

Perinnehoitojen verhottu tieto

– Tieteellisesti tutkittujen perinnehoitojen kunnioittaminen on terveysteko –

”Ainoa tiedon lähde on kokemus.”

Albert Einstein

*Suomi
Finland*
100

”Jokainen potilas kantaa sisällään omaa lääkäriään.

He tulevat luoksemme tietämättä totuutta.

*Pystymme parhaimpaamme silloin, kun annamme jokaisen potilaan
sisällä asustavalle lääkärille mahdollisuuden ryhtyä työhön.*

Näennäislääkäri (placebo) on se lääkäri, joka asustaa sisällämme.”

Norman Cousins

Tieteellisesti tutkittujen määrämuotoisten perinnehoitojen tietoisuuden lisääminen!



Käsitteellisyys

Ihmisten välisissä keskusteluissa unohdamme liian usein, kuinka asioiden käsitteellisyys muodostuu kunkin kokemusperäisen ja hankitun tiedon pohjalta. Kuinka usein tuotammekaan tietoa, joka käsitteellisyydessään ei kohtaa kuulijaa. Käsitteellisyys muodostuu ihmisen uloimmalla aivokuorella, jossa käsillä on poikkeuksellisen laaja edustus, kuten havainnekuvasta voidaan todeta.



Lähde: Kalevalainen kansanparannus -säätö, piirtänyt Annukka Yli-Ruusi

Perinnehoidot aikain saatossa

Perinnehoidot rakentuvat tuhansien vuosien kokemusperäisen tiedon synnyttäneen käsitteellisyyden pohjalta. Termit ja käsitteet ovat muuttuneet, mutta niihin liittynyt syvälinen viisaus on edelleen muokattavissa tämän päivän käsitteelliseen muotoon.

Ennaltaehkäisevänä kivunhoitona sauna lienee yksi vanhimmista sydänkuolleisuutta vähentävistä perinteistä. Saunan lämpö on rentouttanut lihaksia ja sen ohella on kovimpia lihaskireyksiä hoidettu hieromalla ja kuppaamalla ”paha veri” pois. Näillä hoidoilla elvytettiin pintaverenkiertoa. Molempien myönteisistä hoidollisista vaikutuksista on syntynyt lisää käsitteellistä tietoa.

Nikamien tai nivelten ja lihasten käsittelijöiden ammattikunta on laajentunut ja käsittelijät ovat kehittäneet sekä synnyttäneet erilaisia oppisuuntia. Nikamien lukkotilojen aukaisijat eli niksauttajat lienevät niitä alkuperäisimpiä nikamankäsittelijöitä. Lihasten käsittelijöiden perimätiedon siirtäminen tämän päivän käsitteellisyyksiin, on avannut pehmytkudoskäsittelyn, joista kokonaisvaltaisin on tieteellisesti tutkittu kalevalainen jäsenkorjaus.

Muinaiset esi-isämme ovat osanneet kuunnella kehoa ja etsiä luonnosta ravintoa elinvoimaisuuteensa. Ravintoketjujen käsitteellisyys syntyi ihmisen eri kehitysvaiheiden myötä.

Ravinnon lähteinä olivat ensin hedelmät, marjat, lehdet, kasvit ja satunnaisesti pieneliöt. Myöhemmin ravintoon sopivien raaka-aineiden käyttö laajeni, mukaan tulivat vihannekset, pähkinät, siemenet, lintujen munat, kalat ja pikkunisäkkäät. Laajemmin liha tuli ravintoon mukaan noin 20 000 vuotta sitten, kun ihmiset alkoivat pyytää pien- ja vähän suurempaakin riistaa. Maanviljelys alkoi noin 5000 vuotta sitten. Pohjoiset olosuhteet muodostivat omat haasteensa maanviljelylle. Maanviljelyn kehittyessä ravintoon saatiin aiempien ravintoaineiden lisäksi viljat sekä kotieläinten kautta maito, kanamunat ja liha. Teollisen tuotannon kehittyttyä viimeisen sadan vuoden aikana ravinto on koostunut yhä enenevässä määrin sessoidusta, esivalmistetusta ja pakatusta ruoasta.

Sodan jälkeisinä vuosikymmeninä mukaan on tullut puhtauden kautta valkoinen ihanne, ruoan pitkäaikaisen säilyvyyden merkitys ja ruoan laiton helppous. Tarkasteltaessa ravintoketjuja eri kehitysvaiheiden kautta, voidaan pohtia uusimman tiedon valossa kysymystä, missä vaiheessa on alettu eksyä ihmisen ravinnon perustarpeista vääriin ravintotottumuksiin ja ravintoaineisiin.

Kasveilla on aina, niin alkukantaisten esi-isiemme aikoina kuin myöhemminkin, ollut merkittävä vaikutus ihmisten elintoiminnoille. Kasvien merkitys suoliston mikrobitoimintaa ylläpitävänä ja monipuolistavana sekä mm. kivennäis- ja hivenaineita, vitamiineja ja kuituja tarjoavana ravintona aletaan vähäisessä määrin uudelleen ymmärtää.

Tieteellisesti tutkitut perinnehoidot

1. Sauna

Sauna oli osa stressin hoitoa myös sota-aikana – haitarimusiikin ohella. Ihminen tarvitsee rauhoittavia hetkiä kiireisen ja usein ahdistavan elämänrytmin vastapainoksi. Kiireisen elämänmenon psyykkinen kuorma nostaa lihasjännitystä siinä missä fyysinenkin. Jatkuva kuormittuminen voi aiheuttaa pitkäkestoisen staattisen lihasjännityksen, joka vaikeuttaa virtausta ääreisverenkierrossa, nostaa verenpainetta ja lisää sydämen työtaakkaa.



Sotilaita saunomassa. (Kuva: SA-kuva)

Sauna koetaankin rentouttavana mielenrauhan eheyttäjänä, joskaan ei väärin lämmitettynä. Punahehkuisista metalleista lähtee saunottaessa positiivisia ioneja, joita ei koeta terveyden ja rentouttavuuden kannalta hyviksi. Kivistä puolestaan tulee negatiivisia ioneja, jolloin lämpö tulee infrapunasäteinä, ja jotka koetaan miellyttävinä sekä

rentouttavina. Sen vuoksi ison kivimassan synnyttämä löyly savusaunassa antaa saunojalleen ainutlaatuisen kokemuksen.

Saunaa sekä muuta lämpöhoitoa on pidetty pitkään terveellisenä pienten vaivojen hoitoon. Saunottaessa kehosta poistuu keskimäärin 0,5 litraa nestettä. Näyttääkin siltä, että saunojan iho ei kuivu niin helposti kuin saunaa välttävän iho. Tiheä saunominen helpottaa myös ihosairauksissa, kuten psoriasiksen hoidossa.

SAUNOMISEN MYÖNTEISET VAIKUTUKSET:

- verenpaine laskee
- verisuonten kalkkeutuminen estyy
- verenkierto paranee
- mm. ikäihmisten ääreisverenkierto paranee – viileässä ei palele niin herkästi
- sydämen vajaatoiminnan aiheuttama rasitus helpottaa
- astmaoireet helpottuvat kosteassa löylyssä
- saunominen rentouttaa
- nivelkipuisten ja reumapotilaisen oireet, ja etenkin fibromyalgiaan liittyvä kipu helpottavat
- insuliinin imeytyminen voi nopeutua

Tieteellisesti on voitu osoittaa saunomisen laskeneen kuolleisuutta merkittävästi. Saunominen on hyväksi etenkin miesten sydämelle. Saunan kuolleisuutta laskeva vaikutus oli tutkimuksessa hämmästyttävän selvä. Lisäksi osoitettiin, että mitä pidempään saunassa kerralla kylpi, sitä pienempi riski oli menehtyä äkilliseen sydänperäiseen kuolemaan. Samalla tavoin pienenivät muut verisuonistosta johtuvat kuolemat ja mikä hämmästyttävintä myös kokonaiskuolleisuus. Syy tähän ei ole vielä tiedossa, mutta se liittyy saunan verisuonia laajentavaan vaikutukseen tai psyykkiseen rentoutumiseen.

Samanlaisia myönteisiä tuloksia saatiin saunan vaikutuksesta dementiaan ja Alzheimerin tautiin. Saunan dementiaa ehkäisevä vaikutus kovimmilla saunojilla oli huomattava, HR= 0,34, mikä tarkoittaa, että 66 % dementiasta voidaan ehkäistä saunomisella.

ALKOHOLI, SAUNA JA UINTI YHDESSÄ OVAT VAARAKSI, KOSKA;

- ateria avaa suoliston verisuonet – veri suolistossa
- sauna avaa ihoverisuonet
- uinti avaa lihasten verisuonet
- kylmä vesi hidastaa sydämen lyöntitiheyttä, jolloin aivot saavat liian vähän verta (happea).

SAUNOMISESSA ON HUOMIOITAVA;

- Älä ui kylmässä vedessä, jos olet huonovointinen.
- Heti saunasta tulon jälkeen ei ole syytä sukeltaa, koska hengityselinten toiminta ei ole silloin vielä tahdosta riippuvainen.

Kuumasta saunasta siirtyminen kylmään veteen on kova koettelemus verenkierron säätelyjärjestelmälle, koska saunan lämpö on avannut ihon verenkierron ja kylmään veteen siirtyminen laukaisee nopean verisuonien supistumisen ja sydämen lyönnit harvenevat.

2. Kuppaus

Ennen aikoina kupparieukot kiersivät talosta taloon ja kylästä kylään hoitamassa ihmisiä. Keväällä sekä syksyllä raskaiden syystöiden jälkeen kuppautettiin. Taloon saattoi talonväen lisäksi tulla muitakin kupattavia, kun kuppari kerran oli paikalla ja sauna lämpimänä.

Nykyisin kuppausta käytetään niska-hartiaseudun sekä selän ja raajojen jännitystilojen laukaisemiseen. Sen on todettu tuovan helpotusta migreeniin, jännityspäänsärkyyn, korkeaan verenpaineeseen, astmaoireisiin ja myös vaihdevuosisongelmiin. Sitä käytetään myös ennaltaehkäisevänä hoitona. Amerikkalaiset ja kiinalaiset huippu-urheilijat käyttävät menestyksellisesti kuivakuppausta ja Hannes Kolehmainenkin hoidatti aineenvaihduntaa 1950 -luvulla suomalaisella märkäkuppauksella.



**Märkäkuppauksen eri vaiheita; huuhtelu ja desinfiointi-
vaahto, haavojen-
tekovälineenä
kirurgin veitsi ja
kuppauskone,
kuppaus-
sarvet kehossa.**

(Kuvat: Mervi Hongisto Suomen Kupparit ja Saunaterapeutit ry)

3. Hieronta

Hieronnan mielihyvää tuottava vaikutus koetaan jo lapsena, kun kolhun saanutta koh-
taa hierotaan. Entisajan raskaat työt vaikuttivat lihaksiin ja kun niitä hierottiin, huo-
mattiin kehon rentoutuvan. Hieronta tehtiin ennen muinoin saunomisen jälkeen löyly-
jen pehmentämiin kudoksiin.

Hieronnassa käytetyt tekniikat vaikuttavat usealla eri tavalla elimistöön. Hieronnalla
onkin todettu olevan:

- mekaaninen vaikutus
- välittäjäaineiden kautta tapahtuva kemiallinen vaikutus
- heijastevaikutus hieronnan kohteesta etäämmälle kehoon
- psykologinen vaikutus

Ohessa hieman tarkemmin hieronnan vaikutuksesta kehon eri alueille:

- **Mekaaninen vaikutus ihon ylimpiin pintakerrokseen**

Hieronta aiheuttaa hiki- ja talirauhasten laskutiehdyiden suuaukkojen avautu-
mista, mikä yleensä lisääntyneen paikallisen verenkierron kanssa saattaa lisä-
tä hien ja talin erityystä. Hieronta vaikuttaa myös ihon eräisiin soluihin. Kevyt
puristelu aiheuttaa solujen vaikuttavien aineitten vapautumista solujen lähim-
pään ympäristöön. Useilla näistä on paikallisesti verisuonia laajentava vaikutus,
jolloin mekaaninen vaikutus muuttuu kemialliseksi. Ihosta sisäelimiin johtuvat
kuti-viskeraaliset (cutis = iho, visceralis = sisäelimiin liittyvä) refleksit selittävät
monia hieronnan etäisvaikutuksia samoin kuin eräitä pehmytkudos- ja sideku-
doshieronnassa sekä akupainannassa tavattavia ilmiöitä.

- **Vaikutus kipuun**

Hieronnalla on todettu voitavan vähentää kiputuntemuksia. Tämän on selitetty
johtuvan porttikontrolliteorian avulla. Sen mukaan kipuimpulssit, jotka kulke-
vat ohuissa ja hitaissa hermosäikeissä, estetään aikaansaamalla tuntoimpulsseja,
jotka kulkevat paksuissa ja nopeissa hermosäikeissä. Hieronnan aikaansaavat
tuntoimpulssit sulkevat portin keskushermostossa kipuimpulsseilta.

- **Vaikutus verenkiertoon**

Valtimoiden seinämien sileään lihaksistoon hieronnalla ei ole vaikutusta. Valti-
moissa liikkuu sydämen pumppaama veri.

Laskimot muistuttavat pehmeitä nesteen täyttämiä putkia. Ulkopuolinen painelu saa aikaan veren liikkumisen sivelyn suuntaan edellyttäen, etteivät laskimoläpät estä tätä. Laskimoissa verenkiertoa voidaan lisätä hieromalla kohti sydäntä.

Tutkimukset ovat osoittaneet kudoshoidon verenkierron lisääntyvän joksikin aikaa. Tästä on käsitys, että hieronta laukaisee muutoin sulkeutuneita kapillareja, **hiussuonia** lihaksessa. Voimakkaalla käsittelyllä on todettu olevan päinvastainen vaikutus. Fysikaalisiin hoitoihin onkin olemassa sääntö; *”Heikot ärsykkeet lisäävät fysiologista aktiviteettia, kun taas hyvin voimakkaat ärsykkeet estävät tai poistavat aktiviteetin.”*

- **Vaikutus imunesteeseen**

Imunsteen virtaus on riippuvainen niihin kohdistuvista ulkoisista voimista, kuten painovoimasta, lihassupistuksista, passiivisista liikkeistä ja hieronnasta. On voitu osoittaa hieronnan nopeuttavan imunsteen kulkua. Raajan nostaminen kohoasentoon nopeuttaa niin ikään imunsteen kulkua ja näkyy turvotuksen pientymisenä. Halvaantuneet raajat keräävät yleensä runsaasti kudosa- ja imunestettä. Näissä passiivisena liikehoitona hieronta on hyvä. Imunsteen kulkuun vaikuttavaa hierontamenetelmää kutsutaankin ns. lymfa-hieronnaksi.

- **Vaikutus hermoihin**

Hieronnan keskushermostoa rauhoittava vaikutus on yleisesti tunnettu. Vaikutus välittyy keskushermostoon ääreishermostoa pitkin. Etävaikutuksien avulla selittyvät monet hierontaan liittyvät ilmiöt ja niitä käytetään hyväksi mm. sidekudoshieronnassa.

- **Vaikutus lihaksiin**

Hieronnalla on todettu voitavan rentouttaa lihaksia, mitä ominaisuutta on käytetty työperäisten rasitusten hoitoon ja urheiluvoimien rasituksen poistoon. Jos lihakset ovat halvaantuneet, on hieronnasta ollut vain vähän hyötyä. Kuitenkin on todettu, että lihaksissa on vähemmän jäykkyyttä, sidekudosmuodostusta ja kiinnikkeitä sekä parempi verenkierto kuin hieromattomissa. Keskushermostoperäisissä sairauksissa ei yleensä hierontaa käytetä, koska siinä spastisuus lisääntyy herkästi hermoärsykkeiden lisääntyessä.

- **Psykologiset vaikutukset**

Hierontaan liittyy yleensä miellyttävä kosketusaistimus, joka lähes poikkeuksetta luo läheisen, luottamuksellisen suhteen potilas-hoitaja välille. Fyysisen kosketuksen merkitys on ilmeinen sen säilyttyä vauvasta vaariin koko eliniän läpi.

4. Jäsenten korjaaminen ja kalevalainen jäsenkorjaus

Nikamia ja niveliä käsittelee parantamisperinteen mukaisesti vaihtelevan koulutuksen ja työskentelyoikeudet saanut parantajajoukko. Jäsenkorjaus on alkanut nikamankäsittelystä ja kehittynyt myöhemmin joidenkin osaajien parissa lähestymistavaltaan kokonaisvaltaisemmaksi niin, että käsittely ulottuu ihmiskehon normaalit liikkeet mahdollistaviin toiminta-kokonaisuuksiin ja vaikuttaa lieventävästi myös hermosärkyihin ja jopa solujen aineen-vaihduntahäiriöihin saakka.



Parantaja apulaisineen hoitaa kolottavaa lonkkaa Taivalkosken Loukonvaarassa.

(Kuva: museovirasto, kuvaaja Paulaharju Samuli 1917)

Raskaat työt silloisissa alkukantaisissa olosuhteissa aiheuttivat selkäkipuja. Tällöin kotikonsteina käytettiin myös selän päällä kävelyä, jolloin saatiin nikamalukkoja avattua ja hermokipu poistettua.

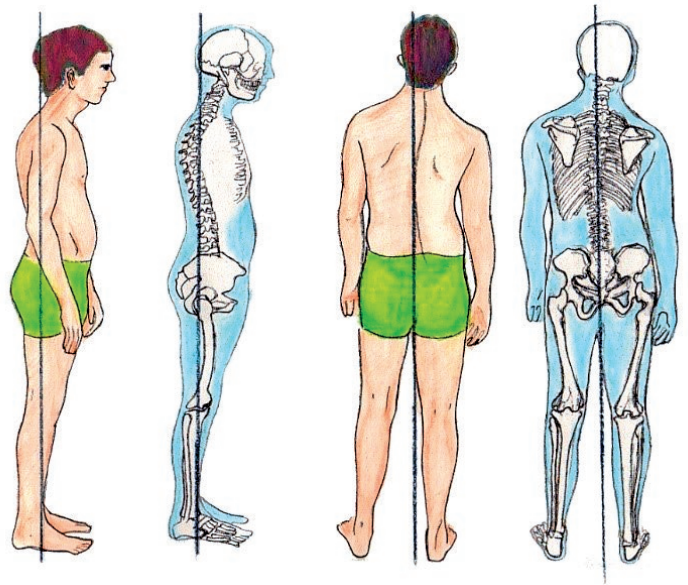
Nykyisin suoritettavat manuaaliset käsin tehtävät jäsenkorjaushoidot voidaan jakaa kahteen pääryhmään:

- Mobilisaatioon (pehmytkudosten hellävaraiseen käsittelyyn) perustuviin, kuten nimisuojuattu, tieteellisesti tutkittu Kalevalainen jäsenkorjaus.
- Manipulaatioon (niksautukseen) perustuviin, kuten pääosin muut jäsenkorjaukset, joihin saattaa liittyä myös hierontaa ja venyttelyitä.

Ja edelleen toiminnan perusteella:

- Kalevalaiseen jäsenkorjaukseen, joka perustuu kudosten pehmeään käsittelyyn (mobilisointiin), nivelpintojen saattamiseen kohdalleen, kalvorakenteiden ja löyhän sidekudoksen avaamiseen kudostenesteitä hyödyntäen, hermotoiminnan ja ravintokierron vapauttamiseen aina solutasolle saakka.
- Kaustislaiseen jäsenkorjaukseen, joka perustuu nivelpintojen saattamiseen kohdalleen (niksautus).
- Perinteiseen jäsenkorjaukseen, joka perustuu lihasten hierontaan ja nivelpintojen saattamiseen kohdalleen.
- Muut jäsenkorjaukset ovat lähempänä jompaakumpaa viimeksi mainittua.

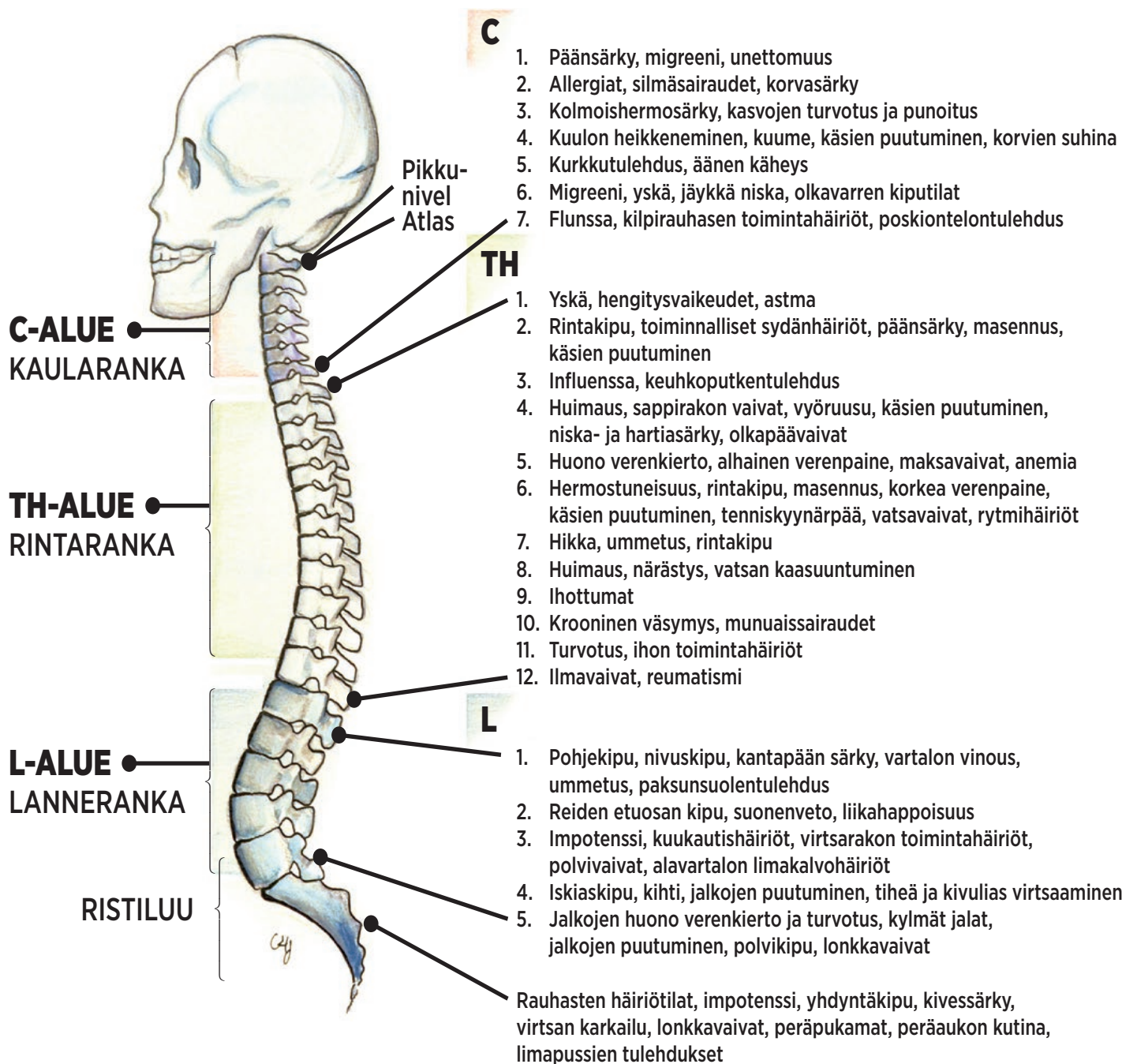
Kalevalainen jäsenkorjaushoito lähtee rakenteiden tarkastelusta ja etenee tarkempaan kudoksien käsittelyyn kautta saatavaan informaatioon kehon tilasta. Kalevalainen jäsenkorjaushoito käsittelee koko kehon jalkapohjista päälakeen saakka.



Havainnekuvia kehon ryhtivirheistä. (Lähde: Kansanlääkintäseura r.y., piirtänyt Minna Haataja)

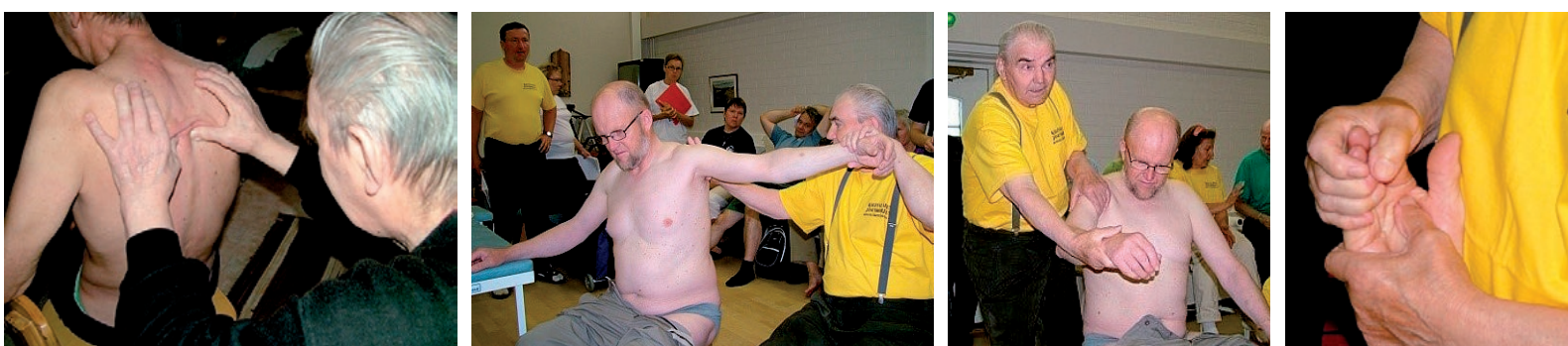
Mestariparantaja Olavi Mäkelän hoidollisia havainnekuvia s. 10-11. (Kuvat: Päiviö Vertanen)





Havainnekuva hermotuksen vaikutuksesta sisäelimiin.

(Lähde: Kalevalainen kansanparannus -säätio, piirtänyt Annukka Yli-Ruusi)



KALEVALAISEN JÄSENKORJAUSHOIDON VAIKUTUKSET

Tuki- ja liikuntaelimestön tasapainottuminen poistaa lihaksista jännitystä, vapauttaa kalvo-rakenteita ja parantaa nivelien liikkuvuutta. Samalla aineenvaihdunta helpottuu, kudokset- ja verenkierto paranevat ja hermot vapautuvat mahdollisista pinnetiloista.

Koska hoidossa käsitellään lähes aina koko keho, ovat hoidon vaikutukset hyvin monipuoliset. Vaikka hoito kohdistuu teknisesti lihaksiin, jänteisiin, lihasten lähtö- ja kiinnityskohtiin sekä nivelsiteisiin ympäröivine sidekudoksineen, vaikuttaa se elvyttävästi myös hermotoimintaan ja muiden elinjärjestelmien aineenvaihduntaan. Ryhtivirheasiakkailla todetut aineenvaihdunta-ongelmat ovat helpottuneet tai poistuneet selkärangan ja muiden ryhtivirheiden korjaamisen myötä.

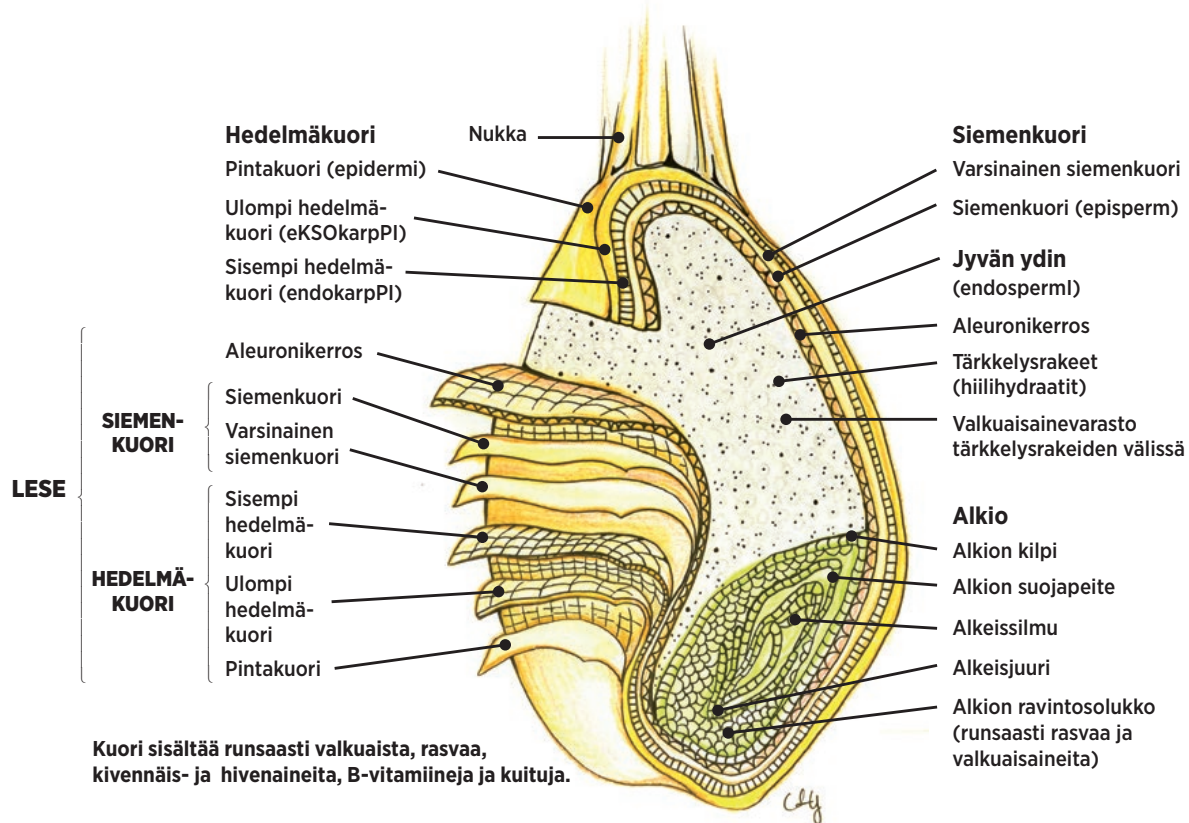
Hoidettaessa liikeratojen toiminnalliset ketjut, on voitu välttyä jopa tulevilta leikkauksilta. Hermojen pinnetilan vapautuessa ja ylimääräisen kudospaineen poistuessa myös kivuista on päästy eroon. Kalevalaisen jäsenkorjauksen mobilisoiva käsittely on parantanut aineenvaihduntaa ja tehostanut siten myös leikkauspotilaiden kuntoutumista. Samoin nivelten liikeratojen toiminnan palauttaminen on voinut tehdä suunnitellut leikkaukset tarpeettomiksi. Hermojen pinnetilan vapautuminen ja ylimääräisen kudospaineen purkautuminen ovat voineet viedä kivut kokonaan pois.

- jalkojen erimittaisuuden korjaamisessa
- kasvukipujen hoidossa
- eri nivelten, kuten nilkan ja polven virheasentojen korjaamisessa
- kantapääkivun (plantaarifaskiitin) hoitamisessa
- jäätyneen lonkan hoidossa
- skolioosin hoidossa
- iskiaksen ja iskiastyypisten vaivojen hoidossa
- jäätyneen olkapään hoidossa
- TOS-oireiden hoidossa
- tenniskyynärpään ja rannekannan oireyhtymän hoidossa
- asentohuimauksen, migreenin ja erityyppisten pääkipujen hoidossa
- ryhtivirheiden aiheuttamassa lapsettomuudessa
- vauvojen ”koliikkikivuissa” ja suoliston häiriötiloissa

5. Ravinto

Marjojen terveyttä suojaavat ominaisuudet ovat olleet vahva terveyden perusta muuten aika ajoin erittäin niukassa ravintoperinteessä. Ne olivat tärkein antioksidantti- ja vitamiinilähteemme suojaten monilta sairauksilta.

Myöhemmin ravintoon mukaan tulleet viljat syötiin kuorineen ja siten saatiin kuoren sisältämät kuidut, vitamiinit ja elintärkeät hivenaineet kehon käyttöön. Viljanjyviä jauhettiin sitä mukaa, kun oli tarvetta, näin säilyivät ravinto-ominaisuudet. Leipä olikin aikoinaan kätevä eväs pelto- ja metsätöissä.



Vehnänjyvän pitkittäisleikkaus.

(Lähde: Kalevalainen kansanparannus -säätio, piirtänyt Annukka Yli-Ruusi)

Hiilihydraattipitoinen, pitkälti viljoihin pohjautuva ravinto on ollut ravitsemuksen perusta viljelyaikakauden alettua. Vilja oli terveellistä, kuitu-, hivenaine- ja vitamiinipitoista energiaa, joka nosti ja ylläpiti tasaisesti verensokeritasoja. Vilja oli energialähde pitäen hyvin näläntunteen poissa ja oli samalla säilyvää. Kuitupitoisen täysiarvoisen ravinnon tiedetään ehkäisevän monia elintasosairauksia kuten ummetusta, peräpukamia, suonikohjuja, liikalihavuutta, diabetesta, suolistosyöpää, verisuonten kalkkeutumista sekä sydän- ja verisuonitauteja. Tämä ei toki ole mikään ihme, sillä juuri jauhettu kookojyväjauho sisältää kaikki luonnolliset vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet luonnon tarkoittamassa kokonaisuudessa, siitä mitään poistamatta ja siihen mitään lisäämättä.

Suomen kansallisruoka 100 -vuotisjuhlavuonna 2017 onkin perustellusti ruisleipä. Toivoa sopii, että juureen valmistettavaa ruisleipää kunnioitetaan ja siihen tarvittava ruis jauhetaan kuorineen, eikä sekaan lisätä vehnäjauhoja.

Eläinkunnan tuotteista kala, liha, maito, voi ja kananmunat toivat myöhemmin olennaisen lisän ravintoon. Lihaa saatiin metsästämyllä ja maatalouden kehittyessä pieni-muotoisen kotieläinten kasvatuksen myötä. Energiasisällöltään parempi ja monipuolisempi ravinto mahdollisti ja edesauttoi maanviljelyn kehittämistä. Niinpä kananmunat tarjosivat monipuolisesti ravintoaineita, kala-, liha- ja maitotuotteet mm. valkuaisaineita ja energiaa.

Olenneisinta lienee entisajan niukassakin ruokataloudessa ollut tämän ajan luomulaatu. Ravintoaineita ei juurikaan tuhottu käsittelyllä eikä kuumentamisella vaan ravintoainepitoisuus säilyi nykynormeihin verrattuna kohtuullisen hyvänä. Koska ravintoa oli niukasti, aineenvaihdunta ei ylikuormittunut liiallisesta hiilihydraattien määrästä eikä

altistunut luonnottomalle kemialliselle kuormitukselle, mitkä nykyään aiheuttavat erilaisia elintasosairauksia.

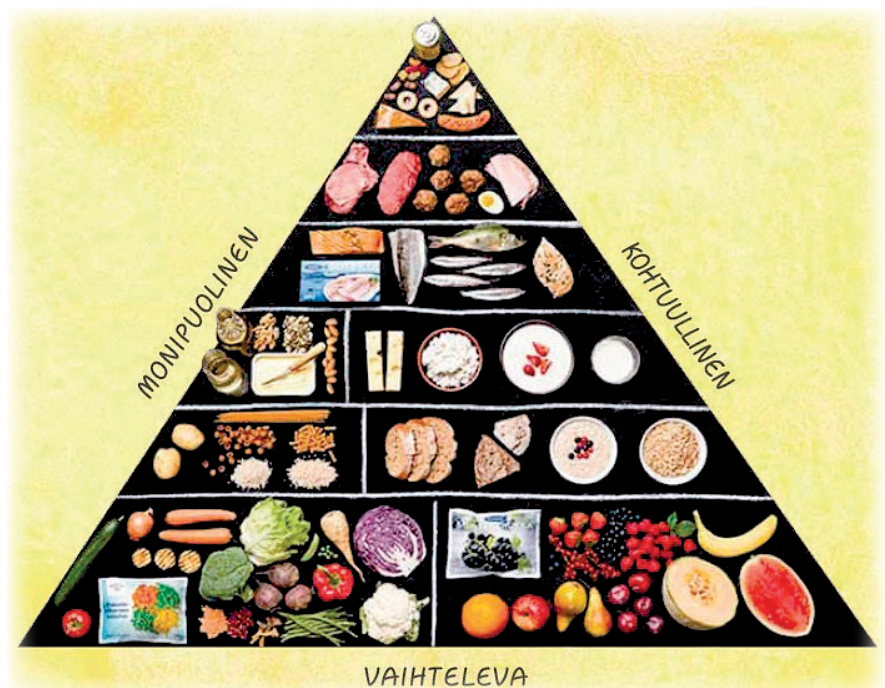
Laadukas vesi on kautta aikain ollut yksi terveyden tärkeimmistä tukipilareista. Muutamia satoja vuosia sitten nautinta-aineiden, kuten sokerin ja sokerin käymistuotteiden, käyttö lisääntyi. Niiden tarjontaa eri aikakausina rajoittivat köyhyys ja kieltolaki.

Yhteiskunnan vaurastumisen myötä alkoi ruuan teollinen ja markkinaehtoinen valmistus. Lähtökohtina olivat puhtauskäsite - valkoinen on puhdasta - ja ruuan valmistuksen vaivattomuus sekä yhä suuremmat tuotantomäärät pitkiä säilytysaikoja varten. Tämä johti elintarvikkeiden prosessoinnin kehittämiseen, paremman säilyvyyden kehittämiseen mikrobitoimintaa estävillä aineilla eli säilöntäaineilla ja koukuttavaa makua lisäävän glukoosin määrän lisäämiseen ravintoaineissa. Suoliston mikrobitoiminnan merkitys on vasta nyttemmin noussut esille. Ravinnon tulee tukea mikrobitoimintaa ja rikastuttaa sitä. Vieläkin kiistellään runsaan glukoosikuormituksen merkityksestä suoliston matala-asteisen tulehduksen aiheuttajana, vaikka viimeaikaiset tutkimukset osoittavat glukoosin vaikutuksen ja samanaikaisesti suolistosairaudet ovat lisääntyneet merkittävästi.

Suolaa alettiin puhdistaa ymmärtämättä sen luonnollisten mikrokivennäisten eli hivenaineiden merkitystä mm. hormonitoiminnan ja aineenvaihdunnan säätelyssä. Puhdistettu suola, natriumkloridi, onkin luonnoton ravintoaine toisin kuin hivenainesisältöinen, puhdistamaton, reilut 80 alkuainetta sisältävä merisuola. Kun elimistölle tarjotaan suhteellisesti eniten positiivisella latauksella varattuja natrium-ioneja (Na^+), johtaa se helposti muiden positiivisella varauksella olevien ionien, kuten kalium ja magnesium, epätasapainoon.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravintosuositukset lähtevät siitä, että kasvisten, juuresten, marjojen ja hedelmien määrän päivittäisessä ravinnossa tulisi olla yli 50 %, kun se tänä päivänä on 10-15 %. Prosessoitujen elintarvikkeiden osuuden tulisi olla vain 0-10 %, kun se tänä päivänä on yli 65 %. Näin pitäisi olla helppoa käsittää suoliston ongelmien synty.

Lähde: Elintarvikkeiden käytön rajoitukset, Evira



6. Villivihannekset ja yrtit

Salaateiksi ovat kelvanneet yleensä kaikki luonnonvaraiset vihanneskasvit. Niitä tulee kuitenkin kerätä nykyisin vain puhtailta alueilta, ei missään tapauksessa 100 metriä lähempää tiealuetta.

Ennen villivihanneksia käytettiin tuoreina ja niitä kuivattiin tai suolattiin talveksi. Niitä myös keitettiin parsan tapaan tai paistettiin tuhkassa. Niistä tehtiin teetä, kaljaa, kahvinkorvikkeita, keittoja, muhennoksia, niitä hillottiin, niistä koottiin salaatteja tai niitä käytettiin mausteina. Hyvin monia kasveja käytettiin leivissä jauhjon jatkeena.

Erittäin monet rohtokasvit ovat myös villivihanneksia. Siksi niitä voi käyttää ruokana joko tuoreena, valmistettuna, tai kuivata viherjauheeksi, jolloin sitä voi käyttää teenä tai ruoissa. Tuoremehuja nautitaan ennaltaehkäisemään vaivoja tai niitä parantamaan. Mehuja tehtäessä kasvit hienonnetaan lihamyllyllä tai huhmareessa, minkä jälkeen lisätään vesi. Tuoremehuja voi käyttää ulkoisesti myös linimentteinä.

Painonhallinnan ohella villivihanneksilla on lukuisia muita terveyttä edistäviä vaikutuksia kuten lisääntynyt mielenvirkeys, stressin väheneminen, parantunut suoliston toiminta, parempi immunitetti ja tulehdusten esto. Niillä voi torjua sydän- ja verisuonitauteja, kasvaimia, kohonnutta verenpainetta ja verensokerin nousua, vaihdevuosisongelmia, niillä voi parantaa nesteenpoistoa ja kihtiä sekä hoitaa ihoa. Villivihanneksilla on antibioottisia ominaisuuksia. Oikeilta paikoilta kerätty villivihannekset eivät sisällä terveydelle haitallisia torjunta-aineita. Villivihannekset myös kestävät tuholaisia paljon paremmin kuin viljeltyt, eikä niitä tarvitse myrkyttää eikä lannoittaa.

Villivihanneksissa on runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, kasvihormoneja, entsyymejä, antioksidantteja, orgaanisia happoja, haihtuvia öljyjä, kuituja, lukuisia fenoleja ja rasvahappoja.

Yrttilääkintä on miedoilla rohdoskasveilla suoritettavaa ennaltaehkäisevää hoitoa sekä terveyttä ja elinvoimaa ylläpitävää hitaasti kuntouttavaa hoitoa. Sen ajatellaan olevan pehmeätä lääkintää, jossa mahdolliset sivuvaikutukset ovat yleensä lieviä. Fytoterapiassa käytettävissä kasveissa on erilaisia vaikuttavia aineosia sekä hyvin imeytyviä vitamiineja, kivennäisaineita ja hivenaineita. Rajat ravinto- ja rohdoskäytön välillä eivät ole itsestäänselvyksiä. Väärä ravinto voi sairastuttaa, ja oikea ravinto parantaa.

Yrteistä kerätään luonnosta eniten koivun, nokkosen, vatun, voikukan, kanervan, maitohorsman, poimulehden, ratamon lehtiä, kamomillan, kanervan ja siankärsämön kukintoja sekä katajanmarjoja. Vientiin viedään kihokkia, islanninjäkälää ja sianpuolukkaa. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen raportin mukaan yrtteihin kertyneet raskasmetallipitoisuudet ovat meillä selvästi alhaisempia kuin Keski-Euroopassa. Pohjoisessa yrttien aromisuus on erinomainen.

Vain noin 50 kasvia on käytetty hyvin yleisesti. Nämä ovat kirjallisuustietojen perusteella aikojen saatossa olleet siankärsämö, kamomilla, absintti, nokkonen, kataja, mustikka, kumina, kultapiisku, peltokorte, piharatamo, voikukka, ajuruoho, kanerva, humala, kuismat, pihlaja, valeriaana, väinönputki, isotakiainen, islanninjäkälä, poimu-lehti, lutukka, mesiangervo, heinäratamo, rätvänä, rohtoraunioyrtti, lehmus, keto-orvokki, pujo, keltamo, juolavehnä, piparminttu, mustaherukka, vadelma, kehäkukka, paatsama, ukontulikukka, sianpuolukka, rauduskoivu, pyöreälehtikihokki, valkokeippi, raate, mäkimeirami, persilja, mänty, kevätesikko, puna-apila, leskenlehti, kuusi ja pajut. Luonteenomaista näille paljon käytetyille kasveille on ollut se, että niillä oli laaja levinneisyys ja ne olivat helposti jokaisen ulottuvilla.

Eri yrttiteellä voi helpottaa monia vaivoja ja vahvistaa yleiskuntoa. Teet sopivat sisäiseen käyttöön lääkkeeksi tai juomaksi tai ulkoiseen käyttöön pumpulissa silmähauteeksi, kylpyvesiin tai pyyheliinan kastettuna kipeälle kohdalle asetettaviksi.



– Tieteellisesti tutkittujen perinnehoidojen kunnioittaminen on terveysteko –

Valtiovallan myönteisellä toiminnalla suomalaisella tieteellisesti tutkitulla perinnehoito-osaamisella on mahdollista saavuttaa samanlainen innostus kuin Kalevalan ilmestyminen saavutti noin 180 vuotta sitten.

Lähde: Perinnehoidojen neuvottelukunta,
Perinnehoidojen verhottu tieto, 2017, Kalevalainen kansanparannus-säätiö

Yhteystiedot:

www.kalevalainen.fi | www.kansanlaakintaseura.fi | paivio.vertanen@kalevalainen.fi