



Yli 60 mineraalin voimajuoma pitää Riitta Kekkonen nivelet norjina

Emäksinen koivuntuhkakuute neutraloi kehon happamuutta

Riitta Kekkonen lorauttaa joka aamu kolmen litran kannuun pari ruokalusikallista koivuntuhkakuutetta ja nauttii juomaa sitten pitkin päivää.

Tuhkaa on käytetty rohtona satojen, ehkä jopa tuhansien vuosien ajan. Veteen liotettulla tuhalla on muun muassa hoidettu vatsavaivoja, ripulia ja maksasairauksia, ja onpa tuhka valmistettu rohtoa jopa syövän hoitoon. Nykyään koivuntuhkasta valmistettua uutea käytetään muun muassa

energisyden lisäämiseen, närästyksen, liikahappoisuuteen, ihottumiin, reumaan, mahan ja pohjukaissuolen vaivoihin sekä tulehdus- ja virusalttiuteen.

Koivuntuhkakuutetta valmistetaan polttamalla kuivaa, kuoretonta koivua puhdistetussa uunissa. Palamisjätteenä syntynyt tuhka keitetään ja näin saatu

liuos suodatetaan. Valmis uute on hyvin emäksistä: esimerkiksi Kainuussa valmistetun Riitineuvoksen Koivuntuhkakuutteen pH-arvo on 11.

Uute sisältää yli 60 mineraalia, muun muassa fosforia, magnesiumia, kaliumia, sinkkiä, kalsiumia ja kuparia.

Nivelet norjiksi ja olo virkeäksi

Sysmälinen **Riitta Kekkonen**, 68, on käyttänyt koivuntuhkakuutetta noin 1,5 vuoden ajan. Hän lorauttaa joka aamu kol-

men litran kannuun pari ruokalusikallista koivuntuhkakuutetta ja nauttii juomaa sitten pitkin päivää.

– Aiemmin käytin koivuntuhkaa ihan jauhemuodossa ja lisäilin sitä muun muassa aamu-smoothien joukkoon. Uutetta on mielestäni kätevämpi käyttää ja veteen lisäämällä olen saanut miehenikin juomaan sitä enemmän.

Kekkosta koivuntuhkakuuteessa kiehtoo aineen emäksisyys. Hän kertoo panostavansa ruokavalioonsa melkoisesti, mutta kehon hiljaisen tulehduksen

Riitineuvoksen Koivuntuhkakuute valmistetaan kainuulaisesta koivusta. Riitta Kekkonen on nauttinut koivuntuhkakuutetta pian kaksi vuotta ja kertoo olonsa muuttuneen tuotteen ansiosta energisemmäksi. Kuva: Ari Pulkkinen



– Tuli viikon tauko ja kyllä kaipasin juomaa! Hyvin nopeasti huomasi kehossa, että happamuus nousee: mitään varsinaisia oireita ei tullut, mutta olo oli toisenlainen, vetämättömämpi.

selättäminen ei silti ole helppoa. Emäksinen koivuntuhkakuute juoma neutraloi muun muassa kahvin, viljojen ja maitotuotteiden happamoittaman elimistön pH-tasapainoa.

Kekkonen kertoo olonsa muuttuneen energisemmäksi ja virkeämmäksi koivuntuhkakuutejuoman myötä. Myös nivelten jäykkyys on hellittänyt.

– Minulla on kuusi pientä lastenlasta, joiden kanssa konttailen lattialla. Nykyään pääsen lattialta helposti ylös, ei satu polviin tai lonkkiin!

Parhaiten muutoksen olossa Kekkonen huomasi, kun koivuntuhkakuute pääsi kerran loppumaan.

– Tuli viikon tauko ja kyllä kaipasin juomaa! Hyvin nopeasti huomasi kehossa, että happamuus nousee. Mitään varsinaisia oireita ei tullut, mutta olo oli toisenlainen, vetämättömämpi. Kun sain taas juomaa, keho tuntui jälleen omalta.

Koivuntuhkakuute tasoittaa oloa

Kekkonen kertoo, että koivuntuhkakuutteen ansiosta hän voi joskus maistella pullaa tai muita kyläpaikassa tarjottavia herkkuja.

– Keho huomauttaa nopeasti, jos tulee syötyä vehnää ja sokeeria, mutta koivuntuhkakuuteella olo tasoittuu melko nopeasti.

Kekkonen kertoo vatsansakin toimineen paremmin koivuntuhkakuutteen ansiosta. Myös muut luontaistuotteet tukevat eläkeläisrouvan hyvinvointia.

– Käytän erästä kotimaista vitamiinisarjaa säännöllisesti, mutta pidän annosmäärät hyvin pieninä. Sairauksiakin perheessämme hoidetaan lähinnä homeopatialla.

Kehon tarpeet oppii tunnistamaan

Kekkonen uskoo siihen, että ruoka on ihmiselle parasta lääkettä. Hän käyttää ravintonaan pääasiassa lähi- ja luomukasviksia. Punainen liha ei ole kuulunut ruokavalioon vuosikymmeniin.

– Kerran elämässäni olen saanut lääkäriltä kuolemantuomion ja määräyksen syödä loppuikäni kortisonia. Vuodessa sain kuitenkin vaivan hoidettua vitamiineilla ja ravintolisillä funktionaalisen lääkärin avustuksella.

Kekkonen kuitenkin varoo suosittelemasta muille tietyn tyyppistä ruokavaliota tai juuri tiettyjä tuotteita.

– Jokainen meistä on yksilö ja omat tarpeet oppii tunnistamaan, kun kuuntelee kehoa.

Koivuntuhkakuutetta Kekkonen kuitenkin kehottaa kokeilemaan. Hän toteaa, että aine on varsin riittoisaa eikä se edes maistu miltään. Pienen varoituksen sanan hän kuitenkin haluaa sanoa.

– On tavallista, että luontaistuotteen aloittaminen saa kehossa aluksi aikaan vastustusta ja oireet voivat joksikin aikaa jopa pahentua. Mutta kun jatkaa sinnikkäästi muutaman viikon niin varmasti huomaa, sopiiko tuote itselle vai ei. *

Teksti: Kaisa-Liisa Ikonen



Riitta Kekkonen on energinen mummi lastenlapsilleen. Koivuntuhkakuute pitää nivelet niin norjina, että eläkeläisellä ei ole vaikeuksia konttailla vekaroiden perässä lattioilla. Kuva: Riitta Kekkonen kotialbumi

Kuka?

Riitta Kekkonen

- * Ikä: 68 v
- * Asuinpaikka: Sysmä
- * Syntymäpaikka: Helsinki
- * Ammatti: Eläkeläinen
- * Harrastukset: Käsityöt, lukeminen, marjastus, ulkoilu
- * Perhe: Aviomies, lapset ja lastenlapset
- * Elämän motto:

Leif Wagerin Romanssi:
”Sua vain yli kaiken mä rakastan
Sinä taivaani päällä maan
Minä maiset murheeni unohdan
Sinisilmiis kun katsoa saan
Minä maiset murheeni unohdan
Sinisilmiis kun katsoa saan”