

Hippocrates Health instituutissa terveyttä etsimässä (Elävän ravinnon ystävä 1/2010)

Usein ihminen suostuu todelliseen muutokseen vasta, kun on pakko. Helena Hietanenkin lähti etsimään terveyttä elävästä ravinnosta sairauksien vuoksi.

Elävä ravinto on ollut osa elämäni 1990-luvulta lähtien, jolloin sen avulla paransin selkärankareumani lähes oireettomaksi. Olen sairastanut rintasyöpää kolmesti. Kun aloin viime talvena saada monia outoja oireita, joihin ei löytynyt yksiselitteistä syytä, aloin pohtia, voisinko ravinnon avulla auttaa kehoani saavuttamaan terveyden, ja mitä on optimaalinen terveys.

Nuoruuteni hyvien kokemusten kannustamana päätin elävän ravinnon avulla auttaa elimistöäni löytämään tasapainon ja sellaisen terveydentilan, joka on minulle mahdollinen tässä elämäntilanteessa. Lähdin ERY:n elokuisen retken mukana Väddössä sijaitsevaan Levande föda -elävän ravinnon keskukseseen ja jäin kymmenen päivän kurssille, jolla opeteltiin ravinnon lisäksi luontaisia keinoja hoitaa terveyttä.

Kurssilla ystäväystyyn tanskalaisen Viannen kanssa. Nähtyämme Ann Wigmoren perustaman, nykyisin Floridassa sijaitsevan Hippocrates Health -instituutin esittelyvideon aloimme miettiä mahdollisuutta lähteä sinne. Vianne oli ollut instituutin nykyisten johtajien Brian ja Anna Maria Clementin (Drs of Nutrition, PhD, LNC) luennolla Kööpenhaminassa. He ovat molemmat työskennelleet eri luontaishoitolaitoksissa sekä Ann Wigmoren kanssa Bostonissa. Brian ja Anna Maria ovat johtaneet Hippocratesta jo lähes 25 vuotta ja he ovat kehittäneet elävän ravinnon ohjelmaa uuden tutkimuksen myötä.

Kokonaisvaltaista hoitoa

Hippocrates Health Instituutin kolmen viikon Life Change- kurssilla terveyttä lähestytään ja vahvistetaan monin tavoin. Perustana ovat elävän ravinnon ruokavalio sekä oras- ja vihermehut. Orasmehut tehdään itse ja lisäksi kolme kertaa päivässä tarjoillaan vihermehua, joka on puristettu kurkusta tai selleristä ja auringonkukanversoista.

Aamiainen, lounas ja päivällinen nautitaan puolituntia mehujen jälkeen runsaasta seisovasta pöydästä. Periaatteena on, että vihreät versot ja idut ovat lautasen pääosassa. Muut vihanneksista, siemenistä ja pähkinöistä valmistetut ruoat ovat lisukkeita. Valkosipulia voidaan määrätä hoitona isojakin määriä. Sitä onkin tarjolla joka aterialla hapankaalin lisäksi. Suola suositellaan korvattavaksi merilevällä.

Kurssiin kuuluu erittäin monipuolinen päiväohjelma, joka koostuu vaihdellen liikunnasta, luennoista ja terapiakeskuksessa annettavista hoidoista ja niiden esittelyistä. Lisäksi on mahdollisuus osallistua pienryhmäkokoontumisiin, joissa opetellaan kokkaamaan keittiön pääkokin Kenin opastuksella, tai käsitellään paranemista psykologi Andyn kanssa ryhmässä kokemuksia jakaen. Vierailijat osallistuvat ohjelmaan oman kiinnostuksensa ja jaksamisensa mukaan. Päivittäin jokainen huolehtii suoli- ja orasmeuhuuhteluistaan, joiden tekemistä opetellaan luennoilla.

Terveyden kulttuuria

Vierailijoita Hippocrates Health- instituutissa oli eri puolilta maailmaa ja isojakin ryhmiä tulkkeineen saapui myös Euroopasta. Ilmapiiri oli kansainvälinen, iloinen ja myös henkilökunta oli sisäistänyt ystävällisen sekä toiveikkaan asenteen: instituutissa keskitytään hyvinvointiin sairauden sijasta. ”Tervehtyminen on prosessi, johon me suuntaamme voimavaramme ja jossa olemme kaikki mukana! Haluamme täällä kehittää terveyden kulttuuria”, kuten psykologi Anthony kiteytti.

Tutustumiskeskusteluissa ihmiset kertoivat, miksi olivat tulleet keskukseseen. Monella syy liittyi terveyteen. Toki useat tulivat lomailemaan lyhyemmäksi ajaksi.

Jokainen Life Change- kurssin osallistuja tapaa lääkärin, sairaanhoitajan ja ravitsemusasiantuntijana Anna Marian, jotta hänen tilanteensa kartoitetaan. Kurssilaiset saavat henkilökohtaiset lisäravinne- ja ruokavaliosuositukset, jotka laaditaan verikokeen perusteella. Minulta entisenä syöpäpotilaana kiellettiin kahden vuoden paranemisprosessin ajaksi kaikki sokerit, myös hedelmät ja marjat, koska syöpäso-

lut käyttävät sokereita ravintonaan. Hedelmiä ja marjoja tarjottiin ainoastaan lauantaisin, koska sokereita suositellaan karsimaan ja vain 15 % päivän ravinnosta tulisi koostua hedelmistä.

Brian korosti luennoillaan, että parantumisessa ja terveyden hoitamisessa vähintäänkin yhtä tärkeää kuin elävän ravinnon ruokavalio on fyysinen, psyykkinen ja henkinen hyvinvointi. Minulle kurssin tärkeintä antia olikin tunteiden läpikäyminen. Puhdistava ruoka toi esiin voimakkaita fyysisiä ja henkisiä oireita. Niistä saatoimme keskustella psykologin kanssa. Meitä hemmoteltiin myös hieronnoilla sekä immuunipuolustusta, suolen puhdistumista ja rentoutumista edistävillä hoidoilla. Saunoimme ja uimme lämmitetyissä altaissa palmujen katveessa, tähtitaivaan alla.

Elävä ravinto lisää vastuuta ympäristöstä

Kurssin loppujuhlassa oli koskettavaa kuulla, miten ihmiset olivat kokeneet kurssilla vointinsa parantuneen tai saaneensa toivoa. Minäkin pääsin tavoitepainooni ja virkistyin monien muiden hyvien muutosten lisäksi. Verikokeista näimme konkreettisesti miten ruokavalio oli vaikuttanut. Uusia ystävyssuhteita syntyi. Monet kertoivat suunnitelmistaan koota pieniä ryhmiä ottamalla yhteyttä alueensa muihin elävän ravinnon syöjiin, jotta oraita, versoja ja ituja voisi tilata viljelijöiltä tai niitä tulisi kysynnän myötä myyntiin.

On tärkeää, että elävän ravinnon syöminen kannustaa meitä käyttämään luomuruokaa ja lisää ekologista tietoisuuttamme. Meillä Suomessa Ann Wigmoren pitämien kurssien jälkeen 1980-luvulta lähtien sinnikkäät elävän ravinnon syöjät saivat aikaiseksi oraan, itujen ja versojen leviämisen ihmisten tietoisuuteen ja kauppoihin.

Elävään ravintoon siirtyminen on Helsingissä ruuan saatavuuden puolesta helppoa. Muualla Suomessa luomuvihannesten saati vehnänoraan, itujen tai versojen hankkiminen on vaikeampaa. Olen monelta kuullut, että syy miksi vehnänorasmehua tai versoja ei jaksa harrastaa on ruoka-aineiden vaikea saatavuus tai kotiviljelyn hankaluus. Tässä onkin haastetta: Miten saamme levitettyä elävän ravinnon tietoisuutta Suomessa, jotta tuotteiden ja ruokien saatavuus paranisi?

Hippocrates Health instituutissa vakuutuin siitä, että olisi korkea aika saada Brian ja Anna Maria Clement luennoimaan Suomeen kesäkuussa, jolloin he ovat tulossa Eurooppaan luentokiertueelle. He voisivat tuoda uusinta tietoa elävästä ravinnosta ja heidän vierailunsa olisi oiva tilaisuus järjestää tapahtuma, joka toisi julkista huomiota elävälle ravinnolle. He eivät ole koskaan vierailleet Suomessa, vaikka tiesivätkin, että Helsingissä on pohjoismaiden paras elävän ravinnon ravintola!

Helena Hietanen,

kuvanveistäjä ja eläkeläinen, ERY:n uusi jäsen

Lisää tietoa Hippocrates Health -instituutista ja Life Change -kurssista:

<http://www.hippocratesinst.org/>