

## Borrelioosi kuriin elävän ravinnon avulla (Elävän ravinnon ystävä 2/2010)

Stina Valli Paraisilta vastasi Elävän ravinnon yhdistyksen viime vuonna tekemään kyselyyn elävän ravinnon parantavasta vaikutuksesta. Tämä kertomus on osa Stinan vastausta. Kysymykseen ”Mikä on ollut vaikeinta ja mikä helpointa elävän ravinnon käytössä”, Stina vastaa, että vaikeinta oli tottuminen uusiin makuihin ja ruuan toisella tavalla työstämiseen. Aluksi mikään ei tuntunut helpolta, mutta kokeneena elävän ravinnon käyttäjänä ”kaikki tuntuu helpolta”. Kysymykseen ”Minkä ohjeen antaisit elävän ravinnon käytön aloittaville?” Stina vastaa kehottamalla päättäväisyyteen ja pitkäjänteisyyteen sekä ajatustyöhön, joka vahvistaa ”Haluan terveemmän ja paremman elämän” –asennetta.

### **Pitkälle edennyt borrelioosi**

Kolmannen lapseni (nyt 7-vuotias) syntymän jälkeen terveyteni alkoi pikkuhiljaa heikentyä. Olin jatkuvasti flunssainen ja kurkku oli kipeä. Vuonna 2005 alkoi lääkäreillä juoksentelu. Vatsakipuja, huimauksia, oikean korvan kuulon heikentyminen, tajunnanmenetyksiä, reumaattisia lihas- ja nivelkipuja, puhehäiriöitä ja niin edelleen. Oirelistasta saisi varmasti A4:sen täyteen. Keväällä 2007 jouduin sairaalaan voimien totaalisen loppumisen johdosta. Vasen puoli puutui, kieltä myöten, lisäksi oli näköhäiriöitä ja vasen jalka oli toimintakyvytön. Diagnoosi jäi tuolloin epäselväksi. Samana kesänä sain Ahvenanmaalla ihooni ärhäkkään punkin, joka selvästi kantoi borrelioosia: aiheutti ihottuman sekä flunssan oireet. Tästä huolimatta en saanut lääkettä, vaan jouduin oireiden pahentuessa sänkypotilaaksi. Eräs yksityinen lääkäri tunnisti oireeni kuitenkin selkeästi borreliosiksi ja sain antibiootit. Olo helpottui hetkeksi, kunnes oireet palasivat. Tuolloin aloin yhdistää asioita: vanhat oireeni olivat aivan samoja kuin sillä hetkellä, mutta paljon kivuliaampia ja invalidisoivampia. Muistin myös, että olin aikoinani poistanut punkin iholta. Silloin tajusin, mistä kaikki oireeni olivat alun perin alkaneet. Olin sairastanut borrelioosia jo monta vuotta ja siksi mikään kolmen viikon antibioottikuuri ei enää tehonnut. Bakteerit olivat salakavalasti tuhonneet solujani jo pitkään.

Olin todella huonossa kunnossa, enkä saanut lääkäreiltä apua, koska he kuvittelivat tuon kuurin jo parantaneen borreliosin. Aloin henkisesti varautua pahimpaan, uskoin kuolevani. Talvi 2008 oli tuskaista aikaa. Oireiden kirjo kasvoi, lihas- ja nivelsäryt olivat repiviä, neurologiset oireet tekivät monessa suhteessa minusta toimintakyvyttömän, puhe sammalsi, enkä edes kynää pystynyt pitämään kunnolla kädessä.

### **Elävään ravintoon**

Luin elävästä ravinnosta Suomen Lyme borrelioosi ry:n jäsenlehdestä. Siinä mainittiin tutkimuksesta, jossa oli todettu elävän ravinnon vaikuttavan syöpäsoluihin. Ajatuksissani tunsin heti, että tätä tietä minunkin pitää kulkea. Ehkä nämä minunkin bakteerini kuolevat lopulta, jos eivät saa suotuisaa elinympäristöä. En odotellut ja totutellut päiviä, saati viikkoja. Muutin kaiken heti ja se kyllä kostautui lisäkipuina. Kipukynnys oli kuitenkin noussut niin paljon, etten niistä välittänyt. Jo alkuviikkojen aikana aivosumu alkoi hävitä ja pää ”selvisi”. Repivät lihas- ja nivelkivut alkoivat hellittää ja pystyin taas kävelemään kunnolla. Tulehdustila hellitti paljon, joten yleisolo helpottui.

Alussa hyppy tuntemattomaan oli vaikeaa, varsinkin kun olin vielä niin heikossa kunnossa. Käteni eivät pystyneet tekemään mitään raskaampaa, esimerkiksi raastamaan porkkanaa. Minulla ei ollut entuudestaan paljoakaan kodinkoneita, mutta jotenkin niistä päivästä on selviydytty, sinnikkyydellä. Idätykset menivät alussa miten sattui, eikä vehnänoras kasvanut. Vatsa oli kovilla, koska söin suurimman osan raakaravintona sellaisenaan, sen enempiä työstämättä. En vain jaksanut, muulle perheelle kun piti edelleen laittaa toista ruokaa. Nykyisin laitan kolmet erilaiset ruuat: seka- ja kasvisruokaa sekä elävää ravintoa.

Marraskuussa 2008 sain kohtauksen sydämen alueella ja jouduin jälleen sairaalaan. Diagnoosi jäi jälleen avoimeksi. Monenlaista on tarjottu: fibromyalgiaa, selkärankareumaa, psyykkisiä syitä, asentohuimauksia, meniériä, parkinsonia, mutta kukaan ota kuuleviin korviinkaan, että oireet johtuvat borreliosista.

Miksi? Kaipa siksi, että myöhäisborrelioosia on vaikea hoitaa. Antibiootit eivät tehoa, eikä kortisonilla bakteereja tapeta.

### **Lisäravinteita ja täydennyshoitoja**

En halua luovuttaa taistelua. Koen olevani vielä liian nuori (40-vuotias). Elämää on vielä edessä ja lapset hoidettavana. Ravinto on omalla kohdallani paras lääke. Se ei ole kuitenkaan ole ollut yksin riittävä. Olen käyttänyt lisätukena paljon erilaisia luonnon antibiootteja ja lisäravinteita aina sen mukaan, mitä elintä pitää tukea eniten. Borreliosissa oireet vaihtelevat paikasta toiseen. Lisähoitona olen ottanut otsonihoitoa, joka oli tehokasta, mutta hintansa vuoksi sitä oli mahdotonta jatkaa. Homeopatiaa olen kokeillut ja todennut mm. Matrix entoxinin hyväksi. Rife-laitteesta olen saanut apua oireisiin. Päivä päivältä on kuitenkin ollut ilo huomata, että lisähoitojen tarve vähentyy. Siitä ajatuksesta saa hyvin potkua luottaa tulevaan paranemiseen.

Yritän pahimpina päivinä syödä hyvin kevyesti ja juoda mahdollisimman paljon itsepuristettuja mehuja, sekä vihreitä juomia. Näiden päivien jälkeen olo paranee 99 % varmuudella.

Uskon, että selviän vielä borreliosista elävän ravinnon avulla, mutta se vie aikansa. Pitkäjänteisyys on ominaisuus, jota tarvitaan niin tässä omassani, kuin muissakin sairauksissa, joihin lääketiede ei pysty vaikuttamaan. Olen toiminut opettajana lasten ja nuorten taidekoulussa ja nyt odotan jo innolla ensi syksyä, jolloin palaan työelämään pitkän sairausloman jälkeen.

### **Muutos lapsieni elämässä**

Siitä lähtien, kun aloin itse käyttää elävää ravintoa, ovat lastenkin ruokatottumukset automaattisesti saaneet kokea muutoksen. Mitään radikaalia elämäntapamuutosta ei olla tehty, vaan edetty pikkuhiljaa totutteleamalla uusiin makuihin.

Ensimmäisenä jätin lapsilta pois turhat sokerimehut. Ne vaihdettiin täysmehuun. Janojuomaksi aloimme suosia puhdasta vettä. Ruoan laatuun aloin kiinnittää huomiota heti: lisäaineet pois ja luomua tilalle.

Hedelmien, marjojen ja vihreiden kasvien määrä ravinnossa on lisääntynyt. Eikä se ole ollut lapsista lainkaan vastenmielistä! Aamupalalla oli totuttu syömään leipää (miten köyhää näin jälkikäteen ajateltuna). Nyt tämä päivän ensimmäinen ateria koostuu hedelmistä ja pähkinöistä. Aamulla lapset juovat nyt jo mielellään tehojuoman, jossa on ananasmehua, banaania, vehnänorasta, levää ja vaihtelevasti nokkosta tai macajauhetta. Näillä aamupaloilla jaksaa innolla lähteä kouluun. Idut ja versot ovat tulleet lapsille tutuiksi ja niistä pidetään. Etenkin versoista, joita on yhdessä istutettu, ja joita voi vapaasti syödä omaan tahtiin milloin vain.

Vanhin tyttäreni ei ole koskaan ollut lihan eikä maidon ystävä. Oman elämäntapamuutokseni johdosta oli täysin luonnollista hänenkin jättää ne pois ravinnostaan. Hän on nyt hyvin valistunut kasvissyöjä.

Sairastettujen flunssien määrä on vähentynyt ja nekin mitä on ollut, on sairastettu lievänä, myös sinkainfluenssa.

On ilo seurata miten lapset oppivat tuntemaan luontoa seuraamalla, mitä itse poimin ja syön sieltä kesällä. Se on suuri lahja lapsille.

Stina Valli