

## Raaka suunta ja myönteinen asenne! (Elävän ravinnon ystävä 4/2009)

"Lomat on lomittu. Nyt minä sen muutoksen teen."

"Syksy on tullut. Nyt minä sen... jne."

"Joulun jälkeen kyllä otan itseäni oikein NISKASTA kiinni ja rupean..."

"Uudenvuodenlupauksenani minä..."



Näin. Elämänmuutos, on se sitten olonsa parantamista raakaravintoa lisäämällä tai jotain muuta, voi olla todella voimaannuttava loppuelämän mittainen kokemus. Otsikon jälkeisistä sitaateista sen sijaan kuultaa uskomus, että oman voinnin parantamiseksi tehtävä muutos on aina vastenmielinen kieläytymisentäyteinen kivikkopolku. Tällaisista itselle annetuista lupauksista harvoin seuraa pysyviä muutoksia. Silti lehdet ovat vuodesta toiseen pullollaan lähes samoja ravinto- ja laihdutusohjeita. On totta, että elintapoja koskevat muutokset ovat haastavia. Ja käsi hamuaa taas uutta lehteä jossa esitellään jokin uuteen kuosiin muokattu dieetti. "Jospa tämä vihdoinkin olisi se ruokaohjelma tai artikkeli joka saa minut innostumaan niin että saan aikaan pysyviä tuloksia!"

Harvoin se on. Haluan motivoida sinua suhtautumaan myönteisen sitkeästi ja uteliaasti muutoksen tekemiseen. Annan myös vinkkejä tavoista, joilla voit lisätä tuorekasvisravintoa eli raakaravintoa ruokavalioksi ihan riippumatta siitä, oletko sekaruokailija, vegaani tai jotain siltä väliltä. Täytyykö sinun ensin suorittaa suolihuuhtelu ja paastota, ryhtyä itufarmariksi ja kantaa keksit kompostiin? Ei.

Tehdäänpä yksi ajatus kristallinkirkkaaksi.

Perinnäinen tarkoituksesihan EI ole lisätä kasvien tai raakaravinnon kulutusta VAAN voida paremmin, voida itse asiassa HIENOSTI, nyt ja tulevaisuudessa, ja raakaravinto on tehokas KEINO edetä hyvinvointiin. Ehkä haluat nostaa henkistä ja/tai fyysistä suorituskykyäsi ja jaksaa enemmän. Ehkä haluat laihduttaa ja löytää uuden tavan syödä ja nauttia ruuasta. Tai haluat tehdä sen mitä ikinä omin avuin voit tehdä auttaaksesi terveyttä valtaamaan alaa sairaudelta. Tai sinulla on muita hyviä syitä.

### Verukkeet ammutaan alas

Haluat muutoksen. Uskot että hyvän ravinnon, liikunnan ja elämänsänteiden aiheuttama parasvointi (hyvinvointi on aivan liian laimea sana kuvaamaan sitä mitä olo voi parhaimmillaan olla!) hakkaa menen tullen vain minuutteja kestävä pulla-suklaa-pitsanautinnon, joka keskittyy vain pienelle alueelle, suuhusi ja nieluusi! Aikuinen puoli sinua kyllä tajuaa järkipuhetta, mutta nautinnonhaluinen hetkellistä tyydytystä hakeva lapsi sinussa nostaa kapinan. "Elämästä pitää nauttia. Joskus pitää hemmotella itseään. Ei koko ajan voi ajatella mitä syö, siitähän vasta stressi tulee", se sanoo ja nuolee viimeiset murut sormistaan. Nautinnon mentyä ohi tulee alakulo tai morkkis, minkä jälkeen sisäinen äiti marssii esiin ja motkottaa: "Nivelet ovat lujilla/sokerit ja kolesterolit/vaa'an lukemat ovat niin koholla, että nyt on PAKKO alkaa syödä toisin!"

Pakkoperäinen motiivi on pyyhdyksenlyhyt. Vastentahtoinen muutuskäyttäytyminen ei kestä.

Toinen tapa pysyä mukavassa muuttumattomuudessa ja syödä kaikki ystävien, sukulaisten, kollegojen, myyntiedustajien ja markettien tarjoamat ravintoköyhät rasvapallerot on uhriuttaa itsensä. "Epäreilua, että jotkut voivat syödä mitä tahansa lihomatta mutta minä lihon munkkien paistorasvan haistelustakin." "Meidän suvun naiset/miehet nyt ovat tällaisia runsaslihaisia." "Meillä ei saanut jättää ruokaa lautaselle." "Kyllähän minä itse söisin kevyttä kasvisruokaa mutta kun perhe ei..." Kun syöt johonkin muuhun tunteeseen kuin nälkääsi tai jotain muuta kuin sellaista joka todella ravitsee sinua, narauta itsesi siitä ja kokeile, pystytkö sietämään epämukavuuden tunnetta joka tulee siitä että pidättäydyt juuri sen hetken epäterveellisestä nautinnosta. Itsensä uhriuttajan löytää aina verukkeita olla otta-

matta aktiivista otetta omaan oloonsa. Sen sijaan aktiivinen ihminen etsii ratkaisuja, ei ongelmia. Rankkaa tekstiä. Mutta jonkun täytyy sanoa se.

## **Onnistumisista uusiin ja pysyviin tottumuksiin**

Asenne on ratkaisevan tärkeä onnistumisen edellytys. Tarvitset motivaatiota ja myönteisyyttä. Jotkut reippaasti raakaravintoa ruokaansa lisäävät tuntevat hyvän olon vaikutuksia jo muutamassa päivässä, toiset viikoissa. Esim. vatsa toimii paremmin ja voimia on enemmän. Jos olet tottunut syömään paljon eläintuotteita ja vain vähän tuoretta kasvisruokaa, isot muutokset voivat aiheuttaa totuttautumisoireita koska elimistöltä kestää aikaa tottua muutokseen, vaikka ne olisivat hyviäkin. Saatat esim. olla väsynyt tai ärtynyt tai voit kokea kipuja eri puolilla kehoa. Tee muutoksia pikkuhiljaa ja ole sitkeä. Jos jokin ruoka-aine pistää vatsan sekaisin, luovu siitä hetkeksi.

Voit kokea heikkouden ja epäuskon hetkiä tai saada voimakkaita epäterveellisen ruuan mielitekoja ja tarvitset tukea. Hanki tukihenkilö tai -ryhmä (tai ota yhteys raakaravintovalmentajaan!). Jos joku haluaa lähteä muutokseen kanssasi, hyvä. Kirjastossa on valtavasti itseapukirjoja joista löytyy rohkaisua elämänmuutoksiin.

Pienistä muutoksista seuraa korkeintaan pieniä tuloksia jotka motivoivat jatkamaan ehkä vain vähän. Omenan ja parin porkkanan lisäämisestä päivittäiseen ruokavalioosi et välttämättä kostu paljon. Mutta suuri salaatti parista raastetusta porkkanasta, omenasta, ruukullisesta vihersalaattia, lohkosta kaalia ja muutamasta oliivista sekä vastaavasti joidenkin eläin- ja sokerituotteiden jättäminen pois päivittäisistä syömisistä - siinä on jo muutosta.

## **Lisää raakaa lautaselle**

On monenlaisia tapoja lisätä raakakasvisravintoa ruokavalioon:

### **1) Lisää keitettyyn ruokaan raakoja aineksia.**

- jos sinulla on tapana syödä keitettyjä hiutalepuuroja, lisää valmiiseen puuroon reippaasti marjoja, yön yli liotettuja seesamin-, auringonkukan-, pellavan- ja/tai kurpitsansiemeniä ja kuivahedelmiä palasiksi saksittuna. Et tarvitse lisäksi muuta makeutusta. Vaikka tuoreruoka lisätään kuumennetun sekaan, se ei kuitenkaan ehdi kuumentua läpi.

- uuniperunoille voi valmistaa tuoretätyn ja pastasalaatille kastikkeen tuoreaineuksista. Sekoitapa tehosekoittimessa paprika, muutama aurinkokuivattu tomaatti, pieni kourallinen saksanpähkinöitä tai manteleita, kylmäpuristettua öljyä, valkosipulinkynsi, basilikaa sekä vettä sen verran että sekoitin toimii, tosin pastalle ohuempi kastike.

### **2) Valmista suuri salaatti**

- Valmista suuri täyttäviä aineksia sisältävä salaatti. Kasvata salaatin osuutta kuumennettuun ruokaan nähden. Tavallisten vesipitoisten salaattinesteen lisäksi käytä salaattiin juuresraasteita, oliiveja, aurinkokuivattua tomaattia, kapriksia, idätettyä tattaria tai muita ituja, avokadoa, merilevää, siemeniä tai pähkinöitä, rusinoita... Syö lautasellinen salaattia aterian alussa ja pureskele hyvin. Huomaat, ettet tarvitse kuumennettua ruokaa enää niin paljon. Itse tarvitsen kaksi lautasellistasalaattia tullakseni täyteen.

### **3) Syö hedelmäateria**

- aamiaiseksi voit valita syödä pelkästään hedelmiä ja marjoja sellaisenaankin. Kerää eteesi hedelmiä ja syö niitä mielesi mukaan. Jos kaipaat täyteen tunnetta, sisällytä ateriaan ½ - 1 avokado ja/tai banaaneja. Voit myös jatkaa hedelmillä puoleen päivään saakka niin, että syöt vielä toisen hedelmäaterian ennen lounasta. Tai voit heittää kaiken tehosekoittimeen ja lisätä vettä. Maista välillä ja lisää tarvittaessa makeita tai kirpeitä hedelmiä makusi mukaan.

## **Mea Salo**

[www.measalo.com](http://www.measalo.com) (reseptejä!)

blogi: Raakaravintovalmentaja Mea Salo

[mea.salo@netikka.fi](mailto:mea.salo@netikka.fi)