

reportaasi



RETRIITIN tärkeitä elementtejä: puhdas kokojyvavilja, vastalypetty vuohenmaito, meditatiivinen kävely ikimetsässä.



Pysähdy, puhdistu, uudistu retriitissä

Mikki Moisio | Kuvat Paula Kukkonen



Joukko elämäntapamuutosta hakevia naisia vietti viikonlopun retriitissä Varsinais-Suomen Alastarolla. Oli tarkoitus pysähtyä, rauhoittua ja puhdistaa sekä mieltä että kehoa.

Kevätpäiväntasaus ja pääsiäinen tietävät kevättä, uuden alkua, jolloin on hyvä puhdistautua myös sisäisesti. Elimistön puhdistaminen ilman paastoa houkutti kymmenen naista viikonlopuksi psykologisen vyöhyketerapeutin **Leena Jäntin** kevätpäiväntasaus-retriittiin Alastarolle **Mirja** eli "Miima" ja **Tauno Suominen** Kanniston Kotieläintilalle.

Vuodelta 1840 peräisin oleva Kannisto on suosittu maatilamatkailukohde, joka oli kokonaan va-

rattu meille ja tarjosi mainion ympäristön hiljentymiseen. Esimäkeä tulevasta antoivat pöydässä olleet lähdevesi, marja- ja hapankaalimehut sekä puuhellalla hautuvat kokonaisista luomujuuvista jauhetut ohra-, vehnä- ja spelttikattilat. Isäntä tutustutti meidät tilan satapäiseen eläinkuntaan, joista lapinlehmä oli edellisyydenä synnyttänyt vasikan. Puusauna oli lämpimänä koko illan ja vieressä odotti kylmävesiallas.

Seurustelupakkoa ei ollut. Toi-

sistamme tiesimme vain etunimen; kukaan sai rauhoittua omis- sa oloissaan. Illalliseksi Miima tarjosi maukasta ohra-punajuuri- laatikkoa, joka oli terästetty omien luomukanojen munilla ja yhden meistä eli **Jessican** lypsämällä vuohenmaidolla.

– Pastöroimaton vuohenmaito on parasta ravintoa, mitä ihminen voi saada. Pastörointi tappaa kaikki elintärkeät entsyymit. Mitä tuorempi raaka-aine, sitä vahvempi sen entsyymitoiminta. Jos entsyy-

mit eivät toimi, olemme pian arkussa, Leena muistutti.

Iltaapalana oli luomujogurtti, koska "hapanmaitotuote edistää unen laatua". Hiljainen porukka olikin valmis unen maille jo yhdeksän jälkeen. Hyvin uni maittoikin vanhassa, hengittävässä puutalossa.

Auringon alla kypsyyttä

Koska elimistömme toimii auringon kelloon mukaan, ihanteellista olisi saada suolisto tyhjenty-

Olkisavusauna, merisuola ja lämmin ulkoallas auttoivat me

"ALASTARON
Väinämöinen".

TUVAN keinu-
tuoleissa oli hyvä
rauhottua myös
iltapalalle.



OLKISAVUSAU
lämpeni koko pä

SKOTLANNIN
ylämaan
"karvalehmiä"

ndistautumaan ulkoisesti. Mieltä hoidettiin hiljaisuudella.



AAMUPUUROLLA
vetäjä Leena Jäntti
(toinen vas.) ja talon
emäntä Miima (oik).

LUOMUHAPANKAALIA
ja tuorespöististä tehty
kastike.



mään seitsemältä aamulla. Runsas vedenjuonti auttaa vatsaa toimimaan, Leena neuvoo. Jokainen sai illalla myös vesilasiin sulamaan hyppysellisen puhdistamatonta merisuolaa, jolla aamulla kurlattiin suu ja puhdistettiin kieli. Mitä kuonaa kieleen kerääntyäkään yön aikana!

Pitkään ja lempeästi haudutettu luomupuuro koristeltiin eri värisillä pakastemarjoilla. Mutta mitä valkoinen rouhe oli?

– Luomumunankuorijauhetta, josta saa elimistöön parhaiten imeytyvän luonnonkalkin, vastasi Leena ja lisäsi, että jos pöydässä on viittä eri väriä vaikkapa salaattissa tai kuten meillä marjoissa, niistä saa jo päivän vitamiinit, hiiven- ja kivennäisaineet.

Kodikkaassa tuvassa Leena kertoi geeniperimämme ja aurinkokellon mukaisesta perinneruokavaliosta – puhdistavasta, tasapainottavasta ja energisoivasta luomukasvisruoosta. Hän on perehtynyt siihen homeopaatti-naturo-

paatti **Airi Rekilä-Aaltosen** kursseilla Hirvensalmen Perinneperittisissä ja noudattanut itse ruokavaliota jo kahdeksan vuotta.

– Airi on hoitanut ja kurssittanut vuosikymmeniä hyvinvoinnistaan ja terveydestään kiinnostuneita ihmisiä ja kirjoittaa parhaillaan aiheesta kirjaa. Se lähtee siitä, että ihmisen keho ja aineenvaihdunta eivät ole muuttuneet vuosituhansienkaan aikana. Kun ravintomme on kuitenkin muuttunut ja teollistunut, Airi kehoittaa meitä palaamaan esi-isiemme ja geeniperimämme mukaiseen, auringon alla kypsytettyyn lähiruokaan. Sen geenimme tunnistavat ja elimistömme ottaa parhaiten vastaan. Paraskean laboratorio ei pysty kehittämään yhtä täydellistä ravintoa kuin luonto meille antaa. Vuodenaikojen mukaisesti talvella pitäisi syödä maanalaista ja keuhalla maanpäällisiä kasviksia. Vilja, kasvikset ja hedelmät nautitaan aamupäivisin ja valkuaisaineet iltapäivästä.

Meitä Leena oli pyytännyt jo etukäteen keventämään ruokavaliota, jättämään pois sokerin, valkoiset vehnäjauhot, hiivan ja lisäaineet sekä pitämään kahvin ja alkoholin minimissä. Jo se edistäisi terveyden ja tasapainon rakentamista myös sisältäpäin.

Terveytemme kehto

Mielen hygieniää hoidimme myös meditatiivisella kävelyllä tilan koskemattomassa, luonnontilassa olevassa metsässä, missä "Alastaron Väinämöiseksi" kutsuttu Tauno kertoi meille ikäikäisiä viisauksia ja esitteli kivikautisia uhripaikkoja. Kasviskeittolounaan jälkeen jokainen sai lepäillä, nauttia tuvan uunin lämmöstä ja rauhas-ta tai mennä seurustelemaan lampaiden, hevosten, kissojen, kaniin, kauriin, villisian ja Skotlannin ylämaan "karvalehmien" kanssa.

– Kun uskaltaa pysähtyä ja olla tekemättä mitään, alkaa kuulla sisäistä ääntään ja tiedostaa, miten

oikeasti voi, Leena totesi.

Ateriat nautittiin aina kiireettä yhdessä pöydän ääressä istuen.

– Stressaantuneena ja kiireessä syöminen ei kannata; ruoka ei sulata. Sulamaton massa suolistossa on hiivalle ja väärille bakteereille oiva kasvualusta, jossa mädättäjäbakteerienkin on hyvä elää. Suolisto on terveytemme kehto, Leena selitti. Miima puolestaan kertoi, miten viisaasti maalaistaloissa ennen vanhaan osattiin syödä ja elää.

Monella meistä oli jo tietoa luonnonmukaisesta ravinnosta, mutta sitä haluttiin kokeilla käytännössä. Yksi kertoi yrittäneensä monta kertaa elämäntapamuutosta yksin, mutta se tuntui helpommalta porukassa ja irti arjesta. Uupumuksesta kärsinyt haki elämänsä kaikkinaista remonttia, toinen tunnusti olevansa addiktoituvaa tyyppiä, joka helposti lipsuu puriivien tissutteluun.

– Kaikkien ihmedieettien jälkeen tämä vuodenaikojen mukainen, luonnollinen ruokavaliota vain tuntui yksinkertaiselta ja oikealta. Auringosta ravintoa ja elinvoimaa saavat kasvit ja mukulat ovat eläviä ravintoa, suurin osa kaupan hyllyillä olevista tuotteista on sen sijaan kuollutta, **Titti** tiivisti.

Leena hankkiikin suoran viljelijöiltä esimerkiksi kokojyväviljaa, jonka hän jauhaa kotimyllyllään jauhoiksi vain tarpeen mukaan.

– Täysjyväviljassa on tallella kaikki vitamiinit, valkuaiset, kuidut, rasvat, kivennäis- ja hiivenaineet. Se on ravinteikasta, helposti sulavaa ja vielä edullistakin ravintoa. Makukin on ihan toinen kuin viljatuotteissa, joista kaikki luonnolliset suojaravinteet on poistettu. Viljan pilaantuminen alkaa jauhamishetkestä, joten kaksi leikkautta vanhat jauhot voi jo syöttää sorsille.

Pesu merisuolalla

Aterioiden väli oli maksimissaan neljä tuntia. Leena kehotti myös pureskelemaan jokaista suupalaa

TV-tähti Susanna Indrén:

Ohhoh miten nopeasti kesäkuntoon



Apua, taas on uhrinpuukausi tulossa. Päätin toivella, että kesällä oloon rantakunnossa. Hain talvilomalla palattuari Detox- ja Slim-juomat ja aloin noudattaa MethodDraine-kuurin yksinkertaista ohjetta. Nopea, tehokas ja helppo. Hämähä, tässä luvon. Ja vielä lähtee ainakin toinen kymppi! Kyllä on mukava vetää taas bikini päälle.

2 kk aiemmin talvilomalla Intiassa, paino 96 kg!

1 Puhdistan



MethodDraine Detox on luonnollinen, yksinkertainen ja kasvipainottava menetelmä kehoon puhdistukseen. Saatavana juomana tai tabletteina.

2 ja laihdun.



MethodDraine Slim (CGA-juomat) polttaa rasvaa ja sulattaa sekä lisää verenkiertoa. Saatavana juomana tai tableteina.



Apteekista, luontolähtökäupasta ja suurimmista lavarolabeista. Lue lisää puhdistuksesta ja laihduttamisesta netistä: www.harmonia.fi

- TÄHTIEN TEREJA -

reportaasi edelliseltä aukeamalta

"Kun suolisto ja keho ovat kunnossa, mieli ja tunteetkin tasapainottuvat."

30 kertaa. Kymmenen naista rouskuttamassa hirtaana luomuhaponkaalia oli aika koominen näky. Siitä saa kuitenkin suolistolle tärkeät maitohappobakteerit luonnollisessa muodossa.

- Sylki on tärkein ruoansulatusnesteemme ja ruokajuomamme; sitä ei korvaa mikään. Siksi ruoka pitää pureskella huolellisesti eikä aterioilla juoda mitään. Juomisen tulisi painottua aamupäivään.

Iltapäivän välipalaksi Leena suositteli hedelmiä tuoreina tai kuivattuina, pähkinöitä, manteleita ja rusinoita (poikkeus vyöhykejatellusta) esimerkiksi sokerinhiimoon ja illaksi proteiineja: kämmenen kokoinen määrä kanaa, kalaa, juustoja tai kananmunia kasvien kanssa. Proteiineja tarvitaan öisin tapahtuvaan solujen uudistumiseen; silloinhan lapsetkin kasvavat.

Me pitäydymme huomukasviksissa, jotta keho lähtisi puhdistautumaan nopeammin. Miinan aamusta asti hauduttama kaalivuoka, jossa oli sipulia, porkkanaa, merisuolaa ja viimeksi nokare voita, oli sekin taivaallisen hyvää!

Koko päivän lämmitetty oikisavusauna ja lämmin ulkoallas tähtitavaraan alla auttoivat meitä puhdistautumaan ulkoisestikin. Pesu veteen liuotetulla, desinfioivalla ja hoitavalla merisuolalla jätti ihon ja hiukset uskomattoman pehmeiksi.

Kuonat lähtevät liikkeelle

Toisena päivänä yksi ja toinen valitti huonoa oloa tai päänsärkyä. Kaikilla oli hilitöntä ilmavaivoja. Marin teki mieli kaivaa, Miina oli ylpeä siitä, että hänkin jätti aamukahvin väliin, "vähde Tauno jor".

Leenan mukaan kolmas puhdistautumispäivä on yleensä hankalint.

- Mutta kun vatsa jyllää ja tun-

tuu kurjalta, se on vain merkki siitä, että kuonat lähtevät liikkeelle.

Viimeisenä päivänä olo oli jo kevyt ja energinen. Vatsakin toimi. Samaa ruokavaliota noudattanut, yli kuusikymppinen Miinaikin tunsi itsensä "ihmeen pirttäksi, kepeäksi mummoiksi".

Leena esitteli meille myös alkuperäisiä, suuren määrän alkuaiteita sisältäviä ravinteita, joita hän käyttää kuureittain: puhdistamattoman merisuolan lisäksi merilevää, siitepölyä, tuhkaa ja hiiltä. Siitepölyrakeiden sanotaan olevan täydellisin luonnosta saatu ravintoaine, joka vahvistaa myös elimistön immuunijärjestelmää ja antaa lisäenergiaa.

- Näistä alkuaiteista saamme kaiken tarvitsemamme elinvoiman ilman synteettisiä pillereitä, jotka vielä imeytyvät huonosti. Kun suolisto ja keho ovat kunnossa, mieli ja tunteetkin tasapainottuvat; tulee tilaa henkisyylle ja luovuudelle. Sekin jo auttaisi, että jättää sokerin ja valkoiset vehnäjauhot pois kolmeksi kuukaudeksi. Tärkeintä on edetä ja tehdä muutoksia pienin askelin, ei tiukkapipoisesti, vaan omaa kehoaan kuunnellen.

Allottävän makuinen koivuntuhkakeite taisi jäädä monelta yhdeksi kokeiluksi, vaikka se toisikin kehoon emaksisyyttä. Mutta sen jokainen myönsi, että näiläntunne ei yllättänyt kertaakaan. Leena totesikin, että alkuperäisellä, puhtaalla ja täysipainoisella ravinnolla pystyy hiljakseen vähentämään ruoan määrää ainakin yhdellä kolmasosalla.

- Ajatelkaa, mikä ekoteko! Luonnon, itsenne ja kukkaronnekin kannalta. ■

LEENA JÄNTIN KESÄPÄIVÄNTASAUUS -PUHDISTAUTUMISREITTI ALAGAROLLA 13.-15.6. LISÄTIETOJA PUH. 0400 131 300, WWW.ALAGARO.FI/KANNISTO