

Vaikeat sairaudet voi voittaa (Elävän ravinnon ystävä-lehti 4/2010)

Suomalainen hammaslääkäri, USA:ssa vaihtoehtolääkärinä toimiva Raija Johansson puhui omasta ja miehensä kokemuksesta vaikeiden sairauksien voittamisesta elävän ravinnon avulla ERY:n 21.8.2010 Helsingissä järjestämässä yleisötilaisuudessa. Ohessa otteita Raija Johanssonin esitelmästä. Raija käsittelee laajasti monia aiheita, joista hän tunsikin yleisön olevan kiinnostunut. Hammaslääkärinä hän antoi muun muassa arvokkaita ohjeita amalgaamipaikkojen poistamisesta. Tähän artikkeliin kootuissa otteissa keskitytään paranemista ja ravinnon vaikutusta koskeviin esitelmän osiin. Voit tilata ERY:n toimistosta DVD:n, johon on tallennettu Raija Johanssonin, karismaattisen esiintyjän, esitelmä kokonaisuudessaan.

Ensi kosketus elävään ravintoon

Vauvaikäisenä Raija sai aivoihinsa viruksen, joka lamaannutti nälkäkeskuksen. Hän kieltäytyi nielemästä mitään ja tilanne oli niin vakava, etteivät lääkärit antaneet mitään toivoa lapsen selviämisestä. Äidin keksimin raakaravinnon keinoin hän kuitenkin pysyi hengissä ja parannuttuaan kaksi ja puolivuotiaana joutui vuosien myötä pikkuhiljaa tottumaan normaaliin kotiruokaan. Kesällä 1980 30-vuotiaana Raija osallistui Ann Wigmoren Tampereella pitämälle elävän ravinnon kurssille ja sai sieltä kipinän elävään ravintoon, tunsikin sen merkillisellä tavalla omakseen. Raija kertoo silloin tajunneensa, että keholle pitää antaa elävää ravintoa, muttei vielä sitä kuinka myrkyllistä kuumennettu ruoka on. Myöhemmin Raija tapasi nykyisen miehensä Jan Johanssonin, matemaatikon, joka hankki makrobioottisen kokin pätevyyden Hollannissa. Samoihin aikoihin kun Jan opiskeli Hollannissa, rukoili Raija että silloinen aviomies edes joskus laittaisi hänelle ruokaa. Vastaus tuli, mutta vähän eri muodossa. Raija tapasi Janin ja sai valmiiksi opetetun hyvän makrobioottisen kokin mieheksen. Viisitoista vuotta pari söi yhdessä makrobioottista ruokaa: keitettyä kasvisruokaa ja kalaa. Yhdessä he myös vuosia myöhemmin löysivät elävän ravinnon uudelleen.

Viimeiseltä rajalta voi palata takaisin, kun valitsee elämän

Raijan ja Janin kohdalla ei ollut vaihtoehtoja, ei aikaa siirtymävaiheeseen, kun molemmilla todettiin lyhyellä aikavälillä vakava sairaus. Janilla todettiin vuonna -91 leukemia ja Raijalla puoli vuotta myöhemmin aivokasvain. Aluksi molemmat sairaudet saatiin remissioon, lepotilaan, mutta leukemian suhteen tilanne alkoi uudestaan olla hälyttävä. Tietoisuus aukesi molemmilla, että valinnan mahdollisuus on vielä olemassa. Jan teki päätöksen elävän ravinnon kokeilemisesta. Tiesimme, että kehossa ei ole enää niin paljon elämää jäljellä, että se kestäisi ilman että sitä autetaan, kertoi Raija. Hän muistaa tarkkaan päivämäärän - 26.3.2006 - jolloin he aloittivat elävän ravinnon syönnin sillä sekunnilla, siltä istumalta, kun päätös oli tehty. Samalla he ottivat kantaakseen kaikkein rankimmat vieroitusoireet entisistä ruokailutottumuksista irroittautuessaan. Merilevän käyttö helpotti kalasta luopumista.

Kaikkein pelottavin sairaus on syöpä. Mikä se on? Se on kehon puolustusmekanismi. Kun syöpä rinnasta poistetaan, esiintyy se jossain toisessa paikassa jo muutaman vuoden kuluttua. Syöpä on kehon hälytysjärjestelmä, joka kertoo ettei keho jaksakaan enää. Se mitä me voimme tehdä, on että voimme lopettaa työntämistä kehoomme myrkyjä. Myrkyllä Raija tarkoittaa muun muassa yli 45 asteeseen kuumennettua ravintoa. Esimerkkinä hän kertoi mielenkiintoisen yliopistotason tutkimuksen, jossa peruna ensin halkaistiin puoliksi. Raasta perunanpuolikkaasta löytyivät tutkittaessa tietyt kemikaalit. Toinen perunanpuolikas keitettiin. Keitetystä puolikkaasta tutkimuksessa löytyi 450 aivan uutta yhdistettä verrattuna raakaan perunanpuolikkaaseen. Yhdisteet tutkittiin yksi kerrallaan. Tutkija ehti tutkimuksessaan numeroon 50. Kaikki nämä 50 yhdistettä olivat syöpää aiheuttavia. Tässä vaiheessa tutkimuksen rahoittaja kieltäytyi jatkamasta rahoitusta. Neljäsataa yhdistettä jäi tutkimatta.

Kaikki joilla on syöpä tai joku sitä lievempi sairaus, muistakaa etteivät ne ole sairauksia, sanoo Raija. Ne ovat kehon viimeinen puolustushuuto! Esimerkiksi rintasyöpä syntyy siten, että keho kerää myrkyä rintaan, kun se ei muuten pysty sitä enää poistamaan. Lymfakanavat ovat tukossa. Soluissa olevat myrkyt saavat solut muuntautumaan jatkuvasti lisääntyviksi, jotta ne voisivat syödä ja muuntaa myrkyt harmittomiksi (suomenkielinen sana "syöpä" osuu naulan kantaan!). Rintasyöpä on siis myrkyllinen tila kehossa. Myrkkypitoisuus pysyy, jos myrkyä koko ajan syödään lisää ja syöpä kasvaa. Jos myrkyjen syönti lopetetaan, alkaa osmoosi toimia: myrkyä alkaa poistua vereen, joka on ruokavaliomuutok-

sen ansiosta puhdasta. Maksa, munuaiset, keuhkot ja iho poistavat myrkkyyä luonnollisesti, mutta ne ylikuormittuvat väärän ravinnon johdosta, eivätkä kykene hoitamaan puhdistustehtäväänsä.

Miten keho puhdistuu

Yhdeksän kuukautta sen jälkeen, kun olimme siirtyneet 100 % elävälle ravinnolle, alkoi silmästäni tulla kummallista eritettä silloin tällöin, erityisesti saunan jälkeen. Kiinnitin huomiota siihen, että silmä vuoti joka kerta seuraavana päivänä saunan jälkeen. Erite oli niin väkevää ja myrkyllistä, että se poltti ihon silmän alta. Mietin mistä on kysymys ja sisäinen ääni kertoi, että aivokasvain tulee tällä tavoin ulos kehosta, sanoi Raija. Tässä yhteydessä hän halusi vielä korostaa, että sähkölämmitteinen sauna ei ole sauna ollenkaan, eikä auta paranemisessa. Tätä kuonan erityistä silmän kautta kesti 2,5 vuotta. Kerran Suomessa ollessa, kun saunassa oli käyty joka ilta, tuli 11. saunakerran jälkeisenä päivänä silmästä ulos iso klippi eritettä. Raija teki silloin työtä hammaslääkärinä terveyskeskuksen vieressä. Hän juoksi terveyskeskukseen ja pyysi, että silmästä pulpahtaneesta klippistä otetaan näyte. Klippistä löytyi kolmea erilaista ihon normaalia bakteerikantaa (koska näyte oli pyyhkäisty näyteputkeen silmänalusiholta), ei mitään patologista. Se oli siis fyysistä steriiliä massaa, aivokasvain, jonka keho oli työntänyt ulos. Rungas vuosi sitten silmästä tuli ulos viimeinen erä aivokasvainkuonaa. Kasvain oli suoraan näköhermon alla, aivolisäkkeen ja näköhermon välissä. Valmis tie kuonalle ulos kehosta oli silmähermon tuppea pitkin kallon silmäaukon kautta silmänurkasta ulos. Kun uuden kuonan tulo lakka- si, alkoi osmoosi toimia ja vetää kasvaimeen kerääntyneen kuonan ulos kehosta. Kehoni oli parantaja, kun annoin sille mahdollisuuden, sanoi Raija. Elävä ravintokaan ei ole parannuskeino sinänsä, vaan se luo keholle mahdollisuuden parantaa itse itsensä. Keho hoitaa automaattisesti kaikki ne sairaudet, jotka olemme itse aiheuttaneet syömällä kuumennettua ruokaa ja työntämällä tällä tavoin kehoomme myrkkyyä. Keholle pitää antaa sille luonnonmukaisesti kuuluvaa ravintoa, sanoo Raija.

Leukemiaa sairastaneen Janin veriarterit olivat normaalit 9 kuukautta sen jälkeen kun Johanssonit olivat aloittaneet elävän ravinnon käytön. Ensin sekä Raijan että Janin paino putosi hurjasti. Olimme kuin käveleviä koivukeppejä. Meille huomauteltiin, että olette molemmat kuolemassa nälkään. Totesin siihen, että kuolemassa olimme myös siinä vaiheessa, kun elävän ravinnon aloitimme, kertoi Raija. Ne jotka ovat laihoja koko elämänsä, varastoivat myrkkynsä luihin. Ne jotka lihovat, varastoivat kuonaa rasvamassaan, mistä se on helpompi poistaa, sanoi Raija. Hän kertoi alkaneensa lihoa 42- tai 43- vuotiaana. Elävälle ravinnolle siirtymisen jälkeen hänen painonsa putosi 68:sta kilosta 52:en kiloon. Noin puolitoista vuotta molemmat olivat erittäin laihoja, mutta sen jälkeen paino alkoi pikkuhiljaa nousta. Silloinkin kun paino oli alhainen Raija pystyi hoitamaan normaalin praktiikkansa, jopa paremmin kuin ennen. Nyt Raija voi syödä elävää ravintoa niin paljon kuin haluaa ja paino pysyy 61 kilossa, ei nouse enää 68 kiloon. Janilla tämä prosessi on ollut paljon hitaampi. Paino pysyi alhaisena 4 vuotta ja alkoi nousta vasta sen jälkeen.

Vesihaude lämmittää ruoan

Kiinalaisen 5000 vuotta vanhan lääketieteen mukaan perna säätelee koko ruuansulatusta. Se on ruuansulatuksen orkesterinjohtaja. Länsimaisen lääketieteen mukaan taas pernalla ei ole suurta merkitystä. Se on osa immuunijärjestelmää. Länsimainen lääketieteellinen tutkimus kertoo vain, että perna tuottaa erittäin pieniä määriä tiettyä entsyymiä ruuansulatukseen. Kiinalaisen tiedon mukaan perna on kostea ja kylmä elin, kun taas maksa on kuiva ja kuuma. Jotta perna voisi hyvin kylmässä ilmastossa, jossa keho joutuu tuottamaan paljon lämpöä, pitää syödä lämmintä ruokaa. Ruoka ei sula, koska perna on kylmyyden vuoksi poissa pelistä. Makrobiottinen tiede on kuitenkin hypännyt niin pitkälle, että ruoka pitää keittää, jotta se on lämmintä. Saahan ruoan lämpimäksi muullakin tavalla, sanoo Raija. Itse asiassa kun ruoka kypsennetään, odotetaan joka tapauksessa, että se jäähtyy noin 40 asteeseen, muuten suu palaa!

Jos syötte tai juotte jotain, jonka lämpötila on alle kehon lämpötilan, niin keho joutuu tuottamaan puuttuvan lämmön ja ruuansulatus ei toimi niin hyvin kuin pitäisi. Ottakaa huomioon, että myös huone- lämpötila on paljon alle kehonlämmön. Talvella on vielä tärkeämpää lämmittää ruokaa, koska keho joutuu muutenkin tuottamaan lämpöä enemmän kuin kesällä. Huoneen lämpötila on 20 astetta ja kehon noin 37, eli kaikki ruoka ja juoma pitäisi saada edes 35-asteiseksi. Entsyymit toimivat paremmin ja kehon resurssit säästyy parannustyöhön, niin kuin minulla aivokasvaimen poistamiseen, sanoi Raija. Montanan Kalliovuorilla asuvat Johanssonit lämmittävät talvella kaiken ruoan lämpöhauteessa, jopa hedelmät. Raaka ruoka voidaan lämmittää laittamalla se ensinnäkin lämpimällä vedellä huuhtot-

tuun astiaan. Sen jälkeen tämä astia laitetaan vesihauteeseen, vaikka tiskialtaaseen, jossa on lämmin vettä, ja astiaan laitetaan kansi päälle. Tässä hauteessa astia saa lämmetä 15 minuuttia ja teillä on lämmin ruoka, neuvoo Raija. Sopivan lämpimäksi vesihauteen saa kokeilemalla: jos käden voi pitää minuutin verran vedessä, on se sopivan lämpöistä. Jos vesi polttaa kättä, polttaa se myös ruoan entsyymit. Myös lämpölevy, jonka lämpötilan voi säätää 42 asteeseen, on hyvä ruoan lämmittämiseen, samoin kerroskattila, jossa on alla lämmin vesi ja ylemmässä osassa lämmitettävä ruoka. Salaatti voi olla tällaisessa lämpöhauteessa puoli tuntia ja se on sen jälkeen lämmin ruoka. Vitamix on tehosekoitin, joka myös lämmittää. Sen tuntee kun pistää käden tehosekoitinta vasten. Viherpirtelö onkin ainoa ruoka, jota Johanssonit eivät lämmitä talvella vesihauteessa.

Kun keho on tottunut 100 % elävään ravintoon, reagoi se heti, jos ruoka on lämmennyt yli 45 asteeseen. Johanssoneilla on talossaan suomalainen Tulikivi-uuni lämmittämässä. Kerran Raija pani omenan uunin reunalle odottamaan, kun puhelin soi. Puhelun jälkeen hän söi omenan, mutta keho kertoi että kuumuus uunin reunalla oli ylittänyt 45 asteen. Seurasi raju ripuli, jota kesti vuorokauden. Vauvana keho pakotetaan pikkuhiljaa tottumaan kuumennettuun ruokaan ja siihen se tottuukin. Kun on palannut takaisin kuumentamattomaan ruokaan, on reaktio kaikkeen kuumennettuun hylkivä.

Jos ihmisellä kuume nousee 42 asteeseen, on lähdeävä lääkäriin, sillä 43-44 asteessa aivot koaguloituvat, eli lämpötila aiheuttaa proteiinien linkkiytymisen, hyytelöitymisen. Valkuaisaineet denaturoituvat, menettävät luonnollisen elämänsä. Näin tapahtuu viimeistään 45 asteessa. Näin kävi myös viime kesän löylynheittokilpailun kahdelle osallistujalle, joista toinen kuoli. Sama tapahtuu ruoalle. Siksi sitä ei pidä kuumentaa yli 42 asteeseen.

Ihminen on kasvissyöjä

Ihmiskeho on täydellisesti kasvissyöjän keho, vaikka monet viralliset tahot ovatkin tästä eri mieltä. Meidän fyysinen kehomme on rakennettu sillä tavoin, että se käyttää kasvisravintoa. Eläinproteiini ei ole tarkoitettu ihmiskeholle. Ihmisen solut eivät pysty käyttämään valmista proteiinia, vaan solu rakentaa omissa ribosomeissaan proteiininsa aminohapoista. Jotta voi syödä kalan, pitää se tappaa. Sen jälkeen se vielä paistetaan usein pannulla lisäten rasvaa ja suolaa. Paistettu kalannahka maistuu hyvälle, mutta se aiheuttaa syöpää. Kun valmistaa näin ruokansa monta vuotta, tulee vaihe jossa keho ei enää jaksaa. Munuaiset ovat täysin tukossa. Maksa on ensin myrkytetty hampaiden elohopealla, jota se on täynnä. Siihen lisätään kuumennettu eläinproteiini. Kun elinikä voisi olla keskimäärin 140 vuotta, niin täysin väärällä ravinnolla ihminen voi elää keskimäärin jopa 70 vuotta, eli puolet. Se on ihme! Keho on mukautuvainen. Myös keuhkot yrittävät poistaa kaasuntunutta myrkyä, mutta keuhkoissakin on liimaa, joka muodostuu ennen kaikkea maitotuotteista. Keuhkorakkulat liimautuvat toisiinsa kiinni. Myös jauhuruoat edistävät tätä liimaantumista.

Kaikki tarvitsevat B12-vitamiinia. Jos vauvasta asti syö pelkkää raakaa kasvisravintoa, elimistö pystyy tuottamaan B12-vitamiinin itse, mutta tämä kyky häviää eläinravinnon myötä. Ravintolisänä otettu B12-vitamiini tuhoutuu mahassa, joten se on otettava sellaisessa muodossa että se pääsee vereen suoraan suun limakalvon läpi, eli kokonaisina nieltävät vitamiinipillerit eivät auta, vaan on otettava kielen alle imeytymään pistettäviä B12-tabletteja. Piikkeinä B12-vitamiinia ei kannata ottaa, sillä niissä on elohopeaa. Elohopea on säilöntäaine, eivätkä bakteerit pysty elämään siinä. Tämän vuoksi rokotissa on elohopeaa.

Meillä on piilotajunnassa lapsuudesta asti äidin käskyjä: tuo lihapala on syötävä, tai kuolet nälkään. Kun sitten jätät lihan pois, sanoo piilotajunta: minä kuolen! Sano itsellesi, että rakastat itseäsi, vaikka sinulla onkin sellainen piilotajuinen uskomus, että kuolet, jos et syö lihaa, kun äiti kerran on näin sanonut. Itseään pitää rakastaa ja antaa lupa erilaiseen syömiseen. Sinun asenteestasi riippuu kaikkien muiden asenne sinun syömiseesi.

Otteet Raija Johanssonin esitelmästä on koonnut Kaija Shurupov

Katso myös etusivulta Videoita-kohdasta löytyvä ote Raija Johanssonin esitelmästä. Koko esitelmän sisältävän DVD:n voit ostaa Elävän ravinnon yhdistyksestä hintaan 12 euroa (jäsenhintaa 10 e). Tilaa DVD osoitteesta ery@elavaravinto.fi!