

Brian Clement, Hippokrateen perinteen jatkaja (Elävän ravinnon ystävä 3/2011)

Olen 27-vuotias kiinalaisen lääketieteen harjoittaja, vapaan elämän valmentaja, soveltava ravintovalmentaja ja ehdottomasti ja ennenkaikkea namistelija. Olen tutkinut ruoka-aineiden vaikutuksia omassa kehossa ja hoitotyössä vuodesta 2002 alkaen. Viimeisen parin vuoden aikana olen kokenut omakohtaisesti miten juuri raaka- ja elävä ravinto voivat vaikuttaa elämänlaatuun. Hoitotyössä raakaravinto ei kehossa vallitsevan häiriön vuoksi ole aina sopivin työväline, mutta olen valinnut sen pääteemaksi kaikessa yleisessä ruokavalmennuksessa, johtuen kiistattomista hyödyistä, nykyisiin olosuhteisiimme sopivuudesta ja yleispätevyydestä. Clementin hyvinvoinnin eteen tekemä työ ja tutkimus ovat olleet yksi vakuuttavimmista lähteistä etsiessäni ymmärrystä ruoan ja ihmisen väliseen suhteeseen.

“Let food be thy medicine, medicine shall be thy food”

Näin totesi Hippokrates kauan sitten tietämättä kuinka kauas vielä päätyisimme luonnollisista ruokailutottumuksista. Saman asian takana seisoo myös kesäkuussa Helsingissä vierailnut, maailman ainoa elävään ravintoon keskittynyt ravitsemustieteen tohtori, Brian Clement. Clement on ehkä tämän päivän tunnetuin elävän ravinnon puolestapuhuja. Hänet tunnetaan Hippocrates Health Instituutin johtajana, ikäisekseen säkenöivänä persoonana ja hyvänä puhujana. Hänen ja instituutin tekemä tutkimus on tunnettua maailmanlaajuisesti, eikä mies näytä väsyvän viestin viemiseen sinne missä sitä kaivataan. Lisätietoja: www.hippocratesinst.org.

Clementin kesäkuussa pitämää esitystä luonnehtisin asiapitoiseksi, selkeäksi ja viihdyttäväksi. Illan pääteemana oli syöpä ja sen aiheuttajat, sekä ravinto mahdollisena syövän ennaltaehkäisijänä ja parantajana. Myös yleistä tietoa elävästä ravinnosta ja Clementin työstä saimme runsaasti. Paikka paikoin perehtynyt kuulija löysi asioita, joita voi tarkastella myös muusta näkökulmasta, mutta koska Clementin esitystyylillä on rakennettu selkeäksi ja havainnollistavaksi, ei kaikkien näkökulmien käsittely yhden luennon aikana ole tarkoituksenmukaista saatikka mahdollista. Näkemyksille löytyi aina hyvät perustelut ja selkeästi Clement ottaa huomioon tämän päivän yleisön valvutuneisuuden. Suurimman vaikutuksen teki Clementin toteamus siitä, että olemme kaikki erilaisia ja jokaisessa meistä on vivahde-eroja, jotka vaikuttavat myös yksilön ravinnetarpeisiin.

Clement aloitti esityksen herätellen kuulijoita muutamilla elävän ravinnon puolesta puhuvilla asioilla, kertoen muun muassa siitä, että pisimpään elävät kansat ja eläinlajit elävät joko täysin tai pääosin raakalla kasviravinnolla. Ryhmiä jotka elävät pääosin lihalla ja ns. kuolleella kasviravinnolla taas on varsin vähän. Teollistunut ihminen on sen ryhmän tunnetuin jäsen, ja huolimatta ryhmän pienestä osuudesta kokonaisuudessa, se on silti äänekkäin. Clement esitti käsityksiämme vääristäväksi seikaksi sen, että teknologinen kehitys ja teollisesti mitattava hyvinvointi on juuri näissä maissa korkeimmillaan, ja tämän vuoksi myös ravintotottumuksissa otetaan mallia täältä. Teollistuneissa maissa vallitsevat ravitsemustottumukset ovat kuitenkin kaikkien ravitsemussuuntausten näkökulmasta kaikista eniten sairauksia ja etenkin elintasosairauksia synnyttävä suuntaus. Muutosta Clement perusteli sillä, että ihminen on teollistumisen myötä siirtynyt kauemmas elävästä luonnosta, maalta kaupunkiin. Olemme joutuneet tuottamaan ruokaa, joka säilyy kaupan hyllyillä eikä ole elävässä muodossa. Sen sijaan, että hakisimme ruoan tuoreena läheltämme, ruoka haetaan siis kaupoista ja se on valmistettu selviytymään välimatkoista ja hyllyajoista. Tietysti ruoasta on myös tullut osa rahan sanelemaa markkinajärjestelmää, joka kasvattaa jo syntyneitä ongelmia taloudellisen hyödyn vuoksi.

Siitä, että jokin on mennyt pieleen kertoo myös se, että kehitymisestämme huolimatta maailmassa on enemmän nälkää kuin koskaan. Mikä tämän aiheuttaa? Kuvitteellinen asia, jolla ei ole todellista arvoa, eli raha.

Clementin 7 keskeistä asiaa elävässä ravinnossa

1. Antioksidantit, eli happiradikaaleja hallitsevat ja neutraloivat ravinteet. Vapaiden happiradikaalien on todettu olevan yksi keskeisimpiä asioita, ehkä jopa keskeisin ihmisen vanhenemisessa, rappeutumisessa ja lopulta kuolemassa.
2. Luonnolliset vitamiinit ovat vitamiineja jotka nautitaan siinä muodossa kuin ne luontoon ovat rakentuneet. Luonnolliset vitamiinit imeytyvät tutkitusti paremmin kuin synteettiset ja ne sisältävät yhdisteitä, joita ei tavata synteettisissä versioissa. Vitamiineista on hyvä tietää, että 90 prosenttia luon-

taistuotekauppojen, apteekkien ja markettien vitamiineista valmistetaan öljyteollisuuden jätteistä eli myrkyistä.

3. Mineraalit ja hivenaineet, usein synteettisiä lisäravinteita mutta luonnossa kasvavat ja yhdistyvät luonnolliseksi ja käyttökelpoiseksi, ihmisyhteensopivaksi ravinnoksi. Terveessä maaperässä kasvaneet kasvit sisältävät muun muassa kultaa, platinaa, kuparia ja titaania, jotka ovat meille elintärkeitä aineita hyvin pieninä määrinä ja oikeina yhdisteinä nautittuna. Vain terveessä maaperässä kasvanut kasvi voi niitä tarjota.

4. Proteiinit, sulavassa ja käyttökelpoisessa muodossa. Pääasiallisena proteiinin lähteenä nähty liha sisältää vain murto-osan imeytyvää proteiinia sen lisäksi, että siitä saadaan monia muita heikkolaatuisia ravinteita ja epäterveellisiä aineita. Proteiini on asia, joka syntyy maailmaan fotosynteesin, eli kasvikunnan toiminnan tuloksena. Eikö siis ole luonnollista, että siellä missä se syntyy on sen paras lähde?

5. Sähkömagneettinen varaus, joka on jokaisella elävällä oliolla ja kasvilla, ja jonka määrä sekä laatu ovat kasveissa riippuvaisia elinalustasta sekä käsittelystä. Jos kasvia on muokattu sen alkuperäisestä muodosta tai säilötty pitkiksi ajoiksi, sen varaus on täysin erilainen kuin elävällä. Liha syödään aina kuolleena ja erittäin harvoin edes raakana, joten sillä ei tällaisia ominaisuuksia ole jäljellä lainkaan, kun se syödään.

6. Elävät ravinteet auttavat meitä sitomaan itseemme huomattavasti enemmän energiaa kuin kuolleet ravinteet.

7. Pitkäikäisyys on asia joka lisääntyy, kun nautimme hyvin imeytyviä ja ravinnerikkaita ruokia, emmekä joudu kuluttamaan järjestelmäämme. Less food, eli vähemmän ruokaa johtaa matalampaan kulumiseen eli pitkäikäisyyteen.

Clementin The New Era Of H.O.P.E

H.O.P.E koostuu asioista, joita emme juurikaan ole huomioineet tähän mennessä ravinnossa. Instituutin tekemän tutkimuksen mukaan juuri näiden puutteiden huomioiminen on vienyt hoitotyön uudelle aikakaudelle.

H= hormones eli hormonit. Hormonit ovat solujen kommunikointivälineitä. Kemiallisia yhdisteitä, jotka tuotetaan yhdessä solussa, ja jotka matkaavat toiseen soluun. Ne ovat kaiken ajattelun ja tuntemisen perusta ja mahdollistavat meidän toimintomme. Ruoan kypsentyminen tuhoaa hormoneita radikaalisti, joskus jopa täysin.

O= oxygen eli happi. Vaikka hengitämme koko ajan happea, on ravinnon kautta saatu happi olennainen asia minkä tahansa ravinteiden imeytymiselle. Hapella on myös osansa ravinteiden kuljetuksessa ja se on äärimmäisen olennainen hemoglobiinin rakentamisessa. Happi myös säätelee aineenvaihduntaa.

F= fytonutrients eli fytoravinteet. Fytoravinteet tai fytokeemikaalit ovat kasvissa luonnostaan ilmeneviä biokemikaaleja ja niiden yhdisteitä. Fytoravinteet ovat kasvin oma keino sairauksia vastaan ja esimerkiksi maailman vanhimmissa kasveissa, leivissä, on erittäin suuria määriä fytoravinteita. Fytoravinteet kuolevat kypsennysprosessissa.

E= enzymes eli entsyymit. Entsyymit voitaisiin määritellä asioina, jotka käynnistävät tai lopettavat toimintoja kehossa, ja katalyytteinä, jotka nopeuttavat kemiallisia reaktioita kehossa. Ne ovat proteiineissa asustelevia, useisiin kemiallisiin aineisiin yhdistyviä ja vaikuttavia tekijöitä. Esimerkiksi munasolun ja siittiön yhdistyminen ja muuntuminen uudeksi on entsyymitoiminnan alaisuuteen kuuluva tapahtuma. Ne ovat sähköisiä varauksia, jotka purkautuessaan aiheuttavat reaktioita. Entsyymit kuolevat täysin tai osittain kypsennyksen yhteydessä.

Toxic overload eli myrkkujen ylikuormitus, pahoinvoinnin ja sairauden lähde

Clement, kuten tänä päivänä lähes jokainen valveutunut terveystieteilijä, esitteli ympäristömme ja omat valintamme suurimmiksi vaikuttajiksi hyvinvointimme kannalta.

Sokeri on ihmiselle haitallista ja se ravitsee mm. syöpäsoluja, viruksia, bakteereita, hiivoja ja sieniä. Sata vuotta sitten sokeri oli vain rikkaiden herkkua ja silloinkin pieninä määrinä, parhaiden yltäessä noin kiloon vuodessa. Tänä päivänä sokeria syövät pääosin köyhemmät kansanosat ja määrä vaihtelee maittain 60-90 kiloa vuodessa/henkilö. Kouluikäisten, noin 50-kiloisten lasten arvioidaan tällä hetkellä syövän noin SATA kiloa sokeria vuodessa.

Haima ja maksa ovat pääasialliset elimet sokerin pilkkomisessa, ja juuri niissä elintaso- ongelmamme olennaisesti ilmenevät muun muassa diabeteksenä. Haimaa, maksaa sekä muita ruoan kanssa tekemisissä olevia elimiä kuormittaa olennaisesti myös se, että ruoka mitä syömme tänä päivänä on 85%:sti ihmiselle uutta ravintoa, jota ei ollut vielä sata vuotta sitten. Clement nosti esiin myös sen, että usein hyväksi sokeriksi mieltämämme hedelmäsokeri, jota moni meistä raakaravintoon siirtyneistä suosii muunmuassa smoothie:ssa, ei ole muuta sokeria kummempaa. Hedelmäsokerin kanssa pätee sama asia kuin muussakin käsitellyssä sokerissa. Hedelmät sellaisena kuin me tänään ne tunnettuamme, ovat jalostettuja tuotteita. Kun luovumme valkoisesta sokerista ja siirrymme banaani-, omena- ja päärynäs-moothien pariin, jatkamme mahdollisesti vain saman addiktion tukemista eri muodossa.

Ei-emotionaaliseen stressiin Clement sisällytti muun muassa radon-kaasun, elektromagneettisen säteilyn, ruoan säteilytyksen, WLAN:it, I-puhelimet, saasteet ja ympäristön sopimattomuuden yksilön elimistöön niin sähkömagneettisen latauksen kuin ravinteiden ja emotionaalisten vaikutustensa kannalta. Tämän hetken tilastojen mukaan teknologian ja sen sivuilmiöiden määrä maailmassa kaksinkertaistuu joka vuosi. Clement kysyi kuinka paljon tämä vaikuttaa meihin kymmenen vuoden päästä, kun se jo tänä päivänä aiheuttaa muun muassa syöpää.

Myrkyt: raskasmetalleja, kemikaaleja ja muita esimerkiksi syöpää aiheuttavia aineita on joka puolella. Emme aina ymmärrä tekemistemme seurauksia. Elohopeaa sisältävät amalgaamipaikat hampaissa ovat aiheuttaneet suuria terveysongelmia niin yksilö- kuin kansallisellakin tasolla. Jos yhden hammaspaikan kokoinen palanen elohopeaa riittää saastuttamaan kokonaisia jokia tai järviä, niin olemmeko varmoja, että haluamme sellaisia päämme sisälle? Solumme lukevat raskasmetallit mineraaleiksi ja hivenaineiksi niiden samankaltaisuuden vuoksi, eikä meillä siis ole puskurijärjestelmää, joka estäisi näiden aineiden imeytymisen kehoomme.

Asia, jonka Clement yhdisti edellämainittuihin seikkoihin, oli melkoisen herättävä autismia koskeva tilasto Yhdysvalloista. Vielä muutama vuosikymmen sitten Yhdysvalloissa 1 lapsi 50 000:sta sairasti autismia. Tänä päivänä lukema on yksi sadasta. Kaikki vesi, jota maailmassa on tutkittu, sisältää tänä päivänä merkittäviä määriä ihmisen tuottamia aineita. Näihin kuuluvat muun muassa lääkeaineet, teolliset jätteet ja öljyvuodot. Clement esitti mielenkiintoisen ajatuksen siitä, että emme tiedä miten käy, jos saamme juomavedestä masennuslääkkeiden kanssa yhtäaikaan sytostaatteja eli solunsalpaajia. Tai mikä vaikutus on sillä, jos juomavesi sisältää sekä antibiootteja että sytostaatteja. Ehkä näemme tästä jo merkkejä viruksissa ja bakteereissa, jotka ovat altistuneet molemmille aineille ja kehittyneet ennen näkemättömällä tavalla.

Ph-tasapaino: Kehon liiallinen happamuus on todennäköisesti yksi olennaisimpia vaikuttajia ihmisen huonossa voinnissa. Liha ja maitouotteet ovat hyvin happamoittavia, kuten monet viljatkin. Valitettavasti suurin osa teollistuneissa maissa asuvista koostaa ruokansa tällä hetkellä juuri näistä aineksista ilman tasapainottavia eli emäksöiviä tekijöitä. Emäksöiviä tekijöitä ovat muun muassa hyvä vesi ja kasvikkunnasta saatava ravinto. Myös kuivuminen on olennainen tekijä happamoitumisen kannalta ja elävä ravinto sisältää kasvien myötä runsain määrin tarvitsemaamme nestettä.

Syöpä, maailman tunnetuin tappaja

Clementin esittämien lukemien mukaan suomalaisista miehistä 50% sairastuu jossain elämän vaiheessa syöpään, saman luvun ollessa naisilla 40%. Kuollessaan 93% ihmisistä sairastaa tänä päivänä syöpää ja WHO arvioi, että vuoteen 2050 mennessä 65%:lla maailman väestöstä on syöpä. Vähintäänkin herätte-

leviä lukuja. Ihmisen kehossa on Clementin mukaan koko ajan noin 5000 syöpäsolua, mutta myös teki-jöitä, jotka neutraloivat niiden toimintaa. Immuunipuolustus on kaikkia sairauksia vastaan taisteleva järjestelmä, ja on viime kädessä siitä kiinni sairastummeko. Koska ravinto on olennaisin asia kehon korjaamisessa normaalin ihmisen kannalta, tulisi syöpää silmällä pitäen ajatella ennen kaikkea ravintoa. Moni muu asia, kuten stressaava elämä, lääkekuurit, säteily ja kemikaalit vaikuttavat syövän puhkeamiseen, mutta sen mahdollistaa heikentynyt puolustusjärjestelmä.

Clement esitti myös näkemyksiä, joiden perusteella maito ja kaseiini ovat kaksi eniten syöpää aiheuttavaa asiaa maailmassa. Miksi meillä ei yleisesti ole tietoa tästä johtuneen siitä, että yli 99% maitoa koskevasta tutkimuksesta on maitoteollisuuden tuottamaa ja tulosten julkaiseminen ei ole pakollista, vaan tuloksista voi valita julkaistavaksi omia etuja ajavat osat.

Lopuksi Clementin herättävät teesit:

- Kakkostyyppin diabetes on elämäntapavalinta.
- Ykköstyyppin diabetes on 70%:n kohdalla elämäntapavalinta.
- Sydän- ja verisuonisairaudet ovat elämäntapavalinta.
- Osteoporoosi on elämäntapavalinta.
- Kemoterapialla, eli sytostaattihoidoilla synnytetään enemmän syöpää kuin parannetaan.
- Keho yrittää aina selviytyä ja onnistuisikin siinä, ellei mielemme ja toimintamme vaikeuttaisi sen toimintaa koko ajan.

Aaro Löf

yksterveysblogi.blogspot.com

hoitajakiinalaisittain.com

Lisätietoja:

www.hippocratesinst.org