



Kun kylläisyysautomaatti toimii, kaloreita ei tarvitse laskea

Ravintoterapia palauttaa elimistön toimintakyvyn

Ravintoterapiassa korjataan ravitsemusvirheet korvaamalla ne korkeavasteisella täysarvoravinnolla. Ravintoterapia on vastaus nykyajan terveysongelmiin, jotka suurelta osin ovat ravintoperäisiä.

Ravintoterapia on nykyään laajalle levinnyt ja paljon käytetty terapiamuoto ulkomailta. Sen harrastus ja koulutus etenee Suomessakin hyvää vauhtia.

Ravintoterapia on vastaus nykyajan terveysongelmiin, jotka suurelta osin ovat ravintoperäisiä.

Suomalaisista 50 prosenttia on ylipainoisia, liikkakiloja suomalaisilla on yli 30 miljoonaa. Metabolista oireyhtymää ja aikuisiän diabetesta sairastaa noin 700 000 suomalaista. Kohonnut verenpaine on noin miljoonalla suomalaisella. Noin 700 000 suomalaista syö kolesterolilääkkeitä.

Sydän- ja verisuonisairauksiin suomalaisista noin 1,4 miljoonaa syö lääkkeitä.

Maha-suolikanavan häiriöt ovat yleinen ja kasvava oireyhtymä, samoin kuin allergiat sekä fibromyalgia ja monet neurologiset häiriöt, mukaan lukien masennus sekä kroonisen väsymyksen oireyhtymä.

Pääpaino tuoreravinnossa, hiilihydraatit minimiin

Ravintoterapiassa korjataan asiakkaan ravitsemusvirheet ja puutteet korvaamalla ne korkeavasteisella täysarvoravinnolla. Tätä varten laaditaan hoito- ja kunnostusohjelma, jossa on sijansa myös monilla parantumista

nopeuttavilla erityisvalmisteilla ja hivenravintoaineilla sekä rasvahapoilla.

Tärkeintä on perusravitsemuksen korjaaminen, jolloin tarkistetaan aterioiden koostaminen ja ruoka-aineiden käyttö tärkeysjärjestyksessä kylläisyysperiaatetta noudattaen.

Ateriat opetellaan koostamaan järjestyksessä: tuoreravinto, kuten kasvikset, juurekset, hedelmät, marjat; proteiinit; rasvat ja hiilihydraatit, kuten tärkkelys.

Hiilihydraatit antavat pienimmän kylläisyysvasteen, joten niitä säännöstellään viimeiseksi käytettäväksi vain tarpeen mukaan. Jalostetut ja raffinoitut hiilihydraatit, kuten valkojauhotuotteet, sokeri ja valkoinen riisi

eliminoidaan mahdollisimman tarkkaan pois. Ne sotkevat verensokeri- sekä hormonisäätelyn ylläpitäen kehon turhaa rasvoitumista ja estäen mm. elimistölle tärkeän rasvanpolton. Kun kylläisyysautomaatti toimii, kaloreita ei tarvitse laskea.

Aineenvaihdunnalle vauhtia

Ravintoterapiassa hoitovaikutus pyritään kohdentamaan elimistön keskeisiin toimintoihin, jotka ovat joutuneet pois tasapainosta ja toimivat puutteellisesti. Oireet ja sairaudet johtuvat juuri tästä.

Elimistön toimintakyky pyritään palauttamaan kaikilta osin. Elimistön toimintakyvyn palauttamiseen kuuluvat muun muassa seuraavat asiat: ruoansulatus ja suolenseinämien imeyttämiskyky, suolenseinämien "vuotokohtien" paikkaaminen, paksusuolen toiminta ja bakteerikannan tasapaino, kehon immuunipuolustus, maksan myrkyjen- ja kuonanpoiston tehostaminen, verensokerin ja hormonisäätelyn tasa-painottaminen sekä solujen energiatuoton tehostaminen.

Ravintoterapialla aineenvaihdunta saadaan toimimaan paremmin ja kehon itseparannus työskentelemään tehokkaammin.

Huolellinen alkuhaastattelu lähtökohtana

Keskeinen lähtökohta ravintoterapiatyöskentelyssä on huolellinen alkuhaastattelu ja asiakkaan terveydentilan sekä ruokavalion kartoitus.

Tähän käytetään erilaisia kyselykaavakkeita, jotka valitaan tarpeen mukaan. Kyselykaavakkeilla selvitetään oireita, ruokavalion sisältöä ja erityisesti sen puutteita. Alkuhaastattelu ja kyselytestit saattavat poikia tarpeen tehdä tarkempia laboratoriotestejä. Näiden perusteella tehdään yksilöllinen hoito-ohjelma.

Hoito-ohjelman keskeisiä elementtejä ovat: terveyttä haittaavien turhien rasitustekijöiden ja ravitsemusvirheiden poistaminen, ruokavalion tarkistukset suosittelavien ja kartettavien ruokien osalta, maksan ja aineenvaihdunnan puhdistus, suoliston kunnostus erityisvalmistein sekä vitamiini- ja hivenainelisykset, fytoterapia- ja luontaistuotevalmisteet. Ruokavalion toteuttamista voidaan tehostaa vuorokausirytmien, happo-emästasapainon, yhdistelysäännön, entsyymiruokien (tuoreravinto) sekä ruokien laatuluokituksen huomiointimalla.

Hoito-ohjelma tehdään aina kirjallisena. Sen yksityiskohdista ja toteuttamisesta sovitaan asiakkaan kanssa. Ohjelmaa joudutaan toteuttamaan vähintään useita viikkoja ja kuukausia, hankalammissa tapauksissa jopa puolesta vuodesta vuoteen. Hoidon vaikutusta seurataan välitarkastuksien ja konsultaatioiden avulla. Tällöin ohjelmaan voidaan tehdä korjauksia ja muutoksia tarpeen mukaan. Tämä kontrollointi on tärkeää, koska asiakas tekee toimenpiteet itsenäisesti kotioloissa. Tällöin edistyminen voidaan todeta mittauksin sekä uusimalla kyselytestejä, jotka mittaavat oireita monipuolisesti pisteytyksillä. Näissä tapauksissa myös henkinen tukeminen on tärkeää.

Terapian kustannukset

Koulutettujen ravintoterapeuttien työskentely edellyttää huolellista paneutumista asiakkaan elämäntapoihin ja oireisiin. Ensimmäinen käyntikerta vie aikaa eniten, noin 1,5–2 tuntia. Se tulee maksamaan asiakkaalle noin 120–130 euroa. Välitarkastukset ja konsultaatiot sujuvat yleensä noin puolessa tästä ajasta, ja hintaa tulee noin 60 euroa.

Tämän lisäksi tulevat terapeutit hoitovalmisteet, joiden



Jalostetut ja raffinoitut hiilihydraatit, kuten valkojauhotuotteet, sokeri ja valkoinen riisi sotkevat verensokeri- ja hormonisäätelyn. Näin keho rasvoittuu ja elimistölle tärkeä rasvanpolto estyy. Jalostamattomat raaka-aineet ovat parhaita valintoja. Mielellään tuoreena ja luomuna!



käyttö vaihtelee suuresti ja hinta sen mukaisesti. Jos joudutaan turvautumaan laboratoriotutkimuksiin, ne saattavat maksaa muutaman "satasta", mutta joskus ilman niitä ei hankalissa tapauksissa selvitä. Tavanomaisissa tapauksissa pärjätään ruokavalioidoilla pienin tehostuksin ja kohtuullisella hoitoaineiden käytöllä. □

JOUKO PURSIAINEN
TERVEYSOPISTO SALUKSEN REHTORI

Miten löytää ravintoterapeutit ja kouluttajat?

Suomessa toimii ainoastaan yksi Luonnonlääketieteen Keskusliiton hyväksymä ravintoterapeuttien kouluttaja, jonka löytää LKL:n sivuilta www.lkl.fi Yksittäisten terapeuttien yhteystiedot löytyvät terapeuttiyhdistyksen sivuilta www.rafy.fi (Ravinto- ja fytoterapeutit ry) sekä www.terveysopisto.fi (Terveysopisto Salus /koulutetut terapeutit) sivuilta. Näiden terapeuttien koulutus ja osaaminen

perustuu virallisen ravinto-opin ohella kansainvälisen tason luontaislääketieteelliseen ja funktionaalisen lääketieteen tietoon ja menetelmiin.

Kotimaisten kouluttajien lisäksi asiantuntijaopettajina toimivat myös ulkomaisen tutkinnon suorittaneet opettajat. Näin muualla maailmassa laajasti käytössä oleva ravitsemustieto on saatu myös suomalaisten olottuville.

