



Karina Stewart neuvoo kuuntelemaan kehon omia, luonnollisia rytmejä.

Ruoka on rakkautta



Kiinalaisen lääketieteen tohtori Karina Stewart on oma-kohtaisesti kokenut, että ruoka on lääke. Se on myös rakkautta. Oikea ravinto on rakkaudenosoitus itseä kohtaan, hän sanoo.

ULLA-MAIJA PAAVILAINEN KUVAT KIRSI TUURA, KAMALAYA JA ISTOCK

Karina Stewartin, 55, puhe soljuu ja virtaa runsaana kuin vesi. Hän korostaa ihmisen luonnollista rytmiä ja virtaa, joka vaihtelee kausittain.

– Meidän pitäisi elää sen mukaan. Jos taistelemme sitä vastaan, tuhlaamme kaiken energiamme ja kuihdumme. Taistelu luonnollista rytmiä vastaan on kuin ylittäisimme jokea väkisin superjetillä.

Tarmoa uhkuva Karina Stewart kävi kesällä Suomessa. Hän halusi kertoa perinteisestä kiinalaisesta lääkinnästä ja sen mukaisesta elämäntavasta.

Hän asuu Thaimaassa, jonne on miehensä kanssa luonut pyhätön. Se sijaitsee Koh Samuun saarella keskellä viidakkoa.

Työstressin runtelemat kiireiset – ja enimmäkseen hyvin maksukykyiset – asiakkaat matkustavat Kamalayaan löytämään elämänsä terveyden lähteen.

LUONTO ON SUURIN parantaja, Karina Stewart sanoo. Luonnon parannuksen ei tarvitse olla askeettista toimintaa.

Karinan pyhätössä saa myös hemmottelua. Ruoka on puhdasta ja luonnonmukaista, ja se tarjoillaan kauniisti. Terveellinen ruoka on gourmet-elämys.

Kamalayassa sen ovat kokeneet niin Yorkin herttuatar Sarah, muusikko Annie Lennox kuin elokuvaohjaaja Oliver Stonekin. Tähdet etsivät henkisyttä.

RUOKA PARANTAA, jos se valitaan ja syödään oikein. Karinan mukaan ruoan pitää aina olla lähellä alkuperäistä koostumustaan, tuoretta ja mieluusti luomua. On ehdottomasti vältettävä prosessoitua, käsiteltyä ja säilöttyä ruokaa.

Karina ottaa käteensä appelsiinin. Hedelmä on syötävä sellaisenaan eikä C-vitamiinikapselina.

”Hedelmä on syötävä sellaisenaan eikä C-vitamiinikapselina.”

– Meitä ei ole tehty vain atomeista ja molekyyleista. Emme ole vain biokemiaa, vaan myös bioenergiaa.

Painonhallinnasta kiinnostuneet ihmiset noudattavat syömisessään usein 80/20-periaatetta. Se tarkoittaa, että 80-prosenttisesti syödään terveellisesti ja 20 prosenttia herkutellen.

Karina on päässyt eroon myös tuosta 20 prosentista.

– Vähitellen havaitsin, että vanhojen mielitekojen tyydyttämisestä tuli huono olo. Olen vieroittanut itseni pizzasta. Rakastan pizzeriaa, mutta syötyäni sitä alan voida pahoin. Nykyisin minulle riittää yksi viipale tai muutama haukkaisu pari kertaa vuodessa.

Karina lukee tuoteselosteet suurennuslasin kanssa ja on luopunut sokerista.

– Ei kannata hämätä itseään luulottelemalla, ettei yksi suklaakeksi haittaa. Kyllä haittaa, se käynnistää heti riippuvuuden.

ELÄMÄNTAPAGURUKSI lähes synnyttään. Jo Karinan äiti oli kiinnostunut luonnonparannuksesta, meditoimisesta, joogasta ja Aasian filosofioista.

6 askelta onneen

1 Rauhoitu ja pysähdy. Se on tietoisuuden perusta. Näin otat ohjat omiin käsiisi. Muuten et osaa tehdä oikeita ratkaisuja ja nähdä ympärilläsi olevia mahdollisuuksia.

2 Opi hengittämään. Opettele erilaisia hengitystekniikoita. Hengittäminen on työkalu, joka helpottaa stressiä.

3 Pyri nukkumaan vähintään 8-8,5 tuntia yössä.

4 Aloita mindfulnessin harjoittaminen. Se muuttaa elämäsi. Aloita viidestä minuutista, päädy puoleen tuntiin päivässä.

5 Harrasta liikuntaa, josta pidät ja jota voit tehdä helposti ja yksikesi. 20 minuuttia päivässä riittää.

6 Järjestä aikaa rakkaiden ihmisten kanssa. Älkää puhuko työstä tai ikävistä asioista. Pitäkää yksinkertaisesti hauskaa ja olkaa läsnä toisillenne.



1 – Luonto on suurin parantaja, Karina Stewart sanoo.

2 Karinan hoitola tarjoaa myös hemmottelua kuten yrttiniyttihoitoa.

3 Allasjoogaa Kamalayan hyvinvointikeitaalla.



Krooninen stressi madaltaa elimistön immuunipuolustusta.

Meksikossa syntynyt Karina ryhtyi meditoimaan ja tutkimaan aasialaista ajattelua 14-vuotiaana. Yhdysvalloissa Princetinin yliopistossa hän perehtyi kulttuuriantropologiaan sekä itämaisiin uskontoihin ja teki loppututkintonsa.

Hän on suorittanut tutkinnon myös perinteisessä kiinalaisessa lääkinnässä ja opiskellut itämaista lääkintää.

Himalajalla meditaatioreitillä hän tapasi **Johnin**. Heistä tuli aviopari.

KARINAN OPPI-ISÄ on yhdeksänkymppinen taolaisuuden taituri **Hua-Ching Ni**.

– Hän sanoi, ettei ole olemassa parantumattomia sairauksia vaan parantumattomia potilaita. Jokainen sairaus on parannettavissa, jos potilas on halukas muuttamaan elämäntyyliään.

Karina kertoo esimerkin itsestään. Nelikymppisenä hän alkoi kärsiä sormien nivelkivuista. Tauti diagnosoitiin vuosien jälkeen reumaksi.

– Olin sokissa. Testien mukaan olin allerginen soijalle, maitotuotteille ja gluteenille. Siirryin tiukalle dieetille. Nyt kädet ovat kunnossa, kunhan en syö noita ruoka-aineita. Jos syön, kivut palaavat.

Krooninen stressi madaltaa elimistön immuunipuolustusta.

– Vastustuskyky riippuu ruoansulatuksesta ja on tiiviissä yhteydessä ruoansulatuserongelmiin, ruoka-aineallergioihin ja yliherkkyyksiin. Sama pätee flunssaan.

Ruoka lääkkeenä on monimutkaisempi annosteltava kuin pilleri.

– Inkivääri voi olla hyväksi tietynlaiseen flunssaan, mutta kuumaiselle on parempi antaa minttua ja muita viilentäviä yrttejä.

JOKA AAMU Karina nousee viiden kuden aikaan ja juo kupillisen oolong-teetä.

– Unelmoin, luen inspiroivia kirjoituksia tai hengellisiä runoja tai kuuntelen lintujen laulua. On aikaa venyttelylle, joogalle tai lyhyelle kävelyllä.

Kello 7 hän nauttii aamiaisen, johon kuuluu lämmintä kaura-, kvinoa- tai chiapuuroa pähkinöillä, siemenillä ja marjoilla höystettynä. Lisukkeena on kasvispohjainen proteiinipirtelö tai kananmuna.

Kello 10 välipala koostuu pähkinöistä ja siemenistä. Puolikas omenakin maistuu. Lounaaksi hän valitsee lämmintä keittoa tai salaatin sekä kalaa. Sitten vartti kävelyä. Iltapäivän välipala on smoothie vihreistä vihanneksista, ananaksesta ja avokadosta. Illallinen on sama kuin lounas, mutta kevyempi.

Joskus Karina treenaa Kamalayan kuntosalilla. Se sijaitsee kukkulalla, josta näkee palmunlatvojen yli valtamerelle. Siisään tulviva luonto on eheyttää.

Ollakseen voimakas, hän tarvitsee rauhaa, hiljaisuutta ja omaa aikaa.

– Ilman niitä en jaksaisi työssäni vieraanvaraisuutta ja toisten huomioonottamista.

Karina suojelee itseään maailman hälyltä, eikä katso uutisia.

– Tiedän, että elämässäni on paljon lukusta. Kaikkea toivomaani en ole kuitenkaan saanut. Minulla ei ole lapsia. ♥

SYÖ OIKEIN!

Karinan ruokaoppi perustuu perinteiseen kiinalaiseen lääkintään.

SYÖ tukeva aamiainen kello 7, lounas kello 11–13 välillä ja päivällinen kello 17–19 aikaan. Ydin on säännöllisyys.

VÄLTÄ RAAKARUOKAA. Se imeytyy kehnosti ja tuottaa kylmää energiaa. Jos kuitenkin syöt raaka-ruokaa, sekoita smoothieen kuumaa vettä tai käytä salaattinkastikkeessa lämmittäviä mausteita kuten inkivääriä tai piparjuurta.

VOKKAA, hauduta, höyrytä, keitä, grilla. Varo hiillostamista, älä uppopaista.

KASVIKSET ovat aterioidesi perusta. Käytä paljon erilaisia ja erivärisiä kasviksia. Ne myös näyttävät hyvältä. Käytä tuoreita yrttejä ja mausteita.

LISÄÄ PÄIVITTÄIN kurpitsan-, auringonkukan- ja sesaminsiemeniä, manteleita, cashew-, hassel- ja pekaanipähkinöitä ja pistaaseja aterioihin. Nauti ne raakoina, paahtamattomia ja suolattomina.

KÄYTÄ kookosöljyä, kun paistat kuumalla ja oliivi- tai seesamiöljyä miedolla lämmöllä. Jos haluat syödä juustoa, syö oikeaa juustoa kohtuullisesti. Kevytjuusto on liian prosessoitu tuote.

JUO vihreää teetä ja yrttiteelaatuja. Nauti mausteeteetä, jossa on inkivääriä, kanelia tai chaita. Mausta juomavesi sitruunalla. Vältä kokonaan kahvia.

VÄHENNÄ SOKERIA. Stevia on vaihtoehto sokerialle ja makeutusaineille. Makeannälkään auttaa hedelmä. Keinotekoiset makeutusaineet ovat Karinan mukaan: ”Hermomyrkkä!”

HYVIÄ PROTEIINEJA ovat kala, kalkkuna, kana, linssit ja soija. Jos käytät punaista lihaa, valitse lammasta tai luomunaudanlihaa.

KÄYTÄ KUIDUNLÄHTEINÄ kauraa, kvinoaa, ruskeaa riisiä, linsejä. Verensokeri pysyy tasaisena.

HYVIÄ HIILIHYDRAATTEJA saat kokojyväviljasta, hedelmistä ja kasviksista. Ei valkoista leipää, valkoista pastaa ja riisiä.

LOPETA SYÖMINEN ennen kuin vatsa on täynnä. Älä laske kaloreita.

YKSI LASI VIINIÄ ruoan kanssa on ok. Kaksi lasia on jo sokerin yliannostelua.

Stevia on jopa 300 kertaa makeampaa kuin ruokosokeri. Se on vähäenerginen ja glukoositon makeutusaine

