

### Luonto paras lääkäri – Luontaisterveys-lehti professori Toivo Rautavaaran jalanjäljissä

Ihmisen elämäntapaa ja terveydentilaa määrittelevät geenit, sattuma ja elämäntavat. Geeniperimälle ja sattumalle emme mahda mitään, mutta elämäntavoille voimme tehdä paljonkin. Vastuuta omasta terveydestä ei voi ulkoistaa! Luontaisterveys-lehti pyrkii tukemaan jokaisen suomalaisen, lapsen, nuoren, ikäihmisen, miehen, naisen terveyttä. Pyrimme kannustamaan ihmisiä vastuulliseen vapauteen.

Ennaltaehkäisy on parasta ja tehokkainta terveydenhoitoa. Luontaisterveys kertoo, miten jokainen voi omilla valinnoillaan tukea terveyttään ja ennaltaehkäistä sairauksien puhkeamista. Myös viralliset tahot tunnustavat nykyään sairauksien ennaltaehkäisyä merkityksensä. Lääketieteellisen tiedon perusteella voimme sanoa vakuuttavasti, että useimmat kansantautimme ovat hyvin pitkälle ja hyvin myöhäiseen ikään asti ennaltaehkäistävissä olevia tauteja, kirjoittaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja Pekka Puska Luontaisterveys-lehden 20-vuotisjuhlanumerossa, joka ilmestyi viime vuoden toukokuussa.

Solu on ihmiskehon perusyksikkö. Mitä vastustuskykyisempiä solumme ovat ulkoisia ärsykeitä vastaan, sitä paremmin elimistömme pystyy taistelemaan taudinaiheuttajia vastaan. Aika nakertaa solujamme, samoin saasteet ja lukuisat elimistölle vieraat kemialliset aineet, joiden ”pommituksen” kohteena solumme ovat - halusimmepa tai emme. Nykytiede tuottaa jatkuvasti uutta tietoa solun terveydestä ja sen elinvoimaisuuden säilyttämisestä. Luontaisterveys on raikkaasti ja rohkeasti ajan hermolla: solun terveyden tukeminen on yksi lehden keskeinen asiasisältö.

Ihmisen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus. Luontaisterveys antaa työkaluja myös psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakentamiseen ja lujittamiseen. Lehti ei pyri vastakkainasetteluun luontaislääketieteen ja koululääketieteen kesken, vaan kertoo, mitä kokonaisvaltaisia vaihtoehtoja oire- ja lääkekeskeiseen hoitoon on tarjolla. Vakavien sairauksien hoidossa koululääketieteen menetelmiä ei missään nimessä kyseenalaisteta, vaan tarjotaan vinkkejä yleiskunnan ja vastustuskyvyn kohentamiseksi. Lehti ilmestyy 8 kertaa vuodessa. Luontaisterveys on tilauspohjainen ja lisäksi irtonumeromyynnissä lehtipisteissä ympäri Suomen.

\*\*\*

Luontaisterveys-lehti kulkee vahvasti professori Toivo Rautavaaran (1905-1987) jalanjäljissä ja haluaa jatkaa Rautavaaran upeaa perintöä osoittamalla, miten monin eri tavoin luonto parantaa. Rautavaara otti elämäntehtäväkseen valistaa suomalaisia terveellisistä elämäntavoista ja luonnonmukaisesta viljelystä ja puhui ympäristöarvoja kunnioittavan elämäntavan puolesta. Toivo Rautavaara kehitti myös suomen kieltä: sanat ”luonnonmukainen”, ”herukka”, ”tuoremehu”, ”luontaistuote” ja ”Mehu-Maija” ovat hänen kehittämiään. Yhteiskunnallisilta näkemyksiltään Rautavaara oli visionääri, joka vastusti niin ”holhousyhteiskuntaa” kuin metsien yksipuolista käyttöä ja kannatti energiametsien hyödyntämistä, luonnonmukaista ravintoa ja liijytöntä bensiiniä. Tämän päivän vaalikentillä Toivo Rautavaara olisi varmasti kovin suosittu ja täysin ajan hermolla!

Toivo Rautavaaran muistoksi on perustettu mitali, jonka myöntää Juho Vainion säätiö. Juho Vainion säätiö on myös aikanaan ollut keskeisessä osassa, kun Luontaisterveys-lehden edeltäjät TEE ja Terve Elämä on perustettu. Luontaisterveys-lehden kustantaja on kustantanut em. lehtiä vuodesta 1985. Vuonna 1990 niiden jatkajaksi perustettiin Luontaisterveys-lehti. Täytettyään 80 vuotta syksyllä 1960 Juho Vainio perusti nimeään kantavan säätiön. Hän oli itse parantunut vaikeista vatsasairauksista Are Waerlandin kehittämän maito-kasvisravintoon, vesihoitoihin ja kuntoliikuntaan perustuvan ohjelman avulla. Juho Vainio halusi säätiön avulla tukea sekä terveiden elämäntapojen edistämistä että nuorten kouluttautumista teknisille ja kaupallisille aloille. Juho Vainio (1880–1964) oli merkittävä rakennusurakoitsija ja kiinteistö- ja rakennusalan vaikuttaja Suomen itsenäisyyden alkuvuosikymmeninä. Hänen elämäntyönsä jälki näkyy yhä pääkaupungin keskustan katukuvassa.

Luontaisterveys-lehden tieteellisenä asiantuntijana toimii Helsingin yliopiston Farmasian laitoksen esimies, professori Raimo Hiltunen. Hiltunen on antioksidanttihoitoon pitkän linjan uranuurtaja. Hän uskoo, että antioksidanttihoito on osa tulevaisuuden koululääketiedettä. Professori Raimo Hiltusen mukaan sairauksien ennaltaehkäisy on tulevaisuudessa entistä kokonaisvaltaisempaa, koska harvat sairaudet johtuvat yhdestä ainoasta tekijästä. Hän vertaa leikkimielisesti, että tulevaisuudessa sairauksia ei torjuta niinkään yhteen taudinaiheuttajaan vaikuttavalla taikaluodilla, vaan samanaikaisesti useisiin kohteisiin vaikuttavalla taikahaulikolla. Parhailaan selvitetään antioksidanttien roolia lukuisten eri sairauksien ennaltaehkäisijänä. Tutkimusten painopistealueina ovat

kuitenkin sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet, syöpäsairaudet, hermoston rappeutumissairaudet sekä muut vanhuuteen liittyvät elimistön rappeutumissairaudet.

Mitä antioksidantit ovat?

Antioksidantit ovat yhdisteitä, jotka estävät muiden yhdisteiden hapettumista eli härskiintymistä. Antioksidantteja ovat esim. vitamiinit C, E ja D, kivennäisaineista seleeni ja mangaani sekä kasveissa olevat väriaineet eli flavonoidit. Flavonoidit ovat kukkien, hedelmien ja marjojen väriaineita. Niiden kitkerä maku ja antibioottiset vaikutukset suojaavat kasveja tuholaisilta ja taudeilta. Samoin ne toimivat ihmisessä.

Nyrkkisääntönä voisi sanoa, että mitä värikkäämpää ruoka on, sitä varmemmin siinä on antioksidantteja.

\*\*\*

Ruokavaliosta on nykyään monia suuntauksia, kovaa vai pehmeää rasvaa, hiilihydraatteja vai proteiineja. Meidän Luontaisterveys-lehtemme lukuisat asiantuntijat ovat sitä mieltä, että oleellista ruokavaliossa on nopeiden hiilihydraattien välttäminen eli leivän, pullan, perunan, pastan, riisin ja kaiken valkoisen sokerin. Heidän mukaansa ruokavalion tulisi koostua vihanneksista, kasviksista - kaalit ovat erityisen hyviä, hyvälaatuisesta proteiinista: kala, kana, kananmunat, soija, hera sekä hyvälaatuisesta rasvasta: kasviöljyt, kalaöljy, avokadot, pähkinät, siemenet jne. Näin ollen elimistön verensokeriarvot pysyvät koko päivän tasaisena ja välttyään elimistöä rasittavilta sokeripiikeiltä. Monien ravitsemusterapeuttien mukaan verensokerin tasaisena pitäminen on paras suoja kroonisia kansansairauksia vastaan. Näitä ovat mm. sydän- ja verisuonisairaudet sekä kakkostyyppin diabetes.

Kaikkein olennaisin asia ravitsemuksessa on kuitenkin ravinnon puhtaus eli se että ruoka-aineet ovat mahdollisimman vähän käsiteltyjä eikä niissä ole lisä- ja säilöntäaineita. Tässä te arvoisa Ryytimamma Pirkko ja kaikki Ryytihiippyn jälleenmyyjät olette jo vuosikymmenet tehneet todella arvokasta pioneeriötä. Nyt on Suomessa jo yleisestikin herätty siihen, millaisia petoksia lautasillamme oikein onkaan.

\*\*\*

Suomalaisten terveydentila on monin mittarein kohentunut reippaasti viimeisinä vuosikymmeninä, mutta suuria uhkiakin on, niitä ovat ennen kaikkea ylipaino, kakkostyyppin diabetes, masennus ja alkoholin kulutuksen kova kasvu. Vuonna 1965, kun keskiolut vapautettiin, suomalaiset joivat vuodessa absoluuttista alkoholia vajaat 2,5 litraa, nyt vastaava luku henkeä kohden on 11 litraa. Esimerkiksi Elinkeinoelämän Keskusliiton, EK:n johtaja, työterveyslääkäri Kari Kaukinen on hyvin huolissaan lisääntyneestä alkoholinkäytöstä ja sen mukanaan tuomista terveydellistä ongelmista. Kaukinen sanoo: Emme puhu pienestä ongelmasta, vaan uhasta koko kansanterveydelle. Meillä on arvioitu olevan noin 600 000 ihmistä, joille alkoholi on jossakin määrin ongelma. Kaikille se ei ole maksimaalinen ongelma, mutta kuitenkin sellainen, joka vaikuttaa elämänhallintaan jollakin tavoin. Ennen monen suomalaisen alkoholikuolema oli seurausta jostakin törttöilystä humalassa. Nyt meillä kuolee vuosittain tuhansia työikäisiä puhtaasti alkoholismiin. Sydän, maksa tai pää pettää. Kaukinen pitää perusteettomina väitteitä, että siirtyminen viinakulttuurista sivistyneempään viinikulttuuriin olisi vaikuttanut kansan terveyteen parantavasti. Päinvastoin, viini ei ole korvannut viinaa, vaan tullut sille lisäksi.

Alkoholinkulutuksen kasvun kanssa osin käsi kädessä osin itsenäisenä ongelmana kulkee masentuneisuuden lisääntyminen. Vaikka ns. raskaat mielenterveysongelmat, kuten skitsofrenia, eivät ole viime vuosikymmeninä lisääntyneet, ovat kansalaisten keskuudessa kasvaneet lievemmat ongelmat, kuten masennus, ahdistusoireet, sopeutumishäiriöt ja uupumus. Meillä on yli 260 000 ihmistä työkyvyttömyyseläkkeellä, ja heistä 44 prosentilla syynä eläkkeeseen ovat mielenterveysongelmat. Tätä nykyä noin 400 000 suomalaista käyttää masennuslääkkeitä, 80 000 enemmän kuin esimerkiksi vuonna 2005. Masentuneisuus on yhteiskunnassamme aivan varmasti lisääntynyt, mutta masennuslääkkeiden käytön suuressa kasvussa on varmasti kyse myös yliagnostisoinnista. Esimerkiksi stressin tai työuupumuksen aiheuttamaan oireiluun ja elämän normaalien surujen ja epäonnistumisten aiheuttamaan alakuloon kirjoitetaan nykyään masennuslääkeresepti; näin kuva masentuneiden todellisesta määrästä vääristyy. Masennuksesta selviytymisessä on olennaista päästä sen aiheuttajien alkujuurille. Tarinan alkujuuren selville saamisen jälkeen voidaan usein kirrkaasti hahmottaa, miten johdonmukaisesti elämä on sen sanelemana kulkenut. Alkujuuri voi olla hyvinkin kaukana. Yleensä se on tehokkaasti torjuttu, joskus sitä ei edes tiedetä, mutta elämän kertomusta läpikäydessä alkujuuri aina jotenkin paljastuu. Fyysiset oireet ovat tärkeitä viestejä mielen tilasta. Mielelleen ihminen voi valehdella, mutta keholleen ei. Astma, migreeni, vatsavaivat, infektiokierre, ne saattavatkin olla käsittelemättömiä tunteita. Mieli on kuin painekattila, josta paineet etsivät erilaisia teitä ulos, usein tuo tie on fyysinen oire.

Ennaltaehkäisy on avainsana myös mielenterveydessä. Masennusta vastaan voi taistella myös ruokavalion avulla. Luontaisterveys-lehden pitkäaikainen asiantuntija, laukaalainen psykiatrian erikoislääkäri, psykiatri Mauno Rauramo suosittelee mielenterveyden tueksi jokaiselle suomalaiselle puhtaan ja lisäaineettoman ruoan lisäksi päivittäiseen käyttöön seuraavia ravintolisiä:

- \* 1 moniviamiini-hivenainetabletti
- \* 1–2 B-moniviamiinitablettia (B1, B6, B12, foolihappo)
- \* 500 milligrammaa EPA-rasvahappoa
- \* 500 milligrammaa C-vitamiinia aamuin illoin
- \* 20–25 mikrogrammaa D-vitamiinia
- \* 125 milligrammaa karnosiinia kahdesti päivässä
- \* ubikinonia

Samat aineet suojaavat myös sydäntä ja verisuonia.

Mauno Rauramo on seurannut 1970-luvulta lähtien kansainvälisiä tieteellisiä tutkimuksia vitamiineista, hivenaineista ja rasvahapoista. Ne ovat vakuuttaneet hänet, että ravitsemushoidosta on hyötyä psykiatristen sairauksien hoidossa ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä, kuten ylipäättäänkin ihmisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Rauramo on suositellut vitamiineja, hivenaineita ja rasvahappoja myös potilailleen lääkityksen lisänä. Hoitotulokset ovat olleet hyviä. Yleensä positiivisia hoitovaikutuksia on saatu kahden kuukauden kuluttua ravitsemushoidon aloittamisesta. Mauno Rauramo on toiminut ylilääkärinä Suolahdessa sijaitsevassa Sisä-Suomen psykiatrisessa sairaalassa. Hän jäi virastaan eläkkeelle, ennen kuin sairaalan toiminta viime vuonna lopetettiin. Keski-Suomen sairaanhoitopiiri sulki Sisä-Suomen sairaalan säästösyistä, sairaalan sulkemista perusteltiin myös psykiatrisen laitoshoidon vähentämistarpeella. 65-vuotias Rauramo ei kuitenkaan vietä oloneuvoksen päiviä, hän toimii 2–3 päivänä viikossa psykiatrian erikoislääkärinä avohoidossa, mielenterveystoimistossa.

Mieli tarvitsee kuitenkin myös henkistä ravintoa. Stakesin entinen pääjohtaja Vappu Taipale puhuu mielen vihanneksista.

Niitä ovat

- Naura
- Anna
- Liity
- Opi
- Liiku

Hyödyllisiä meille jokaiselle!

\*\*\*

Suomessa on upea kansanparannusperinne ja Luontaisterveys-lehti pyrkiikin vaalimaan suomalaista kansanparannusperinnettä ja samalla suomalaista kulttuuria nostamalla kansanparannusperinteen mukaisia aiheita lehden sivuille.

Kirjailija Eeva Kilpi sanoo runossaan

Rautalehti varpaitten välissä  
parantaa jalkasienen,  
jalkapohjasta se poistaa känsän,  
nokkosenpolttamaan se erittää vasta-ainetta.  
Sitä voi syödä.

Kuinka meillä on varaa  
unohtaa tällainen tieto,  
josta kaiken lisäksi  
ainakin puolet on totta.

Eeva Kilven runon kysymys on hyvin aiheellinen.

Suomessa on vahva kansanparannusperinne, jota ei olisi varaa unohtaa. Sieltä löytyy avaimia myös kehon ja mielen ikääntymisen ja rappeutumisen torjumiseksi, ettei meillä ukkoina jo syntyisi sylilapset.

Suomen luonto on tulvillaan hoitavaa ravintoa: yrttejä, marjoja, keskiyön auringon kypsyttyä kasviksia, juureksia, hedelmiä ja viljaa. Katajainen kansamme ei kuitenkaan halua uskoa omiin luonnonrikkauksiimme eikä meissä jokaisessa olevaan suureen voimaan olla itse itsellemme terveydenhoitajia. Suomessa on vallalla medikalisaation huumaa. Vaivaan kuin vaivaan haetaan ja määrätään lääke ilman, että ihminen itse ja

terveydenhuoltohenkilöstö kiinnittäisi huomionsa vaivan taustalla oleviin syihin ja niiden korjaamiseen. Lääkkeitä ja lääketiedettä tarvitaan, ne pelastavat ihmishenkiä. Vakavissa sairauksissa tulee ensisijaisesti hakeutua lääketieteelliseen hoitoon, mutta luonnonlääketieteellinen hoito tarjoaa erinomaista täydennystä lääketieteellisen hoidon tueksi, ennaltaehkäisyä se on mitä parhaita. Eivät suomalaiset tyhmyyttään eivätkä laiskuuttaan hae apua vaivoihinsa yksinomaan lääkepurkista, taustalla on ennen kaikkea tietämättömyyttä. Luonnon lääkinälliset voimat on Suomessa pitkään vaiettu. Tekniikasta hurmioitunut nuori kansakuntamme on halunnut luottaa vain modernin tieteen saavutuksiin. Moderni tiede ei kuitenkaan ole irrallinen osa tieteen historiaa, myös sillä on jatkumonsa. Viisautta on katsoa sekä menneisyyteen että tulevaisuuteen. Onneksi ihmisen kokonaisvaltainen hoitaminen on tätä nykyä vahvassa nosteessa. Onneksi nykyään uskalletaan valtamediassakin kyseenalaistaa tähän saakka absoluuttisena totuutena pidetyt terveys- ja ravinto-opit. Ainoastaan kriittinen asioiden tarkastelu luo pohjaa uudelle, ihmistä paremmin auttavalle terveystiedolle.

Suomen kansa tuntuu unohtaneen kultaisen ohjeen: kohtuus kaikessa – ainakin kun seuraa jo edellä puhuttuja alkoholinkulutuksen jatkuvaa kasvua ja ylipainon lisääntymistä. Kohtuuden kanssa meillä suomalaisilla on ollut ongelmia kautta historian, ei vain nykyisenä yltäkylläisyyden aikana.

Kajaanin piirilääkärinä kulkutautien kanssa kamppailut, kansalliseepos Kalevalan kerääjä ja kirjoittaja Elias Lönnrot (1802-1884) sanoo kirjoittamassaan Suomalaisen Talonpojan Koti-Lääkärissä: "Ruokia ja juomia tulee ruumiin rawinnoksi ja wirwotukseksi kohtuullisesti nauttia. Kaikki liika siinä asiassa on myrkkyä ruumiille. Waan kohtuus yllä pitää terweyden. Ei ole wielä yksikään katunut kohtuullisuuttansa."

Kohtuullisuutta korostaa myös Helsingin yliopiston kasvibiologian ja kasvipatologian professori Onni Pohjakallion (1903–1965) sanonta: Kaurapurookin on myrkkyä, jos sitä syö ämpärillisen.

Kansanterveyden ja myös kansantalouden näkökulmasta kohtuuden soisi olevan osa jokaisen suomalaisen jokapäiväistä elämää. Helppoa kohtuuden noudattaminen ei ole. Monesti kohtuuttomuuksien taustalla on vaikeita ja monisyisiä riippuvaisuuksien ketjuja ja noidankehiä. Meillä ihmisillä on taipumus mestaroida toisten elämää, kohtuuden tavoittelussa olennaista on ryhtyä oman elämänsä syväanalyttikoksi, oppia kuuntelemaan oman kehon ja mielen viestejä. Tähän työhön hedelmällisintä maaperää ovat rauhoittuminen ja hiljaisuus. Näitä elämäntaidoista ehkä arvokkaimpia meidän jokaisen on syytä opetella – terveydeksemme.