

LUOTA OMAN KEHON ÄÄNEEN

Tuula Paunula kokeili vuosikaudia erilaisia tapoja ruokkia ja ravita itseään. Lopulta keho kertoi, mitä halusi.

Mä olen Paunulan Tuula, aina kiinnostunut ruuasta, ravinnosta, sapsuskasta eri tavoin tehtynä, tutkien, kokeillen, kyseenalaistaen, kehittellen, iloiten ja hullutellen aina välillä. Raakaruoka, elävä ravinto, syöminen ja ruoka yleensä, on mielenkiintoinen matka omaan kehoon ja mieleen.

Kaikkien luultavasti tarttee itteensä jollakin tavalla ravita ja ruokkia. Sitä matkaa voi tehdä monella eri tavalla. Kaikenlaisia ihmedieettejä ja ruokavaliota noudattaen tai sitten keskittymällä siihen, mitä oma kekokokonaisuus haluaa kunakin menossa olevana päivänä syödä, millä herkuksella juuri tänään. Ja herkuilla en todellakaan tarkoita sokeri-lisäaine-jauho-maitosörseleitä tai muita mukaherkkuja.

Olen jo 80-luvulla ollut ihan valmis kantamaan hellan ovesta ulos ja ryhtymään ihan täysin tuoreelle ja ravitsevalle ruualle, eläville ravinnolle. Silloin sen tarkoitus oli kai enemmänkin olla lääkkeenä ihmisten erilaisiin olotiloihin ja kehossa ilmeneviin epätasapainotiloihin. Silloin hetken tuntui ajatus hellattomasta elämästä autuaalliselta.

Mutta hitaasti hiipi tietoisuuteni ymmärrys siitä, kuinka paljon tietoa, vaivaa ja tekemistä sellaisen ruokavalion noudattaminen perheenäidiltä vaatisi (tai niin luulin). Niin kiltisti kaivelin kattilat, padat ja pannut takaisin hellan päälle ja kokkailin, mitä milloinkin sattui itse kukanenkin haluamaan. Samalla mieleeni ja kehooni jäi kaihoisa kaipaus syödä tuoretta ja helppoa sapsuskaa, ravintoa koko kekokokonaisuudelle.



Nykyään Tuula Paunula osaa nauttia luonnon antimista koko kekokokonaisuudellaan.

Ihmiskokeita omalla keholla

Aikojen kuluessa, vuosien vieressä hissukseen kokeilin erilaisia tapoja ravita ja ruokkia itseäni. Huomasin lisääväni enemmän ja enemmän fateserinisinisen tai marapuunkeltaisen rinnalle, ja joskus jopa tilallekin, kasviksia, vihanneksia, kaikenvärisiä, -muotoisia ja -kokoisia milloin milläkin tavalla valmistettuna. Suorittaen ihmiskokeita omalla kehollani, kokeillen ja kuulostellen, mitä vaikutuksia erilaisilla ruoka-aineilla ja ravinteilla on kehomieleeni.

Välillä palasin taas ihan tavalliseen syömiseen ja vähemmän hyvään oloon. Jatkuva aaltoliikettä siinäkin asiassa, koko ajan liikkeessä suuntaan tahti toiseen. Viisaat sanovat, että liike on lääke, varmaan tässäkin.

Huomasin myös, että ei ole olemassa yhtä ainoaa ihan joka ikiselle toimivaa samanlaista tapaa syödä ja ravita itseänsä. Olemmehan me jokainen uniikkeja kapaleita. Se, mikä toimii mulle, ei välttämättä just sellaisenaan toimi sulle. Vinkkejä omista kokemuksistaan saa muillekin jaet-

tavaksi asti. Koko ajan vahvemmin ja vahvemmin nousi ja nousee edelleenkin se oman itsensä kuunteleminen, kiireettömyys ja oman tekemisensä arvostaminen.

Uusi kumppani antaa suunnan

Ettei elämä ihan liian helpoksi herkuteluksi menisi, niin elämäni ilmestyi ihan uusi kumppani, jonka kanssa matkaa saa tallustaa loppuelämän, jee! Psoriasis tai tuttavallisemmin possu vaan. Silloin innostuin taas uudelleen ravinnosta ja sen vaikutuksista kehoon, mieleen ja ennen kaikkea ihooni. Jätin sokerin, viljat, maitotuotteet kokonaan pois ja tutkailin vaikutuksia.

Mielenkiintoista oli huomata, kuinka paljon helpompaa kehollani oli olla ilman noita kehonliimatuotteita. Heti, kun joskus jotakin maistelin (ihmiskoe jälleen), niin iho kukki ja kukoisti, (joskus niveletkin yhtyivät samaan lauluun), ja ilmoitti vahvasti ja vakaasti mielipiteensä: ”jätä väliin, valitse jotain muuta – missä on mun vihreeee?! – tulet toimeen ilmaskin noita kehonliimoja, jotka ei tue sun kehon toimintoja millään tavalla”. Onneksi kuuntelin tuota selvästi näkyvää ja tuntuva viestiä.

Löysin jälleen kerran tuoreen, maukkaan, värikkään, vihreän ruuan; maut, tuoksut, rakenteet, suutuntuman, kaiken sen, mitä kehomieleni oli aikoja sitten jo huudellut, mutta jota en ollut halunnut ollenkaan kuunnella. Kotiinpaluu oikean ruuan äärelle tuntui aivan mahtavalta. Sain ja saan edelleen ravita kehoani kaikella tavalla: idättää, mehustaa, hapattaa, versottaa, raastaa, soseuttaa, kehitellä ite erilaisia juttuja, tutustua raakasuklaan, raakaleivonnaisten ja muitten ihanien herkkujen maailmaan.

Kävin erilaisia kursseja matkani varrella sukeltaen hetkeksi pintaa syvemmälle tuoreen ja ravitsevan monipuolisen ja vaihtelevan ravinnon maailmaan. Ilokseni huomasi myös, että jälleen virtaa riittää melkein vaikka muille jakaa, elämäniloa monta

kiloa tuli jokaiseen päivään ja tekemiseen. Jaksaminen nousi ihan uudelle tasolle, taas.

Lisää virtaa Ahvenanmaalta

Unelmoin jo 80-luvulla pääsystä Ahvenanmaalle *Elävän Ravinnon Instituuttiin* tutustumaan paremmin ja oppimaan lisää elävästä ravinnosta. Hyvää kannattaa aina odottaa, vaikka vähän pidempäänkin. – Viime kesänä tuo unelma yllättäen tuli todeksi, kiitos ihanan ystävän.

En ollut aikanani uskaltanut edes unelmoida pääseväni sinne oikean kyökin puolelle hommiin. Viime kesänä kuitenkin vietin onnellisena viikon osana keittiötiimiä, joka valmisti kurssilaisille laadukasta, tuoretta, elävää ravintoa. Kokemus, joka kannusti jälleen tutkimaan asiaa pintaa syvemältä. Kuinka elävän ravinnon ohjelma toimii ja kuinka sitä toteutetaan.

Siitä innostuneena, jälleen kerran, laitoin vehnänoraat kasvamaan ja nautiskelin itse kasvatettujen vehnänoraatten parantavaa mehua koko loppukesän. Näin talvella pohjoisen vähemmän valoisa päivä laitaa tuumimaan, kuinka saa vahvoja versoja kasvamaan.

Idättäminen ja versottaminen on helppoa, oli vuodenaika mikä tahansa. Kesällä tulee paljon vähemmän idätettyä, kun on tuolla luonnossa vaikka mitä herkkuja popsittavaksi ja mehustettavaksi ja kaikilla muillakin tavoin herkuteltavaksi asti.

Kehomieleni kiittää ja voi hyvin, kun muistan kuunnella ja kunnioittaa sen toiveita nauttia hyvästä, monipuolisesta ja ravitsevasta ruuasta ja etenkin sen tekemisestä ja jakamisesta rakkaudella, ja iloita jokaisesta hetkestä.

Halataan, kun tavataan! Minut voi pyytää Facebookin ihmeellisessä maailmassa kaveriksi, tai voi käydä sieltä kurkistelemassa kuvia tuotoksistani. ■

Tuula Paunula
laatuunpaluu.blogspot.fi