

## Elävän ravinnon ja raakaravinnon erot - onko niitä? (Elävän ravinnon ystävä 3/2009)

Raakaravinto on ollut tunnettu jo kauan ennen elävää ravintoa. Ann Wigmore puhui itsekin ensin raakaravinnosta ennen kuin kehitti elävän ravinnon ohjelman. Suomalainen Are Waerland opiskeli aikoinaan raakaravintoa Englannissa ja toi sen Pohjoismaihin. Waerlandin ajoista raakaravinto on muuttunut paljon. Ann Wigmore kehitti raakaravintoa edelleen vakavien sairauksien parantamiseen paremmin sopivaksi ja nimesi tämän hyvin sulavan ja erittäin ravintorikkaan ruuan eläväksi ravinnoksi. Hän oli yli 50-vuotias parantaessaan ensin oman paksusuolen syöpänsä ja reumansa kuumentamattomalla kasvisravinnolla, ennen kaikkea runsaalla lehtivihreällä. Kehitettyään elävän ravinnon ohjelman hän alkoi opettaa sitä niille, jotka halusivat parantua sairauksistaan, ja joille lääketiede ei aina pystynyt antamaan tähän mitään keinoja.

Kuumentamattoman kasvisruuan käyttö on maailmalla lisääntynyt paljon Wigmoren ajoista ja myös uusia raakaravinnon koulutusohjelmia on syntynyt. Tässä artikkelissa elävää ravintoa ja raakaravintoa vertaavat Kaija Shurupov, joka on käynyt Elävän ravinnon yhdistyksen kouluttajakurssin vuonna 1992, ja Riina Verho, joka on vuodesta 2000 opiskellut ja tutkinut ruokavalion ja elämäntapojen vaikutusta terveyteen ja suorituskykyyn, ja käynyt Englannissa Karen Knowler -raakaravintokoulutuksen vuonna 2008.

### Yhteinen lähtökohta

Lääketieteen isän Hippokrateen 1400 vuotta sitten lausumat sanat: ”Ruoka olkoon lääkkeesi!” ovat sekä elävän ravinnon että raakaravinnon perusta. Molemmat ravinto-ohjelmat ovat palanneet parantamista koskevan tiedon alkujuurille ja auttavat sairasta ihmistä luomaan suotuisat olosuhteet elimistön omalle parannustyölle.

Molemmat ravinto-ohjelmat katsovat, ettei ihminen tarvitse ravinnokseen seuraavia ruoka-aineita: liha, kala, kananmuna, voi, margariini ja muut jalostetut rasvat, maito ja maitotuotteet, leipä, riisi, peruna ja muut keitetyt vihannekset. Paitsi että ne ovat tarpeettomia, voivat ne olla myös terveydelle vahingollisia.

Elimistön liiallinen happamoituminen lihan, kalan ja kananmunan syönnin seurauksena aiheuttaa useita elintapatautia. Kuumentamaton kasvisruoka taas palauttaa elimistön luonnollisen happoemästapainon.

Kumpikin ravinto-ohjelma pitää sokeria, kahvia, vaaleaa leipää ja muita vehnäjauhotuotteita sekä kiillotettua riisiä vahingollisina.

Kummassakaan ravinto-ohjelmassa ruokaa ei kuumenneta yli 45 asteen, mikä säilyttää solujen aineenvaihdunnan tarvitsemat ravinnon entsyymit ja kasvien bioenergian.

Kumpikin ravinto-ohjelma suosii luonnonmukaisesti viljeltyjen vihannesten ja hedelmien käyttöä.

### Onko elävänravinnon ja raakaravinnon valmistusmenetelmissä eroja?

- Wigmore teki selvän eron raakaravinnon ja elävän ravinnon välille. Elävä ravinto on hyvin sulavaa valmistusmenetelmiensä ansiosta: idättäminen, maitohapattaminen, liottaminen ja tehosekoittaminen. Idättäminen, maitohapattaminen ja liottaminen myös aktivoivat ruuan, vähentävät sen haitta-aineita ja lisäävät ravintoarvoa. Raakaravinnossa taas kasvikset ja hedelmät käytetään sellaisenaan, mikä tekee siitä huomattavasti sulavaa ruokaa, ja sen ravintoarvo on vähäisempi. Näin luonnehti raakaravintoa Ann Wigmore. Mutta ovatko raakaravinnon valmistusmenetelmät muuttuneet?

- *Mielestäni raakaravinnon ja elävän ravinnon välillä ei ole suurta eroa, ei myöskään valmistusmenetelmissä. Raakaravinto (englanniksi raw food), jonka käyttöä olen opiskellut mm. Karen Knowlerin, Boutenkojen, David Wolfingin ja Kate Magicin johdolla, käyttävät samoja valmistusmenetelmiä kuin Ann Wigmore elävän ravinnon ruokavaliossaan (englanniksi living food).*

*On tärkeää, että ruoka on helposti sulavaa. Siksi siemenet ja pähkinät liotetaan, jolloin niiden entsyymit aktivoituvat. Hapattaminen puolestaan lisää maitohappobakteereja ja tehosekoittaminen, pilkkominen ja rouhiminen helpottavat ravintoaineisiin käsiksi pääsyä. Ruuansulatuksen tehostamiseksi olen myös käyttänyt raakaa luonnonmukaista entsyymipulveria. Vehnänorasjuoma lisää myös ruuansulatuksen tehoa, samalla kun se puhdistaa kehoa.*

*Kaikenlainen ruuan pilkkominen ja käsittely muuttaa aina ruuan luonnollista muotoa. Hampaiden on sanottu olevan paras väline ruuan käsittelyyn, veitsen viiltokin on jo keinotekoista. Käytän silti joitain ruuan valmistusmenetelmiä. Esimerkiksi mehustaminen tiivistää ravinteita ja näin elimistö saa niitä helpommin riittävästi. Hyvälaatuiset keittiökoneet säilyttävät ruuan ravintoarvon paremmin kuin heikommat.*

- Elävän ravinnon parantavasta vaikutuksesta on kokemustietoa, mutta sitä on myös raakaravinnon käytöstä. Siirryit itse käyttämään raakaravintoa parantuaksesi sairauksista ja olet sen avulla parantunut. Mihin sairauksiin olet saanut avun?

- *Sairastuttuani vakavaan hiivasyndroomaan ja sen myötä fibromyalgiaan vuonna 2000, olen opiskellut vimmatusti kirjoista ja muista lähteistä kaikkea ravintoon ja luontaiseen terveyteen liittyvää. Olen lukenut kasapäin kirjoja ja ollut useilla kursseilla ja luennoilla. Lisäksi olen vain yksinkertaisesti keittänyt omaan kehooni eri variaatioita. Olen keskustellut ihmisten kanssa ja kuunnellut asiakkaitteni kokemuksia. Olen oppinut, että yhtä ainoaa kaikille sopivaa oikeaa ravintoa ei ole olemassa minkään ravinto-ohjelman puitteissa. Pari vuotta sitten en olisi pärjännyt ruokavaliolla, jota syön nyt. Ravinto muuttuu elämän myötä, vaikka se pysyykin periaatteiltaan samana.*

- *Englannissa ja muualla maailmassa käytetään raakaravinto - nimitystä yleisesti. Mielestäni se on laajempi käsite, kun taas elävä ravinto on tarkemmin määritelty käsite ja tarkoittaa nimenomaan sitä ruokavaliota, jonka Ann Wigmore on kehittänyt. Ann Wigmore on kuitenkin kaiken raakaravinnon äiti. En ole koskaan sen kummemmin miettinyt olenko raakaravinnon vai elävän ravinnon syöjä. Suomessa olen käyttänyt termiä elävä ravinto, koska se mielestäni kuvaa hyvin ravinnon voimaa. Englanniksi käytän raw food - termiä. Syön sitä ruokaa mikä tuntuu minulle sopivan. On tärkeää kuunnella omaa kehoaan. Joillekin sopivat eri ruoka-aineet ja yhdistelmät kuin toisille. Kuitenkin on tiettyjä terveyden kulmakiviä, joita mielestäni olisi hyvä noudattaa optimaalisen terveyden saavuttamiseksi. Parantumiseni on ollut pitkä prosessi, niin kuin saattaa odottaa vakavan sairauden jälkeen. Ruokavaliion muutos on ollut yksi suurimmista syistä, että olen vielä tässä ja jopa terveempänä ja voimakkaampana kuin koskaan aikaisemmin.*

## **Onko ruuan koostumuksessa eroja?**

- Elävässä ravinnossa lehtivihreällä on erityinen asema. Se on kaikkein tehokkain ravintoaine puhdistamaan elimistö aineenvaihduntakuonasta, raskasmetalleista ja muista myrkyistä. Elävässä ravinnossa käytetään ennen kaikkea Wigmoren kehittämää vehnänorasmehua, joka paitsi puhdistaa, myös ravitsee ja parantaa edistämällä solujen aineenvaihduntaa ja uuden terveiden kudoksen muodostumista. Onko raakaravinnossa vastaavaa supervaikuttajaa?

- *Käytän kaikkia vihreitä lehtivihanneksia, myös vehnänorasta. Mitä tummempi lehti sitä parempaa sen lehtivihreä on. Pysin vaihtelevaan vihreän lähteitä, jotta kehoni saa mahdollisimman monipuolista ravintoa. Myös Ann Wigmore käytti paljon villivihanneksia ja yrttejä, kuten voikukkia ja muita "rikkaruohoja". Hän alkoi käyttää vehnänorasta, koska se kasvaa helposti vahvaksi ja sisältää kakkia niitä aineita mitä ihmiskeho tarvitsee selviytyäkseen. Sen parantava voima on kiistaton. Vihreät ovat siis myös minun ravintoni kulmakivi ja niitä tulisi olla noin 40 % ravinnosta. Helppo tapa saada paljon lehtivihreää ovat vihreät pirtelöt, joissa on vihreitä lehtivihanneksia sekoitettuna tuoreiden hedelmien tai marjojen kanssa.*

- Elävän ravinnon täydellisen proteiinin lähteitä ovat auringonkukan, seesamin ja kurpitsan siemenet, mantelit ja pähkinät ja niistä valmistetut maidot, murekkeet ja kastikkeet.

- *Näitä täydellisen proteiinin lähteitä käytetään myös raakaravinnossa. Myös esim. pinaatti ja vehnänoras sisältävät aminohappoja (proteiinin rakennuspalikoita) erittäin helposti imeytyvässä muodossa.*

*sa. Käytän siemeniä ja pähkinöitä sekä ituja proteiinin lähteenä. Hampunsiemenissä ja merileivissä, kuten spirulinassa, on erittäin hyvälaatuisia proteiineja. Proteiinin lähteitä on siis monia.*

- Elävän ravinnon tärkeyspitoisia ruokia ovat idätetyt viljat ja niistä valmistetut puurot, jugurtit ja kuivatetut leivät.

- Käytän monenlaisia viljoja ja jyviä vaihtelevasti ja kausittain, mm. kotimaisia viljoja, hirssiä, tattaria, quinoa, amaranttia ja chiaa. Niistä voi valmistaa mm. puuroja, murekkeita ja pihvejä sekä leipäisiä idättämällä jyvät ensin.

- Paitsi viljoja, elävässä ravinnossa idätetään myös joitain papuja ja siemeniä ja syödään idut sellaisinaan esimerkiksi siemenkastikkeiden kanssa.

- Idut ovat erittäin hyvä ja ravintopitoinen proteiinin lähde. Ne ovat mielestäni erittäin herkullisia ja kuuluvat ruokavaliooni lähes päivittäin.

- Elävässä ravinnossa kasvikset, villivihannekset ja juurekset tehosekoitetaan esimerkiksi tuorekeitoiksi tai lingotaan tuorepuristetuuksi mehuiksi. Salaattejakin tehdään, mutta sairaalle elimistölle niitä ei suositella, koska ne ovat vaikeasti sulavaa ruokaa.

- Nykyisin syön mieluummin kasvikset sellaisenaan salaateissa, mutta käytän myös kaikkia elävän ravinnon valmistusmenetelmiä.

- Maitohappobakteeria runsaasti sisältävät hapatetut vihannekset ja idätetystä viljasta hapatettu juoma, jota Wigmore kutsui uudistavaksi juomaksi, kuuluvat elävän ravinnon ruokiin.

- Käytän uudistavaa juomaa kausiluonteisesti ja pidän sen terveysvaikutuksista ja mausta. Käytän sitä usein myös muiden ruokien pohjana tai laitan pirtelöihin marjojen kanssa.

- Runsaasti kivennäis- ja hivenaineita sisältäviä merileviä käytetään elävässä ravinnossa.

- Käytän merileviä monin eri tavoin ja pyrin käyttämään mahdollisimman laajaa kirjoa niistä.

- Elävässä ravinnossa, esimerkiksi murekkeissa, käytetään myös kuumentamattomina syötäviä sieniä, kuten herkkusientä, siitakesientä, osterivinokasta ja suppilovahveroa.

- Sienet ovat herkkua ja käytän niitä usein ruuissani. Niistä voi marinoimalla valmistaa maukkaita herkkuja.

- Tehosekoittamalla valmistetaan pääruokien lisäksi myös makeaa elävää ravintoa: kakkuja, makeisia, piirakoita, jäätelöä ja pirtelöä yhdistämällä kuivatuihin, liotettuihin hedelmiin marjoja, siemeniä, pähkinöitä ja manteleita.

- Jälkiruuat ovat juhlallisia herkkuja, joissa käytän samanlaisia elävän ravinnon valmistusmenetelmiä kuin muissakin ruuissa. Minua myös innostaa tehdä niin jälkiruuista kuin pääruuistakin mahdollisimman näyttäviä ja gourmet-henkisiä. Jälkiruuilla saa raakaruuasta innostumaan heidätkin, joille se on outoa.

## **Onko ruoka-aineiden yhdistelyssä eroja?**

Elävässä ravinnossa ruoka-aineiden yhdistely on tärkeää. Valkuaisainepitoiset ruuat (siemenet, mantelit, pähkinät, merilevä) ja samoin tärkeyspitoiset ruuat (viljat, tattari, hirssi) sopivat yhdistettäväksi kaikkiin vihanneksiin, ituihin ja versoihin. Hedelmiä ja marjoja ei suositella yhdistettäväksi vihanneksiterian kanssa lainkaan. Valkuaisainepitoisten ja tärkeyspitoisten ruokien kanssa marjat ja hedelmät sopivat parhaimmillaan vain kohtalaisesti.

- *Noudatan samoja ruoka-aineiden yhdistelemisen sääntöjä, mutta haluaisin lisätä, että myös vihreät lehtivihannekset, kuten pinaatti, nokkonen tai salaatti, sopivat yhdisteltäväksi minkä ruuan kanssa vain. Eli niitä voi yhdistellä vaikka hedelmien tai marjojen kanssa. Muita vihanneksia, kuten porkkanaa, en suosittelisi yhdisteltävän marjojen ja hedelmien kanssa.*

### **Onko päivittäisessä ateriointijärjestyksessä eroja?**

- *Elävän ravinnon ohjelma suosittelee seuraavaa päivittäistä ateriointijärjestystä: aamulla hedelmä- ja marjapainotteinen, päivällä valkuaispainotteinen ja illalla vihannespainotteinen ateria. Yöllä ja aamu-päivällä elimistö poistaa kuona-aineita, minkä vuoksi päivän ensimmäinen varsinainen ateria syödään vasta klo 12 jälkeen. (Ravinnonottojakso kestää klo 12-20, jonka jälkeen alkaa aamuyöhön asti kestävä ravinnon imeytymisen ja hyväksikäytön jakso.) Lisäksi elävän ravinnon ohjelma suosittelee veden ja muiden nesteiden juontia puoli tuntia ennen ateriaa tai kaksi tuntia aterian jälkeen.*

- *Noudatan tätä samaa rytmiä ja suosittelen sitä muillekin tukemaan elimistön luonnollista sykliä. Yleensä en syö muuta kuin hedelmiä, marjoja tai vihreitä lehtiä ennen puoltapäivää. Se antaa hyvän alun päivälle. Päivällä syön suurimman ateriani ja illalla nälkäni mukaisesti. Kuuntelen kehoani tarkkaan ja syön sitä mistä se kertoo, että kannattaa syödä.*

### **Elimistön puhdistumista avustavat toimenpiteet**

- *Puhdistumista avustavia toimenpiteitä pidetään elävän ravinnon ohjelmassa erittäin tärkeinä etenkin siirryttäessä uuteen ruokavalioon. Elävän ravinnon kurssilla opetetaan yleensä tarkkaan suolihuuhtelun teko ja puhutaan myös lymfa-kuivaharjauksesta.*

- *Kehon puhdistaminen on erittäin tärkeää vaihtaessamme ruokavaliota. Ilman auttavia puhdistusmenetelmiä kehomme ei pysty toimimaan optimaalisesti ja olo tulee kurjaksi kuona-aineiden kertyessä esim. suolistoon. Suolihuuhtelu on ollut tärkeä osa parantumisprosessiani ja on edelleen. Myös luontaishoidot kuten hieronta, vyöhyketerapia, reiki tai osteopatia ovat tärkeitä keinoja edistää kehon puhdistumista. Kuivaharjausta teen myös säännöllisesti. Jooga, muu liikunta ja meditaatio ovat myös auttaneet puhdistumisessa. Olen myös paastonnut syventääkseni puhdistumista, mutta on muistettava, että se ei sovi joka tilanteeseen eikä kaikille. Käytän myös neti-kannua poski- ja nenäonteloiden puhdistamiseen.*

### **Mitä raakaravinto on tuonut selkeästi lisää verrattuna elävään ravintoon?**

*Raakaravinto on lisännyt ruokalistaan niin kutsutut superruokat eli ruuat, joissa on jotain tai joitain ravinteita paljon enemmän kuin muissa ruuissa. Superruokia ovat muun muassa Goji-marjat, raaka kaakao (sisältää tosin kofeiinia), maca-jauhe, Mesquito-jauhe, lukuma-jauhe, purplecorn, spirulina, chlorella, bluemanna, MSM-jauhe jne. Joitain näistä ei tosin saa Suomesta vielä, mutta ne saattavat olla hyvä lisä ruokavalioon. Lempisuperruokani on maca-jauhe, joka vahvistaa ja antaa energiaa. Mui-naiset inkat käyttivät sitä pitkällä vaellusretkillään antamaan voimaa.*

### **Onko ravinto-ohjelmien välillä eroja laajemmalla ideologisella tasolla?**

- *Kokonaisuudessaan elävän ravinnon ohjelma korostaa puhtaan ja hyvin sulavan ravinnon ja puhdistumista avustavien toimenpiteiden lisäksi myös liikunnan, rentoutuksen ja levon tärkeyttä. Myös myönteinen ajattelu ja puhdas ympäristö kuuluvat tähän elävän ravinnon makro-ohjelmaan. Onko raakaravinnolla tällaista laajempaa ideologista ohjelmaa?*

- *Ideologiani on hyvin samankaltainen. On tärkeää muistaa, että pelkkä ruokavalion muutos ei riitä, vaan myös liikunnan ja levon merkitys on suuri. Sanoisin jopa, että suurin merkitys on positiivisella asenteella sekä itsensä kanssa totuudenmukaisesti elämisellä. Usein peitämme syömisellä niitä asioita, joita emme halua kohdata itsessämme. Mieti siis miten hyvä sinulla voisi olla jos uskaltaisit penkoa omaa sisäistä maailmaasi ja katsoa niin "hirviöitä" kuin "kaunottariakin" sisälläsi juuri sellaisina kuin ne ovat. Näin opimme elämään tasapainossa itsemme kanssa, eivätkä "hirviöt" syö turhaan energiaamme ja voimme sädehtiä harmoniaa ja hyvinvointia. Ruokavalio on vain yksi osa isompaa kokonaisuutta. Sen ei siis tulisi olla ainut huomionkohteemme. Tärkeää on myös kiinnittää huomiota*

*omaan suhteeseensa ruokaan sekä tunnesyömiseen. Stimuloimme tai tyrehdytämme syömisellä tunteita, joita emme halua käsitellä. Tunnesiteet ruokaan ovat syvät monista eri syistä. Niistä vapautuminen on prosessi siinä kuin kehon fyysinen puhdistuminenkin.*

*Voimaa ravinnosta -kursseillani opetuksen ja valmennuksen pohjana on Ann Wigmoren elävä ravinto ja tapa miten itse elän. Korostan kuitenkin sitä, että jokaisen on löydettävä oma ruokavalionsa kuuntelemalla omaa sisintään.*

## **Johtopäätös eroista elävän ravinnon ja raakaravinnon välillä**

Näyttää siltä, että se raakaravinto, jota edustavat nykyisin vaikuttavat raakaravintoideologit ja -kouluttajat, eroaa paljon enemmän siitä raakaravinnosta, josta Ann Wigmore teki aikoinaan selkeän eron, kuin elävästä ravinnosta. Nykyisten raakaravinto-ohjelmien yhtenä lähtökohtana on elävä ravinto ja ne pitävät Ann Wigmorea suunnannäyttäjänä. Näyttää siltä, että nykyinen raakaravinto on lähes samaa kuin elävä ravinto, mutta elävä ravinto -nimen käyttöä raakaravintokoulutusohjelmien yhteydessä rajoittaa se, että elävän ravinnon ohjelma on rekisteröity tuotemerkki - Living Foods Lifestyle (LFL)®, jonka käyttöön on oikeus vain Ann Wigmoren itsensä autorisoimilla elävän ravinnon instituuteilla ja -keskuksilla. Tuotemerkkirajoitukset eivät kuitenkaan rajoita meidän tavallisten elävän ravinnon käyttäjien sanavalintoja, vaan rajoitukset liittyvät aina kaupalliseen toimintaan, jota koulutuskin on. Toisaalta on hyvä, että elävän ravinnon ohjelma säilyy puhtaassa muodossaan tuotemerkkisuojan avulla, muuten muutamien kymmenien vuosien kuluttua ei kukaan enää tietäisi mitä se parantava elävä ravinto alunperin oikein oli. Toisaalta huonoa on se, että nimien kirjo: elävä ravinto, raaka elävä ravinto, raakaravinto jne. aiheuttaa epätietoisuutta ja epävarmuutta. Toivottavasti tämä artikkeli osaltaan hälventää tuota epätietoisuutta.

Elävä ravinto on ravinto-ohjelma, jolle Ann Wigmore antoi erityisen uuden nimen. Raakaravinto taas on yleiskielen sana, jonka käytöllä ei ole rajoituksia. Meillä Suomessa elävä ravinto -termin laaja käyttö on luontevaa, sillä tällä nimellä kuumentamattomaan kasvisruokaan perustuva ruokavalio on Suomessa tunnettu aina siitä lähtien kun Ann Wigmore piti täällä sarjan elävän ravinnon kursseja 80-luvun alussa.

Raakaravinnon ja elävän ravinnon välillä voi olla pieniä eroja, mutta merkityksellisiä erot eivät ole. Itse koen että raakaravinto, josta Riina Verho puhuu, on elävää ravintoa, ja se on tuonut esille joitain uusia ja joitain ehkä unohtuneita asioita. Pidän erittäin hyvänä sitä, että raakaravinto on nostanut lehtivihreän taas erityisasemaan. Me klassisen elävän ravinnon käyttäjät tunnemme toki vehnänorasmehun merkityksen ja olemme juoneet sitä parantumisvaiheessa, mutta päivittäin eivät läheskään kaikki sitä enää parantumisensa jälkeen käytä, lähinnä vehnänoraan työlään kasvattamisen vuoksi. Helppotekoinen viherpirtelö sopii uutena elementtinä elävän ravinnon syöjän ruokavalioon mainiosti ja lisää huomattavasti lehtivihreän saantia. Viherpirtelöistä voi lukea enemmän Victoria Boutenkon kirjasta Green for life, mutta sellaisen voi toki tehdä vaikka heti kirjaa lukematta. Kokeilkaapa esimerkiksi viherpirtelöä, joka koostuu nipusta porkkanan naatteja, muutamasta liotetusta viikunasta, avokadosta ja vedestä!

Kaija Shurupov, Riina Verho