

Lehtivihreä parantaa (Elävän ravinnon ystävä 3/2010)

LEHTIVIHREÄ PARANTAA

Otteita Hippocrates Health Instituten johtajan, ravitsemustieteen tohtori Brian Clementin esitelmästä ERY:n 17.6.2010 järjestämässä tilaisuudessa Helsingissä

Hippocrates Health Instituten on perustanut Ann Wigmore. Instituutin hoito ja opetus on jo 50 vuotta perustunut Ann Wigmoren luomaan elävän ravinnon ohjelmaan. Instituutissa on tänä aikana käytännössä todettu miten elävällä ravinnolla voi saavuttaa optimaalisen terveyden. Parhaiten nykyään Floridas- sa sijaitseva Hippocrates Health Institute on tunnettu taistelusta syöpää vastaan. Se on saanut palkintoja ansioistaan syövän parantamisessa ja se on parantanut enemmän ihmisiä kuin mikä muu organisaatio maailmassa.

Miten syöpä voitetaan

Taistelussa syöpää vastaan, ei voi edetä kompromissien kautta pikkuhiljaa. Pitää ryhtyä taisteluun täysin voimin. Päätöksen jälkeen pitää ryhtyä sataprosenttiseksi raakaravinnon syöjäksi ja 100 %:ksi vihreiden kasvien syöjäksi. Meillä on kokemusta tuhansista ihmisistä, jotka ovat voittaneet syövän tällä tavalla. Puhumme nimenomaan vihreän ravinnon parantavasta vaikutuksesta. Kaikki raakaravinto ei kuulu tähän. Sairaille ei suositella hedelmien syöntiä, sillä kaikki sokeri ylläpitää sairautta. Mikrobit, virukset ja parasiitit elävät hedelmäsokerilla, joten hedelmiä ei tule syödä ennen kuin sairaudessa on tapahtunut muutos parempaan. Toinen tärkeä asia on, että sairaan ei tule syödä kuumennettua ruokaa. Ranskassa selvitettiin jo 1930-luvulla leukosytoosin (runsas valkosolujen määrä veressä) vaikutus sairauksien syntyyn. Jopa vihanneksen rakenne muuttuu, kun sitä kuumennetaan. Immuunijärjestelmän valkosolut lähtevät tämän vieraan, kuumennettaessa muuttuneen aineen kimppuun. Tämä on voimien tuhlausta, kun syövän hoidossa immuunijärjestelmän kaikki voimat pitää keskittää sairauden hoitoon. Kolmas tärkeä tekijä ovat versot sekä makean veden levät ja merilevät. Mitkä kasvit sitovat itseensä eniten auringon energiaa? Versot sitovat sitä monta kertaa enemmän kuin vihannekset. Sini- vihreät ja vihreät levät sisältävät 52 prosenttia proteiinia. Vertailun vuoksi sanottakoon, että esimerkiksi teurastetun kotieläimen veren proteiinipitoisuus on vain 19 prosenttia. Sinivihreiden levien proteiinipitoisuus on jopa 54 prosenttia. Nori, dulce ja wakame -levät ovat valtameren ylivoimaisia proteiinilähteitä, kun taas versot ovat sitä maan päällä ja makeanveden levät järvissä. Merilevät keräävät ravintoaineita niiden huuhtoutuessa mereen ja siksi ne sisältävät tänään enemmän ravintoaineita kuin koskaan. Entä mitä mehuja voi käyttää sairautta hoidettaessa? Ei hedelmämehuja, vaan vihreitä mehuja, joita saa puristamalla versoista ja vihreistä vihanneksista. Instituutissa potilaat saavat joka päivä 2-4 annosta vihermehua. Puolet tästä mehusta on puristettu versoista. Jokainen mehuannos sisältää proteiinia saman verran kuin keskivertosuomalainen saa ravinnostaan kolmessa päivässä!

Kun ihminen alkaa syödä oikein, hän laihtuu, sillä terveellinen ruoka ei lisää painoa. Keitetyt vihannekset, juusto ja maitotuotteet lisäävät painoa, kun taas raakaravinto ei. Nykyään ihmiset käyvät kuntosaleilla, kun he haluavat pudottaa painoaan. Kymmenen vuotta sitten tekemässäni ensimmäisessä tutkimuksessa tulin siihen johtopäätökseen, että ihmiset jotka syövät tätä maailman parasta ruokaa, josta nyt puhumme, eivät lihoa ja elävät terveemmin kuin kukaan muu.

Toinen sairaus, jota paljon hoidamme, on diabetes. Ihmiset hankkivat itselleen diabeteksen omilla ravintovalinnoillaan, kuten myös sydänsairaudet. Vain 2 % ihmisistä saa sydänsairaudet perinnöllisinä. Sydänsairaista 95% on lihavia ihmisiä, jotka syövät lihaa ja liikkuvat vähän. Näiden sairauksien potilas- ja tukiyhdistykset keräävät tutkimusvaroja ja lääkeyritykset kehittävät lääkkeitä näihin sairauksiin, vaikka niistä parantuminen vaatii vain tietoa ja oikeaa asennetta. Ei kukaan muu ole kiinnostunut siitä, että olisimme terveitä. Meidän pitää itse herätä ja ottaa täysi vastuu siitä mitä syömmme.

Mikä tekee ravinnosta elävän

Raakaa ruokaa on se, mikä otetaan raakana puusta tai maasta, ja vasta parin viikon päästä se on pöydässäsi. Sen sijaan elävää ravintoa ovat jyvät, siemenet tai pavut, joita sinä idätät kotonasi ympäri vuoden. Sinulla on elävä puutarha keittiössäsi. Otat täyden vastuun siitä mitä laitat suuhusi. Miksi raaka ei riitä? Silloin kun hedelmä kypsyy, pienet entsyymit saavat sen kasvamaan. Kun se tulee

riittävän raskaaksi, tuuli pudottaa sen maahan. Tämä ei onnistu jos maa, jossa hedelmä kasvaa, sijaitsee muutaman tuhannen kilometrin päästä Suomesta, jossa aiot syödä sen. Joten hedelmä poimitaan kuukausi tai kaksi ennen sitä hetkeä, jolloin hedelmä olisi täysin kypsä. Jos lapsi syntyy pari kuukautta ennen laskettua aikaa, mitä sille tehdään? Sama pitäisi tehdä raa'alle hedelmälle. Elävän ravinnon antimet sen sijaan kasvavat rauhassa ja vasta sen jälkeen sato korjataan. Siksi itu sisältää kymmenen kertaa enemmän ravintoaineita kuin luomuhedelmä, joka on poimittu kaukana kotoasi. Vehnäoras, jonka olet itse kasvattanut, on jopa 30 kertaa ravitsevampaa. Vehnäoraspuntti sisältää saman verran ravintoaineita kuin 2 kiloa vihanneksia! Täyden vastuun siitä mitä syöt ja mitä olet, otat kasvattamalla omaa puutarhaa kotonasi.

Osallistuin 30 vuotta sitten kehitysmaihin suuntautuneeseen matkaan. Kävimme pienissä kylissä, joissa ihmiset olivat kuolemaisillaan aliravitsemukseen. Näytimme miten puolesta kilosta siemeniä saa 5 kiloa ravitsevaa ruokaa. Länsimaissa jää paljon viljaa käyttämättä hintapolitiikan vuoksi. Jos viljamme lähetettäisiin nälkää näkeviin maihin idätettäväksi, olisimme jo voittaneet nälän ja kärsimyksen. Tämä nälkä on kuitenkin menetelmä keinotekoisesti rajoittaa ihmismäärää.

Miksi tarvitsemme B12-vitamiinia lisäravinteena

B12 ei sellaisenaan ole vitamiini, vaan tietynlainen mikro-organismien sivutuote, joka syntyy elimistössä. Ennen vuotta 1840 kaikki ruoka mitä ihmiset söivät, oli luomua. B12-vitamiinia syntyi ihmisen suolistossa luomuvihannesten mukana saadun mikro-organismien toiminnan sivutuotteena. Vuoden 1840 jälkeen öljyteollisuus kiinnostui lannoitteista ja lääkkeistä. Tiesittekö että lääketeollisuus tuottaa suuren osan lisäravinteista, ja että niiden tuotannosta käytetään öljyä? Kun lannoitteita ja lääkkeitä käytetään, vaikuttavat ne ihmiskehon toimintaan ja muun muassa B12-vitamiinin tuotanto elimistössä estyy. Tämän vuoksi joudumme käyttämään B12-vitamiinia lisäravinteena.

Ravinnon antamaa elinvoimaa voi mitata

Elävän ravinnon korkea sähkömagneettinen varaus, on merkki sen elinvoimasta. Itämaisessä lääketieteessä on jo 2000 vuotta sitten tajuttu, että kehon toiminta perustuu sähkömagneettisiin impulsseihin, joita nykyaikaisilla menetelmillä pystytään myös mittaamaan. Instituutissa meillä on miljoonan dollarin arvoista tekniikkaa, joka pystyy mittaamaan kehon sähkömagneettista toimintaa ja vaikuttamaan siihen. Solujen korkea sähkömagneettinen varaus on tärkeää, sillä niistä kehomme tärkeät elimet rakentuvat. Kasvien sähkömagneettinen energia välittyy meihin entsyymien avulla, mutta entsyymit tuhoutuvat kun ruoka kuumennetaan. Kun ihmiset tulevat instituuttiin, me käytämme näitä teknisesti kehittyneitä laitteita ja mittaamme heidän solujensa sähkömagneettiset taajuudet. Kun he lähtevät, me teemme taas samat mittaukset ja huomaamme aina kuinka valtava muutos on tapahtunut. Mitä enemmän energiaa soluissamme on, sitä enemmän elämää kehossamme on.

Suurelta osin kehon syöpä on tupakanpolton seurausta. Savuke ei sellaisenaan anna ihmiselle syöpää, mutta se antaa vapaita radikaaleja. Nämä reagoivat solujemme sähkölatausten kanssa. Kun syömme prosessoitua ruokaa tai saamme kemikaaleja kehoamme, nämä tuhoavat solujen rakenteita. Ainoastaan terveet solut liikkuvat myötäpäivään. Vapaat radikaalit liikkuvat vastapäivään. Terveellä solulla on kyky vastustaa vapaiden radikaalien vaikutusta. Kun solun sähkömagneettinen varaus on heikko, se ei pysty vastustamaan vapaiden radikaalien vaikutusta. Solut lähtevät liikkeelle ja alkavat muodostaa suuria massoja, joita me kutsumme kasvaimiksi. Ainoastaan terve solu pystyy vastustamaan tätä häiriötä.

Proteiinin alkulähde

Miten sitten elävä ravinto pystyy suojaamaan meitä vahingolta? Muistamme että auringon energia muuttuu kasveissa proteiiniksi. Fotosynteesin ansiosta vihreä lehti muuntaa auringon energian proteiiniksi ja vapauttaa happea. Nykyään ajatellaan, että annetaan kasvissyöjäeläimen ensin syödä kasvi, tapetaan eläin ja syödään se proteiinin saamiseksi.

Eräs 76-vuotias mies tuli meille ja oli kuolemaisillaan syöpään. Hän menetti 50 kiloa painostaan. Instituutissa olon jälkeen hän juoksee 39 km joka päivä, eikä syö keitettyä ruokaa lainkaan. Hän sai terveyttä ja voimaa, sillä hän meni suoraan proteiinin alkulähteelle. Näin teidänkin tulee tehdä. Myös vitamiinit ja hivenaineet tulevat kasviksista kuten proteiinit. Kuumennettaessa ne kuitenkin tu-

houtuvat.

Solujen energialähteet

Vasta viime vuosina olemme ymmärtäneet, että soluillamme on kolme energianlähdettä. Yksi niistä on glukoosi, jota saamme eniten vihreästä salaattista. Jos kuitenkin syömme muita sokeripitoisia ruokia, voimme samalla ylläpitää vahingollisia bakteereita. Sokeria syödään liikaa ja ihmiset voi jakaa niihin, jotka ovat sokeriaddikteja, ja niihin, jotka ovat paranemassa tästä riippuvuudesta. Jopa silloin jos käytämme liikaa makeita hedelmiä tai esimerkiksi porkkanamehua, saamme liikaa sokeria. Suurin osa ihmisistä ei ole tässä asiassa valmis tekemään suurta muutosta, mutta kun vene uppoaa, pitää vain rohkeasti hypätä veteen ja uida rannalle.

Toinen tärkeä elinvoiman lähde on happi. Itse teen joka viikko 6 tuntia aerobic-harjoituksia. Harjoituksista huolimatta moni meistä ei hengitä riittävästi, sillä aina kun hermostumme, lakkaamme hengittämästä oikein. Raakaravinnosta kuitenkin saa happea. Kun keität ruokaa, nautit sen tuoksusta. Se tuoksu on juuri ruoastasi poistuvan hapen ja elämän tuoksu. Silloin kun ruoassa ei ole happea, emme pysty rakentamaan siitä myöskään proteiinia.

Kolmas tärkeä energianlähde ovat välttämättömät rasvahapot. Niitä voi saada runsain määrin muun muassa hampun, pellavan ja chian siemenistä. Kun ihmiset kärsivät muistinmenetyksestä, syynä on muun muassa näiden rasvahappojen puutostila. Idätetty chian, hampun tai pellavan siemen on paras välttämättömien rasvahappojen lähde. Nämä siemenet ovat myös täydellisiä proteiinivarastoja. Idätettäessä siemeniä proteiinit muuttuvat vaikeasti sulavista helposti sulaviksi. Idätys lisää myös siemenien aminohappojen määrää. Elävä ruoka on parasta ja se on sekä köyhien että rikkaiden ulottuvilla.

Otteet Brian Clementin esitelmästä
on koonnut Georgi Shurupov