuu ymmärrettävästi myös aivoihin ja mielialoihin. Kun tähän lisätään unen puute ja lääkitys, ei muuta tarvitakaan terveyden ja työkyvyn menettämiseen.

Puheterapiat ja lääkkeet eivät voi auttaa, kun kysymyksessä on fyysinen puutostila tai biokemiallinen epätasapaino. Tämä käy ilmi selvästi Mathews Larsonin kirjasta, *Depression-Free, Naturally*, joka ilmestyi suomennettuna vuonna 2003 nimellä *Vapaudu masennuksesta luonnon keinoin*. Siinä hän kertoo hyvin yksityiskohtaisesti ja käytännönläheisesti, miten menetellä, jos mielen tasapaino alkaa horjua. Opastus on sekä asiantuntevaa että rohkaisevaa; terveys voidaan saada takaisin luonnollisesti, ilman lääkkeiden haittavaikutuksia.

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. Toiminta on nopeaa ja luotettavaa, tuotteet hyvät ja aikaansa seuraavat.