

Jason Vale

Jason Valen
kirjoja myyty yli
3 miljoona

SUPER JUICE ME!

28 päivän
mehudieetti



Minerva

Jason Vale

SUPERJUICE ME!

28 PÄIVÄN MEHUDIEETTI

Englannin kielestä käänttänyt Anna Maija Luomi


minerva
MINERVA KUSTANNUS OY
HELSINKI

Alkuperäisteos:
SuperJuiceMe! 28-Day Juice Plan
© Jason Vale and Juice Master Publications 2015

This translation of *Super Juice Me! 28-Day Juice Plan* is published by arrangement with Crown House Publishing Limited.

Kirjan kirjoittaja on parhaansa mukaan pyrkinyt pitämään kirjassa esiintyvät tiedot tarkkoina ja ajantasaisina. Lääketiede ja farmasia kehittyvät ja muuttuvat jatkuvasti, ja niiden soveltaminen riippuu aina monista eri tekijöistä. On suositeltavaa keskustella oman lääkärin kanssa ja tarkistuttaa terveydentilansa ennen minkään uuden ruokavalion tai terveysohjelman aloittamista.

Taitto: Light Mill Media LLP

2. painos
Suomenkielinen laitos:
© Minerva Kustannus Oy, Helsinki.
www.minervakustannus.fi

Suomennos: Anna Maija Luomi
Kansi ja suomenkielinen tekstitaitto: Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-312-644-2

Painettu EU:ssa, 2017

SISÄLTÖ

Ennen aloittamista... lue tämä	10
<i>Superjuice Me!</i> Suuri mehukokeilu	25
Minut on mehustettu!	40
Yksi sairaus, yksi ratkaisu	58
Kultakalamalja	70
Iso lääketeollisuus	76
Palokunta	104
Science fiction – Harhaanjohtamisen taito	108
Unohda tekosyyt!	116
Kymmenen vihjettä menestykseen	136
28 päivän mehuohjelma	152
Ostoksille!	168
<i>Superjuice Me!</i> -reseptit	173
Supershotit	177
Paksukaiset	181
Ohukaiset	199
Erikoisvieraat	216
<i>Superjuice Me!</i> -päiväkirja	228
Entä nyt?	262
Ruoki minut!	270
Kymmenen vaihtoehtoa mehustamisen jälkeen!	282
Mehusta maailmaa!	292
Lisää mehukkaita tarinoita	296
Kysymyksiä ja vastauksia	304
Mehusta maailma!	329

KIITOS

Haluan sydämestäni kiittää kaikkia niitä, joiden avulla tämä kirja on syntynyt. Tässä on oikolukijoiden, taittajien ja vastaavien lisäksi mukana myös Juicyn pääesikunnan väki, joiden päivittäinen työ auttoi jaksamaan. Näiden henkilöiden joukossa ovat John Pickering, Andrea Wells, Kirsty Heber-Smitg, Nina Chauhan, Daniel ja Sarah Gresly, Joanna Comber, Oliver Saunders, Tom Nicholson ja Skye Lyselle. Erityiskiitoksen saavat Alex ja Charlie Leith, joiden kanssa olen tehnyt yhteistyötä yli kymmenen vuotta ja joita ilman *Superjuice Me!* -elokuvaa ei olisi syntynyt. Ilman elokuvaa ja sen saamaa maailmanlaajuista huomiota tätä kirjaakaan ei olisi, joten KIITOS Alex ja Charlie sanoman levittämisestä ja siitä, että olette niin uskomattoman ihania ihmisiä.

...ja ennen kaikkea kiitos kuuluu omalle peruskivelleni Katielle. Sanotaan, että jokaisen suurmiehen takana on suurtakin suurempi nainen, mikä tässä tapauksessa pitää paikkansa paremmin kuin hyvin. Katie, olet kaikkeni, enkä voi koskaan kylliksi kiittää sinua. Olet todella ihmeellinen nainen ja tunnen olevani siunattu, kun jaat elämäsi kanssani. RAKASTAN SINUA! Suukko.

Tämä kirja on omistettu kauniille äidilleni

NINA BARBARA VALELLE

Tuntuu vaikealta uskoa, että se ihminen, joka todella olisi halunnut lukea tämän kirjan, ei voi niin koskaan tehdä. Äiti oli maailmani. Sanoin ei voi kuvata sitä, mitä tämä uskomaton, ystävällinen, kaunis, vieraanvarainen, rakastava, hellä ja kaiken kaikkiaan huippunainen merkitsi minulle ja muille ihmisille hänen ympärillään. Sanat eivät riitä selittämään, millainen aukko elämässäni on nyt, kun äitiä ei enää ole. Poismenostasi on tätä kirjoittaessani kulunut neljä vuotta ja tuntuu, kuin se olisi tapahtunut vasta eilen.

Jokaisen mielestä oma äiti on erityinen, mutta kaikki Ninan tunteet tietävät, että toisinaan maailmaan ilmaantuu erityinen ihminen. Minulla oli onni syntyä hänen pojakseen. Hän oli äitini, isäni, veljeni ja sisareni 41 vuoden ajan. Me olimme erottamattomia ja puhuimme puhelimesta joka päivä, usein tuntien ajan. En ole vielä poistanut äidin numeroa kännykästäni. Ja vain vaivoin voin katsella äidin kuvia. Jokunen aika sitten näin elokuvan, jossa puhuttiin jostakusta edesmenneestä sukulaisesta ja kyvyttömyydestä puhua tämän kuolemasta: ”Jotkut asiat vain ovat liian suuria puhuttaviksi.” Tämä, mitä nyt kirjoitan, on ehkä isoin juttu, jonka koskaan olen sanonut äidin poismenosta. Tämä on myös kirjan vaikein osa kirjoittaa.

Joskus vielä kirjoitan täydellisen kuvauksen siitä, mitä äidille tapahtui. Kerron, kuinka hän neljän vuoden ajan sai väärän diagnoosin ja miksi uskon, että hän eläisi yhä, jos diagnoosi olisi ollut oikea. Mutta vielä ei ole sen aika.

Tämän omistuskirjoituksen kuitenkin kirjoitan, ja kahdesta eriytyä. Ensiksikin siksi, että haluan lukijoitteni tietävän, etten olisi koskaan saavuttanut mitään ilman äitiäni. Jos joku aiemmista kirjoistani on ollut jollekulle avuksi, kiitos kuuluu tälle ihmeelliselle naiselle. Toinen syy on se, mitä äidille tapahtui. Kirjani tarkoitus on

saada ihmiset tekemään jotakin ennen kuin on liian myöhäistä. Me kaikki uskomme olevamme voittamattomia aina siihen saakka, kun odottamaton tapahtuu, ja silloin aikaa ei enää välttämättä ole.

Tammikuun 2010 loppupuolella äiti kertoi minulle, että hänellä oli nelosvaiheen keuhkosityöpä ja puoli vuotta elinaikaa jäljellä. Kaikki syövät eivät ole samanlaisia: ykkösvaiheen rintasyöpä ei missään nimessä ole sama asia kuin nelosvaiheen keuhkosityöpä. Äidin syöpä oli aggressiivinen ja hän kuoli kahdeksan kuukautta diagnoosin saamisen jälkeen. On valtava epäonni, että hän oli käynyt lääkärillä *neljä vuotta* aiemmin ja hänelle oli sanottu, että hänellä on keuhkoahauma, ja hänelle oli määrätty astmapiippu. Ja vaikka astmapiipuista on suuri apu astmassa, keuhkosityöpää ne eivät paranna. Vahva uskoni on, että jos äiti olisi saanut oikean diagnoosin, hän olisi vielä joukossamme.

En tarjoa mitään tämän kirjan ohjeista ”hoidoksi” minkäänlaiseen syöpään, joten älkää hyvät ihmiset ymmärtäkö tai siteeratko minua väärin. Olen kuitenkin varma, että jos äidin tauti olisi havaittu oikein, oikeanlainen ravinto olisi auttanut häntä paljon. Mitä aiemmin mikä tahansa sairaus huomataan, sen paremmat hoitomahdollisuudet siihen on. Neljä vuotta väärä diagnooseja tarkoitti äidin tapauksessa sitä, että syöpä pääsi leviämään eikä hoidoista enää ollut hyötyä.

Haluaisin tämän kirjan avulla saada ihmiset huolehtimaan terveydestään *ennen* kuin mitään kamalaa tapahtuu, siis ennen kuin on liian myöhäistä. Kirja ja sen ohjelma on suunniteltu *tyypillisiä elämäntapasairauksia* silmällä pitäen ja, kuten kirjassa tarkemmin selostan, kyseessä ei ole minkäänlainen ”hoito” mihinkään. On kuitenkin todettava, että monet *Superjuice Me!* -ohjelmaa kokeilleet ovat todenneet tulokset melkoisen uskomattomiksi ja käyttävät usein sanaa ”hoito” (jo tässä vaiheessa voi olla syytä hypätä kirjan keskellä oleville värillisille sivuille nähdäkseen, miten vain 28 päivän hyvä ravinto voi vaikuttaa moniin eri sairauksiin).

Jos voisin palata ajassa taaksepäin, tekisin sen. On päiviä, jolloin en oikeastaan ajattele mitään muuta. Ajattelen sitä, miten tämä

ohjelma oikeaan aikaan käytettynä olisi uskoakseni vaikuttanut perustavanlaatuisesti äitini terveyteen. Ei kulu päivää, jolloin en ajatellisi, mitä minun olisi pitänyt tehdä jo ennen diagnoosin saamista. Varoittavia merkkejä oli olemassa, vaikka lääkärit jättivätkin ne kerta kerran jälkeen huomiotta. Äiti itse huomasi ne, mutta ei välittänyt tai piti niitä ”merkityksettöminä, koska tohtori sanoi niin”. Uskon, että ihminen usein ihminen itse tuntee, jos jotakin on vialla.

Jos olo ei tunnu ”ihan hyvältä” tai sairastat jotakin elämäntapasairautta eivätkä lääkkeet auta, tarjoan mielihyvin tätä kirjaa käyttöösi. Nyt kun se on sinulla, lue kirja ja noudata *28 päivän mehuohjelmaa*. Vaikka olo ei ohjelman lopussa tuntuisikaan paremmalta, ohjelmassa on oikeastaan vain hedelmiä ja vihanneksia, joten haittaa siitä ei ole. Ainakin olet yrittänyt.

Kuten jo sanoin, jonakin päivänä kirjoitan äitini taistelutarinan kokonaisuudessaan. Nyt ei ole vielä sen aika. Kaunis äitini halusi aina auttaa ihmisiä. Tämä oli hänen perusominaisuutensa, hän teki kaikkensa muiden edestä. Olisi suorastaan vähättelevää sanoa, että äiti oli ainutlaatuinen. Hän oli rakastavin, hyväsydämisin, hellin ja uskomattomin nainen, jonka olen koskaan tuntenut. Toivon, että äidin hellyys ja halu auttaa välittyvät tässä kirjassa minun kauttani. On latteaa sanoa, että ”jos tämä kirja auttaa yhtä ihmistä, silloin se on ansainnut tulla kirjoitetuksi”. Mutta tunnen näin aidosti ja toivon sydämestäni, että juuri sinä olet se yksi ihminen.

Nina Barbara Vale, elämäni muuttui sillä hetkellä, kun jätit meidät, eikä se enää koskaan palaa entiselleen. Nähdään toisella puolella.

**ENNEN
ALOITTAMISTA...
LUE TÄMÄ**

Aloitan esittelemällä itseni.

Nimeni on Jason Vale ja minut tunnetaan myös ”mehumestarina”. Tiedän itsekin, että mehumestarin titteli kuulostaa naurettavalta, mutta se ei ole omaa keksintöäni. Nimitys juontaa vuosien takaa ajoilta, jolloin ilmestyi elokuva *Pulp Fiction*. Tarina on varsin pitkä, enkä vaivaa lukijoita kertomalla sitä tässä, mutta huomautan silti, että ”mehumestari” on muiden antama nimitys, ei omani.

Olen opettanut pikaista laihduttamista ja terveyden kohentamista mehujen avulla ja kirjoittanut siitä yli vuosikymmenen ajan. Olen tänä aikana tavannut kymmeniätuhansia erilaisia ihmisiä ja auttanut heitä parantamaan oloaan ja terveyttään tuorepuristettujen mehujen avulla.

Luonnon tarjoamista parhaista hedelmistä ja vihanneksista erotetun tuoreen nesteen avulla ruumiista saa karkotettua kaiken roskan. Olen todistanut lähes kaikenlaisten vaivojen ja elämäntapasairauksien joko vähentyvän huomattavasti tai paranevan kokonaan. En voi liikaa korostaa tuorepuristettujen mehujen niin ruumista kuin mieltäkin parantavaa vaikutusta, kunhan niitä vain nautitaan oikealla tavalla.

Melkein mikä tahansa elämäntavasta johtuva vaiva tai sairaus voi hyvinkin muuttua parempaan, kunhan vain noudattaa *28 päivän mehuohjelmaa* kirjaimellisesti.

Ennen aloittamista haluan kuitenkin tehdä selväksi oman taustani:

EN OLE LÄÄKÄRI

Olen kuitenkin opiskellut *mehuterapiaa* yli kaksitoista vuotta ja todistanut omin silmin sen myönteisiä terveysvaikutuksia paitsi omassa elämässäni myös joka vuosi tapaamieni kymmenientuhansien ihmisten elämässä. Olen lukenut tuhansia kirjoja ja kirjoittanut itsekin yksitoista addiktioita, mehujen tekoa ja terveyttä käsittelevää kirjaa. Olen ollut kuuntelemassa yli kymmentätuhatta asiaa käsittelevää luentoa.

Omasta terveydestäni voin kertoa sen, että kärsin vuosia psoriasisesta. Ihoni oli päästä varpasiin niin huonossa kunnossa, etten useimpina vuosina voinut talvisin pitää farkkuja ilman, että ihoni alkoi halkeilla. Melkein joka paikassa oli psoriasisista, myös kasvoisani. Minulla on myös astma. Se pääsi niin pahaksi, että minun täytyi käyttää sinistä astmapiippua jopa 14 kertaa päivässä ja ruskeaa-kin (steroidipiippua) kerran päivässä. Polvitaiveissani oli erittäin paha atooppinen ihottuma, minkä takia ihoni halkeili ja vuoti verta ja mätää.

Kaikien tämän lisäksi minulla oli myös paha siitepölyallergia, heinänuha. Monien muiden tautien tapaan siitepölyallergia vaikuttaa eri ihmisiin eri tavoin ja erilaisin voimakkuuksin. Joillakuilla silmät kutisevat ja nenä vuotaa. Toiset voivat vain hädin tuskin hengittää eivätkä he pysty liikkumaan tai tekemään työtä. Minä kuuluiin viime-mainittuihin. On oikeastaan vähättelyä kutsua tätä vaivaa ”heinänuhaksi”, sillä valitettavasti juuri kukaan ei ota sitä oikein vakavissaan, vaikka siitä kärsivä voi joutua pysyttelemään kotonaan tai ilmastoituissa rakennuksissa vuorokausia ilman minkäänlaista helpotusta itse vaivaan.

Olin myös ylipainoinen ja minulla oli addiktio-ongelmia ruoan, alkoholin, nikotiinin ja marijuan kanssa.

Tutkin vuosikausia omia oireitani löytääkseni niihin luonnollisen hoitotavan, sillä perinteinen lääketiede ei auttanut minua lainkaan. Opiskelin kaikkea riippuvuuksiin liittyvää, ja selätettyäni omat addiktioni perustin addiktioklinikan muiden auttamiseksi. Joten vaikka en olekaan lääkäri, minulla on yli vuosikymmenen kokemus

ravintoalasta ja sairauksien luonnollisista, ”vaihtoehtoisista” hoitomuodoista.

Lienee tarpeen huomauttaa tässä vaiheessa, että jos lukija uskoo perinteisen lääketieteen edustajien olevan minua pätevämpiä neuvomaan ravintoasioissa, on Britanniassa kuusivuotisen peruskoulutuksen läpikäynyt lääkäri opiskellut ravinto-oppia kolmesta kuuteen tuntia koko opiskeluaikanaan. Siis kolmesta kuuteen tuntia kuuden vuoden aikana, *tuntia*.

Minun on itsenikin vaikea uskoa tätä, mutta totta se on. Vielä vaikeampaa se on uskoa, kun otetaan huomioon, että Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan 80 prosenttia sairauksista johtuu länsimaissa siitä, mitä panemme suuhun. Ja silti lääketieteen opiskelijat opiskelevat vain kolmisen tuntia sitä, mikä aiheuttaa *suurimman osan* elämäntapasairauksista. Niistä sairauksista, joita he työssään tapavat joka päivä.

EN VASTUSTA LÄÄKÄREITÄ ENKÄ LÄÄKETEOLLISUUTTA

Haluan tehdä tämän selväksi. Vaikka opetankin luonnollista mehuterapiaa ja minut siksi usein luokitellaan ”vaihtoehtoisen” tai ”täydentävän” lääketieteen osaksi, en vastusta lääketieteen edustajia. Kaikkea muuta.

Kirjassa mainitaan myöhemmässä vaiheessa toisinaan, että monissa sairauksissa *lyhytaikainen* lääketieteellinen hoito tai *toisinaan* pitkäaikainen lääketieteellinen hoito ovat äärimmäisen tärkeitä. Jotkut hylkäävät kaiken perinteisen lääketieteen, mikä voi olla vaarallista. On kuitenkin sanottava, etten ole minkäänlainen tohtori. Vaikuttaa siltä, että tätä nykyä on mahdollista hypätä Yhdysvaltoihin matkalla olevaan lentokoneeseen, suorittaa minkä tahansa alan lyhyt kurssi ja – bingo – päästä ”tohtoriksi”. Minusta tätä titteliä tulisi käyttää vain niiden, joilla on kunnollinen *lääketieteellinen koulutus*.

Ja niille, jotka ovat jollakin muulla alalla opiskelleet utterasti ”tohtorin” arvon saadakseen, tulisi olla jokin muu nimitys. Amerikkalaisessa komediasarjassa *Frendit* on hauska jakso, jossa Ross kävelee sairaalaan ja sanoo häneltä nimeä kysyneelle sairaanhoitajalle olevansa tohtori Ross Geller, mihin Rachel sanoo hyssyttäen: ”Ross, tuo tarkoittaa täällä jotakin.” Ross on väitellyt tohtoriksi paleontologiasta, mutta dinosauruksista tietäminen ei auta paljonkaan, jos ihminen on saamassa sydänkohtauksen. Me elämme maailmassa, jossa voisin halutessani kutsua itseäni ”mehutohtoriksi”. Mutta nimitys olisi todella harhaanjohtava.

Koska en ole tohtori ja koska puhdasta, ravintoaineita täynnä olevaa nestemäistä luomupolttoainetta, jota on kaikissa maailman syötävissä kasveissa, ei pidetä lääkkeenä (sillä maailmaa johtavat isot lääkeyhtiöt terveen järjen sijaan), on tarpeen julistaa seuraavaa:

OLE YHTEYDESSÄ LÄÄKÄRIISI ENNEN KUIN ALOITAT 28 PÄIVÄN MEHUKUURIN.

Ja saanen luvan lisätä vielä, että

ÄLÄ LOPETA MITÄÄN LÄÄKITYSTÄ ENNEN KUIN OLET OLLUT YHTEYDESSÄ LÄÄKÄRIIN.

No niin, nyt sekin on sanottu.

En myöskään halua väittää, etteivätkö monet lääkärit tuntisi ravitsemusalaan ja olisi sillä päteviä. Ilman muuta monet ovat. Halusin vain kertoa sen, mitä monet eivät tiedä: *keskimäärin* lääkäri on opiskellut kolmesta kuuteen tuntia ravitsemusta koko opintojensa aikana. Jotkut opiskelevat sitä valmistumisensa jälkeen, toiset taas eivät. Sen sijaan monet, osa opiskelematta, levittävät vanhentuneita teorioita. Toistan: en vastusta lääkäreitä enkä *kaikkea* lääketeollisuutta. Olin itse luultavasti kuollut ilman astmapumppuani. Sen sijaan vastustan vallitsevaa pillerihulluutta, koska monet vaivat voi helposti hoitaa luonnon omin menetelmin.

Haluaisin nostaa esiin myös kaksi muuta asiaa ennen kuin aloitamme yhteisen matkan kohti parempaa terveyttä.

EN OLE TIEDEMIES

En väitä olevani tiedemies tai että minulla olisi tutkijan tausta. Tämä ei tarkoita sitä, että mehuohjelma ei perustuisi luonnontieteissä saatavuttuihin opintoihin, sillä niihin se perustuu. Haluan vain olla täysin avoin ja sanoa, että vaikka uskonkin luonnontieteisiin tietyssä määrin, ne eivät ole aina sitä, mitä ne väittävät olevansa. Usein ”tieteelliset tosiasiat” ovat näet vain ”tieteellisiä väittämiä”.

Ei unohdeta sitä, kuinka ”parhaiden tiedemiesten mukaan” maailma oli katastrofin partaalla keskiyöllä vuosituhannen vaihtuessa. Jos muistatte, meitä pommitettiin jatkuvasti pelottavilla uutisilla siitä, kuinka lentokoneet putoaisivat, talous romahtaisi pankkien tietokoneitten kieltäytyttyä tunnistamasta vuotta 2000 ja niin edelleen. Isossa-Britanniassa televisiossa oli jopa erityinen suora ohjelma, hieman vaali-iltojen lähetyksiä muistuttava, jonka tarkoitus oli kertoa kaikesta kauheasta heti tapahtumien jälkeen.

Ja mitä loppujen lopuksi tapahtui? Ei mitään! Oli esitetty tieteellisiä ”todisteita” siitä, että ilman varotoimenpiteitä (jotka maksoivat 300 miljardia dollaria, siis KOLMESATAA MILJARDIA) olimme tuhon partaalla. Hallitukset olivat uskoneet tiedemiehiä siinä määrin, että rahaa – *meidän* verorahojamme – käytettiin sumeilematta katastrofin torjumiseen. Ja jos vieläkin tuntuu siltä, että ”parempi katsoa kuin katua” (mikä aina sanotaan, kun julkista rahaa on käytetty hölmöilyyn), on syytä kertoa, että ne maat, jotka eivät käyttäneet lainkaan rahaa milleniumviruksen torjuntaan, kärsivät siitä yhtä vähän kuin mekin, siis eivät lainkaan. Ja voitte vain kuvitella, millainen lässähdys kuului, kun kokoillan suoraan tv-lähetykseen ei tullutkaan katastrofiuutisia.

Pelkoa käytetään melkein minkä tahansa oikeuttamiseen, olipa kyse sitten kuinka naurettavista asioista hyvänsä. Pelko on polttoaineena myös lääkkeiden liika- ja väärinkäytölle. Melkein minkä tahansa rahasumman käyttöä voi puolustella sanomalla, että kyse on ”sodasta sairauksia vastaan”.

Superjuice Me! -elokuvassa monet ihmiset, minäkin, asettivat ”tieteellisen” perinteisen lääketieteen osin kyseenalaiseksi. Itse huomautin, kuinka helppoa on ”todistaa” oma hypoteesi – varsinkin jos kyseessä sattuu olemaan lääkefirma, jolla on miljardeja dollareita käytössään positiivisen tuloksen saamiseksi.

Vuoden 2009 sikainfluenssa oli sekin klassinen esimerkki siitä, kuinka ”tieteellisestä tosiasiasta” tehtiin ”tieteellistä fiktiota”. Britannian hallitus käytti yli miljardi puntaa sellaisten lääkkeiden kuten Tamiflun hankkimiseen varastoon ja tilasi tarpeeksi rokotteita joka ikisen saarivaltiossa asuvan rokottamiseen kahdesti.

Terveydenhuoltoviraston päällikkö, ei sen vähäisempi henkilö, arvioi, että 65 000 ihmistä kuolisi virukseen, jolloin koko yhteiskuntarakennelma horjuisi. Loppujen lopuksi hieman yli 400 ihmistä kuoli Britanniassa sikainfluenssan seurauksiin. Yli 80 prosenttia kuolleista oli jo ennestään sairaita. Näin ollen siis alle sata ihmistä kuoli varsinaiseen sikainfluenssaan, ei 65 000, kuten ennustettiin.

Pahinta tässä fiaskossa oli mielestäni se, että hallitus asetti epäpäteviä ihmisiä tekemään diagnooseja ja jakamaan lääkkeitä. Jos minä tekisin moista, joutuisin vankilaan. Hallituksen tekemänä kyse on kuitenkin ”yhteisestä hyvästä”.

Lopulta selvisi, että joillakuilla viruksiin tehoavien lääkkeiden massakäyttöä suosittelleilla henkilöillä oli suoria yhteyksiä niitä valmistaneisiin lääkeyrityksiin. Kannattaa ottaa myös huomioon, että esimerkiksi Puolan hallitus kieltäytyi näin jyrkistä toimenpiteistä, eikä yli 40 miljoonan asukkaan Puolassa kuollut sikainfluenssaan kuin 150 ihmistä. Tämä luku on jotakuinkin sama kuin se määrä ihmisiä, joka olisi joka tapauksessa kuollut tavalliseen influenssaan.

Puolan ja Ison-Britannian välinen ero ei siis ollut muuta kuin se, että Ison-Britannian hallitus käytti miljardi puntaa ja Puolan hallitus ei.

Lopuksi haluaisin todeta vielä ennen kuin toivon lukijoitteni uppoutuvan toivoakseni suureen elämänmuutokseen johtavaan kokemukseen, että

EN OLE RAVINTOVALMENTAJA EN OLE RAVITSEMUSTERAPEUTTI

Ette ehkä ole tietoisia siitä, että tämän kirjoittamishetkellä kuka tahansa, tarkoitan siis kirjaimellisesti *kuka tahansa*, voi laillisesti kutsua itseään ravintovalmentajaksi. Monet ”ravintovalmentajat” ovat saattaneet koko ammattikunnan huonoon valoon, mistä sellaiset ihmiset kuten Ben Goldacre, erinomaisten kirjojen kuten *Bad Science* ja *Bad Pharma* kirjoittaja, ovat saaneet syyn haukkua koko alan pystyyn. Jotkut muut ovat saattaneet joskus mainita minun olevan ravintovalmentaja, mutta itse en ole koskaan niin tehnyt (ainakaan tietoisesti). Jos ylipäätään olen mitään, olen luomumehuterapeutti ja terveysneuvoja tai terveys- ja addiktiovalmentaja, vaikka en pidä näistäkään nimityksistä. Enkä missään tapauksessa ole ”ravitsemusterapeutti”.

Päinvastoin kuin ”ravintovalmentajaksi” vain pätevät henkilöt saavat kutsua itseään ravitsemusterapeuteiksi. Ravitsemusterapeutiksi opiskelu kestää noin kuusi vuotta. Useimmat ravitsemusterapeutit tietävät loistavasti, kuinka ihmisruumis toimii ja mitä tulisi syödä ja juoda, jotta saavuttaisi mahdollisimman hyvän terveyden. He myös tietävät, mikä ero on ”sopivalla painolla”, ”lievällä ylipainolla” ja ”vakavalla ylipainolla”, tai mikä määrä liikuntaa sopii itse kullekin... *sen mukaisesti, mitä heille on opetettu.*

Tässä on ongelman ydin. Mitä, jos heille opetettu ei olekaan totta tai perustuu vanhentuneeseen ajatteluun? Tällöinhän he eivät ole

parhaita opastajia. Otetaan esimerkiksi painoindeksi. Kyseessä on ”tieteellinen” indeksi, jota lääketieteellisen koulutuksen saaneet käyttävät rutiininomaisesti kertoakseen, onko ihminen sopivan painoinen tai lievästi tai vakavasti ylipainoinen. Tämän ”tieteellisen” mittarin mukaan Brad Pitt on ylipainoinen ja erittäin hoikka rugbyn pelaaja Johnny Wilkinson ”vakavasti ylipainoinen”. Tämä aikansa elänyt järjestelmä ei ota lihasmassaa lainkaan huomioon.

Vaikka siis kuinka olisi kyse tieteestä ja opettajat olisivat hallituksen määräämien sääntöjen mukaisesti päteviä, ei kyse aina ole oikeasta tiedosta. Tuhansissa tapauksissa ravitsemusterapeutit ja lääkärit ovat opettaneet terveydestä sellaisia asioita, jotka myöhemmin ovat osoittautuneet täysin vääriksi, mutta joita aikanaan pidettiin varmoina totuuksina. Klassinen esimerkki tästä ovat alkuaikojen televisiomainokset, joissa lääkärit mainostivat savukkeita ja kehottivat potilaita tupakoimaan, jotta nämä ”rauhottuisivat”. Tämä todellakin pitää paikkansa, lääkärit tuohon aikaan olivat sitä mieltä, että tämä piriste toimisi rauhoittavasti. Ajatus tuntuu nyt mahdottomalta, kuten ylipäättään ajatus savukkeiden televisiomainonnasta, mutta joissakin tapauksissa tupakoimista pidettiin tuohon aikaan hyvänä tapana myös lääketieteen näkökulmasta.

Tätä nykyä lääkärit määräävät antibiootteja varsin vapaasti flunssan hoitoon, vaikka varsin hyvin tiedetään, että antibiootit eivät tapa viruksia vaan ainoastaan bakteereja.

Se, mitä minä kutsun ”suureksi kolesterolivirheeksi”, on huomisen ”mitä me nyt olemmekaan oppineet”. Pelkästään sana *kolesteroli* saa useimpien ihon nousemaan kananlihalle. Kuitenkin, huolimatta siitä, mitä lukija saattaa ajatella, mantra ”kohonnut kolesteroli tarkoittaa sydäntautia” ei pidä paikkaansa. Se on vain olettaus. Vaikka sydäntautisella on usein kohonnut kolesteroli, ei korkea kolesteroli aiheuta itse sydäntautia.

Yksi tieteen perussäännöistä on tämä: *yhteys ei välttämättä ole syy*. Tämä tarkoittaa, että vaikka jokin tietty tekijä, kuten korkea kolesteroli, esiintyykin sydänsairauspotilailla, se ei itse asiassa ole sai-

Hämmästyttäviä terveysvaikutuksia 28 päivän mehudieetillä

Englantilaisen mehugurun, Jason Valen, mehudieetit ovat nousseet maailmanlaajuiseksi ilmiöksi. *Superjuice Me!* on tähän mennessä hänen tehokkain terveyskuurinsa. Sen tarkoituksena on puhdistaa elimistö kuukaudessa ja päästä eroon fyysisistä vai-voista – ja samalla ylimääräisistä kiloista.

28 päivän mehudieettiä kokeilleet ovat saaneet apua mm. diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen, nivelvaivoihin, allergioihin, iho-ongelmiin ja ruoansulatushäiriöihin. Mehudieetin jälkeen vointi on terveempi, kevyempi ja energisempi kuin koskaan.

Kirja ohjaa terveellisempään ruokavalioon myös kuurin jälkeen, mikä osaltaan ylläpitää saavutettuja tuloksia.

Jason Vale on englantilainen kirjailija, luennoitsija ja elämäntapavalmentaja. Vihermehuguruna tunnettu Vale julkaisi ensimmäisen kirjansa *Juice Master* vuonna 2001, ja hän on sen jälkeen ollut kysytty luennoitsija ympäri maailmaa. Hänen kirjojaan on myyty yli 3 miljoonaa kappaletta.

OLEN LAIHTUNUT 15 KG
OLONI ON USKOMATON, TUNTUU SILTÄ,
ETTÄ PYSTYISIN MIHIN VAIN!



SUPERJUICE ME!-OHJELMAN ANSIOSTA
KAKKOSTYYPIN DIABETES
ON PARANTUNUT



ISBN 978-952-312-644-2



9 789523 126442

68.27

Kansi Taittopalvelu Yliveto Oy


minerva