

B12-vitamiinin arvoitus (Elävän ravinnon ystävä 2/2011)

Kasvissyöjiä, myös elävän ravinnon ja raakaravinnon syöjiä, kehoitetaan käyttämään B12-vitamiinia lisäravinteena. Parhaiten B12-vitamiini imeytyy kielen alle sulamaan laitettavista tableteista, joita saa hyvin varustetuista luontaistuotekaupoista ja suihkeista, joita saa parhaiten verkkokaupasta. Ihmiskeho on joskus pystynyt tuottamaan B12-vitamiinia myös itse. Elävän ravinnon ystävä - lehti kysyi asiaan hyvin perehtyneeltä Raija Johanssonilta miksi näin ei enää ole.

Lääketieteellisesti meidän on muistettava, että terveessä ihmiskehossa elää juuri oikeita bakteereja B12-vitamiinin tuottamiseksi nousevassa paksusuolella, jos kyseinen ihminen ei ole koskaan käyttänyt eläinravintoa. Näiden bakteerien asunto on umpilisäke, ja sieltä ne tulevat tehtäviinsä, muun muassa B12-vitamiinin tuottamiseen.

Kuitenkin kun jo vauvasta asti keho pakotetaan jotenkin käsittelemään eläinperäistä ravintoa, koko bakteerikanta muuttuu hiljalleen pysyvästi pahanlaatuisiksi, ja hyvät bakteerimme jäävät alakynteen. Jopa suolen pinta ja umpilisäke menettävät oikean laatunsa, eivätkä hyvät bakteerit enää voi saada jalansijaa. Joten emme enää pysty tuottamaan B12-vitamiinia. Tämä kykenemättömyys jää usein pysyväksi vammaksi myös elävän ravinnon syöjillä, erityisesti jos sittenkin salaa syödään eläinravintoa, vaikkapa vain kerran kuussa.

Minulla ei ole tiedossa tutkimusta niistä, jotka ovat sataprosenttisen varmasti olleet esimerkiksi 10 vuotta elävällä vegaaniravinnolla, eli siitä tuottaisivatko he jo omat B12-vitamiininsa. En ole kenellekään antanut ohjetta olla ottamatta ravintolisänä B12-vitamiinia, vaan pikemminkin pakottanut ottamaan sitä. Itse olen nyt tässä asiassa koekaniinina. Jo useampana vuonna en ole käyttänyt B12-ravintolisää, ja viisi vuotta olen ollut puhdas raakavegaani. Joka vuosi olen ottanut verikokeen. Taas kesällä tutkitutan asian.

Syön joka päivä pienen määrän hapankasviksia, siis en pelkää hapankaalia, vaan yleensä minulla on kaikenlaisia kasviksia hapattuuina. Teen hapatteen itse pikkelssipuristimessa, jotta kukaan ei pääse hyviä bakteereitani pastöroimalla tappamaan. Tästä hapatteesta arvelen saavani tarvittavat bakteerit B12-vitamiinin tuottamiseen. En voi kuitenkaan olla varma onko suolistoni tila niin hyvä, että nuo hyvät bakteerit voivat tehdä pesää riittävän pitkäksi aikaa. Siksi käyn verikokeissa ja seuraan tilannetta.

Siitä olen varma, että elävän ravinnon syöjälle hapatteiden syönti on ainoa oikea tapa bakteerien saamiseksi. Riippuu sitten suolen pinnan villusten laadusta ja kyvystä, pystyvätkö ne pitämään nämä bakteerit paikoillaan niin kauan että B12-vitamiinia ehtii muodostua. Siitä riippuu myös tarvitaanko B12-vitamiinia lisäravinteena vai ei.

B12-vitamiinia kutsutaan joskus likavitamiiniksi. Ulostessa todellakin on B12-vitamiinia tuottavia bakteereita, mutta myös vaarallisia koli-ryhmän bakteereita ja tietysti myös hirveä määrä kehon poistamia myrkkyjä, maksan kyvyn mukaisesti. Tuon erittäin myrkyllisen pakkauksen vuoksi ulosteen joutumista ruuansulatukseen tulee ehdottomasti välttää. Teoriassa on mahdollista, että ihmisen keho pystyy käsittelemään ruuansulatukseen joutuneen ulosteen myrkyt, jos keho on puhdistunut aiemmasta kuumennetun ruuan ja eläinruuan kaudesta niin hyvin, että mitään entistä varastoitunutta myrkkyä ei enää ole poistumassa, ja kyseinen ihminen syö pelkäästään elävää luomukasvisruokaa, ei aja autoa, eikä kävele kaupungin katuja autojen seassa, mutta tämä on tietysti nykypäivänä vain teoriaa.

Kolibakteereita ei saisi missään tapauksessa päästä ylempiin ruuansulatusteihiin. Jos vatsahapot ovat täysin 100 % kunnossa, niiden pitäisi tappaa kolibakteerit, mutta kenelläpä ne ovat, jos on koskaan syönyt lihaa tai kalaa?

Luonnossa on sellainen kummallinen tasapaino, että kasviksissa olevat hyvät bakteerit ja siten myös lisäravinteena otettavat hyvät bakteerit siirtyvät elävinä suolistoomme, mutta patologiset bakteerit kuolevat, jos vatsahapot ovat kunnossa. Kukaan ei tiedä miten tämä tapahtuu. Lääketiede ei ole tätä pystynyt selvittämään ainakaan vielä.

Kolibakteereja on luonnollisesti paksusuolen loppuosassa jokaisella ihmisellä, on sitten vaikka kuinka terve. Kolibakteerien ei kuulu siirtyä suuhun, eikä vessassa käynnin jälkeen pidä laittaa edes sormia

suuhun ennen käsienpesua. Muistamme varmaan että kolibakteereita sisältävä liha syötynä saattaa tappaa, ja saastunut liha poistetaan kiireesti markkinoilta. Näin asia kaikessa yksinkertaisuudessaan on.

Raija Johansson
Hammaslääketieteen lisensiaatti
Montana, USA