

## BORRELIOOSIN PÄIHITYS

*Stina Valli odottaa kesää jännityksellä. Jos kevät ja kesä sujuvat oireitta, elävä raakaravinto on päihittänyt borrelioosin.*

**N**oin kahdeksan vuotta sitten elin epätoivoisia ja tuskaisia aikoja. Olin sairastellut paljon, oli ollut lihas- ja nivelkipuja, puutumisia, uupumista, yleistä sairauden tuntua, joka johti lopulta sairaalaan. Sain kohtauksen, jossa vasen puoli puutui ja muuttui voimattomaksi, vasen jalka ei kantanut. Sairaalassa ei asia selvinyt, vaikka lääkäri epäili borrelioosia, koska oireet olivat sen kaltaisia.

### **Punkin puraisu jo aiemmin**

Oivalsin vasta myöhemmin, että nämä oireet saattoivat johtua noin viisi vuotta aiemmin kiinni olleesta punkista. Sillä samana kesänä lähdimme perheen kanssa Ahvenanmaalle ja sain taas punkinpureman.

Puremakohdan ympärille tuli pyöreä ihonmuutos. Lääkärissä sain kuulla, että ihonmuutoksen pitää olla vähintään neljä senttiä halkaisijaltaan, jotta se johtuisi puremasta, ja että minulla olisi borrelioosi.

Oma jälkeni taisi jäädä mittauksessa muutaman millin siit. En saanut lääkkeitä. Oloni muuttui huonoksi. Lihas- ja nivelkiput alkoivat olla melko sietämättömiä, hui-masi, palelin ja minulla oli flunssainen olo.

Kävin toisella lääkäriillä, joka tunnisti oireeni heti selviksi borrelioosin oireiksi. Sain antibioottikuurin. Se paransi oloni muutamassa päivässä.

Kuurin loputtua kesti jonkun kuukauden, kun oireilu alkoi taas. Sain uuden kuurin ja sama oireilu toistui edellisen kaltaisesti. Kolmen lyhyen ja yhden pitkän



Stina Valli kertoi ERY-lehdessä 2/2010 otsikolla *Kohti terveyttä*, miten hän oli aloittanut elävän ravinnon terapeuttisena ruokavaliona hoitaakseen sillä borrelioosia.

(kahden kuukauden kuurin) jälkeen aloin olla niin huonossa kunnossa, että työnteosta ei tullut enää mitään.

Oireita oli joka puolella. Oli neurologisia oireita, puheen tuottaminen oli hankalaa, kynä ei pysynyt kädessä, kävelin päin seinää ja puita. Lihas- ja nivelkipuista tuli repivän tuskaisia. Välillä oireet muistuttivat Parkinsonin taudin oireita, välillä jonkin muun sairauden oireita.

Juoksin eri lääkäreissä ja lopulta oireita alettiin pitää psyykkisinä. En pystynyt muuta kuin makaamaan. Siinä vaiheessa aloin uskoa, että elämä on ohi.

Minulla oli tuolloin kolme lasta kotona, joista nuorin oli vasta neljän. Itkin lasteni ja omaa kohtaloani. Miksi elämä menee näin? Olen liian nuori lähtemään ja lapset tarvitsevat äitiä.

### **Otin elävän ravinnon avuksi**

Olin liittynyt *Borrelia*-yhdistyksen jäseneksi ja sain paljon tukea yhdistyksen puheenjohtajalta ja sihteeriltä. Eräästä yhdistyksen lehdestä luin, että syöpäsolut eivät elä elävässä ravinnossa. Siitä minulle heräsi toivo:

ehkä borreliabakteeritkaan eivät elä elävässä ravinnossa. Päätin heti kokeilla.

En siirtynyt elävään ravintoon totuttele-malla vaan siirryin suoraan noudattamaan sitä 100 prosenttisesti. Ehkä minulle tuli siirtymävaiheessa oireita, mutta en muista niitä, enkä kokenut niitä hankalina, sillä muut oireet olivat suuremmat.

Oma äitini oli auttamassa ja neuvomassa alkuun, muun muassa siinä, miten idäte-tään. Hänellä oli **Elsa Ervamaan Elävä ra-vinto** -kirja, jonka sain aivan aluksi luetta-vaksi. Omat voimani eivät tuolloin riittä-neet edes porkkanan raastamiseen. Sain on-neksi apua perheeltäni.

Jo muutamassa viikossa uupumuksen oi-reet vähenivät ja sain energiaa toimia. Sen energian avulla aloin jaksaa tehdä jo jotain pientä askaretta kotona. Pikku hiljaa oireet alkoivat olla vähemmän ahdistavia. Mielen-laatu parani ja toivo oli korkealla, kun huo-masin elävästä ravinnosta olevan apua.

Oireita kuitenkin oli ja puolen vuoden kuluttua sain kohtauksen, joka vei taas sai-raalaan. Tällä kertaa kohtaus tapahtui syd-ämässä. Olin laihtunut melkoisesti ja luu-len, että en saanut ravinnosta aivan kaikkea mitä piti. Vaikka olin mielestäni perehtynyt asiaan hyvin, ruokavaliosta puuttui jotain.

## Lisää rasvoja ruokavalioon

Kotiin päästyäni mietin uudelleen ruoka-valiotani ja lisäsin siihen paljon enemmän pähkinöitä ja siemeniä, mitä olin aiemmin syönyt sekä öljyjä. Sydämen tueksi käy-tin lisäksi lisäravinteena ubikinoni Q10:tä, kalsiumia ja magnesiumia. B12-vitamiinia olin alkanut käyttää lisänä jo alkuvaiheessa.

Kaksi vuotta elin pelkästään elävällä ra-vinnolla, lipsumatta kertaakaan. Kaksi vuotta oli se aika, jonka jälkeen koin, että elimistöni on puhdistunut ja aloin voida selkeästi paremmin. Työelämässä aloin jak-saa ja puuhasin energisesti kaikenlaista.

Mutta, sitten lipsuin linjasta. Lähdin per-heeni kanssa etelään lomailemaan, koska



Virpi Virolainen

Ituja voi kasvattaa vaikka ikkunanpielessä.

tunsin tarvetta lähteä ja kokea, kun ker-ran taas jaksoin. Hotellissa oli kaikenlaista herkkua ja aloin syödä kalaa.

Kalan syöntiä jatkoin kotona ja otin käyttööni myös kananmunan. Nämä tun-tuivat sopivan ruokavaliointi. En kuiten-kaan syönyt niitä joka päivä, vaan silloin tällöin. Käytin myös muita vaihtoehtoisia hoitoja tukena, kuten otsoni- ja rife-hoitoja.

Borreliosin oireita tuli kuitenkin vielä kahden vuoden jälkeenkin. Ne olivat kui-tenkin siedettäviä. Aina, kun niitä ilmaan-tui, kiinnitin huomiota ruokavaliointi: val-mistin heti kevyitä elävän ravinnon soseita ja viherpirtelöitä ja join paljon hyviä me-huja, jotta elimistö pääsis helpommalla.

Kevyemmällä ja vihreämmällä ruoka-valiolla sekä levolla oireet yleensä lähti-vät muutamassa viikossa. Enää en joutu-nut jäämään pitkille sairauslomille, vaan py-syin työkykyisenä. Oireilu ajoittui kevää-seen ja syksyyn. Repivistä lihas- ja nivelki-vuista pääsin kokonaan.

Oireet olivat lähinnä neurologisia. Muun muassa huimausta, sanasokeutta ja muisti-ongelmia esiintyi ajoittain. Mitään kivuli-asta tai särkevää oiretta ei enää ollut.

## Villivihannekset ruokavalioon

Lopetin opettajan työt lasten ja nuorten taidekoulussa, kun minulle tarjoutui tilai-suus siirtyä paikalliseen seurakuntaan töi-hin lapsi- ja perhetyöhön. Ilokseni sain työkaveriksi henkilön, joka oli perehtynyt luonnonkasveihin. Hän oli villivihanneksen

# Minun tarinani

ja yrttien tuntija. Laajensin hänen opastuksellaan ruokavaliotani villivihanneksilla.

Nyt olen joka vuosi jo ensimmäisten vihreiden noustessa alkanut kerätä ja kuivattaa ravintoa talvea varten. Herkuttelu luonnon vihreillä herkuilla alkaa heti maaliskuussa, kun haen koivunoksia sisälle maljakkoon ja odotan uusien lehtien puhkeamista.

Vuohenputkea, mesiangervoa, nokkosen lehtiä ja siemeniä, poimulehteä, voikukkaa ja sen lehtiä, siankärsämöä ynnä muuta kerään viherjauheita varten. Sen lisäksi kasvi- maani on kasvanut mintulla, salviolla, rosmariinilla ja muilla herkullisilla yrteillä, joita voi käyttää ruokaan tai teehen.

Työn ohessa aloin opiskella lisää, sillä energiaa riitti ja siihen oli mahdollisuus. Oli ilo huomata, että pystyin vielä tuottamaan kirjallista materiaalia. Tätä en olisi uskonut tuona huonoimpana aikana, jolloin edes kynä ei pysynyt kädessä, saati että olisin voinut muodostaa järkeviä lauseita.

Tasapaino parani ja viime kesänä uskaltauduin jopa pyörän selkään ja pysyin hyvin pystyssä. Viime syyskuu 2014 oli ensimmäinen, jolloin en oireillut ollenkaan. Sen jälkeen olen ollut oireeton.

Vaikka voin nyt hyvin ja nautin elämästä terveenä, pelkään pienenkin flunssan oireen alkaessa pahempaa sairastumista. Vaikka tiedän jo, mitä elävä ravinto on minulle tehnyt, mieli on järkkynyt ja sen parantuminen vie myös aikansa.

## Ruokavalioiden nykyään

Tällä hetkellä syön aamulla yleensä hedelmiä sekä pähkinöitä ja siemeniä. Lounaaksi syön monipuolisen salaatin, jossa on paljon ituja, ja sen lisäksi auringonkukansiemeniä tai munaa tai kalaa. Munaa käytän myös raakana.

Välipalana syön hedelmää, juureksia tai viherpirtelöitä (vehjänoraasta sekä erilaisista leväjuuhteista). Päivälliseksi syön usein marjoja erilaisilla siemenillä ja pähkinöillä höystettynä.

Iltapalaa en aina välttämättä syö, jos päivällinen menee myöhään. Juon paljon hyviä mehuja, joko itse tehtyjä tai ostettuja, esimerkiksi Vogelini marja-, hedelmä- ja juuresmehuja.

Lisäksi syön kookosöljyä ja vaihtelevasti kylmäpuristettuja öljyjä, esimerkiksi pellavansiemenöljyä. Voin sanoa, että elän elävällä ravinnolla, vaikka ehdoton en ole. Jos vierailemme ja ruokana on kuumennettua kasvisruokaa, voin sen syödä, joskus jopa ei-elävän herkunkin. Peruslinja on kuitenkin kunnossa.

Jännityksellä odotan, mitä kevät ja kesä tuovat tullessaan. Jos näistä selviän oireitta, uskallan olla vahvasti sitä mieltä, että elävän ravinnon ja raakaravinnon avulla olen päihittänyt borreliosisin, tai ainakin saan pidettyä sen piilossa. ■

Stina Valli



Kahvila-baari  
ma-pe klo 8–20  
la 10–18

Kasvisravintola  
ma-pe klo 11–20  
la 11–18

**Silvoplee**

Toinen linja 7  
00530 Helsinki  
www.silvoplee.fi