

Ilmaisutaidon yliopistolehtorista Ryytimammaksi

Mikä minut, entisen opettajan, pani aloittamaan puhtaiden, lisäaineettomien ruoka-ainesten markkinoinnin.

Elämässähän kaikki tapahtuu johdattuksesta. Kun yliopistossa tapahtui tukinnonuudistus – ilmaisutaidon opetus vesitettiin – ja jätin lehtoraattini 1979, sain viiden vuoden käytännön markkinointi- ja maahantuojakoulutuksen huipputehokkaassa Tupperware-organisaatiossa.

Kun ensimmäinen lapsenlapseni syntyi hyvin allergisena, saatoinkin alkaa taistella

allergisoivia ja sairastuttavia ruoka-aineita vastaan.

Minulla oli markkinointi- ja maahantuojakoulutus, minulla oli vahva henkilökohtainen syy löytää puhtaita elintarvikkeita.

Ryytimamma syntyi. Nyt olen ollut toimitusjohtajana 31 vuotta, siitä Ryytihypypysessä 26 vuotta.

Ikävuosia minulla on mittarissa 78. Vielä pitäisi ainakin kymmenen vuotta jaksaa.

Jos Luoja suo.



Pirkko Rahkila-Rissanen on Ryytimamma.

Puhdas ravinto psyykkisen terveyden perusta

Hermosolut tarvitsevat ravinteita toimiakseen kunnolla. Parasta ravintoa hermosoluille on puhtaista, lisäaineettomista ruoka-aineista itse valmistettu ruoka.

Maailman terveysjärjestö WHO on jäsentänyt terveydelle kolme oluttavuutta: fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen. Useimmiten terveydestä puhuttaessa puhutaan fyysisestä terveydestä, ja useimmat meistä ymmärtävät fyysisen terveyden parhaiten. Psyykkistä terveyttä ei useinkaan osata yhdistää ruokaan ja hyvinvointiin. Psyykinen terveys on useille hahmotumattomampi. Sosiaalinen terveys on useimmille hebreaa.

Nämä kaikki "terveydet" ovat meille ensiarvoisen tärkeitä. Niiden avulla selviämme parhaiten kustakin elämämme tilanteesta.

Sosiaalinen terveys sisältää mm. kokemuksen mukanaan tuoman tiedon siitä, miten juuri minä reagoin esimerkiksi ravintoon, uneen ja liikuntaan. Se sisältää toisten ihmisten huomi-

oon ottamisen, vuorovaikutustaidot eri tilanteissa, sanattoman viestinnän ymmärtämisen ja kokemuksen sekä iän mukanaan tuoman elämäntilanteiden hallinnan.

Sosiaalinen terveys on järkkynyt, jos ihminen jää yksin, käyttää liikaa päihteitä, jää vaille kodin ja läheisten tukea, eikä voi itse enää vaikuttaa valintoihinsa.

"Hyvä ruoka, parempi mieli!"

Psyykinen terveys on sitä, että olemme mieleltämme terveitä. Milloin sitten olemme mieleltämme terveitä? No ainakin silloin, kun emme ole ahdistuneita, kun itsetuntonne on vankka, kun kykenemme tuntemaan ja ilmaisemaan tunteitamme yleisesti hyväksytyillä tavoilla, kun olemme onnellisia ja tasa-

painoisia, kun meitä kiitetään, kun emme vihaa tai kadehdi ylimääräisesti, kun rakastamme lähimmäisiämme ja toivomme heille hyvää.

Ei ole turhaa lause: "Hyvä ruoka, parempi mieli (eli psyyke)."

Ravinnolla on merkitystä psyykkiseen terveyteemme. Hermosolut tarvitsevat ravinteita toimiakseen kunnolla. Jotkut meistä tarvitsevat yhdenlaisia ravinteita, jotkut toisenlaisia, kuitenkin me kaikki tarvitsemme ravintoaineita hermosoluillemme. Saammeko tänä päivänä ravintoaineita riittävästi, onkin sitten jo aivan toinen juttu.

Tupakka tappaa!

Jotkut pilaavat hermosolujaan tupakalla, alkoholilla, lääkkeillä ja huumeilla.

Tänä päivänä tupakasta tiedetään hyvin paljon pahoja asioita. Siksi Suomesta yritetään tehdä tupakoimatonta maata.

Olin 70-luvun alussa päihdeopettajana ja tiedän, että jo silloin maailmassa oli tehty yli 10.000 tutkimusta tupakasta. Ne olivat erittäin valaisevia ja selkeitä tutkimuksia tupakan vaarallisuudesta. Kun pidin tohtori **Juhana Idänpään-Heikkilän**

kanssa ennaltaehkäiseviä luentoja aiheesta eri kunnissa, meille naurettiin ja sanottiin, että eivät tuollaiset tutkimukset paikkaansa pidä, niitähän ei ole tehty Suomessa. Meitä ei silloin uskottu.

Ja niin annettiin kuluu 40 vuotta, ennen kuin ryhdyttiin tosi toimiin tupakanpolton kitkemiseksi. Kuinkahan moni ennätti kuolla tänä aikana tupakanpoltonsa vuoksi ja kuinka paljon valtiomme menetti ja menettää rahaa tupakasta sairastuneiden hoitoon?

Alkoholin ja huumeiden haittavaikutuksia on myös tutkittu. Lääkkeiden aikaansaamia haittoja tulee vähin erin ilmi.

Sen sijaan ravintomme aikaansaamia haittoja ei ole juuriakaan vielä tutkittu. Tai itse asiassa ravintoomme lisättyjen kemiallisten lisäaineiden haittavaikutuksia ei ole haluttu paljonkaan tutkia. Tällaisille tutkimuksille ei näytä löytyvän rahaa. Vaikuttaa siltä, että kemiallisten lisäaineiden kertymistä hermosoluihimme, mm. aivoihimme ja siellä oleviin välittäjäaineisiin ja yleensä lisäaineiden kertymistä eri elimiimme ei haluta tutkia. Ei ainakaan niiden aikaansaamaa yhteisvaikutusta.

Ryytimamman palsta

Ryytimamma eli filosofian maisteri, lisä- ja säilöntäaineettomia elintarvikkeita markkinoivan Ryytihiippyn toimitusjohtaja **Pirkko Rahkila-Rissanen** aloitti Luontaisterveys-lehdessä (5/2010) neljän artikkelin juttusarjan. Omakohtaisissa artikkeleissaan hän käsittelee aihetta: Miten saavutamme terveen peruskunnan.

Artikkelit ilmestyvät syyskauden 2010 Luontaisterveys-lehdissä:

Luontaisterveys 5-2010

* Lisäaineeton ruokavalio kehon toimintakyvyn kivijalka

Luontaisterveys 6-2010

* Terve maalaisjärki paras apuväline ruoanlaitossa ja kodinhoidossa

Luontaisterveys 7-2010

* Puhdas ravinto myös psyykkisen terveyden perusta

Luontaisterveys 8-2010

* Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus mahdollista elämänkaaren joka vaiheessa

Pirkko Rahkila-Rissanen tavoitat:

puh. 0500-541 063

pirkko.r.r.@pirtintaysi.fi

www.ryytihiippynen.fi

Lisäaineiden yhteisvaikutuksista vakavia seurauksia lapsille

Liverpoolin Yliopiston tutkijat selvittivät neljän yleisesti käytetyn lisäaineen yhteisvaikutuksia. Tutkitut lisäaineet olivat keinotekoinen makeutusaine aspartaami (E951), arominvahventeena käytetty natriumglutamaatti (E621, ja myös E620, E622 ja E623), keinotekoinen atsoväri briljanttisininen (E133) sekä keinotekoinen väriaine kinoliinikeltainen (E104).

Tutkimusraportissa todettiin, että kun koehiirien hermosolut altistuitav näille keinotekoisille lisäaineille, lisäaineet lopettivat hermosolujen kasvun ja häiritivät hermoston normaalia viestintäsystemiä. Lisäaineilla oli siis huomattavasti voimakkaampi vaikutus yhteiskäytössä kuin yksittäin käytettyinä.

Vaikutus soluihin oli yhteiskäytöllä nelin- jopa seitsenkerlainen. Lisäaineiden turvallisuusrajat (ADI-arvo) on asetettu niiden yksittäiskäytön mukaan, vaikka lisäaineita käytetään jatkuvasti yhteiskäytössä. Ruoka-aineista, vallankin teollisesti valmistetusta ruoasta, tulee useita kymmeniä lisäaineita joka päivä.

Lapsilla lisäaineitten haitat on liitetty erilaisiin käytösongelmiin, kuten tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöön (ADHD) sekä allergioihin ja astmaan.

Eri tutkimusten perusteella on laskettu ADI-arvo, joka kertoo lisäaineen suurimman sallitun päivittäisen käyttömäärän milligrammoissa henkilön painokiloa kohden. Eli siis yhden lisäaineen suurimman päivittäisen käyttömäärän!

ADI-arvolla ei siis itse asiassa käytännössä ole merkitystä. Kuka tutkija itse asiassa tietää, mitä kukin syö ja paljonko ja kuinka monia lisäaineita päivittäin ja paljonko mihinkin ruokaan on lisäaineita tosiasiallisesti laitettu eli on mahdotonta mitata, kuinka paljon itse kukin lisäaineita itseensä päivittäin saa.

Ruoka lääkkeitä parempaa ADHD:n hoidossa

On todella mieletöntä, että esimerkiksi ADHD:tä ”parannetaan” erittäin vaarallisilla, myrkyllisillä lääkkeillä, joihin saatiin viime vuonna lopultakin varoitusmerkinnät: ”Lääke lisää äkillisen kuoleman, sydänkohtauksen ja halvauksen riskiä.”

Näiden lääkkeiden yleisiä haittavaikutuksia ovat hallusinaatiot, itsemurhat, psykoottinen käyttäytyminen sekä erilaiset aggressiot.

Esimerkiksi Kanadassa ADHD:n hoidossa käytettävä Adderall-niminen, amfetamiinia sisältävä lääkeaine oli jo myyntikiellossa, mutta tuli takaisin varoitusmerkkien kera.

Amerikassa lääkärit kirjoittivat viime vuonna 31 miljoonaa ADHD-lääkereptiä, näistä yli 23 miljoonaa määrättiin lapsille. On järkyttävää, että tällaisia myrkyjä annetaan lapsille, joiden ongelmat yleensä poistuvat ruokavaliomuutoksilla. Viljat ja sokeri tulisi korvata kasviksilla ja hedelmillä. Limsojen tilalla tulisi nauttia puhdasta vettä. Aittoa kalanmaksaöljyä tulisi ottaa päivittäin takaamaan riittävä omega-3-rasvahappojen sekä luonnollisten A- ja D-vitamiinien saanti.

Puhdasta ruokaa ja pyyteetöntä rakkautta

Rasvahapot ovat psyyken kannalta tärkeitä ravintoaineita. On tieteellisesti todettu, että kalanmaksaöljy on erittäin tärkeä aine.

Sitä kannattaa ottaa puhtaanä öljynä joka päivä. Kalanmaksaöljy estää jopa lukihäiriöitä.

Mitä puhtaampaa ravintoa syömmme, sen terveempinä elämme.

Olen varma, että lisäaineelliset ruokamme aiheuttavat meille hyvin paljon väsymystä ja masennusta, työkyvyttömyyttä ja ilkeää käytöstä sekä päänsärkyä ja keskittymiskyvyn puutetta ja ties mitä.

Ja olen varma siitä, että tämä valtava muistisairaitten vanhusjen joukko johtuu myös osittain runsaasti lisäaineita sisältävästä ruoasta.



Lasten käytöshäiriöt korjaantuvat Pirkko Rahkila-Rissanen mukaan lääkkeitä tehokkaammin ruokavaliomuutoksilla. Viljat ja sokeri tulisi korvata kasviksilla ja hedelmillä. Limsojen tilalla tulisi nauttia puhdasta vettä. Aittoa kalanmaksaöljyä tulisi ottaa päivittäin takaamaan riittävä omega-3-rasvahappojen sekä luonnollisten A- ja D-vitamiinien saanti.

Kalan on todettu olevan hyväksi mielenterveydelle.



– Olen hyvin onnellinen siitä, että lapsuudenkodissani syötiin paljon kalaa. Muistan, kuinka isäni kehotti meitä lapsia syömään myös pienten kalojen päät. Esimerkiksi silakoista syntyy loistavia lämpimiä ja kylmiä herkuja, Pirkko Rahkila-Rissanen opastaa.

Lääketieteen tohtori, psykiatrian erikoislääkäri **Antti Tanskanen** muun muassa alleviivaa, että terveellinen ravinto, säännöllinen liikunta, riittävä lepo ja kohtuullinen nautintoaineiden käyttö ovat tärkeitä ennaltaehkäisevässä mielenterveyden hoidossa.

Viimeisin Suomessa ja Ruotsissa tehty seurantatutkimus on tuonut ilmi, että B12-vitamiini voi vähentää Alzheimerin taudin vaaraa. Tulokset tukevat aiempia tutkimuksia, joiden mukaan ravitsemuksella on merkitystä muistisairauden ennaltaehkäisyssä.

Meidän pitäisi kyetä välttämään myös ruokia, joita on kasvatettu keinolannoitteilla ja käsitelty kasvinsuojelumukyillä.

Elintarviketeollisuus tulisi saattaa kansainväliseen valvontaan, aivan samoin kuin täällä Suomessa sikalat ja nautakarjatuotanto. Ja valvojiksi tulisi hyväksyä lobbaamattomia, korruption vastaisia, maalaisjärkisiä ihmisiä. Emme halua enää hullun lehmän tauteja!

Kodin rakkaus ja terveellinen ravinto suojaavat parhaiten lasten psyykkettä. Muistan, kun olin

16-vuotias ja minulle tuli oikein voimakkaana murrosikä. Kävelin mustissa ja haudoin synkkiä ajatuksia. Äitini vei minut lääkärille. Minulle määrättiin lisämunuaisen kuorikerroshormonia tableteina. Samaan aikaan äitini kiinnitti erityisen voimakkaasti huomionsa siihen, että söin monipuolisesti ja että nukuin tarpeeksi. Kun samaan aikaan sain käsiini Tuulen viemää –romaanin, antoi äitini minun lukea sitä yhtä päätä kolme päivää. En muista, kuinka kauan ja paljonko noita pillereitä popsinkin, mutta aika pian synkät ajatukset kaikkosivat ja harrastin taas kaikkea ja elämä tuntui oikein mukavalta. Ilman masennuspillereitä. Tiesin, että minusta pidettiin huolta ja minusta välitettiin.

Uusi elämä kymmenen vuotta sitten

Aloin itse ”uuden elämäni” kymmenen vuotta sitten.

Puhdistin ensin R-kaurakuidulla suolistoni. Jätin pois perunan, valkoiset jauhot ja sokerin. Ryhdyin syömään vihanneksia ja juureksia, sipulia ja valkosi-

pulia, marjoja, pähkinöitä ja hedelmiä, sieniä, kalaa, kanaa ja lihaa.

Voita olen aina syönyt ja usein hyviä juustoja. Sanon aina ystäväilleni: Syön voita, en niveoita. Käytän ruoanlaitossa suomalaista rypsiöljyä, sillä erään tutkimuksen mukaan se on meille suomalaisille parempi vaihtoehto kuin oliiviöljy.

En käytä lääkkeitä, mutta otan joka päivä Distilpure-MSM:ää, koska siten hiukseni kasvavat ja ihoni pysyy hyvänä, eikä minulla ole kipuja ja soluni pysyvät puhtaina myrkyistä. Otan myös Life Plus’an vitamiineja ja Brain Formulaa sekä valkosipuliuutetta.

Tämän uuden elämäni ansiosta olen laihtunut vähin erin 17 kg, voin hyvin, teen työtäni firmassani ja käyn pitämässä virkistyskonsertteja vanhainkodeissa vähintään kerran viikossa, joskus jopa viisikin kertaa.

On tunnustettava, että on minulla tähän tuhmuttelujakin: syön silloin tällöin tummaa suklaata ja saksalaista tai sveitsiläistä tummaa suklaajäätelöä. Saksalainen ja sveitsiläinen jäätelö

on puhtaampaa kuin suomalainen. Joskus haluan Rooibosteeheni makeutta, silloin käytän aitoa sveitsiläisen lääkärin tuotekehittämää Sucanat-sokeria, joka on valmistettu paineella eikä siinä ole acrylamidi-vaaraa niin kuin kuumuudella valmistetuissa sokereissa. Sucanat-sokeri vähentää aminohappojensa ansiosta sokerinhiimoa, sitä käyttämällä olen päässyt melkein kokonaan irti sokerista. Aminohappojahan ei valkaisuussokerissa ole lainkaan.

Aspartaamia en käytä missään tapauksessa. Aspartaami on pahimpia hermomyrkyttäjiä. **Harri Niemen** Jyväskylän Yliopistossa vuonna 2007 tehdyssä pro gradu –tutkielmassa kerrotaan, että eniten aspartaamin katsotaan aiheuttavan oireita henkilöille, jotka kärsivät masennuksesta tai muusta mielen-terveyshäiriöstä. Waltonin lumentestitoidussa kaksoissokkotutkimuksessa 1993 jouduttiin tutkimus keskeyttämään joidenkin koehenkilöiden osalta, koska moni sai niin ankaria oireita. Raportoituja oireita olivat mm. muistiongelmia, pahoinvointia ja masennus. □

Olen onnellinen!

Olen hyvin onnellinen siitä, että sain elää lapsuuteni ja nuoruuteni Suomessa, jossa ei vielä silloin myrkytetty ruokiamme. Olen myös hyvin onnellinen siitä, että sain jo lapsena oppia tekemään työtä, auttamaan kotona, siivoamaan ja tiskaamaan, leipomaan, kalastamaan, lypsämään, keräämään marjoja ja sieniä. Sain näin terveen itsetunnon.

Olen myös hyvin onnellinen siitä, että kodissani syötiin paljon kalaa. Muistan, kuinka isäni kehotti meitä lapsia syömään myös pienten kalojen päät. ”Muisti paranee!” hän sanoi. Ja: ”Syö särkeä, se kasvattaa järkeä!” oli tyypillinen sanonta silloin. Kalan on todettu olevan hyväksi mielenterveydelle. Omega-3-rasvahappojahan onkin etenkin juuri kalassa.

Rakas lukija, uusi elämä on mahdollista – myös Sinulle. Onnea matkaan!