

MEHUSTAMINEN ON TIE TERVEYTEEN

Tara Langen tyttären munuaistauti ja siitä selviytyminen mehustamalla muutti koko perheen elämän.

Tyttäreni sairastui 7-vuotiaana yllättäen krooniseen munuaistautiin nimeltään *nefrootinen syndrooma*. Tauti on idiopaattinen, mikä tarkoittaa, ettei syytä sairastumiseen tiedetä - eikä tiedetä parannuskeinoakaan. Hoitona on ensin Prednison steroidit ja sen jälkeen sytostaatit. Taudin uudelleen paheneminen tulee helposti joka flunssasta. Flunssia tulikin usein, koska vastustuskyky oli lääkkeistä huono.

Elimme aikamoisessa stressissä ja oravanpyörässä. Lääkkeitä tarvittiin, mutta lääkkeet aiheuttivat kauheita sivuoireita. Tyttäreni oli turvonnut, väsynyt, kärsi *Cushingin oireyhtymästä*, joka pullotti posket sekä niskan ja kaulan ja vaikeutti hengittämistä ja teki äänen kimeäksi.

Tytön vatsa oli niin turvonnut, että hänelle piti ostaa kaksi kokoa isompia housuja kuminauhavyötäröllä. Lisäksi lapsen mieliala oli kuin vuoristorata. Nokkosrokokin puhkesi stressistä. Kesä ja syksy olivat todella rankkaa aikaa.

Me taistelimme päästäksemme eroon lääkkeistä, vaikka useinhan taistellaan, jotta tulisi terveeksi taudista. Tyttärelläni oli re-



Tara Lange ja hänen tyttärensä kukoistavat voitettuaan tyttären vaikean sairauksen. .

lapsi relapsin jälkeen ja sytostaatteja tarjottiin joka kontrollikäynnillä steroidien lisäksi. Paranismesta tai vaihtoehtoista ei puhuttu, vain vahvemmissa lääkkeistä.

Tauti aiheutti valtavan tiedonjonon

Istuin iltaisin ja googletin kaiken tiedon, minkä löysin tästä harvinaisesta taudista. Minua ihmetytti saman taudin erilaiset hoitovaihtoehdot eri maissa. Englannissa lääkärit laittavat nämä lapset heti vähäsuolaiselle dieetille. Suomessa sai syödä mitä haluaa.

Kävin yksityisellä puolella eri nefrologeilla (munuaislääkäreillä) pyytämässä todistusta kouluun viljattomasta ja maidottomasta ruokavaliosta. Näytin todisteeksi Amerikasta tilaamiani kirjoja, joissa oli tutkimuksia ruokavalion hyödyistä tässä taudissa. Todistusta en saanut, sillä lääkäreiden mukaan ruokavaliolla ei ollut mitään

merkitystä. Liityin kaikkiin ulkomaisiin vanhempien tukiryhmiin. Niissä moni kertoi saaneensa apua ruokavaliosta.

Aloin katsoa dokumentteja ruokateollisuudesta. Kun olin katsonut YouTubeista dokumentin *Fat, sick and nearly dead*, tiesin, että tyttäreni parantuisi koko taudista. Siinä **Joe Cross** pääsee eroon Prednisonista ja kroonisesta nokkosrokostaan mehustamisen ansiosta.

Katsoin päälle dokumentit *Forks over Knives* ja *Food Matters* ja homma oli sillä selvä. Keho osaa itse parantaa itsensä, jos siihen antaa sille mahdollisuuden! Olin siihen aina uskonut ja nyt uskoni oli niin vahva, että uskalsin uhmata lääkäreitä ja tehdä kaikkeni, että tyttäreni parantuisi.

Otin ohjat omiin käsiini

Aloitin tiukan hypoallergeenisen dieetin. Aloitimme aamut juomalla vihermehuja. Pakkasin tyttärelleni eväät kouluun koko kevätlukukauden ajan.

Puolen vuoden aikana tapahtui suuria muutoksia tytön ulkonäössä: turvotus laski, posket kaventuivat, ihon laatu parani entiselleen ja mieliala oli tasainen. Tyttö, joka ennen uuvahti sohvalle kuuden aikaan illalla, oli täynnä energiaa.

Tytär tiesi itsekkin muutoksen aiheutuvan vihermehuista, joten vaikka niiden maku ei aina miellyttänyt, hän arvosti niitä ja joi aina ison lasin mukisematta.

Hän sai silti monta relapsia ja söi suuria määriä steroideja, mutta lääkkeiden minimaaliset sivuoireet antoivat hänelle uuden elämän. Aloimme keskittyä henkiseen hyvinvointiin. Vietimme paljon aikaa luonnossa, joogasimme ja tutustuimme energioihin ja kehon viesteihin.

Unohdimme taudin, nautimme elämästä, nauroimme paljon ja kotimme oli

täynnä iloa ja rakkautta. Pieniä asioita osasi arvostaa ihan eri tavalla pimeän jakson jälkeen. Tyttärenikin uskoi parantuvansa ja sillä oli suurin merkitys.

Syksyllä kouluun mentäessä tyttö oli ollut relapsi-vapaa jo loppukesän ajan. Hänen hartain toiveensa oli syödä koulussa samaa ruokaa kuin muut.

Äidin intuitiolla tiesin, että keho oli jo parantunut. Näin sen myös lapseni silmistä ja olemuksesta.

Hän oli aivan eri tyttö kuin ennen sairastumista.

Ujosta ja vaatimattomasta työstä oli tullut itsevarma ja määrätietoinen. Sairaus oli saanut tyttäreni puhkeamaan kukkaan. Palasimme normaaliin ruokavalioon pikkuhiljaa, sillä tiesin, että aamun vihermehusta tyttö sai kaiken tarvitsemansa paranemisprosessiinsa.

Mehujen parantava voima

Tytttäreni on ollut nyt terve vuoden. Krooninen, mahdollisesti loppuelämän tauti, saatiin kuriin vuodessa puolen vuoden ruokavaliolla ja vuoden jokapäiväisellä mehustamisella.

Tyttö täytti juuri yhdeksän vuotta. Emme tarvitse enää rajoitettavia ruokavaliota. Hän juo vihermehuja silloin tällöin, tietää ravinnosta todella paljon ja opettaa muitakin.

Munuaistauti on yksi mielenkiintoisimmista ja opettavaisimmista asioista, mitä meidän koko suvulle on tapahtunut.

Miesystäväni kiinnostui myös mehustamisesta, sillä näki tyttäressäni tapahtuneen uskomattoman muutoksen. Mieheni kärsi ylipainosta ja oli syönyt Nexiumia refluktautiinsa yli kymmenen vuotta.

Minä tietenkin uskoin, että hänenkin krooninen vaivansa oli parannettavissa,

"Munuaistauti on yksi mielenkiintoisimmista ja opettavaisimmista asioista, mitä koko suvulle on tapahtunut."

mutta en tuputtanut hänelle mitään, sillä tiedän, että parantumisen on lähdeittävä omasta uskosta ja halusta.

Mies osti itselleen mehustimen ja teki ensin kolmen päivän detox-kuurin. Hän hämmästy sen vaikutuksesta niin, että alkoi suunnitella viikon mehustuskuuria.

Brittien mehustus-kuninkaan Jason Valen ohjeilla oma brittimieheni Jason joi vii-

kon vihermehuja eikä ole nyt vuoteen syönyt pillerin pilleriä. Hän on myös laihtunut viitisentoista kiloa mehustamisen avulla. Hän sanoo mehustamisen avulla löytäneensä uuden elämäntavan, yhteyden kehoonsa ja kirkkaan mielen.

Mehustaminen on helppoa

Mehustaminen on simppeleä ja yksinkertaista ja halpaakin, kun ajattelee miten paljon terveyttä edistäviä aineita saa yhdestä mehulasista. Olemme tottuneet siihen, että kaikki on niin monimutkaista, että hämmästyimme, emmekä usko, että joku näin simppele juttu voisi toimia näin tehokkaasti. Oma terveyden tilaa ja energiatasoaan voi todella parantaa ihan itse, tietämättä superfoodeista tai ravintolisistä yhtään mitään!

Kaikki osaavat mehustaa ja raaka-aineet saa helposti kaupasta, torilta, palstoilta ja luonnosta. Mehustamalla saa lapset innostumaan vihanneksista ja syömään (juomaan) kaikkia niitä aineita, joihin he eivät lautasella koskisi.

Mehustamisessa ei mene ruokaa hukkaan, sillä mehustimeen menevät parsanvarret (jotka sisältävät paljon enemmän vitamiineja kuin kukinto), omenat ja hedelmät kokonaisina, meloni kuorineen, kuk-

kakaalin vihreät lehdet, voikukat, nokkoset ja yrttien varret.

We are overeating but undernourished

Syömmme määrällisesti paljon, mutta kehomme silti huutaa nälkää, sillä emme saa nykyajan prosessoidusta ruuasta kaikkia niitä ravintoaineita, joita tarvitsemme.

Ravintoaineita me tarvitsemme, jotta keho voi tehdä sen, minkä osaa – parantaa itse itsensä. Me tarvitsemme tien parantumiseen.

Ruokavalion avulla voimme konkreettisesti tehdä jotain sen eteen, että parantuisimme. Se on monelle tärkeä ja iso askel. Kun alamme nähdä tuloksia, alamme uskoa parantumiseen. Sitten olemmekin jo melkein perillä.

Minä olen ikuisesti kiitollinen matkastamme tyttäreni kanssa. Mehustamisen hyödyistä kerron mieluummin muillekin. Järjestän säännöllisesti mehustusluentoja, joista saa lisää tietoa sivuiltani www.babyjoy.fi. ■

Tara Lange



Tiina Lappalainen

Koko tarina on luettavissa Taran blogissa <http://mykidhasns.blogspot.fi/>