



Käyttäjien kokemuksia elävästä ravinnosta ja
sen näkyvyys digitaalisessa mediassa

Marjo Telkkälä

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Käyttäjien kokemuksia elävästä ravinnosta ja
sen näkyvyys digitaalisessa mediassa

Marjo Telkkälä
Liiketalouden koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu 2020

Marjo Telkkälä

Käyttäjien kokemuksia elävästä ravinnosta ja sen näkyvyys digitaalisessa mediassa

Vuosi 2020

Sivumäärä 70

Ruoasta, sen alkuperästä ja terveellisyydestä puhutaan nykypäivänä hyvin paljon. Viime vuosina erilaiset ruokavaliot, kuten esimerkiksi vegaaninen ja gluteeniton ruokavalio, ovat olleet paljon otsikoissa. Elävä raakaravinto ei sen sijaan ole ollut yhtä paljon esillä, vaikka kyseinen ruokavalio on tunnettu jo vuosisatoja. Alun perin elävä raakaravinnon ruokavaliolla pyrittiin parantamaan sairauksia.

Tämän kvalitatiivisen opinnäytetyön tavoite oli selvittää, miten elävä raakaravinto on vaikuttanut sitä ruokavaliokseen käyttävien ihmisten terveyteen. Työ on jaettu tietoperustaan ja tutkimusosion. Tietoperustassa on hyödynnetty sekä suomalaista että kansainvälistä kirjallisuutta sekä sähköisesti tuotettua materiaalia. Tietoperustassa tutkittiin elävän raakaravinnon historiaa, sen valmistustapoja sekä selvitettiin, millaisia muita ruokavaliota on olemassa. Tietoperustaan lisättiin keväällä 2020 markkinoinnin osuus. Alun perin opinnäytetyö on tehty vuonna 2011.

Tutkimusosio on luotu tietoperustaa pohjaten. Tutkimus sisälsi seitsemän kysymystä, jotka lähetettiin elävän ravinnon yhdistyksen (nykyään elävä raakaravinto ry) sähköpostilistalla oleville henkilöille. Tuloksia kerättiin kesän 2010 aikana. Vastausprosentti jäi suhteellisen pieneksi, mutta saadut tulokset olivat laadukkaita. Tutkimustuloksia analysoitiin laadullisten menetelmien avulla. Saatujen tulosten perusteella voitiin todeta, että elävää ravintoa käytetään sekä terveydellisistä syistä että eettisiin periaatteisiin vedoten.

Asiasanat: Raakaravinto, elävä ruoka, kasvisruokavalio, terveys

Marjo Telkkälä

Users' experiences of living raw food and its visibility in digital media

Year 2020 Pages 70

Food, its origins and healthiness are currently widely discussed topics. In recent years, various diets, such as vegan and gluten-free diets, have been much in the headlines. Living raw food, on the other hand, has not been as much discussed, even though that the diet has existed for centuries. Initially, the living raw food diet was aimed at treating diseases, but today it is also followed for other reasons.

The aim of this qualitative thesis was to find out how living raw food has affected the health of people who follow this diet. This thesis consisted of a theoretical and functional part. The data comprised both Finnish and international literature as well as online sources. The theoretical part dealt with the history of living raw food, its preparation methods and as well as finding out what other diets there is. In the spring of 2020, a section on marketing was added to the thesis. The thesis was originally done in 2011.

The functional part was created based on the theoretical part. The survey included seven questions that were sent to people on the mailing list of the Living Food Association (now Living and Raw Food Finland). The data was collected during the summer of 2010. The response rate remained relatively low, but the results obtained were of good quality. The data was analysed using qualitative methods. Based on the results obtained, it could be concluded that living raw food is used both for health reasons and on the basis of ethical principles.

Keywords: Raw food, living food, vegetarian diet, health

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Elävän ravinnon historia	8
2.1	Elävä ravinto Suomessa.....	8
2.2	Ann Wigmore.....	9
2.3	Sylvester Graham (1794-1851)	10
2.4	Herbert Shelton (1895-1985)	10
2.5	Norman Walker (1886-1985).....	10
3	Elävä ravinto	12
3.1	Siirtyminen elävään ravintoon	12
3.1.1	Ruoka-aineiden korvaaminen	13
3.1.2	Entsyymit	14
3.2	Elävän ravinnon vaikutus terveyteen.....	15
3.3	Sydän- ja verisuonitaudit sekä diabetes	19
3.4	Nivelreuma ja fibromyalgia	20
3.4.1	Ylipaino	21
3.4.2	Elävän ravinnon haitat.....	21
4	Elävän ravinnon raaka-aineet.....	23
4.1	Vehnäorasmehu ja muut juotavat.....	23
4.2	Pähkinät ja siemenet	24
4.3	Palkokasvit	25
4.4	Kasvikset, hedelmät ja marjat	25
5	Elävän ravinnon valmistaminen	27
5.1	Liotus ja idätys.....	27
5.2	Kuivaaminen	29
5.3	Hapattaminen.....	29
5.4	Ruoanvalmistusvälineet	29
6	Kasvisruokavalion suuntauksia.....	32
6.1	Semivegaani, vegaani ja vegetaristi.....	32
6.2	Laktovegaani ja lakto-ovovegaani	32
6.3	Pollovegaani ja pescovegaani	33
6.4	Fennovegaani ja fruitaristi.....	33
6.5	Makrobiotikko	33
6.6	Freegani	34
7	Tutkimus ja tulokset	35
7.1	Materiaalit ja menetelmät.....	35
7.2	Elävään ravintoon siirtyminen.....	36

7.3	Tiedon saaminen elävästä ravinnosta	38
7.4	Tiedon jakaminen eteenpäin	39
7.5	Elävän ravinnon vaikutus vastaajien terveyteen	40
7.6	Yhteenveto vastauksista	45
8	Elävän ravinnon näkyvyys ja markkinointi digitaalisessa ympäristössä	46
8.1	Hakukonenäkyvyys	46
8.2	Sosiaalinen media	48
	8.2.1 Facebook.....	48
	8.2.2 Instagram	50
	8.2.3 Blogit ja vlogit	52
	8.2.4 Vaikuttajamarkkinointi	53
8.3	Tarinallistaminen markkinoinnissa	54
8.4	Markkinoinnin budjetointi	55
8.5	Elävä raakaravinto ry:n markkinoinnin nykytila	57
9	Pohdintaa ja johtopäätöksiä	58
	Lähteet	62
	Kuviot.....	67
	Taulukot.....	67

1 Johdanto

Kuulin ensimmäisen kerran elävästä ravinnosta kesällä 2009, kun silloinen työkaverini kertoi puhdistavansa kehonsa tällä ruokavaliolla. Silloin en kiinnittänyt asiaan kovin paljoa huomiota, mutta asia jäi silti jotenkin mieleeni. Kun sitten keväällä 2010 päätin aloittaa opinnäytetyön kirjoittamisen, tiesin heti sen koskevan jotenkin elävää ravintoa. Lopulta päädyin tutkimaan sitä, millaisia näkemyksiä elävän ravinnon syöjillä oli ruokavalion vaikutuksesta heidän terveyteensä.

Elävä ravinto ei ole mitenkään uusi keksintö tai muoti-ilmiö, vaikka suurin osa suomalaisista ei ole kuullut siitä. Elävä ravinto on kasvisruokavalio, jossa ruokaa ei kuumenneta yli 50 °C:n, koska raaka-aineiden entsyymit kuolevat ylittäessään tuon astemäärän. Ruoka valmistetaan idättämällä, liottamalla, kuivaamalla, jauhamalla ja hapattamalla. Pääraaka-aineita ovat idut, palkokasvit, pähkinät ja siemenet, marjat ja hedelmät sekä tietenkin kasvikset ja vihannekset. Monet raaka-aineet idätetään ennen ruoaksi valmistamista. Näin niiden ravintoainepitoisuudet ja muut terveydelle hyväksi olevat ominaisuudet moninkertaistuvat. Vehnänorasmehulla on tärkeä osa elävää ravintoa. Se muun muassa puhdistaa kehoa epäpuhtauksista ja sen on sanottu suojaavan kehoa erilaisilta sairauksilta, kuten muun muassa syövältä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kertoa elävästä ravinnosta ja selvittää, onko elävä ravinto todellakin niin terveellistä kuin kerrotaan. Olen kuullut sanottavan, että elävää ravintoa syövän ihmisen keho on niin puhdas, etteivät bakteerit ja muut taudinaiheuttajat pysty elämään ja tekemään tuhoa siinä. Voisiko nykyisen sekaruokavalion vaihtaminen elävään ravintoon olla ratkaisu moniin Suomessa oleviin terveysongelmiin?

Sen lisäksi että tässä opinnäytetyössä keskitytään elävän ravinnon terveysvaikutuksiin, sivutaan siinä yhden luvun verran markkinointia yleisesti sekä tutkitaan Elävä raakaravinto ry:n markkinoinnin nykytilaa. Samalla mietitään myös ehdotuksia siihen, mitä yhdistyksen markkinoinnin nykytilassa voisi tai kannattaisi muuttaa, jotta yhdistys saisi nykyistä enemmän näkyvyyttä digitaalisessa mediassa.

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, joka toteutettiin kyselytutkimuksena. Lähetin haastattelukyselyn Elävän ravinnon yhdistyksen (ERY) jäsenille sähköisesti, ja sieltä saatujen vastausten perusteella tutkin, miten elävä ravinto on muun muassa vaikuttanut heidän terveyteensä. Hyödynsin työssäni englanninkielistä kirjallisuutta, josta löytyikin enemmän tietoa kuin Suomeksi julkaistuista materiaaleista. Myös internetistä löytyi paljon sellaista tietoa, joita ei kirjoista löydy.

2 Elävän ravinnon historia

Elävää ja raakaravintoa on käytetty muun muassa yrttien ja villikasvien muodossa parantamaan sairaita kautta aikojen. Ann Wigmorea kutsutaan elävän ravinnon kehittäjäksi ja äidiksi, mutta muun muassa 1800-luvulla amerikkalainen Sylvester Graham huomasi koleraepidemian aikaan tuoreiden kasvien ja vihannesten parantavan voiman. 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa kasvisruokavalio oli suosittua. Kasvisravintoloita ja terveystiloita, joita nykyaikaan kutsuttaisiin esimerkiksi spa:ksi, oli paljon ympäri maailmaa, myös Suomessa. Raakaruokaa on siis syöty maailmassa paljon pidempään kuin elävää ravintoa. (Väänänen & Mäkelä, 2007.)

2.1 Elävä ravinto Suomessa

Suomessa kuultiin elävästä ravinnosta ensimmäisen kerran vuonna 1978, kun mies nimeltä Teemu Kassila opiskeli Ann Wigmoren perustamassa Hippocrates Health Institute:ssa, Yhdysvalloissa. Kassila haastatteli tuolloin Ann Wigmorea ja tämä haastattelu julkaistiin Suomen Luontaisterveyden Liiton lehdessä. Raakaravinnosta Suomessa kuultiin kuitenkin paljon aiemmin, 1910-luvulla. Alkuunsa raakaravintoa suositeltiin pelkästään muun ruoan lisäkkeeksi. Toivo Uuskallio ehdotti 1920-luvulla ruokavalioksi pelkkää raakaravintoa. Tämä idea ei kuitenkaan saanut kovinkaan paljon kannatusta. Kaksikymmentä vuotta myöhemmin, 1940-luvulla Are Waerland saapui Suomeen puhumaan kehittelemästään laktovegetaarista ruokavaliosta, jossa tarkoituksena oli syödä mahdollisimman paljon raakoja kasviksia. Laktovegetaarisen ruokavaliosta lisäksi Waerland puhui muutenkin terveistä elämäntavoista. Lisäksi 1950-luvulla Suomessa työskenteli tanskalainen lääkäri, Kristine Nolfi, joka suositteli melkein jokaiseen sairauteen parannuskeinoksi raakaruokavaliota. (Elävän ravinnon yhdistys ry, 2009a; Väänänen & Mäkelä, 2007.)

1980-luku oli Elävän ravinnon kulta-aikaa Suomessa. Ann Wigmore vieraili Suomessa muutamia kertoja vuosina 1980-1984, jonka innoittamana pääosin Helsingissä järjestettiin paljon elävän ravinnon kursseja. Lisäksi eri järjestöt ja yksityishenkilöt julkaisivat elävän ruokavaliota op-paita, kirjoja ja lehtikirjoituksia. 1980-luvulla helsinkiläinen ravintola Aurinkotuuli tarjoi ruokalistallaan elävää ravintoa ja ravintola Green Way tarjoi pelkästään elävää ravintoa. Vuonna 2011 Helsingissä toimi enää yksi ravintola, Ravintola Silvoplee, jossa tarjoillaan elävää ravintoa. Elävän ravinnon yhdistys ry. perustettiin 28 vuotta sitten, vuonna 1983. Alkuun nimi oli Elävän ravinnon ystävät, mutta se vaihdettiin vuonna 1985 nykyiseen muotoon Elävän ravinnon yhdistys ry. 1980-luvun lopulla ja 1990-luvun alussa ERY:llä oli jäseniä noin 1100.

Tällöin yhdistyksen puheenjohtajanaan toimi tunnettu Marjatta Svennevig¹ (Elävän ravinnon yhdistys ry, 2009a; Shurupov, K. 2010.)

1990-luvun alun jälkeen jäsenmäärä laski huomasti. Jäseniä oli 80-luvun loppupuolella noin 1100, -90-luvun alussa noin 700-800 ja nykyään heitä on noin 600. Jäsenmäärä on siis laskenut huomasti viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. ERY:n huippuvuosien jälkeen kevääseen 2009 saakka ERY eli niin sanotusti hiljaiseloa. Keväällä 2009 ERY järjesti vuosikokouksen, jossa valittiin uusi ja toimiva hallitus. Elävän ravinnon yhdistys ry:llä ei ole mitään muita tulonlähteitä kuin jäsenmaksut. ERY:llä onkin tarkoitus päästä tulevana vuosina samoihin jäsenmääriin kuin 1980-1990-luvuilla (Elävän ravinnon yhdistys ry, 2009a; Shurupov, K. 2010.)

2.2 Ann Wigmore

Ann Wigmore (syntymänimeltään Annetta) syntyi Liettuassa, Krapos-nimisessä kylässä 1909. Lapsuutensa hän asui isoäitinsä kanssa. Wigmoren vanhemmat olivat jättäneet sairaan lapsensa isoäidin huostaan ja lähteneet etsimään parempaa elämää Yhdysvalloista. Isoäidiltään Ann Wigmore saikin oppinsa luonnon parantavista ominaisuuksista. Hän muutti Yhdysvaltoihin teini-ikäisenä ja hänen ruokavalionsa muuttui täysin. Ennen hän oli syönyt ainoastaan tuoretta ruokaa, mutta Yhdysvaloissa hän alkoi käyttää ravinnokseen valkoisia jauhoja, maitoa ja tehotuotettuja vihanneksia. Leipomossa, jonka Annin isä omisti, Ann alkoi syödä lisäksi karkkia ja donitseja, jonka seurauksena suurin osa hänen hampaistaan mätäni ja lopulta tippuivat pois. (Wigmore, 1985, 15-19, 64-66.)

Ann joutui nuorena onnettomuuteen, jossa hänen kumpikin nilkkansa menivät poikki. Ann ei suostunut jalkojen amputointiin, joten niihin tuli kuolio ja jalat alkoivat mätänemään. Ann alkoi syödä luonnon vihreitä kasveja, muun muassa ruohoa. Samalla hän muutti ruokavalioitaan jättämällä esimerkiksi valkoisen vehnän, maidon ja juuston kokonaan pois. Lehtivihreän avulla Ann alkoi parantua. (Wigmore, 1985, 67-70.)

Mitä vanhemmaksi Ann tuli, sitä enemmän sairauksia hänellä oli. Hän sairasti muun muassa migreeniä, pahoja niveltulehduksia ja kaksi kertaa paksusuolensyövän. Näistä kaikista hän parani luonnon kasvien ja yrttien avulla. Hän myös adoptoi sairaan, hampaattoman apinan. Aluksi Ann syötti apinalle siemeniä, mutta koska apinalla oli sekä nielemisvaikeuksia että ruoansulatusongelmia, Ann alkoi liottaa ja idättää siemeniä. Tämän huomattessaan Ann alkoi kehittää niistä kokonaan uutta, erillistä ruokavaliota. Ann Wigmore perusti 1960-luvun alussa Hippocrates Health Instituten yhdessä Viktor Kulvinskasin kanssa Bostoniin, Massachusettsiin.

¹ Marjatta Svennevig (nyk. Sarpaneva) on elävän ravinnon puolestapuhuja. Hän on muun muassa kirjoittanut kirjoja ja tehnyt opetusvideoita elävästä ravinnosta yhdessä siskonsa Ritvan kanssa.

Nykyisin Instituutti toimii Floridassa. (Wigmore, 1985, 11, 117-118; Hippocrates Health Institute, 2010.)

2.3 Sylvester Graham (1794-1851)

Ensimmäisen kerran raakaravinto tuli Yhdysvalloissa esille vuonna 1830 kasvisruoan puolesta-puhujan Sylvester Grahamin ansiosta. Häntä pidetäänkin Yhdysvaltojen raakaruokavalioliikeen perustajana. 1830-luvulla Amerikassa riehui Kolera-epidemia ja Sylvester Grahamin mielestä parannus siihen olisi puhtaassa juomavedessä ja tuoreissa hedelmissä, kasviksissa ja pähkinöissä. Hän kiersikin Uudessa Englannissa, Pennsylvaniassa ja New Yorkissa kertomassa suurille väkijoukoille kasvisruokavaliosta ja raakaruokavaliosta. Kolera-epidemian hävittyä huomattiin Grahamin neuvoja seuranneiden ihmisten selvinneen epidemiasta vahingoittumattomina, mutta myös huomattavasti terveempinä kuin aiemmin, ennen koleraepidemiaa. (Davis, Melina & Berry, 2010, 9-11.)

Graham perusti Bostoniin ja New Yorkiin täysihoitoloita, joissa tarjottiin pelkästään kasvisruokaa. Lisäksi hän piti yleisiä luentoja miksi ihmisten tulisi syödä vain kasviksia, mieluiten raakoja ja ihannetilanteessa pelkästään hedelmiä, eli siirtyä fruitaristiksi. (Davis, Melina & Berry, 2010, 9-11.)

2.4 Herbert Shelton (1895-1985)

Herbert Shelton oli ammatiltaan lääkäri, jonka laatimia oppeja noudatetaan elävässä ravinnossa, jonkin verran kuitenkin soveltaen. Hän suosi sairauksien hoidossa raakaravintoa ja paastoamista. Sheltonin ideana oli, ettei erilaisesti sulavia ruokia saa syödä ja sekoittaa keskenään. Esimerkiksi happamia ja makeita ruoka-aineita ei saanut syödä samalla aterialla eikä ateriasa saanut olla samaan aikaan yli kahdeksaa raaka-ainetta. Lisäksi aterioinnin aikana ei saanut juoda mitään nestettä. Uransa aikana Shelton julkaisi kirjoja terveellisestä ruokavaliosta ja kehon hyvinvoinnista ja hänet äänestettiin vuonna 1956 American Vegetarian Party-puolueen presidenttiehdokkaaksi. (Davis, Melina & Berry, 2010, 11-12.)

2.5 Norman Walker (1886-1985)

Norman Walker oli keksijä ja liikemies sekä uranuurtaja mehukoneiden kehittämisessä. Walker kehotti ihmisiä juomaan tuorepuristettuja hedelmä- ja kasvismehuja sekä syömään kasvikset ja hedelmät raakana. Walkerin mielestä tuore- / raakamehut olivat avain henkiseen ja fyysiseen terveyteen ja että suurin osa sairauksista sai alkunsa paksusuolesta. Hän söikin pelkkään raakaruokaa ja joi tuorepuristettuja mehuja kuolemaansa asti. (Davis, Melina & Berry, 2010, 18-19.)

Vielä tänäkin päivän maailmalla myydään Walkerin kehittelemiä ja hänen mukaansa nimettyjä mehukoneita. Walker ei kuitenkaan keksinyt vain mehukonetta, vaan hän kirjoitti useita kirjoja terveydellisestä elämäntavasta ja oikeanlaisesta ravitsemuksesta sekä alkoi julkaista lehteä nimeltä *The New Health Movement Review*. (Davis, Melina & Berry, 2010, 18-19.)

3 Elävä ravinto

Lyhyesti kerrottuna elävä ravinto on täysin vegaaniruokavalio, jota ei ole kuumennettu yli 50 °C:een. Yleensä ruokaa kuumennetaan kuitenkin reilusti tämän lämpötilan alle, eli noin 40 °C:een. Tämän vuoksi elävä ravinto on hyvin erilaista kuin kuumennettu ruoka. Elävä ravinto on kehitetty terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Suomessa on tehty 1990-luvun jälkeen erinäisiä tutkimuksia elävästä ravinnosta ja tutkimuksesta riippuen on todettu elävän ravinnon todella parantavan ja helpottavan esimerkiksi nivelreumaa, sydän- ja verisuonitauteja, syöpää sekä laskevan veren kolesterolipitoisuuksia. (Väänänen & Mäkelä 2007.)

Elävää ravintoa ja raaka ravintoa pidetään yleisesti samana ruokavaliona, vaikka niin ei todellisuudessa ole. Elävä ravinto on yksi monesta raakaruokavalion suuntauksista. Ann Wigmore kehitti elävän ravinnon ruokavalion raakaravinnon pohjalta. Suurin eroavaisuus elävän ja raakaravinnon välillä on se, että elävässä ravinnossa raaka-aineet valmistetaan syötäväksi muun muassa liottamalla, idättämällä, versottamalla ja maitohapattamalla. Näin raaka-aineista tulee helpommin sulavia ja niiden entsyymi- ja ravintoainepitoisuudet kasvavat. Raakaravinnossa kasvikset syödään sellaisenaan. Raaka-aineiden valmistusmenetelmien vuoksi elävää ravintoa on hieman monimutkaisempi valmistaa kuin raakaravintoa. Kun ihminen päättää siirtyä syömään elävää ravintoa, on suositeltavaa aloittaa raakaravinnolla sen helppojen valmistusmenetelmien vuoksi ja siirtyä pienin askelin kohti elävää ravintoa. (Väänänen & Mäkelä 2007; Palmcrantz & Lilja, 2010, 15.)

3.1 Siirtyminen elävään ravintoon

Kun henkilö päättää ryhtyä käyttämään ravinnokseen elävää ravintoa, tulee se muistaa tehdä rauhallisesti ja pienin askelin. Elävän ruoan aloittamisen seurauksena ihmisen elimistö puhdistuu muun muassa kuona-aineista ja tämä saattaa aiheuttaa voimakkaita reaktioita kehossa. Tällaiset reaktiot, muun muassa kovat päänsäryt ja hikoilu, eivät ole vaarallisia, vaan ne kertovat henkilölle vain sen, että keho puhdistuu ja näin ollen elävä ravinto tehoaa. Elävän ravinnon syömistä ei siis kannata lopettaa ensimmäisinä viikkoina ja kuukausina näiden oireiden vuoksi. Keholle pitää antaa aikaa tottua uuteen ravintoon ja puhtaaseen oloon. Sen lisäksi että henkilö päättää alkaa syömään elävää ravintoa, tulee hänen tehdä itselleen selväksi, miksi hän haluaa muuttaa vanhoja tottumuksiaan ja mitä hän tahtoo uudella ruokavaliollaan ja elämän tavallaan saavuttaa. Tämän asian sisäistettyään henkilön on helpompi muun muassa kohdata kehon reaktiot, samoin kuin muiden ihmisten reaktiot. Henkinen asennoituminen on yhtä tärkeä kuin fyysinen ruokavalion vaihtaminen. (Ervamaa, 2002, 36-38.)

Elävään ravintoon siirtyessä olisi hyvä tehdä aikataulu, jonka mukaan elävään ravintoon siirytään sopivin astein. Tämä vaatii paljon aikaa. Se ei tapahdu yhdessä yössä, ei edes yhdessä kuu- kaudessa. Siirtymistä voi kuitenkin nopeuttaa, jos tuntuu, että keho on aiemmin valmis

uuteen siirtoon kuin aiemmin on suunniteltu. Aikataulua ei kannata kuitenkaan tehdä liian pitkäksi aikaa, jotta päämäärä ei ole liian kaukana. Aikataulun avulla voi ruokavalion muuttamisen lisäksi muistuttaa itseään versojen kasvatusvaiheista ja idätysajoista. Alkuun ruokavalion jätetään pois sopimattomia ja harvoin käytettyjä raaka-aineita ja korvataan ne luonnollisilla tuotteilla. Samalla vähennetään paljon käytettyjen raaka-aineiden, esim. makeisten, maitotuotteiden tai kahvin käyttöä. (Ervamaa, 2002, 38-39.)

3.1.1 Ruoka-aineiden korvaaminen

Elsa Ervamaa (2002) kertoo kirjassaan *Elävä Ravinto* millä elävän ravinnon ruokavaliossa korvataan haitallisia ruoka-aineita. Ihminen tarvitsee esimerkiksi vuorokaudessa vain noin 0,2g suolaa. Sekaravinnon syöjän päivittäinen suolan määrä ylittyy siis reilusti. Jos ihminen syö raakoja luonnontuotteita, hänen päivittäinen suolan tarpeensa täyttyy niitä syödessä. Merilevä sisältää eniten suoloja, ja sitä käytetäänkin elävän ravinnon ruokavaliossa muun muassa kuivattuna ja jauhettuna. Vaikka ihminen ei käyttäisikään ravinnokseen elävää ravintoa, olisi hänen hyvä vähentää suolan käyttöä ja korvata se esimerkiksi ruoan laitosmausteilla ja yrteillä. Monet voimakkaat mausteet, kuten esimerkiksi useat pippurit ärsyttävät soluseinämiä, jonka vuoksi soluseinämät paksuuntuvat ja altistavat verisuonten kalkkiutumiselle. Kuitenkin, vaikka cayennepippuri on voimakas mauste, suositellaan sitä käytettäväksi silloin tällöin, koska se lisää suoliston peristalttista liikettä². Yrttimausteita tulisi käyttää monipuolisesti ja vaihtelevasti, koska jokaisella yrtillä on omanlaisensa vaikutus kehoon ja sen toimintaan. (Ervamaa, 2002, 48-49.)

Valkoinen sokeri ja siirapit on helpointa korvata hunajalla. Myös kuivatut hedelmät helpottavat makean nälkää. Kuivatuilla hedelmillä voi helposti korvata makeutta kaipaavia ruokia, samoin kuin kypsällä banaanilla. Kahvin ja mustan teen voi korvata yrttiteellä, joskin siinäkin tulisi vaihdella käytettäviä yrttejä. Kaakao ja suklaa on helpointa korvata carob-jauheella, joka on valmistettu johanneksenleipäpuun hedelmistä. Myös kuivattuja carob-hedelmiä voi käyttää. Virvoitusjuomat on helppo korvata tuorepuristetuilla mehuilla. Tässä yhteydessä tuorepuristetuilla mehuilla tarkoitetaan itse puristettuja mehuja tuoreista hedelmistä, marjoista ja kasviksista, ei kauppojen valmiita tuoremehuja. (Ervamaa, 2002, 50-54, 59.)

Aikuiset ihmiset pärjäävät hyvin ilman maitoakin. Eiväthän eläimetkään käytä maitoa ravinnokseen muulloin, kun vastasyntyneitä. Jos henkilö on kuitenkin tottunut juomaan maitoa, voidaan maito korvata helposti esimerkiksi manteleista tai auringonkukansiemenistä valmistetulla ”maidolla” (Liite 1). Kovia juustoja ei elävässä ravinnossa käytetä eikä niitä pystytä

² Suoliston peristalttinen liike siirtää sulanutta ruokaa eteenpäin suolistossa

valmistamaan, mutta esimerkiksi levitettävät juustot voidaan korvata siemenistä ja pähkinöistä valmistettavilla levitteillä. (Ervamaa, 2002, 56-58.)

Jäätyneitä ruokia ei elävässä ravinnossa käytetä, koska kehon optimilämpötilasta poikkeavat lämpötilat aiheuttavat epätasaisuutta ruoansulatuskanavissa ja se taas vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin. Kuitenkin esimerkiksi jäätelön voi korvata erilaisilla marja- ja hedelmäsoseilla, jotka ovat olleet hetken jääkaapissa, jolloin ne ovat vain hieman alempi lämpöisiä kuin huoneen lämpötila. (Ervamaa, 2002, 56-58.)

Suomalaiset käyttävät vuosittain paljon erilaisia viljatuotteita, kuten leipiä ja pullaa. Elävässä ravinnossa käytetään viljatuotteita monipuolisesti. Elävän ravinnon puitteissa voidaan valmistaa monia erilaisia leipiä. Esimerkiksi Essene-leipä valmistetaan kuivaamalla idätetystä vehnästä ja kasviksista tehty leipämassaa (Liite 1). Tuorepuurot valmistetaan esimerkiksi sekoittamalla idätettyä viljaa ja kuivattuja tai tuoreita hedelmiä sekä marjoja keskenään. Rasvat voidaan helposti korvata kasvien ja hedelmien omilla rasvoilla ja öljyillä. Hyviä rasvanlähteitä ovat auringonkukan- ja seesaminsiemenet, mantelit ja erilaiset pähkinät. Hedelmistä hyviä rasvoja saa muun muassa avokadosta. (Ervamaa, 2002, 59-61.)

Ihmisen keho pystyy käyttämään hyväkseen vain noin 30 % eläinperäisistä valkuaislähteistä eli proteiineista. Loput 70 % muodostaa kehoon kuona-aineita, jotka kertyvät esimerkiksi rasvoihin useisiin kerroksiin ja näin ollen muun muassa tukkivat lihaskudosten ja solujen seinämiä. Koska proteiineja saa muualtakin kuin vain eläinperäisistä tuotteista, ei lihaa voi korvata vaan se pitää vain jättää pois ruokavaliosta. Kypsentämättömien kasvien valkuaisesta keho pystyy käyttämään hyödykseen jopa 90 %. Elävän ravinnon ruokavaliossa käytetään paljon sellaisia raaka-aineita, jotka sisältävät paljon valkuaisen lähteitä. Siksi onkin hyvin mahdollista, että henkilö saa ruokavaliostaan jopa liikaa valkuaisia kerralla. Samoin kuin eläinperäisille tuotteille, ei alkoholille ja tupakalle ole mitään korvaavia tuotteita, koska ne ovat haitallisia eikä niitä tulisi korvata millään. Nämä tuotteet tulisi vain jättää pois elämän tavoista. (Ervamaa, 2002, 54-55, 63-64.)

3.1.2 Entsyymit

Ennen kuin ihminen siirtyä syömään elävää ravintoa, tulisi hänen ymmärtää, mikä ero on elävällä ja kuolleella (eli kuumennetulla) ruoalla. Jos tätä kysyttäisiin asiasta mitään tietämättömältä, voisi ensimmäinen ajatus olla, että kuolleella ruoalla tarkoitetaan lihaa. Elävällä ruoalla kuvitellaan tarkoitettavan muun muassa raakaa lihaa ja kalaa tai esimerkiksi ostereita. Kaikki on kuitenkin kiinni entsyymeistä. Raaka-aineet, jotka sisältävät entsyymejä, ovat eläviä. Kuumennettaessa entsyymit tuhoutuvat. Ilman entsyymejä elämä maapallolla olisi samanaista kuin kuussa tai Marsissa. Toisin sanoen sitä ei olisi. Ihmiset, eläimet, luonto ja kaikki mitä maapallolla on, tarvitsevat entsyymejä selviytyäkseen. (Diamond, 2003, 27-29.)

Entsyymit eivät ole ravintoaineita kuten esimerkiksi proteiinit tai hiilihydraatit. Ne eivät ole ikuisia, vaan ne uusiutuvat koko ajan. Kuitenkin jokainen kasvi, eläin ja ihminen tarvitsevat entsyymejä, muuten elämää ei ole. Jokaisella entsyymillä on uniikki muoto ja erityinen paikka, tarkoitus ja aktiivisuustila. Jotkut molekyylin saattavat hidastaa tai kiihdyttää entsyymien toimintaa. Lisäksi entsyymejä on monenlaisia. On metabolisia entsyymejä, ruoansulatusepsyymejä ja ruoassa olevia entsyymejä. Entsyymit ovat valkuaisaineita ja yksi entsyymi pilkkoo vain yhden aineen, esimerkiksi proteiinin. Yksi entsyymi ei pysty pilkkomaan kahta erilaista ravintoainetta. Toisin sanoen entsyymi, joka pilkkoo hiilihydraatteja, ei voi pilkkoa rasvaa tai proteiineja. (Ervamaa, 2002, 44-45; Davis, Melina & Berry, 2010, 207-209.)

Ruoansulatuksen entsyymit ovat elintärkeitä ja erittäin monimutkaisia molekyylejä, jotka nopeuttavat ruoansulatuksen kemiallisia prosesseja. Ihminen pystyy elämään jopa kolme viikkoa ilman ruokaa, kolme päivää ilman vettä, mutta ilman entsyymejä emme selviäisi edes kolme minuuttia! Ilman entsyymejä emme pystyisi kävelemään, puhumaan, hengittämään, sulattamaan ruokaa mahalaukussamme tai rakentamaan luita. Ja nämä olivat vain muutamia esimerkkejä siitä mitä kaikkea entsyymit saavat aikaan. Ruoansulatus vie hyvin paljon energiaa. Ruoan entsyymien (jota on vain elävässä ja raakaravinnossa) ja ruoansulatusepsyymien yhteisvaikutuksesta juuri syöty ruoka alkaa pilkkoutua pieniksi hiukkasiksi mahalaukussa, toisin sanoen alkaa ruoan kemiallinen ja mekaaninen hajoaminen. Ruoansulatukseen tarvittavat entsyymit syntyvät sylkirauhasissa, mahalaukussa, haimassa, maksassa, sappirakossa ja ohutsuolessa. Entsyymien toiminnan vaikutuksesta ruoan ravintoaineet pilkkoutuvat pienempien molekyyleiksi, jolloin ne pystyvät siirtymään ihmisen verenkiertoon ja muuttumaan siitä edelleen muun muassa energiaksi ja hermoston, lihasten, veren ja luiden ravintoaineeksi. (Davis, Melina & Berry, 2010, 207-209; Tourles, 2009, 14-16.)

3.2 Elävän ravinnon vaikutus terveyteen

Sanotaan, että ihminen on sitä mitä hän syö. Jos käyttämämme ravinto ei ole hyväksi kehollemme ja terveydellemme, miten voisimme pysyä terveenä? Elävä keho tarvitsee elävää ravintoa. Kuumennettu sekaruoka pitää meidät kyllä elossa, mutta sillä on hintansa. Alt (2004) ja Diamond (2003) vertaavat kirjoissaan kuumennettua ravintoa ja raakaravintoa bensiinillä toimiviin autoihin. Jos laitamme auton bensiinitankkiin väärää raakaainetta, esimerkiksi sokeria, se ei toimi. Mutta kun laitamme sinne oikeaa raakaainetta, eli bensiiniä, se toimii. Samoin on kehomme laita. Kuumennettua sekaravintoa käyttävät pystyvät kyllä liikkumaan samalla lailla kuin elävää ja raakaravintoa käyttävät, mutta tutkimuksissa on todettu elävää ja raakaravintoa syövien ihmisten olevan terveempiä kuin sekaravinnon syöjät. Näin siksi, koska elävässä ja raakaravinnossa ei käytetä prosessoituja ja jalostettuja ruokia, eikä eläinperäisiä tuotteita. Raakaravinnossa ja elävässä ravinnossa ei myöskään ole yhtään

kolesterolia eikä trans-rasvaa³. Hiilihydraattejakin on hyvin vähän, jos ollenkaan. Koska ruokaa ei kuumenneta, ei ruoka sisällä mitään haitallisia yhdisteitä, joita syntyy juuri silloin kun ruokaa kuumennetaan, ruskistetaan tai esimerkiksi grillataan. (Alt, 2004, 40; Diamond, 2003, 33; Davis, Melina & Berry, 2010, 25-26.)

Ihminen saa kehoonsa ruoan kautta monia bakteereja, joista keho sairastuu esimerkiksi ruoka-myrkytykseen. Sairastuminen johtuu siitä, että tautiin sairastuneen henkilön keho ei pysty poistamaan haitallisia bakteereja, jolloin ne pääsevät tekemään haittaa. Terveessä, puhtaassa kehossa nämä haitalliset bakteerit eivät pysty toimimaan. Tuore ruoka auttaa kehoa puhdistamaan myrkkyjä kehosta. Erityisesti raat vihreät kasvikset ja tuoreet hedelmät tarjoavat tehokasta suojelua keholle ja auttavat näin ollen kehoa vastustamaan näitä haitallisia bakteereja. On tutkittu, että niissä maissa, joissa syödään paljon tuoreita vihanneksia ja kasviksia, on paljon vähemmän muun muassa syöpäsairauksia kuin niissä maissa, joissa syödään paljon teollisesti tuotettua, kuumennettua ruokaa. Parasta suojaa antaa lehtivihreä. (Fuhrman, 2003, 31-32; Rost, 2009, 401-403.)

Miksi ihmiset sitten ovat alkaneet syömään kuumennettua ruokaa, jos se ei ole hyväksi terveydelle? Fuhrman (2003, 31-32.) toteaa kirjassaan, että ihminen on luultavasti huomaamattaan alkanut kuumentamaan ruokaa, jos se on ollut alun perin kasvissyöjä. Ruoan kuumentamisella on yhteys tulen keksimiseen. Kuumentamisen lisäksi nykyaikana monet ruoka-aineet käsitellään monilla eri tavoilla, joka lisää ruoan epäterveellisyyttä. Ei ole siis ihme, että ihmiskunta voi nykyään huonosti. Asiaa voidaan katsoa myös toiselta kannalta. (Fuhrman, 2003, 31-32.)

Ihmisillä on nykyään paljon lemmikkieläimiä ja useasti nämä eläimet kärsivät muun muassa ylipainosta ja muista vaivoista. Yksi syy lemmikkieläinten terveysongelmiin on juuri ruoka, jota niille syötetään. Eläimille tarkoitettua ruokaa lisäksi lemmikeille syötetään ihmisille tarkoitettuja ruokia, yleensä sellaisia, jotka on kuumennettu tai muuten käsitelty. Villit, luonnossa elävät eläimet eivät koskaan ole ylipainoisia, koska ne syövät tuoretta, käsittelemätöntä ja kuumentamatonta ruokaa. (Fuhrman, 2003, 31-32.)

Sitä, miten elävä ravinto vaikuttaa terveyteen, on tutkittu muun muassa Suomessa, Yhdysvalloissa ja Saksassa. Suomessa tutkimukset on toteuttanut Kuopion Yliopiston opiskelijat. Kaikissa tutkimuksissa on tutkittu miten elävä ravinto vaikuttaa erilaisiin sairauksiin. Tutkittuja sairauksia olivat nivelreuma, syöpä, sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, ylipaino ja liikalihavuus, osteoporoosi sekä fibromyalgia. (Davis, Melina & Berry, 2010, 25-26.)

³ Trans-rasvalla tarkoitetaan kovaa ja epäterveellistä rasvaa

3.2.1 Syöpä ja osteoporoosi

Syöpä luetaan joissain määrin suomalaisten kansantaudiksi ja se onkin Suomen toiseksi yleisin kuolinsyy. Kuitenkin kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu Suomen syöpäkuolleisuuden olevan pieni muihin tutkittuihin maihin verrattuna. Vuosittain Suomessa kuolee syöpään noin 10 000 sairastunutta ja vuosittain todetaan uusia sairastuneita noin 26 000. On tutkittu, että joka neljäs suomalainen sairastuu syöpään jossakin vaiheessa elämänsä. Mitä vanhemmaksi ihminen elää, sitä suurempi on riski sairastua. Maailmassa on yli 2000 erilaista syöpäsairautta. Se, miten syöpä kehittyy kehossa, on monta syytä. Muun muassa elintavat ja ravinto, ympäristö, tupakointi sekä perinnöllisyys vaikuttavat siihen. Lisäksi kemikaalit ja säteilyt vaikuttavat positiivisesti siihen, että ihminen sairastuu syöpään. Miesten yleisin syöpä on eturauhassyöpä, kun taas vastaavasti naisilla se on rinta- ja sukupuolielinsyövät. (Joensuu, Roberts, Lyly, Tenhunen, 2010.)

On olemassa perusteita siitä, että elävä ravinto antaa todella tehokkaan suojan syöpää vastaan ja että siitä on apua syövän hoidossa. Muun muassa Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että elävä ravinto todella suojaa syövältä. Tässä vuonna 2006 tehdyssä tutkimuksessa tarkasteltiin kolmea eri ryhmää. Tutkimukseen osallistuneet ihmiset olivat sukupuoleltaan, iältään ja pituudeltaan samanlaisia. Ensimmäisen ryhmän jäsenet olivat syöneet elävää ravintoa vähintään kaksi vuotta. Toinen ryhmä koostui kestävyysjuoksijoista, jotka söivät terveellisesti ja juoksivat viikossa vähintään 75km: ä. Kolmanteen ryhmään kuuluvat olivat lievästi ylipainoisia, jotka söivät länsimaisen ruokavalion mukaisesti. Elävän ravinnon syöjillä ja kestävyysurheilijoilla painoindeksi oli sama, mutta länsimaalaisittain syöjillä se oli huomattavasti korkeampi. Tutkimustuloksista selvisi, että elävän ravinnon syöjillä ja kestävyysjuoksijoilla oli enemmän aineenvaihdunnan merkkiaineita kuin länsimaalaisittain syöjillä. Nämä aineenvaihdunnan merkkiaineet antavat suojaa muun muassa syöpäsairauksia vastaan. (Fontana, Klein, Holloszy, 2006.)

Myös Suomessa on tehty parikin samankaltaista tutkimusta elävän ravinnon vaikutuksista syöpään. Ensimmäiseen tutkimukseen oli valittu 40: tä naista. Heidät oli tutkittu syövän ennaltaehkäisevässä tutkimuksessa ja heidän laboratoriotuloksiaan oli verrattu keskenään. Puolet tutkimukseen osallistuneista naisista söi elävää ravintoa, kun taas toinen puoli ryhmästä käytti ravinnokseen sekaruokaa. Tutkimuksessa kävi ilmi muun muassa se, että elävän ravinnon syöjien DNA oli vähemmän vaurioitunut ja heillä oli parempi suoja DNA:ta vahingoittavia sairauksia vastaan. Elävää ravintoa syövien naisten C-vitamiinin ja beetakaroteenin taso kehossa oli huomattavasti korkeampi kuin sekaruokaa syövien. Toisaalta E-vitamiinin taso oli matalampi elävän ravinnon syöjillä. (Verhagen, Rauma, Törrönen, de Vogel, Bruijntjes-Rozier, Drevo, Bogaards, Mykkänen, 1996.)

Myös toisessa Suomessa tehdyssä tutkimuksessa ja siitä saaduista tuloksista on voitu todeta löytyneen muutoksia tutkimukseen osallistuneiden syöpäsairauksien metabolisissa muuttujissa. Tähän tutkimukseen osallistuneet henkilöt söivät ensin kuukauden elävää ravintoa, ja sen jälkeen he olivat jatkaneet sekaravinnon syömistä. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden ulosteista mitattiin neljän eri entsyymin aktiivisuus tasoa. Jokainen näistä entsyymeistä tuotti haitallisia yhdisteitä, joista voidaan todeta muun muassa kohonnut syöpäriski. Kaikkien neljän entsyymin toiminta heikkeni huomattavasti elävään ravintoon siirtymisen myötä. Ensimmäisen viikon aikana entsyymien toiminta väheni 33-66% ja kahden viikon kuluttua vielä 30-60% lisää. Lisäksi kaksi muutakin myrkyllistä aineenvaihdunnan tuotetta väheni. Nämä suotuisat tulokset kuitenkin katosivat samalla, kun tutkimukseen osallistuneet henkilöt palasivat takaisin sekaravintoon. (Hänninen & Ling, 1992.)

Osteoporoosi on luusairaus ja se heikentää luiden kudosta ja tiheyttä, jolloin luut murtuvat ja menevät helposti poikki. On arvioitu, että Suomessa osteoporoosia sairastaa noin 400 000 henkilöä. Joka vuonna esiintyy noin 30 000-40 000 luunmurtumatapausta, joissa todetaan yhdeksi luiden murtumisen syyksi juurikin osteoporoosin. Osteoporoosia voidaan ehkäistä muun muassa liikunnalla ja huolehtimalla riittävästä D-vitamiinin ja kalsiumin saamisesta. Varsinkin lapsena ja nuorena harrastettu liikunta lisää luiden mineraalitiheyttä. (Suomen osteoporoosiliitto ry.)

Vain yhdessä tutkimuksessa vuoteen 2009 mennessä on tutkittu osteoporoosiin mahdollisia oireita elävän ravinnon syöjillä. Tutkimuksessa tarkasteltiin muun muassa elävän ravinnon syöjien luumassaa ja luiden terveyttä. Tässä tutkimuksessa tutkittiin 18:sta elävän ravinnon syöjän ja 18:sta sekaravintoa syövän luiden massaa, C-vitamiinin tasoa ja CRP:tä⁴. Tutkimuksessa todettiin, että vaikka elävän ravinnon syöjien paino, painoindeksi ja luiden mineraalitiheys ovat pienemmät kuin muunlaista ruokaa syövien, on heidän luiden murtuminen huomattavasti vähäisempää. Luumassan ja luiden mineraalitiheyden lisäksi muutokset kollageenissä, kehossa oleva happi ja krooniset tulehdukset vaikuttavat negatiivisesti luihin ja lisäävät murtumisriskiä luissa. CRP:n kierto veressä oli alhaisempi elävää ravintoa syöville kuin tutkimuksen toisella ryhmällä. Kuitenkaan luiden muodostumisessa ei ollut suuria eroja. Elävän ravinnon syöjien normaali painoindeksi on noin 20.5, kun sekaravintoa syövien sama indeksi on noin 23-25. Tutkijat huomasivat myös sen, että vaikka elävän ravinnon syöjät saivat ravinnostaan vähemmän D-vitamiinia kuin sekaravintoa syövät, oli heidän veren D-vitamiinitasonsa paljon korkeampi. (Fontana, Shew, Holloszy, Villareal. 2005.)

⁴ CRP, C-reaktiivinen proteiini. Osa elimistön immuniteettia, eliminoi muun muassa kehon vierasaineita.

3.3 Sydän- ja verisuonitaudit sekä diabetes

Sydän- ja verisuonitaudeista tunnetuimpia ovat kohonnut verenpaine, aivoverenkiertohäiriöt, sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta sekä rasva-aineenvaihdintahäiriöt. Henkilön ikään-tyessä myös riski sairastua johonkin sydän- ja verisuonitautiin kasvaa. Muita riskitekijöitä ovat muun muassa rasvainen ruokavalio, veren korkea kolesterolipitoisuus, tupakointi ja se, onko suvussa ollut sydän- ja verisuonitaukeja. Sydän- ja verisuonitautien aiheuttamat kuolemat ovat vähentyneet reippaasti 1970-luvulta lähtien, mutta silti noin 50 % työikäisten kuolemista on todettu johtuneen juurikin sydän- ja verisuonitaukeista. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2010.)

Kasvisruokavaliolla on huomattu olevan myönteisiä vaikutuksia sydän- ja verisuonisairauksista kärsiville. Suomessa tehdyssä, 16:sta henkilöä kattaneessa tutkimuksessa todettiin, että kahden- kolmen kuukauden aikana tutkimukseen osallistuneiden kokonais- ja LDL-kolesteroliarvot olivat laskeneet huomattavasti. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat syöneet tutkimuksen ajan pelkästään elävää ravintoa. (Ågren, Tvrzicka, Nenonen, Helve, Hänninen. 2000.)

Saksassa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin miten elävä ravinto vaikuttaa tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kolesteroliin, triglyseridi-, folaatti-, B12-vitamiini-, ja homokysteiniin⁵ -arvoihin. Samoin kuin Suomessa tehdyssä tutkimuksessa, myös tässä tutkimuksessa todettiin, että tutkimukseen osallistuneiden kokonais- ja LDL-kolesteroli- sekä triglyseridiarvot laskivat elävän ravinnon syömisen aloittamisen myötä. Samalla kuitenkin huomattiin, että vastaajien HDL-kolesteroli väheni ja homokysteiniarvot olivat koholla. (Koebnick, Garcia, Dagnelie, Strassner, Lindemans, Katz, Leitzmann & Hoffmann.)

Ei ole epäilystäkään siitä, ettei kasvisruokavaliot tarjoaisi suojaa sydän- ja verisuonitaukeja vastaan. Elävä ravinto ja raakaravinto tarjoavat kuitenkin vielä hieman enemmän suojaa kuin pelkkä kasvisruokavalio. Kasvisten, vihannesten ja hedelmien kulutus on kasvanut viime vuosina, kun taas valmisruokien käyttö on laskenut. Jos henkilön B12-, ja D-vitamiinin, sekä omega-3-rasvahappojen saanti on alhaista, on henkilöllä suurempi mahdollisuus sairastua johonkin sydän- ja verisuonitautiin kuin sellaisella henkilöllä, jolla näiden vitamiinien ja rasvahappojen saanti on riittävä. B12-vitamiinin puute aiheuttaa homokysteiniin kohoamista, joka taas lisää sydänkohtausten mahdollisuutta. (Davis, Melina & Berry, 2010, 34-35.)

Diabeteksen ehkäisyyn ja hoitoon on samanlaiset ohjeet kuin sydän- ja verisuonisairauksissa. Kasviksia, vihanneksia ja kokojyväviljaa tulisi suosia. Tähän asti tehdyissä tutkimuksissa elävä

⁵ homokysteini on eräs aminohappo

ravinto ja raakaravinto ovat antaneet hyviä tuloksia diabeteksen hoitomuotona. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa raportoitiin hyvistä paastoverensokerista ja paastoinsuliinista. Lisäksi mainittiin insuliiniyliherkkyyden vähentyneen. Tuloksia verrattiin länsimaalaiseen ruokavalioon, jossa syödään paljon muun muassa punaista lihaa, rasvaisia ja paljon sokeria sisältäviä ruokia ja juomia sekä valkoista vehnää. Elävässä ravinnossa ei käytetä mitään yllä mainittuja raaka-aineita ja tuotteita ja siksi siitä saadut tulokset ovat parempia kuin mitä länsimaista ruokaa syövien tulokset. Ei ole epäilystäkään siitä, ettei elävä ravinto tarjoaisi tehokasta hoitoa ja diabeteksen ehkäisyä. Elävän ravinnon syöjien pitää kuitenkin muistaa huolehtia riittävästä B12-vitamiinin, D-vitamiinin ja omega3-rasvahappojen saannista. (Fontana, Meyer, Klein, Holloszy, 2007.)

3.4 Nivelreuma ja fibromyalgia

Kolmessa erillisessä tutkimuksessa on todettu, että elävällä ravinnolla voi helpottaa fibromyalgian oireita. Näitä tutkimuksia on tehty sekä Yhdysvalloissa että Suomessa. Opiskelijaryhmä Kuopion Yliopistosta tekivät tutkimuksen miten elävä ravinto vaikuttaa nivelreumaan. Kaikki seitsemän tutkimukseen osallistunutta oli syönyt tietyn ajan elävää ravintoa ja tutkimuksen lopussa jokainen heistä raportoi saamistaan tuloksistaan. Kun tutkimuksen tuloksia tarkasteltiin, kävi useista tuloksista ilmi, että vastaajien olo oli aamuisin paljon virkeämpi ja vetreämpi, nivelten turvotus oli hävinnyt, samoin kuin muut kivut. (Peltonen, Nenonen, Helve, Hänninen, Toivonen & Eerola, 1997.)

Useissa erillisissä tutkimuksissa on todettu, että elävällä ravinnolla voi helpottaa fibromyalgian oireita. Näitä tutkimuksia on tehty sekä Yhdysvalloissa että Suomessa. Suomessa tehty tutkimus kesti yhteensä kolme kuukautta, jonka aikana tutkittavat henkilöt söivät pelkästään elävää ravintoa. Tutkimukseen osallistujat kertoivat tutkimustuloksissa muun muassa sen, että aamuisin lihakset ja nivelet olivat rennompia ja vetreämpiä kuin ennen. Myös muut fibromyalgian oireet olivat vähentyneet. Tutkimuksessa osoitettiin, että elävän ravinnon avulla voidaan helpottaa fibromyalgian oireita ainakin joissain määrin. (Kaartinen, Lammi, Hypen, Nenonen, Hänninen, & Rauma, 2009.)

Tehtyjen tutkimusten ja saatavilla olevien tietojen perusteella elävästä ravinnosta on todella apua fibromyalgian ja nivelreuman oireisiin. Nivelreuman ja fibromyalgian hoitomuotoina on yleisesti käytetty kasvisruokavaliota ja ruokavalion muutos onkin usein lieventänyt oireita. Tutkimusten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että elävä ravinto auttaa lieventämään oireita vieläkin paremmin kuin normaali kasvisruokavalio (Davis, Melina & Berry, 2010, 26-29.).

Norjassa tehdyssä, kymmenen potilasta käsittäneessä tutkimuksessa tutkijat totesivat jo kolmen viikon kasviruoan syömisen edistäneen potilaiden terveyttä (Hostmark, Lystad, Vellar, Hovi & Berg, 1993, 55-61.). Toinen, hieman samanlainen tutkimus toteutettiin Intiassa. Siinä

puolia tutkimukseen osallistuneita potilaita hoidettiin kasvisruokavaliolla ja toista puolta lääkkeillä. Tutkimuksen lopussa todettiin näillä kahdella hoitomuodolla olleen samanlaiset vaikutukset potilaiden terveyteen. (Azad, Alam, Hag, Nahar, Chowdhury, Ali & Ullah, 2000, 41-47.)

3.4.1 Ylipaino

Kansanterveyslaitoksella on pitkään tutkittu suomalaisten ylipainoa ja siellä onkin todettu, että pitkällä aikavälillä katsottuna suomalaisten paino on noussut. Vaikka liikuntaa harrastetaan koko ajan enemmän, kasvaa ylipainoisten osuus Suomessa. Työmatka- ja hyötyliikunta ovat lisääntyneet varsinkin naisten keskuudessa. Vuosina 2003-2006 tehdyssä tutkimuksessa seurattiin Uudellamaalla ja muualla Suomessa asuvien ylipainoa. Uudellamaalla asuvista miehistä 59 % ja naisista 39 % oli ylipainoisia, kun vastaavasti muualla Suomessa miehistä ylipainoisia oli noin 60-65% miehistä ja 43-47%: naisista. (Helakorpi, Patja, Prättälä & Uutela, 2007, 11,15.)

Kun henkilö on ottanut elävän ravinnon osaksi elämäänsä, paino putoaa melkein aina. Varsinkin sellaisilla henkilöillä, joilla on ylipainoa, painon putoamisen huomaa selvästi. Vuonna 1999 julkaistussa tutkimuksessa kuusi tutkimukseen osallistunutta henkilöä mainitsi heidän painonsa tippuneen elävän ravinnon ja raakaravinnon avulla. Kolme tutkimukseen osallistunutta mainitsi painonsa pudonneen 9 % kokonaispainostaan. (Koebnick, Strassner, Hoffmann & Leitzmann, 1999, 69-79).

Toisessa tutkimuksessa elävää ravintoa syötiin vain yhden viikon ajan. Vertailukohteena oli mikroaaltouunissa kahden minuutin ajan kypsennettyä vegaaniruokaa. Yllättävää kyllä, elävän ravinnon syöjien paino putosi 3,5 %, kun taas kuumennettua vegaaniruokaa syöjien paino putosi 4,8 %. Ihmiset, jotka kärsivät ylipainosta, kärsivät yleensä myös kroonisista kivuista. Siirtymällä elävään ravintoon, ylipainoinen ihminen voi selättää kaksi vaivaa yhdellä kerralla. Elävän ravinnon ruokavalio näyttääkin olevat viisas ja tehokas vaihtoehto sekä painon pudotukseen että kroonisten kipujen hoitoon. (Hänninen, Nenonen, Ling, Li & Sihvonen, 1992, 243-254.)

3.4.2 Elävän ravinnon haitat

Vaikka elävä ravinto tutkimuksien mukaan auttaa parantamaan terveyttä, on sillä myös haittavaikutuksia. Elävää ravintoa ei suositeta useille eri ryhmille. Pienet lapset, kasvuiässä olevat nuoret, raskaana olevat ja imettävät eivät välttämättä saa tarvittavaa määrää kalsiumia. Urheilijoiden ja raskasta työtä tekevien pitäisi huolehtia riittävästä energian saannista. Suolisto-sairauksista kärsivien tulisi myös miettiä elävän ravinnon syömistä, koska elävä ravinto lisää kaasujen muodostumista kehossa. Jokaisen elävän ravinnon syöjän tulisi huolehtia siitä, että

he saavat tarpeeksi muun muassa D- ja B12-vitamiinia, rautaa ja jodia. (Mustonen, 2011; Ruokatieto yhdistys ry a; Väänänen & Mäkelä, 2007.)

Elävää ravintoa valmistettaessa pitää muistaa huolehtia hygieniasta. Koska ruokaa ei kuumenteta, mutta sitä idätetään ja kasvatetaan mullassa, joutuu siihen helposti erilaisia keholle haitallisia bakteereita. Patogeenisten mikrobien lisääntymistä esimerkiksi salmonellan kohdalla voidaan vähentää oikeanlaisella idätyksellä ja hyvällä hygienialla. Esimerkiksi alfalfan idut saattavat kuoren alla tai päällä salmonellaa. Yleensä siemenet, jyvät ja idut saavat bakteeritartuntansa likaisesta kasteluvedestä, henkilökunnan huonosta käsihygieniasta, tuotantolinjalta, keräyslaitteista tai pakkaamosta. Jotta näiden patogeenisten mikrobien määrää saataisiin vähennettyä elävässä ravinnossa, pitää idätettävät raaka-aineet huuhdella hyvin kylmässä vedessä tai vastaavasti kastaa ne kuumaan veteen hetkeksi. Itujen huuhtelu maitohappobakteereja sisältävällä vedellä auttaa vähentämään salmonellatartunnan riskiä. (Peltola, Kanerva, Kuusi, Kyhkynen & Siitonen, 2003, 3450-3453.)

Nykypäivänä ollaan yleisesti sitä mieltä, että monipuolisen ruokavalion avulla, sisälsi se sitten lihaa tai ei, ihminen pysyy terveenä pitempään. Toisin sanoen elävä ravinto ei ole sen terveellisempi ruokavalio tai elämän tapa kuin muutkaan. (Väänänen & Mäkelä, 2007.)

4 Elävän ravinnon raaka-aineet

Kasvikset, vihannekset, pähkinät, siemenet, hedelmät ja marjat sisältävät tunnetusti paljon eri ravintoaineita ja muita terveyttä edistäviä aineita. Parhaimmillaan nämä raaka-aineet ovat niiden sesonkiaikana, jolloin ne ovat tuoreita ja täynnä ravintoaineita. Muun muassa to-reilta voi ostaa kesäisin kotimaisia marjoja, jotka ovat täynnä vitamiineja. Raaka-aineet oste-taan lisäksi luomuna, jos siihen vain on mahdollisuus. Näin pystytään välttämään kaikki tuho-lais- ja kasvimyrkyt ja keinotekoiset lannoitteet, jotka ovat vaikuttaneet raaka-aineiden kas-vuun. Lisäksi lähellä tuotettua ruokaa suositetaan, jolloin vähennetään omalta osin raaka-ainei-den kuljetuksessa syntyviä päästöjä. Elävässä ravinnossa voidaan käyttää hunajaa, toisin kuin vegaaniruokavaliossa, esimerkiksi raakaravinnossa. Joidenkin mielestä juuri hunaja erottaakin elävän ravinnon ja raakaravinnon toisistaan. (Tourles, 2009, 10; Väänänen & Mäkelä 2007.)

4.1 Vehnäorasmehu ja muut juotavat

Vehnäorasmehulla (kutsutaan myös orasmehuksi) on tärkeä osa elävässä ravinnossa. Se on hyvin voimakasta, jonka vuoksi vehnäorasmehuun totuttelevalla riittävä päiväannos on noin ruokalusikallinen. Vatsan totuttua vehnäorasmehuun määrää voi nostaa vähitellen. Jos maku tuntuu oudolta, voidaan vehnäorasmehua sekoittaa esimerkiksi veteen. Vehnäoras ja siitä valmistettu mehu sisältää parantavaa lehtivihreää (klorofylliä) sekä paljon eri vitamiineja, muun muassa B1-, B2-, B3-, B6-, B12-, A-, C- ja E-vitamiinia sekä mineraaleja ja kivennäisai-neita. Vehnäorasmehussa on beetakaroteenia tuplasti enemmän porkkanaan verrattuna. Li-säksi siinä on paljon proteiineja ja entsyymejä, jonka vuoksi vehnäorasmehu vähentää nälän-tunnetta. 56 grammassa vehnäorasmehua on saman verran ravintoaineita kuin 1,8 kilossa kasviksia. Vehnäorasmehua tulisi kuitenkin juoda päivittäin maksimissaan 2dl ja sekin kah-dessa - kolmessa erässä. (Ervamaa, 2002, 127-130; Dr. Ann Wigmore's raw living food's lifes-tyle, 2010; Grow Wheatgrass, 2001-2009.)

Grow Wheatgrass- Internet-sivuilla verrataan nykyajan ruokatottumuksien olevan sama asia kuin kaataisi auton bensinitankkiin sokeria. Bensatankki menee rikki ja samoin tekee ihmiske-hokin: ihminen sairastuu vääränlaisesta ruokavaliosta. Vehnäorasmehusta on monenlaista hyötyä keholle. Se puhdistaa maksaa ja verta sekä kasvattaa punasolujen määrää, jonka mu-kana hemoglobiini nousee. Lisäksi vehnäorasmehu suojaa kaikenlaisilta infektioilta ja tau-deilta, muun muassa syövältä. Kaiken tämän lisäksi vehnäorasmehu parantaa ihoa ja hiuksia, rakentaa lihaksia, puhdistaa ja korjaa suolistoa ja maksaa ja poistaa kehoon kertyneitä ras-kasmetalleja. (Dr. Ann Wigmore's raw living food's lifestyle, 2010; Grow Wheatgrass, 2001-2009.)

Elävässä ruokavaliossa juodaan muutakin kuin vain orasmehua. Tuoreista (luomu)hedelmistä ja -kasviksista puristetut mehut ja smoothiet, pähkinöistä ja siemenistä valmistetut erilaiset

”maidot” sekä suodatettu vesi sopivat juotavaksi elävässä ruokavaliossa. Koska juomat ovat aina tuoreita, ne ovat täynnä vitamiineja, mineraaleja, kivennäisaineita, entsyymejä ja muita terveydelle välttämättömiä ravintoaineita. Juomia voidaan valmistaa sekä mehupuristimella että tehosekoittimella. (Tourles, 2009, 12; Elävän ravinnon yhdistys, 2009b.)

Hanasta tuleva vesi ei ole elävään ravintoon sopivaa sen mahdollisten epäpuhtauksien vuoksi. Monilla elävän ravinnon syöjillä on kotonaan erillinen vedenpuhdistuslaite, jonka kautta hana-vesi suodatetaan ja saadaan näin ollen soveltumaan elävään ravintoon. Luonnosta löytyvää lauhdevettä voi juoda ilman suodattamista. Se ei sisällä mitään lisättyjä aineita, vaan pelkäästään luonnon omia mineraaleja ja kivennäisaineita. (Tourles, 2009, 12; Elävän ravinnon yhdistys, 2009b.)

Alkoholi, kahvi, tee, limonadit, pullovedet ja kaupassa myytävät mehut eivät kuulu elävään ravintoon, koska niihin on lisätty muun muassa sokereita, karamellivärejä ja lisäaineita. Kauppojen valmiit mehut sisältävät yleensä hyvin vähän hedelmien omaa mehua. Maku näihin mehuihin tuotetaan teollisesti. Lisäksi kaupoissa myytävät mehut ja muut juomat ovat pastöroitu, jolloin niiden entsyymitoiminta on loppunut kokonaan. (Tourles, 2009, 12; Elävän ravinnon yhdistys ry, 2009b.)

Kuten aiemmin Herbert Sheltonista kertovan kappaleen kohdalla mainittiin, elävässä ravinnossa ei juoda mitään ruokailun aikana. Näin toimitaan sen vuoksi, koska nesteet laimentavan ruoansulatusnesteitä ja heikentää niiden toimintaa, jolloin keho joutuu käyttämään paljon enemmän energiaa sulattaessaan syötyä ruokaa. Lisäksi juotu neste täyttää vatsalaukun, jolloin tulee raskas olo. Jos kuitenkin välttämättä haluaa jotakin juoda ruokailun aikana, tulee nestettä nauttia vain sen verran että kitalaki kostuu. (Diamond, 2003, 162-163.)

4.2 Pähkinät ja siemenet

Siemenet ja pähkinät sisältävät hyvin paljon energiaa. Pähkinöissä ja siemenissä on kohtalaisesti proteiineja, hiilihydraatteja, kuituja, kertatyydyttymättömiä rasvoja sekä vähän natriumia. Tuoreissa siemenissä ja pähkinöissä on todella paljon E-vitamiinia, jonkin verran B-vitamiinia, tärkeitä mineraaleja sekä kalsiumia, kaliumia, mangaania, fosforia, magnesiumia, seleeniä, kuparia, rautaa ja sinkkiä. Siemenet ja pähkinät ovatkin erittäin hyviä muun muassa välipalaksi. (Tourles, 2009, 10-11.)

Kaikkia pähkinöitä ja siemeniä käytetään samoilla tavoilla. Cashew-, pekaani-, hassel- ja pistaasipähkinöitä, sekä pinjan-, kurpitsan-, seesamin- ja auringonkukansiemeniä käytetään muun muassa salaateissa, murekkeissa, myslissä, dipeissä ja smoothieissa. Manteleista, cashewpähkinöistä ja seesaminsiemeneistä valmistetaan lisäksi maitoa. Yleensä pähkinät ja

siemenet liotetaan ennen käyttöä, mutta niitä voi syödä myös sellaisenaan. (Tourles, 2009, 10-11.)

4.3 Palkokasvit

Elävässä ravinnossa käytetään paljon palkokasveja. Niihin luetaan kuuluvaksi pavut, linssit ja herneet. Palkokasvit sisältävät paljon proteiineja, kuituja ja hitaita hiilihydraatteja, mutta vähän vitamiineja ja rasvaa. Yleensä palkokasvit keitetään, jotta niissä olevat haitalliset yhdisteet tuhoutuvat, mutta koska elävässä ravinnossa ruokaa ei kuumenneta, tuhotaan haitalliset yhdisteet liottamalla ja idättämällä. Elävässä ravinnossa liotettuja ja idätettyjä palkokasveja käytetään muun muassa salaateissa, murekkeissa, dipeissä ja levitteissä. Idätettyjä palkokasveja kasvatetaan myös versoiksi, jolloin niistä voidaan tehdä muun muassa mehua. (Helsingin yliopiston avoin yliopisto, 2005.)

4.4 Kasvikset, hedelmät ja marjat

Kasvikset, hedelmissä ja marjoissa on jokaisessa vähemmän ja enemmän vitamiineja, esimerkiksi A:ta, C:tä, K:ta sekä foolihappoa, mineraaleja, kaliumia, magnesiumia ja kuituja. Niiden entsyymitaso on hyvä, joissakin hedelmissä ja marjoissa jopa erittäin korkea. Lisäksi kaikki edellä mainitut sisältävät niiden omaa, luonnollista sokeria. Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät hyvin paljon vettä. Tämän vuoksi niissä on vähemmän energiaa kuin siemenissä ja pähkinöissä. Proteiineja ja rasvoja on myös vähemmän kuin pähkinöissä ja siemenissä. Poikkeuksiakin löytyy, esimerkiksi avokado ja kookospähkinä. (Tourles, 2009, 11-12.)

Suomen kasvukausi on lyhyt ja sääolot esimerkiksi Etelä-Euroopan maihin verrattuna kylmät. Tämä rajoittaa kasvien viljelyä. Toisaalta tämän vuoksi Suomessa käytetään vähemmän muun muassa tuholaistorjunta-aineita viljelyssä. Erivärisissä kasviksissa on erilaisia ravintoaineita. Vihreät kasvikset sisältävät paljon muun muassa rautaa ja luteiinia. Vihreät kasvikset edistävät terveyttä ja torjuvat syöpä- ja luukatosairauksilta. Siniset ja purppuran väriset kasvikset sisältävät flavonoideja, jotka parantavat muistia. Punaiset kasvikset sisältävät lykopeeniä, joka estää sydän- ja verisuonisairauksilta. Keltaiset kasvikset sisältävät paljon vitamiineja, esimerkiksi beetakaroteenia, joka muuttuu kehossa A-vitamiiniksi. Lisäksi iho, limakalvot ja näkö paranevat. (Kasvikset, 2003; Ruokatieto yhdistys ry, b.)

Kylmien sääolojen vuoksi Suomessa voidaan kasvattaa vain muutamia hedelmälajeja. Tällaisia lajeja ovat omenat, kirsikat, luumut ja päärynät. Kotimaisia omenoita on loppukesästä ja syksyllä paljon tarjolla. Yleisen ohjeen mukaan kotimaisia omenoita ei tarvitse kuoria. Tämä on hyvä asia, koska omenan kuorella on C-vitamiinia ja kuituja. Luumussa ei ole paljoakaan C-vitamiinia, mutta se sisältää A-vitamiinia sitäkin enemmän. Päärynöiden ja luumujen ravintoarvot ovat paljon matalammat kuin muiden hedelmien ja marjojen. Ulkomaalaiset hedelmät

ovat ravintoarvoiltaan erittäin hyviä esimerkiksi energiatasoiltaan. Sitruhedelmät sisältävät paljon C-vitamiinia, kalsiumia, foolihappoa ja karotenoideja ja esimerkiksi banaanissa on B- ja C- vitamiina, luonnon omia sokereita ja kaliumia. (Piilo & Peusa, 2006, 42-45; Tourles, 2009.)

Suomen luonnossa kasvaa vuosittain valtavat määrät marjoja, joita elävässä ravinnossa käytetään. Mustikka, puolukka, hilla, vadelma, tyrni ja karpalo ovat varmasti tutuimpia ja suosituimpia näistä marjoista. Koska Suomessa marjat kasvavat villinä luonnossa, ei niissä ole mitään ylimääräisiä tuholaistorjunta-aineita ja muita terveydelle haitallisia myrkyjä. Marjat sisältävät paljon energiaa (kuitenkin vähemmän kuin siemenet ja pähkinät), E-vitamiinia sekä luonnollisia sokereita ja niiden C-vitamiini- ja kuitupitoisuudet ovat korkeammat kuin hedelmissä. Hilla ja tyrni ovat hyvä esimerkki C-vitamiinipitoisista marjoista. (Arktiset Aromit, 2010.)

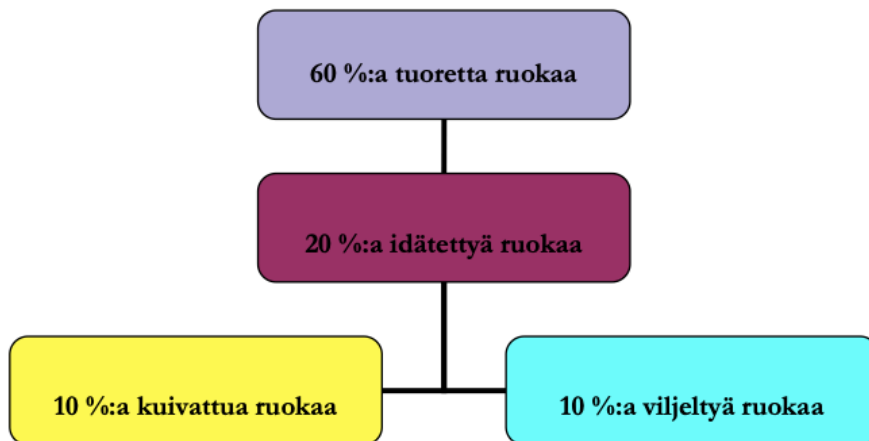
Marjojen siemenet sisältävät paljon öljyä, joka on hyväksi terveydelle. Marjojen kuoriosassa on paljon terveydelle hyväksi olevia polyfenolihydsteitä. Tämän vuoksi kannattaisi marjojen mehustuksessa jäljelle jääneet kuoriosat käyttää hyödyksi. Elävän ravinnon ruokavaliassa marjojen mehustuksen jälkeen jäljelle jääneistä kuorista voidaan valmistaa erilaisia murekkeita ja pihvejä. Marjat eivät sisällä kovin paljoa kivennäis- ja hivenaineita, mutta kuitenkin enemmän kuin Suomeen tuotavissa tuonti hedelmissä. Koska elävässä ravinnossa ei suositeta pakastusta, voidaan marjat esimerkiksi kuivata, jolloin ne säilyvät pitkään ja pitävät sisällään kaikki vitamiinit ja muut terveydelle hyväksi olevat aineet. (Arktiset Aromit, 2010; Tourles, 2009, 11-12.)

Parhaimmillaan nämä raaka-aineet ovat niiden sesonkiaikoina, jolloin ne ovat tuoreita ja täynnä ravintoaineita. Hedelmiä ja marjoja kuivataan hyvin paljon, jolloin niiden säilyvyys pitenee, mutta niiden ravintoarvot pysyvät korkeita. Pakastamista ei elävässä ravinnossa suositeta kovinkaan paljon. Vihannekset, hedelmät ja marjat ovat hyvin monipuolisia käyttää. Jokaisesta voidaan valmistaa tuorepuristettuja mehuja. Vihanneksista valmistetaan muun muassa murekkeita, pihvejä ja keittoja, hedelmistä ja marjoista smoothiet ja kuivattuna myslä ja jauhoja. Tässä vain muutama esimerkki mitä vihanneksista, hedelmistä ja marjoista voi valmistaa. Niitä on suositeltava syödä myös sellaisenaan esimerkiksi välipalaksi. (Arktiset Aromit, 2010; Helsingin yliopiston avoin yliopisto, 2005.)

5 Elävän ravinnon valmistaminen

Elävää ravintoa ei kuumenneta ollenkaan, koska ruoassa olevat entsyymit kuolevat kuumennettaessa. Entsyymit kuolevat lämpötilan noustessa yli 50 °C:een. Ruoka-aineita kuivattaessa kuivurin (ja uunin) lämpötila on maksimissaan 50 °C:ta, yleensä kuitenkin sen alle, noin 40 °C:ta. Ruoan kuumentaminen ei pelkästään tuhoa entsyymejä, vaan se muun muassa tuhoaa myös vitamiineja sekä vahingoittaa proteiineja ja välttämättömiä rasvoja. Joten kun ihminen syö kuumennettua ruokaa, hänen ruoansulatusjärjestelmänsä vastaanottaa ruokaa, jossa ei ole entsyymejä. Tämän seurauksena ruoan ravintoaineet, vitamiinit ja hivenaineet eivät pääse siirtymään kehoon ravintoaineiksi, eli ruoka ei sula kunnolla ruoansulatusjärjestelmässä. Joten kun oikeanlaisen ruokavalion myötä keho tuottaa lisää entsyymejä, huono ruokavalio heikentää kehon uusien entsyymien tuotantoa. (Tourles, 2009, 4, 14.)

Huonosti sulanut ruoka aiheuttaa muun muassa närästystä, suoliston ja vatsantoimintahäiriöitä, allergioita, esimerkiksi keliakiaa ja ruokaintoleransseja, muun muassa laktoosi- ja fruktoosi-intoleransseja. Pakastaminen ei tuhoa entsyymejä, vaan ne muuttuvat niin sanotusti ei aktiivisiksi. Elävässä ravinnossa ei kuitenkaan suositeta pakastamista, vaan ruoka syödään mahdollisimman tuoreena. Kuvioista 1. selviää, miten paljon erilaisilla tavoilla valmistettuja raaka-aineita tulisi syödä. (Tourles, 2009, 4, 14.)



Kuvio 1. raaka-aineiden suositeltu syömismäärä (Tourles, 2009, 4, 14.)

5.1 Liotus ja idätys

Elävässä ruokavaliossa liotetaan ja idätetään hyvin paljon raaka-aineita, jotta ihminen saisi niistä vieläkin ravintorikkaampia ja entsyymitasoltaan korkeampia. Muun muassa siemeniä, pähkinöitä ja kuivia hedelmiä liotetaan. Liotus auttaa raaka-aineita sitomaan itseensä enemmän energiaa, lisäämään mineraalien ja vitamiinien määrää ja muodostamaan aminohappojen avulla lisää proteiineja. Lisäksi liotus poistaa liotettavista raaka-aineista entsyymien estäjiä,

jotka haittaavat aineenvaihduntaa ja ruoansulatuksen toimintaa. Kuivien hedelmien liotus ei nosta niiden proteiini tai energiatasoa, mutta se helpottavat ruoansulatusta. Niistä irtoaa kuitenkin hedelmän omaa sokeria liotusveteen, jota voi käyttää makeuttamaan esimerkiksi siemen- tai pähkinämaitoa. (Palmcrantz & Lilja, 2010, 16-17.)

Ennen kuin raaka-aineet laitetaan likoamaan, tulee ne huuhdella hyvin ja poistaa roskat ja huonot yksilöt. Yleisesti pähkinöitä ja siemeniä liotetaan yleensä noin kahdeksan tuntia. Joissakin oppaissa neuvotaan liottamaan pähkinöitä kaksi vuorokautta, mutta yleensä se ei ole tarpeen. Pähkinöitä voi silloin tällöin syödä ilman liottamistakin. Yleensä liotettavat raaka-aineet laitetaan illalla likoamaan, jolloin ne ovat seuraavana aamuna käyttövalmiita. Monissa liotusta käsittelevissä oppaissa on hieman erilaisia liotusaikoja, joten parhaiten oikean liottamisajan oppii kokeilemalla. Kuivia hedelmiä voidaan liottaa kauemmin, noin 12-24 tuntia. Liotusvettä tulee olla noin kaksi - kolme kertaa enemmän kuin liotettavaa raaka-ainetta. (Palmcrantz & Lilja, 2010, 16-17.)

Helpoimmat idätettävät ovat sinimailanen (alfalfa), mungpavut, linssit (punaiset linssit eivät idä), quinoa sekä tattari. Tattari tulee huuhdella liotuksen jälkeen useampaan kertaan huolellisesti, koska siitä irtoaa hyvin paljon entsyymien toimintaa estäviä aineita. Muutamat idätettävät raaka-aineet, esimerkiksi sinimailanen (alfalfa) kasvattaa idätyksen loppuvaiheessa vihreitä lehtiä täynnä terveellistä lehtivihreää (klorofylliä) kun se saa tarpeeksi auringonvaloa. Alla olevasta taulukko 1:stä selviää tarkemmin eri raaka-aineiden liotus ja idätysajat. (Palmcrantz & Lilja, 2010, 16-17.)

Idätettävä raaka-aine	Liotusaika	Idätysaika
Adukipapu	8h	3 vrk
Auringonkukan siemen	7h	2 vrk
Herne	7h	3 vrk
Hirssi	5-7h	3h
Kaura	6h	2 vrk
Linssit	8h	3 vrk
Manteli	8 h	1-2 vrk
Mungpapu	8h	3 vrk
Mustasilmäpapu	12h	3-4 vrk
Ohra	7h	2-3 h
Quinoa	6h	1 vrk
Ruis	8h	3 vrk
Seesaminsien	4-6h	1-2 vrk
Sinimailanen (alfalfa)	6h	3 vrk
Speltti	6h	1-2 vrk
Tattari	6h	2 vrk

Taulukko 1. Elävän ravinnon raaka-aineiden liotus ja idätysaikoja (Rost, 2009.)

Idätyksen ansiosta raaka-aineista tulee erittäin ravintoainepitoisia ja ne sisältävät paljon elävää energiaa. Kun ihminen päättää alkaa syömään elävää ravintoa, voi hän aluksi ostaa kaupasta valmiiksi idätettyjä raaka-aineita. Alkuun päästyään on helppo siirtyä itse idättämään. Näin voi olla varma, miten raaka-aineet on idätetty. Lisäksi ruoka on hyvää, ravintorikasta ja halpaa. Idätys vaatii kuitenkin hieman suunnittelua. Idätettyjä raaka-aineita pitää huuhdella noin kerran päivässä. Ja jos idätetyt raaka-aineet on laitettu multaan kasvamaan, tulee niitä kastella. Siementen ja palkokasvien pakkauksissa on yleensä tietoa, miten pitkään niitä tulee liottaa ja kuinka pitkään idätys vie. idätetyt raaka-aineet säilyvät jääkaapissa kahdesta viiteen päivään. (Palmcrantz & Lilja, 2010, 16-17.)

5.2 Kuivaaminen

Elävässä ravinnossa kuivataan muun muassa marjoja, hedelmiä ja leipiä. Monilla elävän ravinnon syöjillä ei ole tähän tarkoitukseen olevaa erillistä kuivuria, vaan he käyttävät perinteistä uunia. Tällöin uunin lämpötilan tulee olla maksimissaan 50 °C ja luukun olla hieman raollaan. Lämmin ilma ympäröi kuivattavan tuotteen mutta ei kypsennä sitä. Näin ollen ruoan entsyymit ja kaikki ravintoaineet säilyvät kuivattavassa ruoassa eivätkä tuhoudu. Kuivurin lämpötila on yleensä 29-46 °C välillä. Korkeammassa lämpötiloissa ruoan entsyymit alkavat heikentyä ja lopulta tuhoutumaan. (Tourles, 2009, 5.)

5.3 Hapattaminen

Elävässä ravinnossa hapatetaan vehnänjyviä ja kasviksia, esimerkiksi kaalia. Vehnänjyvistä valmistetaan muun muassa uudistavaa juomaa hapattamalla jyvät ja sen jälkeen jauhamalla ne tehosekoittimessa nestemäiseksi. Hapatuksen ansiosta ruoka sulaa vatsassa nopeammin ja samalla ihmisen aineenvaihdunta nopeutuu. Lisäksi hapatetun raaka-aineen kuitupitoisuus ja niiden C-vitamiinipitoisuus kasvavat ja kehon vastustuskyky paranee. (Väänänen & Mäkelä 2007; Päijät-Hämeen Luomu, 2010.)

Hapatuksessa maitohappobakteerit aloittavat käymisen, jolloin hapatettavan raaka-aineen Ph laskee ja samalla haitallisten mikrobien toiminta loppuu. Jotta raaka-aineita voidaan hapattaa, pitää lämpötilan olla sopiva, noin 20-24 °C, hygienian hyvä ja käymiskykyisiä sokereita olla riittävästi. Lisäksi hapattaminen tulee tehdä hapettomassa tilassa, eli toisin sanoen hapatusastia tulee sulkea huolellisesti. (Martat, 2011.)

5.4 Ruoanvalmistusvälineet

Elävää ravintoa valmistettaessa käytetään hyvin paljon samoja työvälineitä kuin kuumennettua sekaruokaa valmistettaessa. Koska elävää ruokaa ei kuumenneta, tulee hygieniasta pitää hyvää huolta. Siksi ruokaa valmistettaessa onkin suotavaa pitää aina muovihanskoja kädessä.

Näin vältetään bakteerien joutumista käsistä ruokaan. Kotona tulisi kulhojen, mittojen, veitsien ja sekoittamisvälineiden lisäksi olla muun muassa lasipurkkeja, monitoimikone ja tehosekoitin. Jotta ruoanlaitosta saisi vielä enemmän irti, tulisi hankkia esimerkiksi mandoliini, sitruspuserrin, mehupuristin, kuivuri ja sauvasekoitin. Seuraavissa kappaleissa on esitelty muutama ruoanvalmistusväline ja se mitä niillä on mahdollisuus valmistaa. (Phyo, 2010, 3-6; Tourles, 2009, 5- 7.)

Lasipurkki on yksi tärkeimmistä välineistä. Siinä on helppo liottaa ja huuhtoa muun muassa siemeniä, pähkinöitä, kuivattuja hedelmiä, viljan jyviä sekä linsejä. Eri raaka-aineita liotetaan eri aikoja. Liotuksen ansiosta liotettu raaka-aine saavuttaa tarvittavan kosteustasapainon ja sitä voidaan alkaa idättämään. Idättäminen voidaan tehdä samaisessa lasipurkissa. Idätyksen jälkeen raaka-aineet voidaan käyttää ravinnoksi tai kasvattaa versoiksi. (Phyo, 2010, 3-6.)

Monitoimikoneen ja tehosekoittimen ei tarvitse olla mitenkään erityisiä, mutta kuitenkin sellaisia että ne toimivat hyvin. Halvinta mahdollista ei välttämättä kannata ostaa. Koska yleensä elävän ravinnon syöjille ei ole ravintoloissa mitään syötäväksi sopivaa, he kuljettavat tehosekoittinta mukanaan muun muassa matkoilla. Tämän vuoksi matkakokoinen tehosekoitin olisi hyvä olla. Pitkänomaisen muotonsa vuoksi tehosekoittimessa valmistetaan muun muassa keittoja, smoothieita ja mantelimaitoa. Siinä suositellaan hienonnettavaksi kosteat raaka-aineet. Monitoimikoneella voidaan raaka-aineita suikaloida, hienontaa, jauhaa, pilkkoa sekä murskata, näin muutaman mainitakseni. Se on näin ollen hieman monikäyttöisempi kuin tehosekoitin. Helpoiten monitoimikoneessa valmistetaan ruokaa kuivista tai hieman kosteista raaka-aineista. Sillä voidaan valmistaa esimerkiksi pateita, levitteitä ja dippejä. (Phyo 2010, 3-6; Tourles 2009, 4.)

Mehupuristimella valmistetaan helposti ja nopeasti tuoremehuja kasviksista, vihanneksista, hedelmistä ja marjoista. Näin ollen mehu on aina tuoretta eikä siinä ole mitään lisäaineita. Perinteisellä mehupuristimella ei kuitenkaan voi valmistaa orasmehua, joka on erittäin tärkeässä osassa elävää ravintoa. Orasmehulle onkin olemassa oma mehupuristin. Aiemmin näillä oras- mehupuristimilla pystyi valmistamaan vain orasmehua, mutta nykyään markkinoilla on pusertimia, joilla voi valmistaa kaikenlaisia tuoremehuja. Markkinoilla on sekä manuaalisia että sähköllä toimivia puristimia. Orasmehupusertimet maksavat halvimmillaan noin 80€ ja kalleimmillaan noin 800-1000€. (Phyo 2010, 3-6; WheatgrassKits 2010.)

Kasvatusalustalla voidaan kasvattaa versoja muun muassa vehnänoraasta, auringonkukan- ja tattarinsiemenistä (kuorimattomia) ja erilaisista pavuista. Ennen multaan laittoa kasvatettavat raaka-aineet tulisi liottaa vähintään yön yli ja sen jälkeen vielä idättää 1-2 vuorokautta. Kasvatusalustaksi sopivat niin kauppoissa myytävät kasvatusalustat kuin tarjotinkin. Reunojen olisi hyvä olla yli 3cm:ä korkeat, jotta multaa on riittävästi. Kasvualan pinta-alan voi

määritellä itse sen mukaan, kuinpa paljon esimerkiksi vehnänorasta aikoo kasvattaa. Mullaksi parhaiten sopii kompostimulta, mutta saman asian ajaa taimille tarkoitettu multa. Versot ovat valmiita syötäväksi noin viikon kasvatuksen jälkeen. Jos vehnänoraan kasvatus tuntuu hankalalta tai siihen ei ole mahdollisuutta, voi sitä ostaa valmiiksi kasvatettuna, kuivattuna jauheena tai pakastettuna mehuna. Ravintoarvot eivät tällöin ole kuitenkaan samanlaiset kuin tuorepuristetussa vehnänorasmehussa. (Elävän ravinnon yhdistys ry 2010.)

6 Kasvisruokavalion suuntauksia

Monesti ihmetellään mistä kasvisruokavaliota noudattavat ihmiset saavat ravintoonsa kaikki tarvittavat proteiinit, hiilihydraatit, rasvat, kivennäisaineet ja vitamiinit. Pienen tarkastelun jälkeen huomataan nopeasti, ettei se niin vaikeaa olekaan. Kivennäisaineita ja vitamiineja saadaan muun muassa kasviksista, hedelmistä ja kasviöljyistä. Kasvissyöjällä olisi kuitenkin hyvä syödä kivennäis- ja vitamiinilisiä turvatakseen niiden tarvittavan saannin. Hiilihydraatteja saadaan kaikista kasviksista, vihanneksista, marjoista ja hedelmistä sekä viljoista. Rasvoja saadaan pääosin kasviöljyistä, pähkinöistä ja siemenistä. Sellaiset kasvisruokavaliot, joissa käytetään jotakin eläinkunnantuotetta, saadaan lisäksi eläinrasvoja. Soija, tofu, pavut ja linssit ovat erinomainen esimerkki hyvistä proteiinien lähteistä. Kasvisruokaa syövien vanhempien tulisi muistaa, että lapsi tarvitsee kasvaakseen enemmän proteiineja kuin aikuinen. (Kasvikset 2008.)

6.1 Semivegaani, vegaani ja vegetaristi

Semivegaani käyttää ruokavaliokseen kaikkea muuta paitsi punaista lihaa. Siksi se ei periaatteessa ole kasvisruokavalio. Semivegaani syö kasvien lisäksi maitotuotteita, kananmunia, kanaa, kalaa ja vaaleata lihaa. Semivegaanin ruokavalion ravintoainepitoisuus on monipuolisen ruokavalion vuoksi hyvä, joten lisäravinteita ei tarvita. (Ruokatieto yhdistys ry a.)

Vegaanin ja vegetaristin ruokavalio on sama, mutta nämä kaksi kasvisruokavaliota erottaa toisistaan se, että vegaani ei käytä pukeutumisessaan eläinperäisiä tuotteita. Vegaanit ja vegetaristit eivät käytä mitään eläinperäisiä tuotteita ruokavaliossaan. Mitkään lihat, kalat, kananmunat, maitotuotteet, juustot, eläinperäiset voit, liivateet ja jopa hunaja eivät kuulu näihin ruokavaliioihin. Vegaanit ja vegetaristit saavat ruokavaliionsa proteiineja muun muassa soijasta, pavuista ja pähkinöistä, linsseistä sekä tofusta. (Animalia, 2009; Vegaaniliitto ry, 2010.)

6.2 Laktovegaani ja lakto-ovovegaani

Laktovegaani käyttää ruokavaliossaan kasvien lisäksi maitotuotteita. Laktovegaani ruokavalio on yksi yleisimmistä kasvisruokavalioidista. Vaikka laktovegaani käyttää ruokavaliossaan maitotuotteita, hän ei käytä lihaa, kalaa, kanaa tai kananmunaa. Eläinkunnan proteiinit korvataan maitotuotteilla, sekä muun muassa soijalla, tofulla ja pavuilla. (Turun ammattikorkeakoulu, 2008.) Lakto-ovovegaani on sama ruokavalio kuin laktovegaani, kuitenkin sillä erotuksella, että lakto-ovovegaani käyttää ruokavaliossaan myös kananmunaa. Näin ollen lakto-ovovegaani proteiinin lähteet ovat hieman paremmat kuin laktovegaanilla. (Turun ammattikorkeakoulu, 2008.)

6.3 Pollovegaani ja pescovegaani

Pollovegaanin ja pescovegaanin ruokavalio on sama kuin lakto-ovovegaani, sillä erotuksella että pollovegaani syö lisäksi siipikarjan lihaa ja pescovegaani kalaa. Pollo- ja pescovegaanit saavat proteiineja ruokavalionsa samalla lailla kuin lakto-ovovegaanikin, joten lisäravinteita ei tarvita, jos kasvisruoka on monipuolinen. (McAdams, 2010; Davis, 2010.)

6.4 Fennovegaani ja fruitaristi

Fennovegaania kutsutaan myös lähivegaaniksi tai lähialuevegaaniksi. Fennovegaanit syövät lähialueilla viljeltyä ruokaa. Fennovegaani siis vähentää omalta osaltaan ympäristökuormitusta, jota syntyy, kun raaka-aineita tuodaan kaukaa muista maista. Suomessa on hankala olla fennovegaani lyhyen kasvukauden ja vaihtelevien vuodenaikojen vuoksi. Muun muassa kotimaisia luomuvihanneksia on hyvin vaikea saada talvella. Kuten muutkin kasvisruokavaliota syövät, myös suurin osa fennovegaaneista käyttää ruokavaliossaan muun muassa palkokasveja ja soijaa, vaikka niitä ei Suomessa viljelläkään. Perusteena tälle on yleensä se, että näitä raaka-aineita tuodaan Suomeen laivoilla, joiden ympäristöpäästöt ovat pienet. (Vegaaniliitto, 2008a.)

Fruitismissa kunnioitetaan kasveja, joten ravinnoksi käytetään vain sellaisia kasveja, jotka eivät kuole satoa korjattaessa. Toisin sanoen fruitaristit syövät esimerkiksi sellaisia hedelmiä, jotka ovat kypsiä ja puu on valmis pudottamaan ne maahan. Tällöin luonto on valmistanut hedelmän sen lopulliseen muotoon ja luovuttanut sen ihmiselle. He ovatkin ottaneet mallia alkusukkailta, jotka kunnioittivat elämää ja söivät vain hedelmiä ja marjoja. Fruitaristin ruokavalioon kuuluvat hedelmät, marjat ja viljat sekä vihannesten hedelmiä kuten esimerkiksi tomaatti, kurkku ja herne. Juurekset eivät kuulu fruitaristin ruokavalioon. Koska viljan ja kasvien viljelystä, hoidosta ja sadonkorjuumenetelmistä ei aina saa tarkkaa tietoa, on monella fruitaristilla oma kasvima. Vaikka fruitaristit kunnioittavat kasvien elämää, he kuitenkin hyväksyvät sen, että syötävä ruoka kuumennetaan. (Turun ammattikorkeakoulu, 2008.)

6.5 Makrobiotikko

Makrobiotikon ruokavaliota kutsutaan makrobiottiseksi ruokavalioksi. Makrobiottinen ruokavalio on lähtöisin Aasiasta ja se perustuu Taolaiseen ajattelutapaan. Kasvikset jaotellaan kahteen ryhmään sen mukaan, edustavatko ne Jin- vai Jang-voimaa. Tarkoitus on saada tasapaino näiden kahden ryhmän välille. Makrobiottinen ruokavalio ei ole kasvisruokavalio, mutta suurin osa ruokavaliota noudattavista ei syö eläinkunnan tuotteita, koska itämaisien filosofian mukaan ihmisen tulisi elää tasapainossa elinympäristönsä kanssa. Täysipainoisimpia ruoka-aineita ovat muun muassa täysjyväviljaa, vihanneksia, hedelmiä, marjoja ja palkokasveja. Kaikkein tasapainoisin ruoka on keitetty vilja. Liha ja alkoholi ovat yksi suurimmista Jang-

voimista. Sokeri, peruna, valkoinen vilja ja munakoiso ovat taas esimerkkejä suurimmista Jin-voimista. Lisäksi Jin- ja Jang-pitoisuuksia voidaan ruoanvalmistusmenetelmien avulla lisätä. Kuumennus, kuivaus, hapatus, suolaus sekä maustaminen lisäävät Jang-voimaa, kun taas ruoan kylmentäminen, nesteen lisääminen, sokeroiminen ja hiivan lisääminen nostavat Jin-voimaa. (Turun ammattikorkeakoulu, 2008.)

6.6 Freegani

Freegani ei ole kasvisruokavalio, vaan enemmänkin käyttäytymismalli. Freegani ajattelee tuotteiden ekologisuutta ja eettisyyttä. Hän ei siis osta eläinperäisiä tuotteita, mutta voi syödä esimerkiksi pihvin tai ottaa vastaan nahkakengät, jos se muuten menisi roskiin. (Vegaaniliitto, 2008b.)

7 Tutkimus ja tulokset

Jokaisessa tutkimuksessa pyritään välttämään mahdollisia virheitä ja saatuihin tutkimustuloksiin pitää suhtautua kriittisesti. Siksi tutkimusten luotettavuutta arvioidaan monin eri tavoin, muun muassa mittaamalla niiden reliabiliteettia ja validiteettia. Lisäksi uusia ja vanhoja tutkimuksia voidaan verrata keskenään, jolloin voidaan huomata, jos vastaukset ovat muuttuneet ajan saatossa johonkin tiettyyn suuntaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 184, 226.)

On mahdollista, että samanlaisissa tutkimuksissa niiden reliabelius on erilainen. Reliabeliudella tarkoitetaan sitä, että tutkimustulos on toistettavissa. Jos kahden samanlaisen tutkimuksen tulokset ovat huomattavasti erilaisia, on niiden reliabelius heikko. Syy heikkoon reliabeliuteen voi esimerkiksi olla huolettomasti tehdyissä kysymyksissä. Reliabelius on helppompi todentaa kvalitatiivisissa tutkimuksissa. Validiudella taas tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä. Toisin sanoen sitä, että tutkimuksessa mitataan juuri sitä, mitä alun perinkin piti mitata. Esimerkiksi kyselytutkimuksissa voi käydä niin, että vastaajat ymmärtävät kysymyksen eri lailla, kuin tutkija oli kuvitellut ja näin ollen vastaukset eivät ole tutkimukseen sopivia. Jos tutkija kuitenkin käyttää saamiaan tuloksia oman alkuperäisen ajattelumallinsa mukaisesti, ei tutkimusta voida pitää pätevänä, eli validina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 226-227.)

7.1 Materiaalit ja menetelmät

Tämän kvalitatiivisen opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten elävä ruoka vaikuttaa sitä ruokavaliokseen käyttävien ihmisten terveyteen. Tutkimustulokset kerättiin kesän 2010 aikana. Alkuperäinen tarkoitukseni oli haastatella Helsingin Wanhassa Kauppahallissa sijaitsevan Vegetaari-liikkeen vakioasiakkailta siitä, miten he ovat huomanneet elävän ravinnon vaikuttaneen terveyteensä. Liikkeen omistaja kertoi minulle, että suurin osan hänen vakioasiakkaistaan olivat lähteneen lomille, joten jouduin muuttamaan suunnitelmaa. Otin yhteyttä Elävän ravinnon yhdistykseen ja heidän avullaan sain kyselyn tehtyä.

Kerroin kyselylomakkeen alussa lyhyesti sen, kuka olen ja mihin tarkoitukseen kyselyä teen, jotta vastaajat tietäisivät mihin heidän vastauksiaan käytetään. Lomakkeessa oli seitsemän (7) erilaista kysymystä, joista kuusi (6), koska jollakin tapaa elävää ravintoa. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, jolloin vastaajat pystyivät kertomaan omin sanoin, miten he olivat kokeneet kysymyksissä esitetyt asiat omassa elämässään.

Laitoin kyselyn Word-tiedostona Elävän ravinnon yhdistyksen puheenjohtajalle, joka sitten lähetti kyselyn eteenpäin heidän postituslistallaan oleville jäsenille (Liite 2.). Lisäksi laitoin saman kyselyni Elävän ravinnon yhdistyksen keskustelupalstalle. Sain vastauksia 25 kappaletta ja näin ollen vastausprosentti oli tasan 4 %.

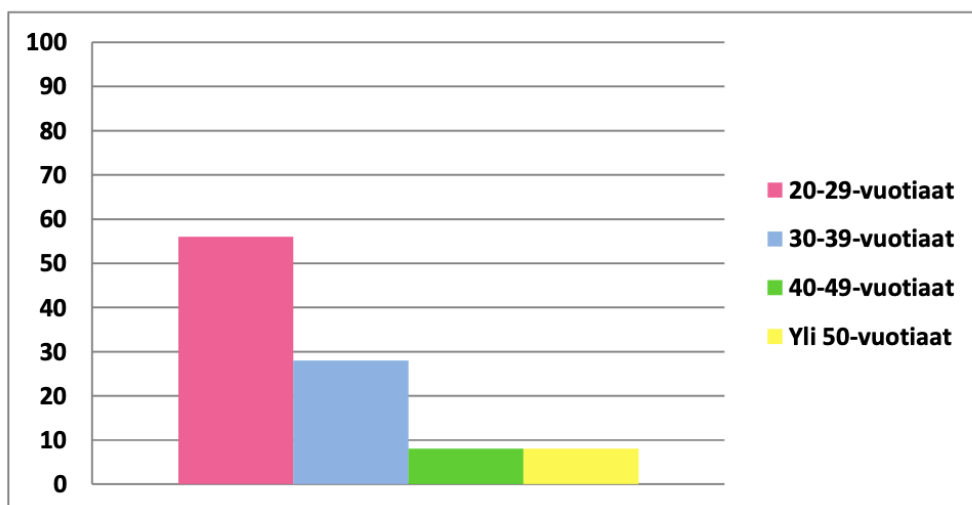
Kyselyyn vastanneista 28 % oli miehiä ja 72 % naisia. Vaikka vastausprosentti olikin pieni, voidaan tuloksista silti päätellä, että suurin osa elävän ravinnon syöjistä Suomessa on naisia. Ikäjakauma vastauksissa oli seuraavan lainen: 56 % oli 20-29-vuotiaita, 30-39-vuotiaita oli 28 % ja 40-49-vuotiaita ja yli 50-vuotiaita kumpiakin oli 8 % (Kuvio 2.). Vastaajien keski-ikä oli 31,8 vuotta. Tuloksesta voidaan lisäksi todeta, että yhä nuoremmat ihmiset ovat kiinnostuneita terveydestään ja ympäristöstään.

7.2 Elävään ravintoon siirtyminen

Kaikki vastaajat kertoivat olleensa kasvissyöjiä tai vegaaneja monen vuoden ajan ennen kuin he olivat siirtyneet syömään elävää ravintoa. Kukaan ei siis ollut siirtynyt suoraan sekaravinnosta elävän ravinnon syöjäksi. Suurin osa vastaajista oli syönyt elävää ravintoa jo monta vuotta, kymmenen (10) oli syönyt sitä vuoden tai alle. Kaksi (2) vastaaja kertoivat syöneensä elävää ravintoa yli 20 vuotta.

Jätin punaisen lihan pois ruokavaliostani 20-vuotiaana, kun ymmärsin, miten huonosti eläimiä kohdellaan maataloudessa, varsinkin ulkomailla. 21-vuotiaana jätin kanan pois ja 22-vuotiaana kala. Myös maitotuotteet vain ”hävisivät” ruokavaliostani pikkuhiljaa. 26-vuotiaana huomasin eräänä päivänä syöväni pelkäästä vegaanista ruokaa. 32-vuotiaana kuulin elävästä ravinnosta tuttavaltani ja nykyään 37-vuoden iässä en enää voi kuvitella syöväni mitään muuta kuin elävää ravintoa. (Nainen, 37.)

Elävä ravinto on kuulunut osaksi lapsuuttani ja sen aikaista ruokavaliota. Marjoja tuli syötyä suunnattomia määriä, samoin hedelmiä, jos niitä oli. Pihalla tuli kesäisin pureskeltua ruohoa. Lapsena söin lihaa ja maitoa vähäsen. Tietysti valkoiset makaronit, limonadit ja karkit olivat päivittäistä ruokavaliota ja niitä ei mitenkään rajoitettu. 19-vuotiaana siirryin kokonaan kasvissyöjäksi ja 25-vuotiaana täysin elävään ravintoon. (Mies, 33.)



Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma prosentteina (n=25)

Syyt elävään ravintoon siirtymiseen olivat jokaisessa vastauksessa samanlaiset: Suurin osa vastaajista (11 henkilöä) oli halunnut parantua jostakin sairaudesta, esimerkiksi rintasyövästä. Muita syitä elävään ravintoon siirtymiseen olivat muun muassa eettiset ja ekologisen syyt (3 henkilöä) sekä terveyden ylläpitäminen ravinnon avulla (6 henkilöä).

Vasemmassa rinnassani oli pieni, noin sentin kokoinen kyhmy. Lääkäri kertoi sen olevan hyvänlaatuisen kasvain, jota ei vielä tarvitsisi leikata, seuraaminen riittäisi. Siirryin kuitenkin heti takaisin elävään ravintoon, jonka mukana kasvain pieneni ja eräänä päivänä se oli hävinnyt.” (Nainen, 53.)

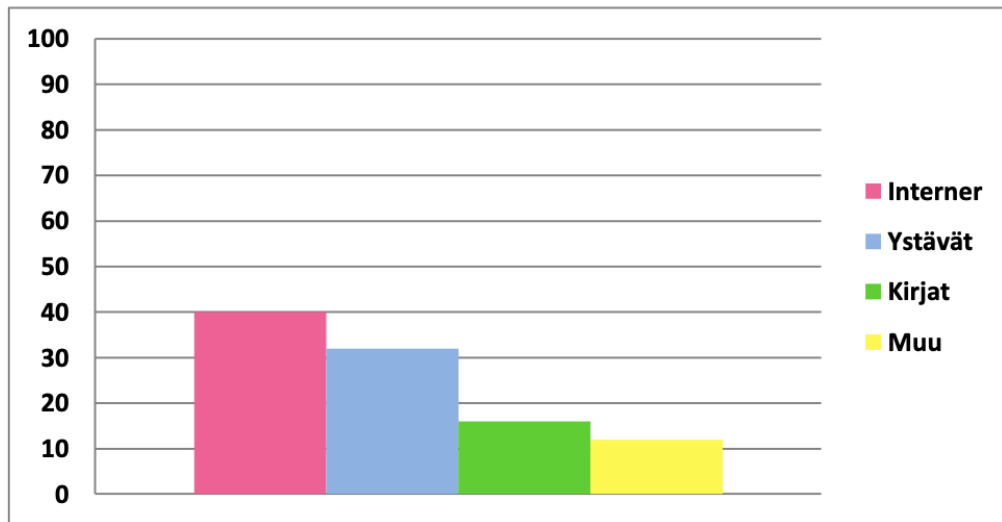
Yksi mies vastasi siirtyneensä elävään ravintoon sen jälkeen, kun vaimo oli alkanut syödä sitä. Lisäksi kaksi vastaajaa kertoi aloittaneensa elävän ravinnon syömisen tarkoituksena vain puhdistaa keho ja jatkaa sitten kuumennetun kasvisravinnon syömistä. Kumpikin oli kuitenkin ihastunut elävään ravintoon ja sen tuomaan hyvään oloon eivätkä he olleetkaan vaihtaneet enää takaisin kuumennettuun kasvisravintoon.

28 %, eli seitsemän (7) vastaajaa kertoi käyttävänsä ravinnokseen 80-85% elävää ravintoa ja 15-20 % muuta ravintoa. Muuksi ravinnoksi mainittiin muun muassa maitotuotteet, keitetyt/höyrytetyt kasvikset sekä kypsennetty kala, jos se oli itse kalastettu ja valmistettu ravinnoksi. Lihaa ja kanaa ei käyttänyt kukaan vastaajista. Lisäksi vastauksista kävi ilmi, että vaikka 18:a vastaajaa, toisin sanoen 72 % vastaajista, kertoi noudattavansa elävää ravintoa 100 %, kahvia joi 76 %:a vastanneista. Näin ollen 100 % elävää ravintoa söi todellisuudessa vain 24 %, eli kuusi (6) vastaajaa. Kahvihetket koettiin kuitenkin sosiaalisena tapahtumana esimerkiksi työpaikalla sekä ystäviä ja sukulaisia tavatessa. Suurin osa vastaajista kuitenkin mainitsi, että voisivat olla ilman kahvia ja etteivät he juo sitä esimerkiksi kotona ollessaan.

Monilla vastaajilla oli myös eri-ikäisiä lapsia. Pääosin vastaajat kertoivat lasten syövän sekä elävää ruokaa että sekaruokaa. Syy sekaravinnon antamiseen oli muun muassa se, että tarhoissa, päiväkodeissa ja kouluissa on helpompaa, kun lapsi syö samaa ruokaa kuin muut. Neljä vastaajaa kertoi syöttävänsä lapsilleen ainoastaan elävää ravintoa. Monet vastaajat kuitenkin lisäsivät, että kun lapsi on itse valmis ja halukas päättämään omasta ruokavaliostaan, he voivat alkaa syömään elävää ravintoa tai sekaravintoa.

7.3 Tiedon saaminen elävästä ravinnosta

Neljännessä kysymyksessä kyselylomakkeessa kysyttiin mistä vastaaja oli saanut ensimmäisen kerran tiedon elävästä ravinnosta. 40 % vastaajista kertoi löytäneensä tietoa elävästä ravinnosta Internetistä, 32 % oli kuullut elävästä ravinnosta ystäviltään, 16 % kirjoista ja 12 % muualta, esimerkiksi lääkäriltä tai luontaistuotekaupasta (kuvio 3.).



Kuvio 3. Tiedon saaminen elävästä ravinnosta prosentteina (n=25)

Ne vastaajat, jotka olivat törmänneet elävään ravintoon ensimmäisen kerran Internetissä, kertoivat hakeneensa tietoa erilaisista laihdutusmahdollisuuksista. Monet vastaajista olivatkin kokeilleen hyvin monta erilaista laihdutus- ja puhdistuskuuria ennen kuin he olivat löytäneet elävän ravinnon. Kaikki eivät kuitenkaan etsineet laihdutus-/puhdistusvinkkejä Internetistä, vaan myös ruokaohjeita. Muutama vastaaja oli löytänyt elävän ravinnon reseptejä ja päättäneen kokeilla niitä. Kirjoista oli etsitty samanlaista tietoa kuin Internetistä. Kirjojen kautta ensimmäisen kerran elävään ravintoon oli kuitenkin törmännyt paljon vähemmän vastaajia. Kirjoista mainittiin muun muassa Marjatta Svennevigin kirjat *Minun valintani* sekä *Elävä ravinto - täydellinen vaihtoehto* että Elsa Ervamaan kirjoittama *Elävä ravinto-kirja*. Kirjojen lisäksi moni vastaaja oli katsonut Marjatta ja Ritva Svennevigin opetusvideoita siitä miten elävää ravintoa valmistetaan.

”Olin kokeillut ties montako kehon puhdistuskuuria, kunnes törmäsin elävään ravintoon eräällä Internetin keskustelupalstalla. Päätin kokeilla tätä menetelmään kuukauden. Kuukauden jälkeen siirryin takaisin syömään lakto-vegetaarista ruokaa mutta huomasin nopeasti, ettei olo ollut samanlainen kuin puhdistuskuurin aikana.” (Nainen, 35.)

Vastaajista 32 % oli kuullut elävästä ravinnosta ystäviltään tai tuttaviltaan. Nämä ystävät ja tuttavat söivät itse kokonaan tai ainakin osittain elävää ravintoa. Yksi vastaaja oli huomannut

työpaikalla työkaverin syövän jotenkin kummallisen näköistä ruokaa ja saanut vastaukseksi sen olevan elävää ravintoa.

”Kerran mennessäni ystäväni luokse kylään, hän oli juuri laittamassa ruokaa itselleen. Menin keittiöön istumaan ja juttelemaan hänen kanssaan samalla kun hän valmisti ruokaa. Ihmettelin mitä hän tekee, koska hän ei kuumentanut ruokaa. Hän vastasi siirtyneensä elävään ravintoon. Se oli ensi kosketukseni tähän loistavaan ruokaan!” (Nainen, 28.)

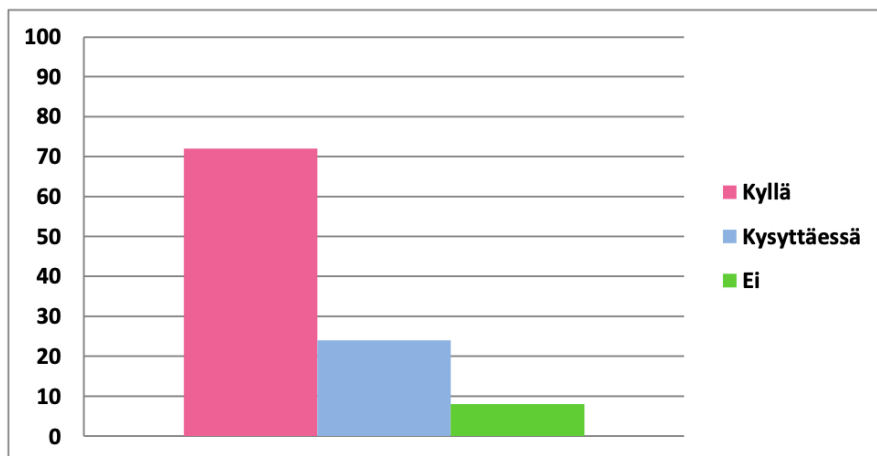
12 %, eli kolme vastaajaa oli tutustunut elävään ravintoon jotakin muun kuin Internetin, kirjojen tai ystävien kautta. Näitä muita olivat luontaistuotekaupan ilmoitustaulu, lääkäri sekä viikon pituinen kurssi Elävän ravinnon instituutissa Ahvenanmaalla.

”Ystäväni kertoi minulle tutustuneensa johonkin elävään ravintoon ja halusi lähteä kursseille opiskelemaan lisää asiasta. Minä en ollut asiasta ikinä kuullut, saati kiinnostunut, mutta koska ystäväni ei halunnut mennä kursseille yksin, lähdin hänen mukaan. Kurssin jälkeen palasin kasvisruokaan, mutta sairastuttuani nivelreumaan muistin elävän ravinnon opit.” (Nainen, 49.)

”Kohdalleni sattui maailman paras lääkäri! Olin kärsinyt jo monta vuotta reumasta ja tuntui ettei mikään lääke tehoa. Tämä lääkäri kysyi minulta, olenko kuullut elävästä ravinnosta. Hän antoi minulle muutaman esitteitä ja pyysi lukemaan ne. Etsin tietoa myös Internetistä.” (Mies 37.)

7.4 Tiedon jakaminen eteenpäin

Vastaajista 72 % vastasi kertoneensa tai ainakin maininneesta elävästä ravinnosta ystävilleen tai sukulaisilleen. 24 % vastasi kertoneensa ruokavaliostaan vain, jos siitä kysyttiin ja 8 % ei ollut kertonut elävästä ravinnosta kenellekään (kuvio 4.).



Kuvio 4. Kertominen elävästä ravinnosta muille (n=25)

Niiden vastaajien, jotka kertoivat levittäneensä tietoa elävästä ravinnosta, kävi ilmi, että muutama vastaaja oli saanut vakuutettua pari tuttavaansa elävän ravinnon terveysvaikutuksista niin hyvin, että nämä tuttavat olivat siirtyneet syömään elävää ravintoa. Lisäksi vastaajat olivat pitäneet muun muassa tuttavilleen elävän ravinnon-illoja, joissa oli muun muassa maistatettu elävää ravintoa sekä jaettu tietoa. Arki koettiin monessa vastauksessa helpommaksi, kun ystävät, tuttavat ja sukulaiset tiesivät vastaajan ruokavaliosta.

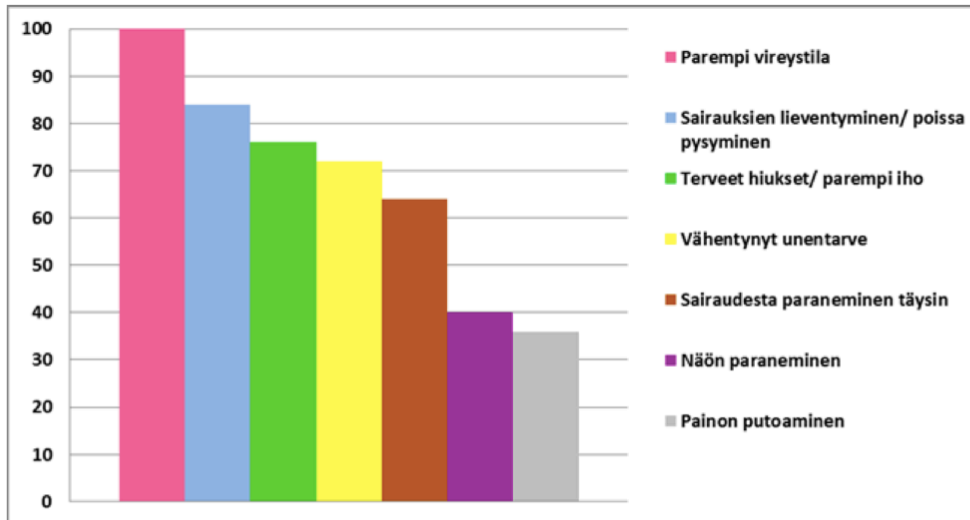
”Mun frendit ihmetteli mun uutta ruokavaliota ja niinpä mä yks kerta päätin järjestää niille elävän ravinnon-illan. Eka ne oli et mitä ihmettä tää on, mut kun ne oli maistellu nit safkoja, ne oli sitä mieltä et ei se niin kauheeta ollukaa.” (Nainen, 20.)

”Oli todella noloa mennä ensimmäistä kertaa poikaystäväni vanhempien luo kylään. Poikaystäväni ei ollut muistanut mainita äidilleen ruokavaliostani ja äitihän oli laittanut tarjolle kaikenlaisia herkkuja ihan vain minua varten. Hävetti niin paljon, kun jouduin kieltäytymään ja tietenkin äiti pahoitti mielensä ja ainakin kertoi ymmärtävänsä. Sen jälkeen olen aina kertonut uusille ihmisille ruokavaliostani.” (Nainen, 26.)

Suurin osa niistä, jotka vastasivat kertovansa elävästä ravinnosta vain, jos joku kysyy siitä, pitivät elävää ravintoa samanlaisena ruokavaliona kuin kaikki muutkin ruokavaliot ovat. Lisäksi he mainitsivat, että heidän kaveripiirissä oli myös muita elävän ravinnon syöjiä. Kuitenkin, jos joku heidän ruokavaliostaan tietämätön kysyi asiasta, he kertoivat siitä mielellään. Yhdessä vastauksessa kirjoitettiin, että hänelle tulee vaivaantunut olo, jos joku alkaa kysellä hänen ruokavaliostaan, koska ihmiset pitävät sitä kummallisena ruokana. Vastaaja epäili, ettei paikakunnalla, jossa hän asuu, ole kuultu elävästä ravinnosta. Hän kuitenkin lisäsi loppuun, että on kertonut asiasta lähipiirissään oleville henkilöille. 8 % vastauksista, eli yksi henkilö, ei ollut kertonut kenellekään ruokavaliostaan. Syyksi vastaaja mainitsi muun muassa sen, että oli syönyt elävää ravintoa vasta vähän aikaa ja etteivät hänen vanhempansa ymmärtäisi hänen valintaansa.

7.5 Elävän ravinnon vaikutus vastaajien terveyteen

Elävä ravinto oli vaikuttanut vastaajien terveyteen monella tavalla. 84 % vastaajista kertoi olleensa täysin terveenä sen jälkeen, kun he olivat aloittaneet elävän ravinnon syömisen. 64 % oli parantunut sairaudesta elävän ravinnon avulla ja 72 % oli unen tarve vähentynyt huomattavasti. 40 % huomasi näkönsä parantuneet huomattavasti, 76 % mainitsi hiusten ja ihon parantuneen. Niin henkinen kuin fyysinenkin vireystila on kasvanut kaikilla ja paino oli pudonnut 36 % (kuvio 5.).



Kuvio 5. Elävän ravinnon vaikutus vastaajien terveyteen prosentteina (n=25)

Ne vastaajat, jotka kertoivat olleensa terveinä siitä asti, kun olivat siirtyneet elävään ravintoon, eivät olleet sairastaneet edes syysflunssaa. Samoin migreeni, astma, epilepsiakohtaukset, allergiaoireet sekä naisilla hiivatulehdukset ja kuukautiskivut olivat hävinneet kokonaan tai lieventyneet huomattavasti.

”Jouduin monena keväänä ja kesänä käyttämään allergialääkkeitä siitepölyallergian vuoksi. Olin myös allerginen kissoille, mutta niiden kanssa en kyllä vapaaehtoisesti hengailukkaan. Elävän ravinnon myötä sain jättää hyvästit lääkkeille ja kissojenkin kanssa voi olla tekemisissä.” (Mies, 22.)

Muutammat vastaajat lisäsivät, etteivät he käytä mitään kemiallisia lääkkeitä, ainoastaan luonnonmukaisia. 80 % vastaajista kertoi syövänsä lisäravinteita turvataksaan kaikkien vitamiinien saannin. Käytettyjä lisäaineita oli muun muassa B12-vitamiini.

”Minua vaivasi teini-iästä asti migreeni, joka saatiin lääkkeillä kuriin. Kuitenkin ajatus siitä, että tungen kehooni sellaisia aineita, jotka ei sinne kuulu, tuntui ahdistavalta. Tuttavani vinkkasi tietävänsä erään keinon millä voin parantaa oloani. Silloin ajattelin, että samahan se on kokeilla, mitään en tule häviämään.” (Nainen, 36.)

64 % vastaajista, eli toisin sanoen 16:ta henkilöä, oli parantunut sairaudesta elävän ravinnon avulla. Vastauksissa tuli esiin muun muassa erilaisia syöpiä, Ms-tauti, reuma ja diabetes. Eräs miesvastaaja, iältään 33 vuotta, kertoi, kuinka hänellä oli elävän ravinnon aloittamisen myötä lähtenyt pois pieni kasvain kynnen vierestä. Muutama vastaaja hieman epäili, että tauti on vielä mahdollisesti heissä, mutta he eivät sitä huomaa koska tauti ei oireile mitenkään.

”Minulla todettiin vuonna 2009, ollessani 47 vuotta, kohdunkaulansyöpä. Minulle ehdotettiin heti sädehoitoja, mutta en halunnut sitä. Elinajakseni ennustettiin puolesta vuodesta vuoteen. Aloin juoda joka päivä orasmehua ja syödä kasviksia. Syöpä alkoi pienentyä hurjaa vahtia, jota lääkärit ihmettelivät.” (Nainen, 49.)

”Sain reuman ”lahjaksi” suvultani, se on ollut suvussamme monien vuosikymmenien ajan kiusana. Kasvisruokaa suositeltiin, se toimi jotenkin, mutta elävä ravinto poisti kivut lo-pullisesti. Tunnen olevani uusi ihminen, jaksan liikkua enemmän kuin ennen.” (Mies, 45.)

Näkö oli parantunut 40 % vastaajista. Suurimmalla osalla oli vielä käytössä silmälasit, mutta aiempaa pienemmillä voimakkuuksilla. Parannusta oli tapahtunut sekä kauko-, että lähinäkössä. Kolme vastaajaa kertoi luopuneensa kokonaan silmälasista. Heidän näkönsä ei kuitenkaan ollut niin huono kuin muilla vastaajilla, eli he olivat käyttäneet silmälasia muun muassa lukiessa tai katsoessa televisiota.

”Oli tosi turhauttavaa aina lukiessa kaivaa lasit ties mistä piilosta, varsinkin kun niitä käytti tosi harvoin. Aina en jaksanut edes ettiä niitä, vaan luin kirjoja ja lehtiä tihrustelemalla. Viimeiseen viiteen vuoteen en tosin oo käyttäny kertaakaan laseja. Siitä kiitos ruokavaliolleni.” (Nainen, 35.)

Ihon ja hiusten muutokset oli huomannut 76 % vastaajista. Vastaajat kertoivat ihosta muun muassa sen, että ihon oli rauhoittunut ja tullut terveemmän väriseksi, ihohuokokset olivat pienentyneet, kosteustasapainon normalisoitunut sekä couperosan hävinneen.

”Minulla on aina ollut kuiva iho ja varsinkin talvisin pakkasten aikaan tuntui, ettei mikään voide ja hoito auta. Minulla oli nuorena todella paha akne, joka jätti jälkeensä arpia leukaan ja otsaan. Kaikki nämä on hävinnyt elävän ravinnon aloittamisen jälkeen.” (Nainen, 29.)

Hiuksista mainittiin muun muassa se, että hilseily, hiusten lähteminen ja ennenaikainen harmaantuminen oli loppunut, hiukset eivät olleet enää kuivat ja kiiltokin oli palannut. Lisäksi hiuksista oli tullut tuuheammat. Varsinkin naisvastaajat olivat hyvillään näistä muutoksista.

”Oli kauhea olla reilu kolmekymppinen ja huomata hiusten harmaantuvan. Jatkuva värjäminen jotenkin hävetti. Isäni on kalju, joten pelkäsin myös, että kohta olen minäkin. Hetken mietin jo peruukin ostamista tai hiustensiirron tekemistä.” (Mies, 34.)

”Moneen vuoteen en ole kärsinyt minkäänlaisista ongelmista sen jälkeen, kun aloitin syömään elävää ravintoa. Tuttavani ovatkin kyselleet olenko tehnyt jotakin taikoja hiuksileni. Ennen niin rasvaiset hiukseni ovat nyt kuin eri ihmisen. Varsinkin opiskeluaikoina oli kauheaa, kun rahaa ei ollut ja piti ostaa kampaamosta kaikki hiusjutut.” (Nainen, 28.)

Kaikilla vastaajilla oli sekä henkinen että fyysinen vireystila parantunut. Moni tunsu kehonsa ja mielensä olevan tasapainossa, olo tuntui yleisesti olevan kevyt ja rento. Monet vastaajat

kertoivat aloittaneensa uuden harrastuksen, esimerkiksi joogan, koska aikaa ja energiaa oli paljon enemmän. Yleisesti nämä uudet harrastukset olivat rauhallisia lajeja.

”Jos entiset tyttöystäväni näkisivät minut nyt, he eivät tuntisi minua. Myönnän itsekin, että entinen elämäni tuntuu hyvin kaukaiselta. Elävän ravinnon myötä tajusin elämän tarkoituksen, joka ei todellakaan ole sitä, että koko ajan pitää olla kiire joka paikkaan ja että joka viikonloppu pitää olla jossakin juottolassa juomassa olutta ja hienoja drinkkejä.” (Mies, 34.)

”Parikymppisenä harrastuksiini kuului tosi rajuja lajeja. Kuntonyrkkeily, itämaiset puolustuslajit ja kuntosalit ovat tuttuja. Nykyajan rakastan rauhallisia lajeja, ja olenkin tuttu näky hathajooga ja astangajoogatunneilla. Meditoin kotona päivittäin. Oloni on paljon parempi kuin ikinä.” (Nainen, 37.)

Lisäksi kävi ilmi, että ennen parempaa oloa moni oli käynyt läpi niin sanottuja vieroitusoireita, kuten moni vastaaja niitä kuvasi. Oireina mainittiin muun muassa päänsärky, hikoilu, huono olo sekä tunne, että oksettaa. Nämä kuvatut oireet olivat kestäneet muutamasta päivästä jopa pariin viikkoon.

”Tunsin kuinka myrkyt, joita olin aiemman ruokavalion mukana syönyt, poistuivat kehostani. Oloni oli huono, oksensin ja päätäni särki. Kun sitten kaikki myrkyt ja kuona-aineet olivat poistuneet vartalostani, tunsin itseni uudesti syntyneeksi.” (Nainen, 25.)

Kukaan vastaajista ei ollut aloittanut elävän ravinnon syömistä tarkoituksena pudottaa painoa. Yleisesti mainittiin painon olleen normaali koko elämän ajan, joskin 36 % eli 9 vastaajaa kertoi painonsa pudonneen huomattavasti. Suurin pudotettu painomäärä oli yhdeksän kiloa. Nämä yhdeksän ihmistä kuuluivat siihen ryhmään, jotka olivat syöneet elävää ravintoa alle vuoden. Vastauksista kävi myös ilmi, että paino oli pudonnut ruokavalion aloittamisen alkuvaiheessa ja että kukaan vastaaja ei ollut kuitenkaan laihtunut alipainoiseksi.

”Mä olin lapsena ja varhaisteininä ylipainoinen, kiitti vanhemmilleni. Teininä tajusin asian ja sairastuin anoreksiaan ja masennukseen. Meni vuosia ennekuin parannuin. Sen jälkeen olen ollut tarkka siitä, että syön järkevästi ja terveellisesti. Kun siirryin elävään ravintoon, äitini raahasi minut sairaalaan, koska hän oli varma, että olen taas sairastunut, koska painoni putosi noin 4kg, ollen silti normaalin painoinen.” (Nainen, 23.)

7.6 Elävän ravinnon maku ja ruoaksi valmistaminen

Kuudes ja seitsemäs kysymys haastattelussa koskivat elävän ravinnon makua ja sen valmistusta. Suurin osa vastaajista mainitsi, ettei elävä ravinto ollut maistunut ruokavalion aloittamisen aikoihin mitenkään erikoiselta verrattaessa perinteiseen kasvisruokaan. Vain rakenne oli erilainen.

”Maistoin ensimmäisen kerran elävää ravintoa ystäväni luona. Olin kertonut olevani kiinnostunut siitä ruoasta mitä hän käytti. Hän lupasi tehdä minulle maistaisia. Ennakkoluuloni olivat korkeat, mutta olin täysin myyty jo ensimmäisen suupalan jälkeen. Oli se nimittäin sen verran herkullista ja suussa sulavaa.” (Nainen, 26.)

Ruoan makua kuvailtiin monilla eri tavoilla. Monen mielestä se oli samanlaista kuin muikin raakana syötävät kasvikset tai vihannekset. Ruoan makua keuhuttiin myös raikkaaksi ja kevyeksi ja yksi vastaaja jopa kirjoitti että ”välillä leikin mielikuvituksellani, esimerkiksi syödessäni tuorepuuroa kuvittelen sen olevan höyryävää, kuumaa riisipuuroa.” Yksi vastaaja mainitsi, ettei kaikki ruoka, mitä hän valmistaa, ole aina niin maukkaita, vaikka miten maustaisi. Hänen mielestään kuitenkin tärkein asia ruoassa oli ravita kehoa ja mieltä.

Vastauksista kävi myös ilmi se, että elävään ravintoon saadaan makua monista eri aineksista. Muun muassa Bragg-soijakastike⁶, sitrushedelmät, merilevä, tuoreet ja kuivatut yrtit sekä kuivatut ja sen jälkeen liotetut hedelmät mainittiin usein käytetyiksi mausteiksi. Tietenkin myös vihannekset, kasvikset, marjat ja muut raaka-aineet maistuvat itsessään erinomaisilta.

En ymmärrä niitä ihmisiä, jotka ihmettelevät miten voi syödä tuollaista moskaa! Mehän kuitenkin maustamme ruokamme samalla lailla kuin muissakin ruokavalioissa. Käytämme braggia tuomaan suolan makua, sitruunaa happaman maun esille tuomiseen, ja hedelmissä ja marjoissa on sokeria. Yrteistäkin saa paljon makua. Mitä vielä tarvitsemme? (Mies, 33.)

Elävän ravinnon ruoaksi valmistaminen olikin sitten toinen juttu. 80 % vastaajista kertoi ruoanvalmistamisen olleen helppoa heti alusta alkaen, 16 %: oli ollut hieman vaikeuksia ja 4 %, eli yksi (1) vastaaja kertoi ruoanvalmistamisen olleen vaikeaa. Hän mainitsi, ettei koskaan ollut osannut laittaa ruokaa ja maksavansa nykyään ystävälleen siitä, että tämä ystävä kasvat-
taa hänelle tuoretta orasta sekä liotti ja idätti siemeniä ja muita raaka-aineita.

Muutama vastaaja, jotka kertoivat elävän ravinnon valmistamisen olevan helppoa, ihmettelivät miten joku voisi pitää ruoanvalmistusta vaikeana. He kertoivat itsekin olleen alkuun hieman epäileviä osaavatko laittaa, mutta jo ensimmäisellä elävän ravinnon kurssilla he olivat unohtaneet epäilyksensä. He kehottivat käymään kurseilla tai lainaamaan/ ostamaan videokursseja elävän ravinnon valmistamisesta. Lisäksi he mainitsivat, että internetistä löytyy paljon materiaalia, miten valmistaa maistuvaa ruokaa.

⁶ Bragg-soijakastike on ainoa soijakastike mikä elävässä ruokavaliossa hyväksytään.

”En ymmärrä miten joku ei osaa valmistaa elävää ravintoa? Raaka-aineet vain jauhetaan hienoksi ja syödään. Liotuskin on sama kuin makaroneja huuhtelisi keittämisen jälkeen. Ja idätyksessä sama asia kuin kasvattaisi kukkia. En ymmärrä.” (Nainen, 28.)

Pieniä vaikeuksia ruoanvalmistamiseen olivat tuoneet muun muassa oikeiden välineiden ja laitteiden puute. Monilla ei ollut kotona monitoimikonetta/ tehosekoitinta, mehupuristimesta, puhumattakaan vehnänorasmehupuristimesta. Moni oli kokenut varsinkin idättämisen ja versojen kasvattamisen vaikeaksi.

”En koskaan yksin asuessani ole kasvattanut mitään, koska vanhempieni luona asuessani tapoin aina kaikki äidin kukat, jos hän antoi ne minun vastuulleni, jos he olivat isän kanssa menossa jon- nekin kauemmas. Hän säikähti aivan totaalisesti, kun kuuli että olin alkamassa kasvattamaan omaa ravintoa. Alkuun mikään ei sujunut, mutta jatkoin sitkeästi opiskelua. Ja yhtenä kauniina päivänä minulla oli hieno orasviidakko keittiössäni.” (Mies, 22).

7.6 Yhteenveto vastauksista

Kaikki vastaajat olivat olleet jo ennen elävään ravintoon siirtymistä kasvissyöjiä. Vastauksista kävi selväksi, että elävään ravintoon oli siirrytty monesta eri syystä. Moni tahtoi parantua jostakin sairaudesta ja ylläpitää terveyttä ja kaikissa tapauksissa parantumista oli tapahtunutkin. Vastauksista voidaankin päätellä, että elävä ravinto todella auttaa parantamaan terveyttä ja se puhdistaa kehoa.

Koska nykypäivänä melkein jokaisessa taloudessa on Internet, oli suurin osa vastaajista löytänyt elävän ravinnon sieltä ensimmäisen kerran. Ne, jotka olivat syöneet elävää ravintoa pitkään, kertoivat löytäneensä tietoa elävästä ravinnosta ensimmäisen kerran kirjoista. Kirjojen yhteydessä mainittiin muutaman kerran VHS-videokasetit, joissa kerrottiin elävästä ravinnosta ja opetettiin valmistamaan sitä. Se, mistä tietoa oli löydetty, kertoi erinomaisesti, miten tieto- tekniikka on viimeisien vuosikymmenien aikana muuttunut. 90-luvulla tietoa oli löydetty kirjoista, 2000-luvulla internetistä.

Elävästä ravinnosta kerrottiin mielellään eteenpäin. Näin vastaajat olivat välttäneet muun muassa sen, että uuteen paikkaan mentäessä kylään ei tarvinnut alkaa selittelemään ruokavalio- osta ja näin ollen omat eväät oli helppo ottaa mukaan. Vain muutamassa vastauksessa koettiin omasta ruokavaliosta kertominen olevan outoa, koska vastaajien mielestä on ihan sama mitä ruokaa kukakin syö.

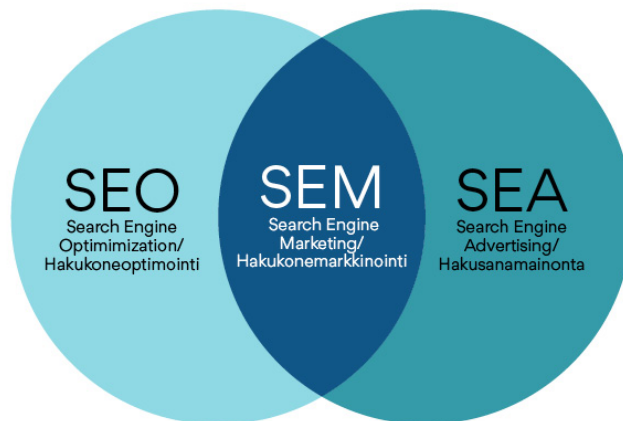
Yllättävän monissa vastauksissa hyväksyttiin ruokavalioon pienet poikkeukset. Vastauksista selvisi, että moni joi esimerkiksi kahvia silloin tällöin. Myös muita pieniä poikkeuksia ilmeni ruokavalioiden. Nämä pienet poikkeukset eivät kuitenkaan olleet päivittäisiä, vaan esimerkiksi kerran- pari viikossa. 100 %:a elävän ravinnon syöjiä oli lopulta vain kuusi (6) henkilöä 25: sta.

8 Elävän ravinnon näkyvyys ja markkinointi digitaalisessa ympäristössä

Viime vuosien innostus terveellisistä elämäntavoista on näkynyt vahvasti erilaisissa medioissa. Elävä ja raaka ravinto eivät ole kuitenkaan saaneet samanlaista näkyvyyttä kuin vaikka vegaaniruokavalio. Vain muutamassa löytämässäni artikkelissa puhuttiin elävästä ravinnosta. Vuonna 2019 Annukka Roth (2019) kirjoitti artikkelin raakaravinnosta, jossa ruokavaliota sekä keuhuttiin mutta samalla kritisoitiin sen mahdollista vaikutusta lasten ja nuorten kehitykseen. Vastaavasti Ismo Vornanen (2018) kirjoitti artikkelin siitä, kuinka elävä ravinto on vaikuttanut positiivisesti hänen haastattelemansa henkilön elämään. Miksi siis Elävä raakaravinto ry ei mainosta itseään enemmän tai esimerkiksi jaa aihetta käsitteleviä tekstejä? Tällä tavalla yhdistys saisi keskustelua aikaan ja sitä kautta ihmisten huomion.

8.1 Hakukonenäkyvyys

Hakukonenäkyvyyttä on mahdollista tehdä eri tavoilla verkossa. Sitä voidaan tuottaa joko organisaationa tai maksettuna. Valitettavan usein englanninkieliset lyhenteet SEM, SEO ja SEA menevät Suomessa sekaisin. Hyvä muistamistapa on kaava $SEM = SEO + SEA$ (Kuvio 6). SEM tulee sanoista Search Engine Marketing, eli hakukonemarkkinointi. SEO on lyhenne sanoista Search Engine Optimization. Suomennettuna se tarkoittaa hakukoneoptimointia. SEA tarkoittaa Search Engine Advertising eli hakusanamainontaa. (Dagmar 2018.)



Kuvio 6. $SEM=SEO+SEA$ (Dagmar 2018.)

Jotta kotisivut saadaan hyvälle sijalle hakukoneiden organisaation tuloksissa, tulee sivujen tekstien olla kirjoitettu hakukoneystävällisesti, eli hakukoneoptimoidusti (SEO). Kun verkkosivujen sisältö on hakukoneiden mukaan hyvää, nousee verkkosivu pikkuhiljaa korkeammalle hakutuloksissa. Käytettyjen teknisten alustojen tulee olla toimivia. Nykyään aktiivisuus sosiaalisessa mediassa nostaa yritysten näkyvyyttä hakukoneissa. Mitä suosituampi julkaisu

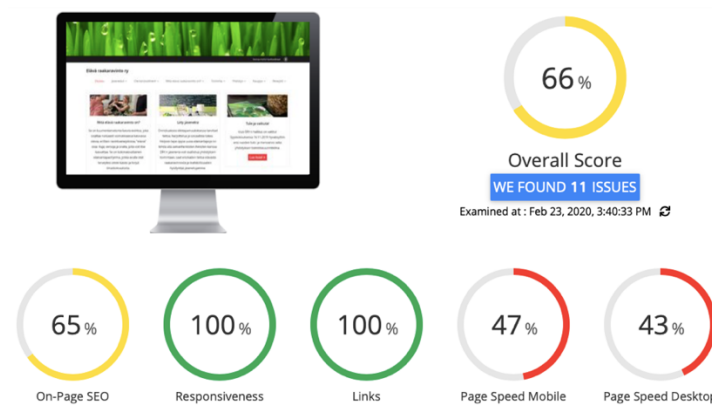
sosiaalisessa mediassa, sitä enemmän hakukoneet siitä pitävät ja yrityksen näkyvyys nousee. Siksi on tärkeää julkaista sosiaalisessa mediassa laadukasta sisältöä säännöllisesti. (Dagmar 2018; ProRatas.)

Orgaanisessa mainostuksessa hyvää on se, että sitä kautta tavoittaa myös sellaisia henkilöitä, joilla on käytössään erilaisia mainosten esto-ohjelmia. Hyvin moni ihminen käyttää näitä esto-ohjelmia piilottaakseen mainokset, joita eivät halua nähdä. Toinen yleinen syy estää mainosten näkyvyys on yksityisyyden säilyttäminen. Ihmiset eivät halua, että heidän liikkeitään seurataan verkossa. Oli kuitenkin syy mikä tahansa, on lopputulos sama; potentiaalisilla asiakkailla jää näkemättä ne mainokset, jotka voisivat olla heille suunnattuja. (Raheem 2018.)

Hakusanamainonnan (SEA) avulla voidaan lisätä verkkosivujen liikennettä, saada potentiaalisten asiakkaiden huomio ja kasvattaa sitä kautta myyntiä. Hakusanamainonta tulee varsinkin silloin esiin, kun uutta tuotetta ollaan tuomassa markkinoille ja potentiaalisten asiakkaiden huomio pitää saada jonkin tietyn hakusanan avulla. Usein tällaisissa tilanteissa käytetään maksettua hakusanamainontaa, koska sitä kautta saa näkyvyyttä nopeammin. Hakusanamainonta voi olla siis joko orgaanista tai maksettua. (Dagmar 2018; ProRatas.)

Kun Googleen laittaa hakusanaksi ”elävä ravinto”, tulee vastaan ainoastaan yksi Elävä raakaravinto ry:n julkaisu. Muuten etusivulla olevat tulokset ovat muista lähteistä löytyviä tietoja. Voisi olla siis järkevää, että Elävä raakaravinto ry tarkistaisi verkkosivunsa ja sen, miten hyvin sivuilla julkaistu teksti on kirjoitettu ja ovatko esimerkiksi kuvatestit relevantteja. Jo pienillä korjauksilla yhdistys saisi lisää näkyvyyttä. Internetistä löytyy useita ilmaisia ohjelmia, joiden avulla saa saman tien selville, kuinka hyvin sivut toimivat ja mitä korjattavaa siellä olisi.

Tein seoseon.fi-sivuilla ilmaisen testin Elävä raakaravinto ry:n kotisivuille (www.elavaravinto.fi). Testi kertoi, miten yhdistys näkyy ja löytyy Googlessa. Sivun saivat ihan hyvät arvostelut, mutta parannettavaakin on. Linkit toimivat hyvin, samoin kuin sivun suorituskyky. Verkkosivun optimoinnissa on jonkun verran parannettavaa ja sivujen avautumisessa (mobiili ja tietokone) oli suurta parantamisen varaa. Kuviossa 7. näkyvät vielä prosentit siitä, millaiseksi seoseon.fi-arvioi elävä raakaravinto ry:n kotisivut. Yleisesti sivut saivat arvosanaksi 66 % / 100 % ja sieltä löytyi 11 ongelmaa, jotka tulisi korjata.



Kuvio 7 Elävä raakaravinto ry:n sivujen hakukoneystävällisyys (Seoseon 2019.)

8.2 Sosiaalinen media

Sosiaalisen median vaikutus markkinoinnissa on kasvanut 2000-luvulla räjähdysmäisesti. Jos alkuun riitti, että yritys perusti Facebook-tilin, ei se nykyään enää riitä. Ensin pitää selvittää millaisia yrityksen henkilöitä yrityksen kohderyhmään tai -ryhmiin kuuluu, jolle mainostusta tuotetaan. Tämän jälkeen pitää selvittää, mitä sosiaalisen median kanavia kohderyhmiin kuuluva henkilöt käyttävät ja vasta viimeisenä alkaa miettiä sitä, millaista mainostusta ja sisältöä kanaville tuotetaan. Kenties tunnetuimpia ja käytetyimpiä sosiaalisen median kanavia markkinoinnissa ovat Facebookin lisäksi Instagram, YouTube, Twitter sekä LinkedIn. Sosiaalisen median kautta saadaan helposti liikennettä yrityksen tai yhdistyksen kotisivuille, kun julkaisun nähneet ihmiset menevät etsimään lisätietoa aiheesta. (Komulainen 2018; Kupli 2018.)

Sosiaalisessa mediassa pitää olla hereillä koko ajan. Asioihin tulee reagoida heti, jos vastaan tulee esimerkiksi ongelmia. Varsinkin milleniaalit ovat kasvaneet erilaisten älylaitteiden kanssa ja sieltä he lähtevät ensimmäisenä etsimään tietoa. Jos siis yritys ei ole aktiivinen somessa, voi se karkottaa potentiaaliset asiakkaat. Passiivisesta sosiaalisen median kanavasta tulee helposti se vaikutelma, ettei yritys toimi kuten sen pitäisi ja se herättää epäluuloa. (Komulainen 2018.)

8.2.1 Facebook

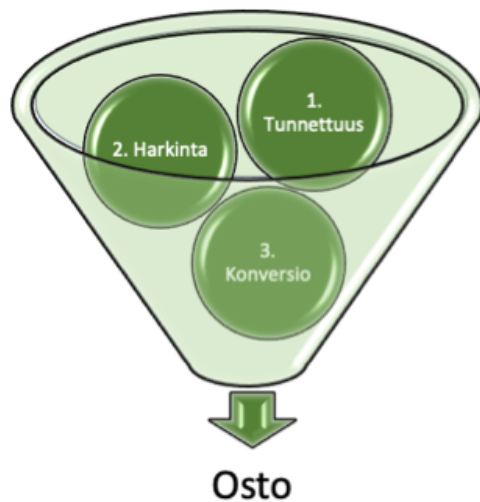
Facebook on yksi vanhimmista yhteisöpalveluista. Yhteisöpalvelu on verkossa oleva sivusto, jolla ihmiset voivat luoda kontakteja keskenään. Vaikka Facebookin suosio kuulostaa välillä olevan laskussa varsinkin nuorien käyttäjien keskuudessa, on se silti edelleen yksi vahvimista kanavista, kun puhutaan markkinoinnista sosiaalisessa mediassa. Suomessa on reilu 2,5 miljoonaa Facebookin käyttäjää. Tähän on laskettu kaikki ne henkilöt, jotka kirjautuvat

Facebookin vähintään kerran kuukaudessa. Luku on hyvin suuri, kun tarkastelee asiaa Suomen väkimäärään verrattuna. Maailmanlaajuisesti käyttäjiä on noin 2,5 miljardia henkilöä. (Katajamäki 2019.)

Facebookissa on helppoa kohdentaa mainostusta oikeille kohderyhmille Facebook Business Managerin avulla. Siksi se onkin yksi parhaimmista kanavista tavoittaa oikea kohderyhmä. Käyttäjät kertovat helposti itsestään esimerkiksi iän, asuinpaikan, sukupuolen, siviilisäädyn sekä työpaikkansa. Lisäksi käyttäjät tykkäävät helposti erilaisista kohteista, jota kautta mainonnasta saadaan tehtyä vieläkin tehokkaampaa ja sitä saadaan kohdistettua oikeille henkilöille. Kun mainostusta kohdennetaan oikeille henkilöille oikeaan aikaan, ei yrityksen tarvitse maksaa mainoksesta niin paljon kuin jos se mainostaisi vain sokkona Facebookin käyttäjille. Mainostusta on mahdollista suunnata myös niille asiakkaille, jotka eivät ole vielä asiakkaita, mutta jotka ovat potentiaalisia asiakkaita. Facebookin erilaisilla mainostyökaluilla kohderyhmien erottelu toisistaan on helppoa ja kustannustehokasta, kun mainostajan ei tarvitse arvailta ja miettiä, näkeekö kukaan hänen mainoksensa. (Katajamäki 2019.)

Jos potentiaalinen asiakas on vierailut yrityksen sivuilla nähtyään ensin yrityksen mainoksen Facebookissa, on mainosta mahdollista uudelleen markkinoida Facebookin omien markkinointityökalujen avulla. Näin yritys tulee uudelleen asiakkaan näkyviin, jolloin asiakas mahdollisesti päätyy uudelleen yrityksen verkkosivuille. Tässä tulee kuitenkin huomioida se, että on tärkeää mainostaa samaa tuotetta tai palvelua mitä asiakas on aiemmin katsonut. Jos joka kerta mainostetaan uutta tuotetta tai palvelua, kokee asiakas helposti tämän tunkeilevaksi ja pahimmassa tapauksessa he estävät mainostajan. (Katajamäki 2019.)

Facebookissa mainostettaessa on mahdollista valita kolmesta eri vaihtoehdosta, joissa on yhteensä 11 erilaista tavoitetta. Nämä kolme vaihtoehtoa ovat harkinta, tunnettuus ja konversio (Kuvio 8.) Harkinnan tarkoituksena on saada mainoksen näkijä etsimään lisätietoa mainostajasta ja saada sitä kautta lisää liikennettä verkkosivuilleen. Jos tavoitteeksi otetaan tunnettuus, on sen tarkoitus edistää brändin tunnettuutta. Konversion tavoitteena on saada mainoksen näkijät ostamaan mainostajan tuotteita tai palveluita. (Katajamäki 2019; Powermarkkinointi 2018.)



Kuvio 8. Mainostavoitteiden kolme osaa (Katajamäki 2019.)

Elävä raakaravinto ry:n kannattaisi tutustua Facebook Business Manageriin, jota kautta sillä olisi mahdollista tehdä kohdennettua mainontaa. Aluksi kohderyhmänä voisi olla ne henkilöt, jotka tykkäävät jo nyt Elävä raakaravinto ry:n fanisivusta Facebookissa, mutta eivät yhdistyksen virallisesta Facebook-sivusta. Mainostukseen ei ole pakko edes käyttää rahaa, vaan mainostusta voisi tehdä ilmankin. Elävä raakaravinto ry:n kannattaisi panostaa Facebookissa tapahtuvaan markkinointiin ja tehdä siellä aluksi vaikka pienimuotoisia kampanjoita. Kampanjan tavoite voisi hyvinkin olla harkintapainoteinen. Sitä kautta yhdistys saisi lisää näkyvyyttä ja tunnettuutta sekä liikennettä verkkosivuilleen.

Kohdennetun mainostuksen kautta yhdistys olisi saanut paremmin näkyvyyttä esimerkiksi 4. helmikuuta 2020 olleeseen tapahtumaan, jonka yhdistys järjesti Helsingin keskustakirjasto Oodissa. Tapahtumasta olisi muutenkin kannattanut mainostaa enemmän, koska tapahtuman mainoksen mukaan paikan päällä olisi voinut maistella vehnänorasmehua sekä kuulla infoa tulevista raakaruokakursseista ja muista mielenkiintoisista tapahtumista, joita yhdistys järjestää.

8.2.2 Instagram

Toisin kuin Facebook, Instagram on kuvapalvelu, jossa käyttäjien on helppo jakaa kuvia ja videoita. Koska Facebook omistaa Instagramin, voidaan niissä käyttää samaa käyttäjätunnusta. Näin tilin perustajan ei tarvitse tehdä omia tunnuksia molempiin, vaan yksi tunnus riittää. Instagramin mainontaa voi hoitaa Facebook Business Managerin kautta, ovathan ne osa samaa yritystä. Tätä kautta yhdistys tai yritys saa markkinointikäyttöönnsä kaiken Facebookin keräämän tietonsa käyttäjistä ja verkostoista. Saadun tiedon avulla mainontaa on helpompaa

kohdentaa oikeille kohderyhmille. Instagramin osuus mainonnan kanavana kasvaa vuosi vuodelta, joten siihen kannattaa panostaa. (Pelkonen 2019.)

Sosiaalisen median käyttäjät hakevat hyvin usein inspiraatiota ja uusia ideoita sosiaalisesta mediasta ja varsinkin sen erilaisista kuvapalveluista. Instagram on tähän tarkoitukseen erinomainen, pystyyhän yritys tai yhdistys markkinoimaan omaa brändiään sitä kautta nopeasti, helposti ja laajalle alueelle. Kun Instagramin sisältö on suunniteltu siten että se kiinnostaa käyttäjiä, alkavat käyttäjät helposti seuraamaan yhdistystä tai yritystä. (Pelkonen 2019.)

Instagramissa, kuten missään muuallakaan sosiaalisessa mediassa ja internetissä, ei enää riitä pelkkä orgaaninen näkyvyys. Instagramissa tämä on isompi ongelma kuin esimerkiksi Facebookissa, koska siellä mainokset ja julkaisut näkyvät vain niille henkilöille, jotka seuraavat yrityksen tai yhdistyksen Instagram-tiliä. Ja siltikin on mahdollista, etteivät edes kaikki seuraajat näe julkaisua. Siksi maksettu mainonta toimii Instagramissa yleisesti erittäin hyvin, varsinkin jos tarkoitus on kasvattaa asiakaskuntaa ja löytää potentiaaliset asiakkaat. (Pelkonen 2019.)

Instagramissa on jo joitakin vuosia ollut Stories-osio, johon voi lisätä joko kuvia tai videoita. Tätä osiota voidaan käyttää joko omien kuvien tai videoiden julkaisuun, jolloin ne poistuvat 24 tunnin kuluttua niiden julkaisusta. Nämä julkaisut näkyvät vain niille, jotka seuraavat kyseistä tiliä. Vastaavasti Stories-osiota voidaan käyttää mainostamiseen, jolloin mainoksia näkyy myös sellaisille henkilöille, jotka eivät seuraa yritystä tai yhdistystä mutta jotka kuuluvat kohderyhmään. Yhden Stories-videon tai -kuvan näyttöaika on 15 sekuntia. (Ylilehto 2018.)

Kun yritys tai yhdistys tekee omaan Instagramiinsa Stories-julkaisuja, toimii siellä paremmin aidot, juuri sillä hetkellä otetut kuvat ja videot. Aidot videot ovat yleensä rentoja ja siksi videoiden katsojien on helpompi lähestyä ja samaistua mainostajaan. Videoilla voidaan hassutella ja näyttää osioita työpäivistä tai julkaista livekuvaa tapahtumista. Videoiden kautta on helppo kertoa tulevista tapahtumista mielenkiintoa herättävällä tavalla, eli tarinallistaa omaa tekemistään. (Ylilehto 2018.)

Elävä raakaravinto ry:n kannattaisi tuottaa enemmän videoita heidän Instagram-tilinsä Stories-osioon. Jos siellä julkaistaisiin esimerkiksi livevideoita tapahtumista, joissa yhdistys on mukana, saisi se varmasti nopeasti lisää seuraajia. Tällä hetkellä yhdistyksen Instagram-tilillä on kolme tallennettua Kohokohdat-kuvavideota, jotka eivät kerro katsojalle oikeastaan mitään. Ensimmäisessä tallennetussa kuvavideossa nimeämättömät henkilöt kertovat olevansa ravintola Silvopleessä. Toisessa kuvavideossa mainitaan lounastauko, mutta ei sitä, mitä juomaa kuvassa on ja kenen tauosta on kyse. Kolmannessa kuvavideossa skoolataan ilmeisesti toisessa kuvavideossa olleella juomalla. Näiden julkaisujen tekijät tietävät varmasti, mitä julkaisuissa tapahtuu. Niille henkilöille, jotka eivät tiedä, nämä kuvavideot eivät tuo mitään lisäarvoa. Enemminkin katsojalle tulee tyhmä olo siitä, ettei hän tiedä, mitä näillä julkaisuilla

halutaan kertoa. Lisäksi nämä Kohokohtat ovat hyvin vanhoja. Ensimmäinen video oli katso-
mishetkellä 38 viikkoa vanha, kaksi muuta 71 viikkoa vanhoja.

Olisi ollut mielenkiintoista nähdä tallennettuja julkaisuja esimerkiksi helmikuun 2020 alussa
olleesta tapahtumasta, joka järjestettiin keskustakirjasto Oodissa. Tapahtumasta olisi saanut
varmasti hyvää livevideota, jonka olisi voinut tallentaa Kohokohtiin. Olisi myös mielenkiin-
toista nähdä lyhyitä videoita Elävä raakaravinto ry:n järjestämiltä ruokakursseilta. Niissä voi-
taisiin kertoa katsojalle, mitä tehdään ja miksi tehdään ja saada katsoja sitä kautta kiinnostu-
maan yhdistyksestä.

8.2.3 Blogit ja vlogit

Blogilla voi olla suuri merkitys yrityksen tai yhdistyksen näkyvyyteen. Kun blogin sisältö on kir-
joitettu hakukoneoptimoidusti ja siinä on käytetty oikeita asiasanoja, nousee se hakukoneiden
orgaanisessa haussa korkeammalle kuin sellainen blogi, jonka sisältöä ei ole kirjoitettu haku-
koneoptimoidusti eikä sisällä asiasanoja. Blogin kautta saadaan lisää sisältöä yrityksen/yhdis-
tyksen verkkosivujen lisäksi sen sosiaalisen median kanaviin sekä esimerkiksi oppaisiin ja esit-
teisiin. Samalla voidaan mainostaa muun muassa tulevia tapahtumia kertomalla niistä laajem-
min kuin mitä voidaan julkaista esimerkiksi Instagramissa. (Suomen digimarkkinointi Oy.)

Blogin kautta on mahdollista jakaa omaa asiantuntijuuttaan laajalle ja saada sitä kautta omaa
tunnettuuttaan lisättyä laajastikin. Blogit ovatkin oiva tapa sisältömarkkinointiin. Kun lukijat
huomaavat, että blogin sisältö on asiantuntevaa ja ajan tasalla, jaetaan sitä helpommin
eteenpäin. Tässä vaiheessa on hyvä huomioda se, että blogin sisällön lisäksi sen ulkonäön pi-
tää olla siisti ja ajan tasalla ja kuvien ja videoiden laatu hyvä. Vanhan näköiset sivut ja hu-
nolaatuiset kuvat voivat saada lukijan epäilemään sisältöä ja sitä kautta jättää blogin luke-
matta ja huomioimatta. (Kortesuo & Kurvinen 2011, 71-77.)

Blogijulkaisujen ei tarvitse aina olla kirjoitettua tekstiä, vaan ne voivat olla myös videoita.
Tällöin puhutaan yleisesti vloggaamisesta. Videoblogien, eli vlogien tekemiseen ei tarvitse
erikseen sen erikoisempia välineitä, alkuun riittää jo älypuhelin. Videoiden editointia kannat-
taa harjoitella, jotta lopputulos on huoliteltu. Editoimalla voi helposti poistaa huonot kohdat
videosta ja mahdollisesti tiivistää sisältöä, jotta videosta saadaan sopivan mittainen. Videot
tulisi nimetä siten että ne kuvaavat sen sisältöä. Sama koskee mahdollista esittelytekstiä.
Esiintymistä kannattaa harjoitella, jotta videoiden sisältö olisi heti alusta alkaen laadukasta.
Kun sisältö on suunniteltu hyvin ja se on tehty laadukkaasti, saadaan videoiden katsojat va-
kuutettua siitä, että videoita kannattaa katsoa ja seurata tulevaisuudessakin. (Perustamo
2015.)

Elävä raakaravinto ry:n kannattaisikin miettiä, josko se ryhtyisi tekemään vlogia tai muunlaista videosisältöä itsestään, tapahtumista ja yleisesti elävästä ravinnosta ja raakaravinnosta. Videoiden suosio kasvaa koko ajan ja niitä voi olla helpompi seurata kuin esimerkiksi blogia tai kirjoitettua artikkelia. Videoiden kautta katsojat kuulevat ja samalla näkevät, mitä videolla tehdään, joten asian ymmärtäminen voi olla helpompaa. Elävään ja raakaravintoon siirtymisessä ja valmistamisessa voi ainakin aluksi olla hankaluuksia, joten tällaiset niin sanotut infovideot tuovat varmasti hyvin katsojia ja seuraajia yhdistykselle.

Täysi-ikäisyyden ylittäneistä henkilöistä 18-25-vuotiaat kuluttavat suuria määriä aikaa videoiden katseluun verkossa. Vaikka Elävä raakaravinto ry:n suurin kohderyhmä ovat aikuiset, noin +30-vuotiaat, voisi elävää ja raakaravintola mainostaa myös nuoremmille, koska kuten aiemmin on jo mainittu, terveellisten elämäntapojen suosio kasvaa koko ajan ja esimerkiksi kasvis- ja vegaaniruoan syöminen on tämän hetken yksi suurin trendi. Tässä vaiheessa on kuitenkin hyvä huomioida, että jos Elävä raakaravinto ry alkaa panostamaan videoiden tuottamiseen, tulee niiden suunnitteluun käyttää aikaa ja tehdä videoista ammattimaiset. Kuvan ei saa heilua ja äänen tulisi kuulua hyvin. Huonosti tehdyt videot karkottavat katsojia, vaikka videon sisältö olisi kuinka mielenkiintoista. Elävä raakaravinto ry voisi harkita oman YouTube-kanavan perustamista, jos he päättäisivät panostaa videoiden tekemiseen. Videoissa kannattaisi hyödyntää myös vaikuttajamarkkinointia, koska useilla sosiaalisen median vaikuttajilla on jo laaja seuraajakunta.





8.2.4 Vaikuttajamarkkinointi

Vaikuttajamarkkinointi on tärkeä osa markkinointia ja mainostusta 2020-luvulla. Vaikuttajamarkkinointia voi tehdä esimerkiksi Instagramissa, YouTubessa sekä erilaisissa podcasteissa. Vaikuttajamarkkinoinnin ajatus on, että yritykset hyödyntävät sosiaalisen median vaikuttajia yhtenä osana omaa markkinointiaan. Suosituille sosiaalisen median henkilöille maksetaan siitä, että he mainostavat yrityksen tuotteita tai palveluita. Tällä tavalla mainostusta saadaan suunnattua suoraan oikeille kohderyhmille. (Lyytikäinen 2019; Saukko & Välimaa 2018.)

Nykyään ihmiset luottavat paremmin toisten ihmisten sanaan kuin että lukisivat tuotteista netistä jonkun anonyymin kirjoittamana tai pelkästään mainoksena esimerkiksi julkisessa tilassa. Vaikuttajamarkkinointia voisikin kutsua nykyajan puskaradioksi. Jos vaikuttajan on nähty mainostavan jotain tuotetta tai palvelua, tutkimusten mukaan jopa 71% julkaisun näkijöistä ostaa kyseisen tuotteen tai palvelun mitä todennäköisimmin. Samassa tutkimuksessa kävi ilmi, että jopa 92% uskoo mieluummin vaikuttajan sanomisiin kuin brändin omaan mainostukseen. (Lyytikäinen 2019; Saukko & Välimaa 2018.)

Muun muassa näiden syiden vuoksi yritysten tulisi ottaa vaikuttajamarkkinointi osaksi markkinointistrategiaansa. Sosiaalisen median vaikuttajia on nykyään hyvin paljon, joten taustatyötä tulee tehdä sen suhteen kuka vaikuttaja olisi juuri oikea henkilö kertomaan tuotteesta tai palvelusta. Se, millä kanavalla vaikuttaja työtään tekee, ei tarvitse olla sama, jolla yritys itse on. Pääasia on, että vaikuttajan kautta oikea kohderyhmä näkee ja kuulee tuotteesta. Samalla yrityksen tulee miettiä, mitä se halua vaikuttajamarkkinoinnilla saavuttaa. Onko tarvetta kasvattaa brändin tunnettuutta, saada lisää seuraajia omille sosiaalisen median kanaville vai lisätä myyntiä? (Saukko & Välimaa 2018.)

Mainostajan, joka käyttää vaikuttajan palveluita, tulisi olla kiinnostunut erilaisista mittareista, joilla mitataan sitä, saavutettiin vai ei tavoite, jota kohti mainostaja halusi päästä. Ilman saadun datan seuranta ei voida tietää, onnistuiko mainostus vaikuttajan kautta vai ei. Taulukossa 2. on nähtävillä neljä erilaista tapaa, joiden kautta vaikuttajamarkkinoinnin onnistumista voidaan mitata. (Saukko & Välimaa 2018.)

 CONSUMPTION	 RETENTION	 ENGAGEMENT	 SALES METRICS
<ul style="list-style-type: none"> -Inscreen views -Average inscreen time of content -Unique readers -CTR or other defined actions generated 	<ul style="list-style-type: none"> -Return rate: % of visitors driven to site returning -Bounce: % of visitors driven to site bouncing -Pages per visit 	<ul style="list-style-type: none"> -Social media shares -Social media likes -Comments -Page depth 	<ul style="list-style-type: none"> -Pipeline generated -Pipeline advanced -Revenue influenced

Taulukko 2. Vaikuttajamarkkinoinnin mittareita (Saukko & Välimaa 2018).

8.3 Tarinallistaminen markkinoinnissa

Tarinoita on kerrottu jo vuosisatojen ajan. Nykyään ne ovat osa arkipäivää ja näemme tarinoita kaikkialla. Vaikka tarinoita on käytetty markkinoinnissa ja myynnissä jo vuosikymmeniä, jopa vuosisatoja, on niiden merkitystä alettu ymmärtää paremmin vasta viime vuosien aikana. Usein tarinoissa yhdistetään faktaa sekä fiktiota. Kaikkea julkaistua sisältöä ei voi kuitenkaan kutsua tarinoiksi. (Inkinen 2018; Kalliomäki 2014, 22-23.)

Tarinallistaminen voi kuulostaa helpolta, mutta sitä tulee miettiä aivan samalla lailla kuin muutakin markkinointia. Tarinallistamisen avulla halutaan vaikuttaa yrityksen brändimielikuvaa, herättää tunteita, antaa kokemuksia sekä kasvattaa bränditietoisuutta. On tärkeää suunnitella ketkä kuuluvat siihen kohderyhmään, jolle tarinallistettu mainos suunnataan.

Mainonnan tarinallistaminen ei kuitenkaan aina ole kirjoitettu mainos. Se voi olla tehty myös esimerkiksi videon muotoon, ruokamaistiainen messuilla tai jaettava tuoksunäyte kauppakeskuksessa. (Kalliomäki 2014, 24.)

Tarinallistaminen ei ole vain pelkkää markkinointia. Sen avulla yritys voi kertoa historiastaan ja siitä, miten kaikki on saanut alkunsa tai vaikka arvoistaan sekä visiostaan ja missiostaan. Usein tarkoitus on tuoda yritys mahdollisimman lähelle kohderyhmää ja rakentaa sitä kautta luottamusta. Positiivisten tarinoiden, kokemusten ja ajatusten kautta kohderyhmät ovat valmiita sitoutumaan yritykseen. Kohderyhmään kuuluville henkilöille on usein hyvin tärkeää, että heidän ja yrityksen arvot kohtaavat. (Inkinen 2018.)

Sosiaalinen media on erinomainen paikka tarinallistamiseen. Näkyvyyttä saa jo suhteellisen pienellä työllä ja ihmiset jakavat helposti julkaisuja eteenpäin. Toisaalta mainostaminen sosiaalisessa mediassa voi olla hankalaa, koska siellä julkaistaan paljon erilaista materiaalia. Joutokosta pitää pystyä erottautumaan. Varsinkin viime vuosien aikana yritykset ovat alkaneet suosimaan julkaisuissaan työntekijöitään ja esimerkiksi yhteistyökumppaneitaan. Kun tarinoita kertovat oikeat ihmiset omilla kasvoillaan, saadaan tarinasta heti henkilökohtaisempi ja helposti lähestyttävämpi. Yritykset hyödyntävät varsinkin Instagramin Stories-osaa tällaisten videoiden julkaisuun. (Mutikainen 2019.)

Elävä raakaravinto ry voisi aloittaa tarinallistamisen kertomalla historiastaan ja esimerkiksi siitä, miksi yhdistys on perustettu ja millaisia vaiheita sen toimintavuosiin on kuulunut. Samalla yhdistys voisi esitellä niitä henkilöitä, jotka ovat mukana yhdistyksen toiminnassa. Jo tällaisilla pienillä teoilla yhdistys tulisi lähemmäksi kohderyhmään kuuluvia henkilöitä. Tapahutumista voisi kertoa jo hyvissä ajoin tarinoiden muodossa, jatkaa sitä tapahtuman ajan ja vielä lopuksi päättää tarinan yhteenvedon muodossa. Tarinallistamista voi hyödyntää monin eri tavoin markkinoinnissa ja näkyvyyden saamisessa, joten Elävä raakaravinto ry:n kannattaisi hyödyntää sitä toiminnassaan.

8.4 Markkinoinnin budjetointi

On hyvin mahdollista, ettei Elävä raakaravinto ry:llä ole mahdollisuutta käyttää kovin suuria summia mainostukseen, mutta kuten aiemmin todettiin, jo pienellä budjetilla on mahdollisuus saada näkyvyyttä laajalle. Jo muutama sata euroa riittää siihen, että saadaan lisänäkyvyyttä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Vaikuttajien käyttäminen yhdistyksen markkinoinnissa olisi myös järkevää, mutta voi olla, ettei yhdistyksellä ole mahdollista maksaa vaikuttajille heidän pyytämäänsä summia.

Yritysten käyttämä budjetti markkinointiin on erilainen kuin yhdistysten, koska yrityksillä on yleensä enemmän rahaa käytössä. Perinteisesti yritysten markkinointiin käytettävä budjetti on yleensä noin 5-20% yrityksen liikevaihdosta. Suurin osa yhdistysten rahoituksesta tulee yleensä jäsenmaksuista sekä lahjoitusten kautta. On myös mahdollista, että yhdistykset saavat erilaisia tukia esimerkiksi valtiolta, kunnilta tai jopa Euroopan unionilta. (Pilkkoset 2016.) Sitä, mistä Elävä raakaravinto ry:n tulot muodostuvat, en valitettavasti pystynyt selvittämään.

Valitettavan usein markkinointi nähdään kuluna, vaikka se tulisi ehdottomasti ajatella olevan investointi tulevaisuuteen. Vaikka markkinointiin kuluu rahaa, olisi hyvä samalla nähdä se, mitä tällä markkinoilla saavutetaan ja miten paljon se tuo mahdollisesti rahaa takaisin taloon. Markkinoinnin budjetti kannattaisi yhdistää markkinoinnin vuosikelloon. Vuosikellon avulla voidaan helposti suunnitella, milloin markkinointiin käytetään enemmän rahaa ja milloin vähemmän. Voi myös olla aikoja, jolloin markkinointiin ei tarvitse käyttää ollenkaan rahaa. (Raikinmäki 2019.)

Vaikka budjetointi suunniteltaisiin alustavasti koko vuodelle kerrallaan, kannattaa sen kanssa olla joustava. Kaikkia markkinointiin budjetoituja varoja ei kannata kiinnittää saman tien, vaan rahaa tulisi käyttää tilanteen mukaan. Yllättäviin kriisitilanteisiin, olivat ne sitten isoja tai pieniä, tulee varautua. Tällaisissa tilanteissa voi olla, että markkinointi lopetetaan hetkeksi kokonaan tai vastaavasti siihen panostetaan enemmän kuin oli suunniteltu. (Raikinmäki 2019.)

Jotta budjetin suunnittelu olisi helpompaa, tulisi miettiä mihin markkinoinnilla halutaan päästä. Halutaanko saada Instagram-seuraajia lisää vai kasvattaa yhdistyksen jäsenmäärää? Markkinoinnin budjettia on hyvä jakaa eri alueille eikä laittaa kaikkea yhteen kanavaan. Jaksassa budjettia tulisi miettiä esimerkiksi sitä, mistä ne kohderyhmän jäsenet löytyvät, jota markkinoinnilla halutaan tavoittaa. Eri mainosalustoja kannattaa kokeilla rohkeasti. Esimerkiksi eri sosiaalisen median kanavilla on erilaisia kohderyhmiä; Facebookista löytyy hieman vanhempia henkilöitä kuin vaikka Instagramista ja YouTubesta. (Raikinmäki 2019.)

Markkinoinnista saatuja tuloksia voidaan seurata ja mitata erilaisten ohjelmien ja mittareiden avulla. Google Analytics kertoo esimerkiksi verkkosivujen kävijämäärät helposti sekä sen, missä päin mainostettu tuote on ollut kiinnostanut ihmisiä. Facebookin omat mainonnan mittarit kertovat esimerkiksi sen, missä mainostettu tuote on saanut tehokkaimmin huomiota. ROI:n (Return on Invest) avulla saadaan tietää paljonko yksi markkinointiin sijoitettu euro tuo rahaa takaisin taloon. Sosiaalisen median kanavien engagement prosentti kertoo aktiivisten seuraajien määrän jaettuna kaikkien seuraajien määrään kanavakohtaisesti. Ja tässä on vain hyvin pieni murto-osa siitä, mitä kaikkea voidaan mitata ja millä tavalla. Yhteistä näille

kaikille tavoille on kuitenkin se, että niistä saadun datan avulla mainontaa voidaan kohdentaa paremmin ja saada enemmän onnistuneita markkinointikokemuksia. (Muurinen 2018.)

8.5 Elävä raakaravinto ry:n markkinoinnin nykytila

Elävä raakaravinto ry:llä on tällä hetkellä käytössään vain Facebook- ja Instagram-tilit. Facebookista löytyy kaksi eri sivua; toinen on yhdistyksen oma tili, toinen on niin sanottu fanisivu. Yhdistyksen oma Facebook-tili on avoin kaikille ja sinne on liittynyt reilu 2000 ihmistä. Vastaavasti Elävä raakaravinto ry:n suljetulla fanisivulla on jäseniä yli 4200. Instagramissa 601 henkilöä seuraa yhdistyksen tiliä. Yhdistyksellä on tietenkin myös verkkosivut, sekä oma jäsenlehti, jota on mahdollista lukea verkossa.

Jos Elävä raakaravinto ry haluaisi tuoda toimintansa paremmin ihmisten tietoisuuteen ja saada esimerkiksi lisää kannattajia, kannattaisi sen panostaa nykyistä enemmän mainostaan sosiaaliseen mediaan ja digitaaliseen mainontaan. Markkinoinnin vuosikellon tekeminen auttaa suunnittelussa. Lisäksi olisi järkevää miettiä sitä, miksi niin paljon suurempi osa elävästä ravinnosta kiinnostuneista ihmisistä tykkää yhdistyksen fanisivusta Facebookista, mutta ei yhdistyksen oikeasta Facebook-sivusta. Instagramissa Elävä raakaravinto ry:llä on seuraajia hyvin vähän, joten sitäkin lukua olisi järkevää saada korkeammaksi, jotta tieto elävästä ravinnosta leviäisi nykyistä laajemmille alueille ja potentiaaliset kohderyhmään kuuluvat löytäisivät yhdistyksen.

Elävä raakaravinto ry tekee yhteistyötä Ekolon, Ruohonjuuren, Biomedin, Itutehtaan ja Raakapuodin kanssa. Yhteistyöhön kuuluu muun muassa erilaisten raakaruokabaarien, kurssien ja esittelytilaisuuksien järjestämistä (Elävä raakaravinto ry 2019). Yhteistyöhön ja sitä kautta mahdollisesti tehtävään vaikuttajamarkkinointiin tulisi panostaa huomattavasti enemmän, koska vaikuttajamarkkinointi on tällä hetkellä todella kannattavaa markkinointia. Potentiaalia markkinointiin kyllä löytyisi, mutta ehkä sitä ei osata vain hyödyntää.

9 Pohdintaa ja johtopäätöksiä

Tämän tutkimuksen reliabelius, eli mittaustulosten toistettavuus, on mahdollinen toteuttaa uudestaan. Täytyy kuitenkin muistaa, että vastausprosentti kyselyyni oli erittäin huono. Kuten aiemmin sivulla kolme, kappaleessa 2.1 Elävä ravinto Suomessa ja sivulla 29, kappaleessa 7.1 Materiaalit ja menetelmät mainitsin, Elävän ravinnon yhdistys ry:hyn kuuluu noin 600 jäsentä. Jos kyselyni tavoitti heistä jokaisen, ja vastauksia sain 25 kappaletta, vastausprosentti kyselyyni on tasan 4 %. Laatu on kuitenkin tärkeämpää kuin määrä. Ja laadullisesti saamani vastaukset olivat erinomaisia. Tutkimieni vastausten perusteella voidaan todeta, että elävä ravinto todella vaikuttaa ihmisten terveyteen positiivisella tavalla.

Kriittisesti tarkasteltuna voidaan miettiä, vastasivatko kyselyyni vain sellaiset henkilöt, jotka ovat todella hyötynet elävästä ravinnosta. Saamistani vastauksista kävi todella hyvin ilmi se, että vastaajat olivat todella sitä mieltä, että elävä ravinto oli hyväksi heille. Jättivätkö ne 96 % ERY:n jäsenistä, eli toisin sanoen 575 henkilöä vastaamatta sen takia, etteivät he ole kokenet elävän ravinnon auttaneen heitä niin paljon kuin he olivat toivoneet ja halunneet? Vai onko ERY:llä ns. haamujäseniä, jotka ovat joskus olleet aktiivisia jäseniä, mutta ovat kulu-neina vuosina muuttuneet passiivisiksi jäseniksi?

Mielestäni oli hyvin yllättävää, että Suomessa on tehty viime vuosien aikana monta tutkimusta koskien elävää ravintoa. Näitä tutkimuksia on tehty pääosin Kuopion Yliopistossa. Silti Suomen kielistä tutkimusaineistoa löytyi hyvin vähän, verrattuna esimerkiksi Yhdysvalloissa julkaistuihin teoksiin ja tutkimuksiin. Jokainen tutkimus, oli se sitten tehty Suomessa tai Yhdysvalloissa, tuntui kuitenkin antavan saman vastauksen. Jokaisessa tutkimustuloksessa todettiin elävän ravinnon todella vaikuttaneen positiivisesti ihmisten terveyteen.

Vertailin tekemääni tutkimusta Väänäsen ja Mäkelän tekemään tutkimukseen. Väänänen ja Mäkelä olivat tehneet vuonna 2007 Kuluttajatutkimukselle tutkimuksen, joka kantaa nimeä Elävän ravinnon syöjien näkemyksiä ruokavalionsa perusteista ja käytännöistä. Käytin tätä samaa tutkimusta yhtenä opinnäytetyöni lähteenä. Vastaukset Väänäsen ja Mäkelän tutkimukseen oli kerätty syksyn ja talven 2006 aikana. Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimus oli paljon laajempi kuin tämän opinnäytetyön kyselytutkimus. He olivat kyselleet tarkemmin muun muassa haastatelluiden taustatietoja ja syömiskäytäntöjä, kun taas tämän opinnäytetyön kyselyn kysymykset olivat pinnallisia, vastaajille suuntaa antavia. Väänänen ja Mäkelä olivat tehneet sekä kirjallisia haastatteluja että teemahaastatteluja, kun tässä opinnäytetyössä haastattelut tehtiin internetin kautta.

Vastaajien keski-ikä oli aika kaukana toisistaan tässä tutkimuksessa ja Väänäsen ja Mäkelän tutkimuksessa. Tämän opinnäytetyön kyselyn vastaajien keski-ikä oli 31,8 vuotta, kun Väänäsen ja Mäkelän tutkimuksessa se oli 56 vuotta. Tähän saattoi vaikuttaa se, että Väänäsen ja

Mäkelän kysely lähetettiin vastaajille kirjallisesti, kun taas tämän opinnäytetyön kysely lähetettiin vastaajille sähköisesti. Se, että nämä kaksi saman tyyppistä kyselyä tehtiin lyhyen ajan sisällä toisistaan, voi myös vaikuttaa vastausprosenttiin. Heidän haastattelunsa oli paljon laajempi ja vastausprosenttikin oli suurempi, 51 %. Lisäksi uskon, että ihmiset vastaavat helpommin valtakunnalliseen, tunnetun firman tekemään kyselyyn kuin tuntemattoman ihmisen tekemään lyhyeen, opinnäytetyötä varten tehtyyn kyselyyn.

Vaikka vastaajien ikäjakaumissa oli eroa, vastauksissa oli silti hyvin paljon samanlaisuutta. Kummankin kyselyn vastauksista kävi ilmi, että elävän ravinnon avulla on muun muassa parannettu ja ylläpidetty terveyttä. Myös muut terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat, esimerkiksi vireystilan parantuminen ja unen määrän vähentynyt tarve, tulivat kummankin kyselyn vastauksista ilmi.

Elävän ravinnon syömisessä oli jonkin verran samankaltaisuuksia. Tähän opinnäytetyöhön vastanneista 24 %, eli kuusi (6) henkilöä söi ainoastaan elävää ravintoa ja elävää ravintoa ja kahvia käytti ravinnokseen 72 %, eli 18 henkilöä. Lisäksi 28 %, eli seitsemän (7) henkilöä käytti ravinnokseen 80-85% elävää ravintoa ja loput 20-15% muuta ravintoa. Väänäsen ja Mäkelän tutkimuksessa pelkkää elävää ravintoa käytti ravinnokseen ainoastaan 2 %, eli viisi (5) henkilöä ja lähes pelkästään elävää ravintoa käytti 13 % eli 32 henkilöä.

Jos elävä ravinto oli paljon esillä 1980-luvulla ja vielä 1990-luvun alussa, mistä nuoret, 20-30-vuotiaat nuoret aikuiset ovat löytäneet elävän ravinnon? Vastaajista 40 % kertoi löytäneensä elävän ravinnon internetistä. Vastauksista ei kuitenkaan käynyt ilmi, olivatko vastaajat etsineet internetistä tietoa terveellisistä elämäntavoista tai esimerkiksi laihdutuksesta. Nykyään muun muassa mediassa puhutaan paljon siitä, kuinka ruoka sisältää paljon lisäaineita ja muita sellaisia aineita, joita kehomme ei tarvitse tai jotka ovat jopa haitallisia terveydellemme. Nykyajan nuoret aikuiset, varsinkin suurissa kaupungeissa asuvat, ovat hyvin tietoisia siitä, mitä teollisuus ihmisille syöttää ja miten se vaikuttaa terveyteemme. Omien elintapojemme lisäksi nykyään puhutaan paljon eläinten huonoista elinolosuhteista. Tämä on varmasti vaikuttanut siihen, että nuoret aikuiset hakevat tietoa terveellisemmistä elämäntavoista muun muassa internetistä.

Reilu 30 % vastaajista oli kuullut elävästä ravinnosta ystäviltään. Tuloksesta voidaan päätellä, että sosiaalisilla asenteilla ja tuttavapiirillä on suuri vaikutus siihen, millainen ihminen on ja miten ihminen käyttäytyy. Uudet asiat, esimerkiksi elävä ravinto, otetaan helpommin vastaan, jos siitä kertoo joku ystävä- tai tuttavapiiriin kuuluva, kuin että joku tuntematon henkilö tulisi kaupungin keskustassa jakamaan mainoksia asiasta. 32 % kyselyyn vastanneista oli kuullut elävästä ravinnosta ystäviltään, joten oli hyvin yllättävää, että heistä 72 % oli kertonut omasta ruokavaliostaan eteenpäin. Yllättävää oli myös se, että yksi vastaaja ei ollut kertonut ruokavaliostaan kellekään vedoten muun muassa siihen, etteivät hänen vanhempansa

ymmärtäisi hänen valintaansa. Toisaalta tämä on ihan ymmärrettävää, koska joillekin ihmisille pelkkä kasvissyönti aiheuttaa suurta ihmettelyä. Millaisen keskustelun saisi aikaiseksi siitä, jos kertoisi, ettei syö edes pelkkää kasvisruokaa, vaan elävää ravintoa, josta harva ihminen on edes kuullut? Varsinkin vanhemmat, maalta kotoisin olevat ihmiset tuntuvat ihmettelevän ruokavalioita, joissa ei syödä lihaa ollenkaan. Tämä taas johtuu varmasti historiasta, jolloin syötiin sitä, mitä oli tarjolla.

Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että elävä ravinto todella auttaa kehoa suojautumaan bakteereilta ja muilta haitallisilta aineilta. Kuten tässä opinnäytetyössä sivulla 8-9 todettiin, niissä maissa, joissa ruokaa käsitellään enemmän, on myös enemmän sairauksia. Esimerkiksi Suomessa on paljon laktoosi-intoleranssia ja keliakiaa sairastavia ihmisiä, koska Suomessa ruokaa käsitellään hyvin paljon. Muualla maailmassa näitä tauteja sairastavia henkilöitä on huomattavasti vähemmän.

Miksi siis ihmiset syövät tehotuotettua lihaa, geenimuunneltuja kasviksia ja lisäaineilla kyllästettyjä aineksia ja puolivalmistuotteita, jos ne ovat niin haitallisia terveydelle kuin tutkimukset kertovat? Kuten tämänkin opinnäytetyön tietoperustasta ja tutkimustuloksista selvisi, ihminen selviää hyvin käyttämällä ravinnokseen pelkkää kasvisruokaa. Ennen ihminen käytti hyvin paljon kasviksia ruokavaliossaan, mutta nykyään ihmiset tuntuvat ajattelevan kasvisruoan olevan jotenkin paha asia ja sitä ruokavaliokseen käyttäviä ihmisiä katsotaan kummeksuen ja heidän ruokavaliotaan kommentoidaan Mistä ihmiset ovat saaneet ajatuksen, että kasvisruoka ei ole oikeanlaista ravintoa ihmisille?

Peruskoulujen pakollinen kasvisruokapäivä kerran viikossa on ollut hyvin paljon esillä mediassa viime vuosina. Pienet lapset ovat hyvin ennakkoluulottomia, joten missä vaiheessa heidän ajatusmaailmaansa tulee ajatus kasvisruoan pahanmakuisuudesta? Siitä, että vanhemmat ovat sanoneet niin? Koska kotona ei käytetä tuoreita kasviksia, vaan valmispakasteita ja ei-nesruokia? Miksi vanhemmat haluavat siirtää omat ennakkoluulonsa lapsiinsa? Edellä mainitut asiat ovat vain muutamia syitä, joiden vuoksi saadaan aikaan kierre ja kuvitelma kasvisruokavaliion pahan makuisuudesta ja huonosta ravintoaineiden saatavuudesta, vaikka tutkimukset osoittavat, että kasvisruoka on todella monipuolista ja siitä saa samanlaiset ravintoaineet kuin sekaruoasta.

Tämän opinnäytetyön tietoperustan ja tutkimustulosten perusteella ne ihmiset, jotka syövät kasvisruokaa ja käyttävät enemmän tai vähemmän elävää ravintoa ravinnokseen, ovat terveempiä sekä fyysisesti että henkisesti, kuin sellaiset ihmiset, jotka syövät sekaravintoa. Ihmisten pitäisikin lisätä kasvien määrää ruokavaliossaan, jotta heistä tulisi edes vähän terveempiä. Samalla sairauden vähenisivät tai ainakin niiden oireet helpottuisivat. Ihmisille pitäisikin opettaa jo pienestä pitäen kuinka tärkeitä kasvikset ovat terveydellemme ja miten ne edistävät terveyttä.

Tällä hetkellä näyttää siltä, ettei Elävä raakaravinto ry ole miettinyt näkyvyyttään ja markkinointiaan ollenkaan. Sosiaalisen median tilejä päivitetään kyllä silloin tällöin, mutta vielä voisi panostaa enemmän siihen, että myös ne, jotka eivät tunne yhdistystä, löytäisivät sen. Hyvä vaihtoehto olisi tehdä yhteistyötä sosiaalisessa mediassa nykyisten yhteistyökumppanien Ruohonjuuren ja Ekolon kanssa. Esimerkiksi Ruohonjuurella on Instagramissa 34 000 seuraajaa, joten näkyvyyttä saisi nopeasti ja helposti lisää. Ekololla seuraajia on vajaa 8000 henkilöä, mikä sekin on suuri määrä verrattuna Elävä raakaravinto ry:n seuraajiin (605 seuraajaa).

Ei valitettavasti ole mahdollista sanoa, miten paljon Elävä raakaravinto ry käyttää markkinointiinsa rahaa, mutta voitaneen olettaa, että markkinointibudjetti on hyvin alhainen, tai jopa olematon. Mainoksia tai mitään muutakaan tietoa yhdistyksestä, sen toiminnasta ja järjestämisestä ei tule vastaan verkossa tai sosiaalisessa mediassa. Siksi olisikin tärkeää, että yhdistys aloittaisi panostamisen esimerkiksi orgaaniseen näkyvyyteen ja siihen, että verkkosivujen sisältö on kirjoitettu hakukoneystävällisesti. Jo pienillä teoilla yhdistys saisi helposti ja nopeasti lisänäkyvyyttä ja sitä kautta mahdollisesti uusia, jäsenmaksun maksavia jäseniä joukkoihinsa. Yhdistyksen kannattaisi myös miettiä sitä vaihtoehtoa, että joku opiskelija tekisi esimerkiksi opinnäytetyönä heille markkinointisuunnitelman, jossa käytäisiin läpi muun muassa ne asiat, mihin yhdistyksen kannattaisi panostaa markkinoinnissaan. Töitä siis riittää, että Elävä raakaravinto ry saisi lisää näkyvyyttä digitaalisissa markkinointikanavissa.

Lähteet

Painetut

Azad, K. A., Alam, M. N., Hag, S.A., Nahar, S., Chowdhury, M. A., Ali, S. M. & Ullah, A. K. 2000. Vegetarian diet in the treatment of fibromyalgia. *Bangladesh Med Res Counc Bull.* 26, 2.

Davis, B., Melina, V. & Berry, R. 2010. *Becoming raw - The essential guide to raw vegan diets.* 3. painos. Book Publishing Co. Tennessee.

Diamond, H. 2003. *Fit for life not fat for life.* 1. painos. Health Communications, Inc. Florida.

Ervamaa, E. 2002. *Elävä ravinto.* 9. painos. WSOY. Helsinki.

Fuhrman, J. 2003. *Eat to live - The revolutionary formula for fast and sustained weight loss.* 1. painos. Little, Brown and Company. New York.

Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R., & Uutela, A. 2007. *Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2006.* Kansanterveyslaitos. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita.* 13. painos. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Hostmark, A. T., Lystad, E., Vellar, O. D., Hovi, K., & Berg, J. E. 1993. Reduced plasma fibrinogen, serum peroxides, lipids, and apolipoproteins after a 3-week vegetarian diet. *Plant Foods for Human Nutrition.* 43,1.

Hänninen, O., Nenonen, M., Ling, W. H., Li, D. S., Sihvonen, L. 1992. Effects of eating an uncooked vegetable diet for 1 week. *Appetite.* 19, 3.

Joensuu, H., Roberts, P., Lyly, T., & Tenhunen, M. 2010. *Syöpätaudit.* 3.-4. painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Koebnick, C., Strassner, C., Hoffmann, I. & Leitzmann, C. 1999. Consequences of a long-term raw food diet on body weight and menstruation. *Annals of Nutrition & Metabolism.* 43, 2.

Kortesuo, K. & Kurvien, J. 2011. *Blogimarkkinointi - blogilla mainetta ja mammonaa.* Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Palmcrantz, E., & Lilja, I. 2010. *Raw food - A complete guide for every meal of the day.* 2. painos. Skyhorse Publishing. New York.

Peltola, J., Kanerva, M., Kuusi, M., Kyyhkynen, A. & Siitonen, A. 2003. Ituviersot - salmonella-epidemioihin usein liitettyjä tartunnan välittäjiä. *Suomen lääkirilehti.* 58, 35.

Phyo, A. 2010. *Ani's raw food essentials.* 1. painos. Da Capo Press. Philadelphia.

Rost, A. 2009. *Natural healing wisdom & know-how - Useful practices, recipes and formulas for a lifetime of health.* 1. painos. Black Dog & Leventhal Publishers, Inc. New York.

Tourles, S. 2009. *Raw Energy - 124 Raw food recipes for energy bars, smoothies and other snacks to supercharge your body.* 1. painos. Storey Publishing. Massachusetts.

Väänänen, V., & Mäkelä, J. 2007. Terveellistä ja luonnollista ruokaa - Elävän ravinnon syöjien näkemyksiä ruokavalionsa perusteista ja käytännöistä. Julkaisu 9. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki.

Wigmore, A. 1985. Why Suffer - How I overcame illness & pain naturally. 1. painos. United States of America.

Sähköiset

Animalia 2009. Kasvissyöinti - kasvisten maailma paremmaksi. Luettavissa: <http://www.animalia.fi/animalia-toimii/kasvissy%C3%B6nti>. Luettu 21.6.2010

Arktiset Aromit 2010. Marjat - ravintosisältö. Luettavissa: <http://www.arktisetaromit.fi/fi/arktiset+aromit/marjat/ravintosisalto/>. Luettu 22.7.2010

Dagmar, 2018. SEM = SEA + SEO. Viisas markkinoija yhdistää nyt hakusanamainonnan ja hakukoneoptimoinnin. Luettu 13.2.2020. <https://www.dagmar.fi/hakukonemarkkinointi/sem-sea-seo-viisas-markkinoija-yhdistaa-nyt-hakusanamainonnan-ja-hakukoneoptimoinnin/>

Davis, S. 2010. Facts on pollotarian diet. Luettavissa: <http://www.livestrong.com/article/2944-facts-pollotarian-diet/>. Luettu 21.6.2010

Dr. Ann Wigmore's raw living food's lifestyle 2010. Wheatgrass uses. Luettavissa: <http://www.annwigmore.com/index.php/wheatgrass-uses.html>. Luettu 21.7.2010

Elävä raakaravinto ry. 2019. Luettu 8.2.2020. <https://elavaravinto.fi/wp/yhdistys/yhteisty-okumppanit/>

Elävän ravinnon yhdistys ry 2009a. Yrityksen historiasta. Luettavissa: <http://ra.fi/EEq2>. Luettu 21.7.2010

Elävän ravinnon yhdistys ry 2009b. Usein kysytyt kysymykset elävästä ravinnosta. Luettavissa: <http://ra.fi/9EHm>. Luettu 22.7.2010

Elävän ravinnon yhdistys ry 2010. Kuinka viljelet itse versoja ja orasta. Luettavissa: <http://ra.fi/ZiOm>. Luettu 21.7.2010

Ewing, M. 2019. 71% More Likely to Purchase Based on Social Media Referrals. Luettu 23.2.2020. <https://blog.hubspot.com/blog/tabid/6307/bid/30239/71-More-Likely-to-Purchase-Based-on-Social-Media-Referrals-Infographic.aspx>

Fontana, L., Klein, S. & Holloszy, J. O. 2006. Long-term low-protein, low-calorie diet and endurance exercise modulate metabolic factors associated with cancer risk. Luettavissa: <http://www.ajcn.org/content/84/6/1456.full.pdf+html>. Luettu 30.7.2010

Fontana, L., Meyer, T. E., Klein, S., & Holloszy, J. O. 2007. Long-Term Low-Calorie Low-Protein Vegan Diet and Endurance Exercise are Associated with Low Cardiometabolic Risk. Luettavissa: http://missclasses.com/mp3s/Prize%20CD%202010/Previous%20years/Cooking/rej%252E2006%252E0529%252Epluspdf_v02.pdf. Luettu 1.8.2010

Fontana, L., Shew, J. L., Holloszy, J. O. & Villareal, D. T. 2005. Low Bone Mass in Subjects on a Long-term Raw Vegetarian Diet. Luettavissa: <http://www.pkdiet.com/pdf/vegan.pdf>. Luettu 1.8.2010

Grow Wheatgrass 2001-2009. Wheatgrass juice. Luettavissa: <http://www.growwheatgrass.com/aboutwheatgrass.html>. Luettu 21.7.2010

Halsas, A. Facebook-markkinointi - mihin yrityksen tulisi keskittyä Facebook-markkinoinnissa? Luettu 15.2.2020. <https://www.trustmary.com/fi/blogi/somemarkkinointi/facebook-markkinointi-mihin-yrityksen-tulisi-keskittya-facebook-markkinoinnissa/>

Helsingin yliopiston avoin yliopisto 2005. Ravitsemustieteen perusteita - kasvikset, marjat ja hedelmät. Luettavissa: http://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/ravitsemustieteen_perusteet/01_rar_kasvikset.shtml. Luettu 22.7.2010

Hippocrates Health Institute 2010. Our History. Luettavissa: <http://www.hippocratesinst.org/our-history>. Luettu 1.8.2010

Hänninen, O. & Ling, WH. 1992. Shifting from a conventional diet to an uncooked vegan diet reversibly alters fecal hydrolytic activities in humans. University of Kuopio. Luettavissa: <http://jn.nutrition.org/content/122/4/924.short>. Luettu 30.7.2010

Kaartinen, K., Lammi, K., Hyden, M., Nenonen, M., Hänninen, O., & Rauma, A-L. Vegan diet alleviates Fibromyalgia symptoms. University of Kuopio. Luettavissa: http://www.rosenthal.hs.columbia.edu/KaartinenK_2000.pdf. Luettu 26.7.2010

Inkinen, W. 2018. Mitä tarinankerronta on ja miksi sillä on merkitystä? Luettu 13.4.2020. <https://lmsomeco.fi/blogi/mita-tarinankerronta-on-ja-miksi-silla-on-merkitysta/>

Kalliomäki, A. 2014. Tarinallistaminen - Palvelukokemuksen punainen lanka. E-kirja. Talentum. Helsinki. Luettu 13.4.2020. [https://bisneskirjasto-almatalent-fi.nelli.laurea.fi/teos/EACBEXDTEB#piste:b151/kohta:TARINALLISTAMINEN\(\(20\)\)](https://bisneskirjasto-almatalent-fi.nelli.laurea.fi/teos/EACBEXDTEB#piste:b151/kohta:TARINALLISTAMINEN((20)))

Kasvikset.fi 2003. Väreistä voimaa - syö päivittäin viittä väriä. Luettavissa: <http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Page.aspx?id=1048200>. Luettu 23.7.2010

Kasvikset.fi 2008. Hyvin koostettu kasvisruokavalio. Luettavissa: <http://ra.fi/o3Rz>. Luettu 22.6.2010

Katajamäki, J. 2019. Facebook-mainonnan opas - Miksi mainostaminen Facebookissa kannattaa? Luettu 17.2.2020. https://markkinointiakatemia.fi/wp-content/uploads/2019/01/facebookopas_web-1.pdf

Koebnick, C., Garcia, AL., Dagnelie, PC., Strassner, C., Lindemans, J., Katz, N., Leitzmann, C., & Hoffmann, I. 2005. Long-Term Consumption of a Raw Food Diet Is Associated with Favourable Serum LDL Cholesterol and Triglycerides but Also with Elevated Plasma Homocysteine and Low Serum HDL Cholesterol in Humans. Luettavissa: <http://jn.nutrition.org/content/135/10/2372.full.pdf+html>. Luettu 1.8.2010

Komulainen, P., 2018. Call to Action. Sosiaalisen median hyödyt - miksi markkinoida sosiaalisessa mediassa? Luettu 8.2.2020. <https://calltoaction.fi/sosiaalinen-media/miksi-ja-miten-markkinoida-sosiaalisessa-mediassa/>

Kupli, 2018. Sosiaalinen media markkinointikeinona - mitkä ovat sen etuja? Luettu 15.2.2020. <https://www.kupli.fi/sosiaalinen-media-markkinointikeinona/>

Lyytikäinen, E. 2019. Vaikuttajamarkkinointi haltuun: kolme vinkkiä vaikuttajayhteistyöhön. Luettu 18.2.2020. <https://www.digimarkkinointi.fi/blogi/vaikuttajamarkkinointi>

Martat, 2011. Hapansäilöntä. Luettavissa: http://www.martat.fi/neuvot_arkeen/sailonta/hapansailonta/. Luettu 26.9.2011

McAdams, M. 2010. A healthy pesco-vegetarian diet. Luettavissa: <http://www.livestrong.com/article/98689-pescovegetarian-diet/>. Luettu 21.6.2010

Mutikainen, M. 2019. 3 vinkkiä tarinankerrontaan sosiaalisessa mediassa. Luettu 13.4.2020. <https://source.fi/ajankohtainen/3-vinkkia-tarinankerrontaan-sosiaalisessa-mediassa/>

Muurinen, J. 2018. 7 mittaria sisältömarkkinoinnin mittaamiseen. Luettavissa: <https://www.kuulu.fi/blogi/7-mittaria-sisaltomarkkinoinnin-mittaamiseen/>. Luettu 15.3.2020

Pelkonen, V. 2019. Instagram-mainonta - ota haltuun viimeistään nyt! Luettu 18.2.2020. <https://markkinointiakatemia.fi/instagram-mainonta-ota-haltuun-viimeistaan-nyt/>

Peltonen, R., Nenonen, M., Helve, T., Hänninen, O., Toivanen, P. & Eerola, E. 1997. Faecal microbial flora and disease activity in rheumatoid arthritis during a vegan diet. University of Kuopio. Luettavissa: <http://rheumatology.oxfordjournals.org/content/36/1/64.full.pdf>. Luettu 20.9.2010

Perustamo, 2015. Oma vlogi käyntiin näillä 7 vinkillä! Luettu 8.2.2020. <https://www.perustamo.com/bloggaaminen/oma-vlogi-perustaminen/>

Piilo, T., & Peusa, J, 2006. Kasvisten ravintoarvo-opas. Luettavissa: http://www.sciencepark.helsinki.fi/viikkifoodcentre/julkaisut/opaat/fi_FI/opaat/_files/11736978730003214/default/Kasvisten%20ravintoarvo-opas.pdf. Luettu 23.7.2010

Pilkkoset, 2016. Huomioi nämä asiat yhdistyksen varainhankinnassa. Luettu 15.3.2020. <https://pilkkoset.fi/blogi/yhdistyksen-varainhankinta/>

Powermarkkinointi, 2018. Näin aloitat Facebook-mainonnan. Luettu 15.2.2020. <https://www.powermarkkinointi.com/blogi/nain-aloitat-facebook-mainonnan/>

ProRatas. SEO, SEM ja SEA - Mitä lyhenteet tarkoittavat ja mitä eroa niillä on? Luettu 13.2.2020. <https://www.proratas.fi/blogi/seo-sem-ja-sea-mita-lyhenteet-tarkoittavat-ja-mita-eroa-niilla-on/>

Päijät-Hämeen Luomu 2010. Tietoa maitohapatuksesta. Luettavissa: http://www.paijathameenluomu.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=9&Itemid=31. Luettu 21.7.2010

Raheem, F. 2018. Suomen digimarkkinointi Oy. Orgaaninen mainonta tavoittaa myös miljoonat mainosten esto-ohjelmien käyttäjät. Luettu 13.2.2020. <https://www.digimarkkinointi.fi/blogi/panosta-orgaaniseen-mainontaan>

Raiskinmäki, K. 2019. Minkälainen on hyvä markkinointibudjetti? Luettu 15.3.2020. <https://wds.fi/blogi/minkalainen-on-hyva-markkinointibudjetti/>.

Roth, A., 2019. Vantaan sanomat. Kasviksia ja pähkinöitä suosivaan raakaravintoon liittyy myös riskejä - ”voi vaikuttaa kasvuun ja kehittymiseen. Luettu 8.2.2020. <https://www.vantaansanomat.fi/artikkeli/747633-kasviksia-ja-pahkinoita-suosivaan-raakaravintoon-liittyy-myos-riskeja-voi-vaikuttaa>

Ruokatieto yhdistys ry a. Kasvisruokavaliot. Luettavissa: http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka_ja_terveys/Kasvisruokavaliot. Luettu 21.6.2010

Ruokatieto yhdistys ry b. Kasvikset. Luettavissa: <http://ra.fi/RojY>. Luettu 23.7.2010. Shurupov, K. 28.7.2010. ERY:n hallituksen puheenjohtaja. S-postiviesti

Saukko, T. & Välimaa, H. 2018. Vaikuttajamarkkinoinnin lyhyt oppimäärä. Luettu 18.2.2020. <https://www.indieplace.fi/vaikuttajamarkkinointi-lyhyt-oppimaara/>

Seoseon, 2019. Google näkyyvystesti. Luettu 23.2.2020. <https://seoseon.fi/google-nakyyvystesti/>

Suomen digimarkkinointi Oy. Hyvä yritysblogi - Näin se toimii ja tämän vuoksi se kannattaa tehdä! Luettu 8.2.2020. <https://www.digimarkkinointi.fi/blogi/hyva-yritysblogi>

Suomen osteoporoosiliitto ry. Luusto ja osteoporoosi. Luettavissa: http://www.osteoporoosiliitto.fi/sivu.php?artikkeli_id=2. Luettu 8.10.2010

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Sydän- ja verisuonisairaudet. Luettavissa: <http://www.ktl.fi/portal/11772>. Luettu 5.11.2010

Turun ammattikorkeakoulu 2008. RAVTER-ravitsemustutkimusprojekti. Kasvisruokavaliot. Luettavissa: <http://www.terveysala.turkuamk.fi/ravter/perusterveydenhuolto/materiaalit/kasvis.html>. Luettu 21.6.2010

Vegaaniliitto 2010. Usein kysytyjä kysymyksiä. Luettavissa: <http://www.vegaaniliitto.fi/ukk.html#A2>. Luettu 21.6.2010

Vegaaniliitto 2008a. Lähiveganismi. Luettavissa: <http://www.vegaaniliitto.fi/lahiveganismi.html>. Luettu 21.6.2010

Vegaaniliitto 2008b. Luentopaketti vegaanisesta ruokavaliosta. Luettavissa: <http://www.vegaaniliitto.fi/luentopaketti/luento3.html>. Luettu 21.6.2010

Verhagen, H., Rauma, AL., Törrönen, R., de Vogel, N., Bruijntjes-Rozier, GC., Drevo, MA., Bogaards, JJ. & Mykkänen, H. 1996. Effect of a vegan diet on biomarkers of chemoprevention in females. University of Kuopio. Luettavissa: <http://het.sagepub.com/content/15/10/821.extract>. Luettu 21.6.2010

Vornanen, I. 2018. Kuopion Kaupunkilehti. ”Elämäntapamuutos parantaa sairauksia”. Luettu 8.2.2020. <https://www.kaupunkilehti.fi/elamantapamuutos-parantaa-sairauksia/>

WheatgrassKits 2010. Wheatgrass juicers - manual hand crank wheatgrass juicers. Luettavissa: <http://www.wheatgrasskits.com/juicers.htm>. Luettu 10.7.2010

Ylilehto, R. 2018. Instagram-Stories mainonta. Luettu 23.2.2020. <https://www.kuulu.fi/blogi/instagram-stories-mainonta/>

Ågren, JJ., Tvrzicka, E., Nenonen, MT., Helve, T. & Hänninen, O. 2000. Divergent changes in serum sterols during a strict uncooked vegan diet in patients with rheumatoid arthritis. University of Kuopio. Luettavissa: http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FBJN%2FBJN85_02%2FS0007114501000198a.pdf&code=8e445c797f588bba892e95a86818a91c. Luettu 30.7.2010

Kuviot

Kuvio 1. raaka-aineiden suositeltu syömismäärä.....	27
Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma prosentteina (n=25).....	36
Kuvio 3. Tiedon saaminen elävästä ravinnosta prosentteina (n=25).....	38
Kuvio 4. Kertominen elävästä ravinnosta muille (n=25).....	39
Kuvio 5. Elävän ravinnon vaikutus vastaajien terveyteen prosentteina (n=25).....	41
Kuvio 6. SEM=SEO+SEA (Dagmar 2018).....	46
Kuvio 7 Elävä raakaravinto ry:n sivujen hakukoneystävällisyys (Seoseon 2019.).....	48
Kuvio 8. Mainostavoitteiden kolme osaa (Katajamäki 2019).....	50

Taulukot

Taulukko 1. Elävän ravinnon raaka-aineiden liotus ja idätysaikoja (Rost, 2009.).....	28
Taulukko 2. Vaikuttajamarkkinoinnin mittareita (Saukko & Välimaa 2018).	54

Liitteet

Liite 1: Elävän ravinnon reseptejä	69
Liite 2: Kyselylomake.....	70

Liite 1: Elävän ravinnon reseptejä

Mantelimaito

2dl manteleita

10dl lähdevettä tai muuta puhdistettua vettä

- jauha mantelit hienoksi jauheeksi tehosekoittimella ja lisää sen jälkeen vesi. Sekoita hyvin. Siivilöi seos maidoksi. Siivilään jäänyt massa voidaan käyttää esim. aamiaispuuron valmistuksessa.

Essene-leipä

1 l 1/2-2 vuorokautta itäneitä vehnänjyviä tai muita viljoja

1 1/2-2 1/2 dl hienonnettuja vihanneksia
(nestettä)

Kuminan ja/tai unikon siemeniä mausteeksi

- - Jauha vilja esimerkiksi tehosekoittimessa
- - Sekoita vihannekset viljan sekaan. (Lisää nestettä vain, jos seos on liian kuivaa)
- - Taputtele massa leivinpaperille n. 1/2-2 cm paksuisiksi leiviksi.
- - Kuivata n. 6-12h leivän paksuudesta riippuen n. 45°C lämmössä.

Liite 2: Kyselylomake

Kysely Elävän ravinnon terveystaikutuksista

Nimeni on Marjo Telkkälä ja opiskelen Haaga-Heliassa Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelmassa. Olen tekemässä opinnäytetyötä aiheesta elävän ravinnon terveystaikutukset ja nyt tarvitsisin sinun apua. Tarkoitukseni on kyselytutkimuksen avulla selvittää, miten elävä ravinto vaikuttaa terveyteen. Kysely on lyhyt ja nopeasti tehty, joten toivon että vastaisit kyselyyn ja auttaisit minua opinnäytetyössäni. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Lähetä vastauksesi osoitteeseen:

1. Vastaajan sukupuoli ja ikä?
2. Milloin aloitit elävän ravinnon syömisen ja miksi?
3. Miten elävä ravinto on vaikuttanut terveyteesi?
4. Mistä sait tiedon elävästä ravinnosta?
5. Oletko suositellut elävää ravintoa ystävillesi?
6. Miltä elävä ravinto maistui ensimmäisellä kerralla ja miltä se maistuu nyt?
7. Miltä elävän ravinnon valmistaminen tuntui aluksi ja miltä se tuntuu nyt? (helppoa/hankalaa/vaikeaa?)

Kiitos vastauksesta jo etukäteen.