

# 1

## MISTÄ ALOITTAAN

Monet koirapotilaistani saivat uutta elinvoimaa, niistä tuli kuin pentuja, kun muutin niiden ruokavalion raakoihin lihaluihin ja pieneen määrään ateriantähteitä. Pennut, jotka alusta lähtien saivat luonnonmukaista ruokaa, kasvoivat terveiksi ja vahvoiksi ja tarvitsivat tuskin koskaan eläinlääkärin apua. Ehkä minun ei olisi pitänytkaan hämmästyä; luoja tekee ihmeitä lukemattomalla tavalla ja dieetti, joka koostuu raaoista lihaluista ja vähästä määrästä ihmisten ruoantähteitä muistuttaa läheisesti villien dingokoirien ruokavaliota. Miten ja miksi luonnonmukainen dieetti tekee ihmeitä ovat vastauksia vaativia kysymyksiä. Nyt kuitenkin keskitymme niihin hyvää tekeviin vaikutuksiin mitä raaoilla lihaluilla on.

Mitä koiramme oikeastaan tarvitsevat; perusrakenteista kannattaa lähteä liikkeelle. Tämä ei ole vaikea tie, pikemminkin päinvastoin.

Läpi koko kirjan viitataan luonnon opetuksiin, joten jos jokin asia jää vaivaamaan, voi aina turvautua luonnosta saatavaan malliin. Kun tulee asian kanssa tuttavaksi, tulee halu jakaa saavutukset. Tarkkaile, miten luonto toimii. Tästä sanonnasta on hyvä aloittaa kun tulee halu kertoa ystäville ja tuttaville siitä yksinkertaisuudesta ja ilosta minkä koiran luonnonmukainen ruokinta saa aikaan.

Alkuun päästyä vakaumus kasvaa seuraavista seikoista:

- Tyytyväisyys loistaa karvaturrin naamasta
- Luitten rouskutuksen aikaansaama hyväenteinen sointi
- Hyväkuntoiset lemmikit vailla raastavia sairauksia
- Eläinlääkärin laskut pienenevät tai katoavat kokonaan
- Luonnonmukainen ravinto piristää myös omistajaa

Tulet arvostamaan sitä, ettei luonto leimaa tuotteitaan eikä erottele ruokaa lääkkeestä. Luonnonmukainen ruoka parantaa, estää tautien puhkeamisen, on itsessään lääke

- Teollinen roskaruoka unohtuu
- Ymmärryksen myötä luottamus kasvaa ja suhde luonnolliseen paranee

## MIKÄÄN EI OLE UUTTA

Mikään ei ole uutta, vaan kyse on siitä, että asioita on painunut unohduksiin ja kaupalliset intressit ovat alkaneet hallita. Hippokrates, kuuluisa lääkäri viidenneltä vuosisadalta eKr. sanoi:

Jätä lääkkeesi kemistin pulloon  
jos potilas saadaan ruoalla kuntoon

Luonnossa elävät eläimet tietävät vaistonvaraisesti, mikä on niille parasta. Jos ne haluavat olla kunnossa niiden on parasta olla hyvin ravittuja. Tästä johtuu leijonan into aloittaa taistelu täysikasvuisen villihärän kanssa. Miltä tuntuisikaan, jos päivällinen yrittäisi 1000 kilon tyrnäystä. Suurten kissaeläinten on otettava riskejä joka kerta kun tuntevat itsensä nälkäisiksi.

Susien, kotikoiriemme esi-isien, täytyy myös tehdä uhrauksia pysyäkseen terveinä ja ravittuina. Juokseminen syvässä lumessa vie energiaa ja tappaessaan ne joutuvat mahdollisten kavion - tai sarveniskujen vahingoittamiksi.

Australiassa dingokoirat viettävät karua elämää vuorilla ja autiomaassa; ei takanedusmattoa talvella eikä ilmastointilaitetta kesällä. Sen sijaan ne elättävät itsensä saalistamalla oikeata ravintoa ja etsivät tilaisuutta lisääntymiseen. Alueilla, joilla on runsaasti helposti saalistettavia lampaita ja vuohia, dingolaumat metsästävät mieluummin kenguruita. Niin; kysymykseen tulee vain paras ja vaisto ajaa vaivoja säästämättä parhaan suupalan perään.

Kun katselee television luonto-ohjelmia näkee lihansyöjien toimivan luonnon tarkoittamalla tavalla – saalistaen ja syöden kokonaisia raatoja Jos meidän lemmikeillämme olisi mahdollisuus, ne tekisivät samoin.

*HUOMAA:* Pyydystäen *kokonaisia eläimiä*, ei lihaa. Meidän nimityksemme petoeläimelle on lihansyöjä. mutta se on vain osa totuutta. . Kun leijonia, susia tai koiria ruokitaan yksinomaan lihalla, syntyy ongelmia. On oleellista, että luut ovat osa ravintoa, koska niiden aineosista saalistajan omatkin luut rakentuvat ja vahvistuvat. Jos nimittäisimme petoeläimiä raadonsyöjiksi, uskon, että ymmärtäisimme paremmin niiden dieettitarpeita -kokonaisten eläinten ruhoja ja raatoja.

Tässä vaiheessa joku voi hermostua. Asummehan sivistyksen parissa kaukana luonto-ohjelmien erämaatunnelmista. Rentoudu. Tarvitsemme uudelleenorientoitumiselle vakaan pohjustuksen; luonnonluomat periaatteet. Tämän käsitettyämme meillä on kestävä pohja rakentaa raaoista lihaluista ja ateriantähteistä vaihtoehto, joka on helppo toteuttaa, on taloudellinen ja tehokas nykyajan lemmikinomistajan näkökulmasta.

## **KEMIA JA FYSIIKKA - RUOKA JA LÄÄKE**

Tarkastelkaamme hetkisen, mitä villit petoeläimet hyötyvät syödessään eläinten raatoja verrattuna teolliseen purkkimössöön tai kuiviin nappuloihin, ruoaksi luokiteltua sekin, mutta ilman lääkkeen häivääkään.

Raatojen kemialliset aineosat, ravintoaineet, ovat ihanteellisia energian lähteitä, kasvutekijöitä ja kehon uudistajia. Mutta vieläkin vakuuttavampaa on se, että ravinteiden oikea laatu ja määrä takaavat kaikkien kehonosien täydellisen yhdessätoimivuuden. Juuri tätä tarkoittaa *hyvä terveys*; eri kehon- osat tukevat ja vahvistavat toisiaan stressittömästi. Tällöin vasta dieetin voidaan sanoa toimivan lääkkeen tavoin.

Luonnon suureen suunnitelmaan kuuluu myös ruuan rakenteen huomioiminen. Lihansyöjien tarvitsemien ravinteiden, proteiinien, rasvojen, mineraalien, vitamiinien ja hivenaineiden, pitää olla alkuperäisessä käsittelemättömässä muodossa, rakenteeltaan sitkeää ja pureskeltavaa. Kaluamalla ja järsimällä lihansyöjät nakertavat sitkeää raatoa, samalla ne myös harjaavat ja puhdistavat hampaansa ja ikenensä. Me ihmiset huolehdimme suuhygieniastamme harjaamalla ja kurlaamalla aterian päätteeksi. Lihansyöjät harjaavat ja kurlaavat syödessään. Puhtaat hampaat ja ikenet ovat oleellinen osa ”*terveenä olemista*” .

Useimmilla prosessoitua ruokaa nauttivilla lemmikeillä on likaiset, plakkipintaiset hampaat ja paksuuntuneet, punaiset ikenet. Plakissa pesivät bakteerit muodostavat mätiä kaasuja - siitä sanonta ”löyhkää kuin koiran henki”

Pahanhajuinen hengitys, halitoosi, on jo tarpeeksi kiusallista, mutta sitäkin pahempaa on, että halitoosin taustalla piilee mahdollinen hammas - ja iensairaus, *paradontiitti*, tauti, jolla on vaikutusta koko kehoon. Suubakteerit pääsevät verenkiertoon ikenien haavaumien kautta ja aiheuttavat tulehdusta ja kuolioita esimerkiksi sydämeen, maksaan ja munuaisiin. Sairauskierre on tällaisten eläinten kohtalona.

Raakojen lihaluitten järsiminen ja kaluaminen ottaa aikaa ja vaivaa. Tämä harjaannuttaa leukaluiden, niskan ja rinnan lihaksia, ruoansulatusnesteet alkavat virrata ja hermosto ja immuunijärjestelmä virkistyvät. Lihansyöjät pitävät vaistonvaraisesti raadoista.. Ruoan

nakertaminen ja repiminen stimuloi aivotoimintaa, joka puolestaan vahvistaa hormoni- ja immuunijärjestelmää, kehon hyvinvointia.

Ruoansulatusentsyymit vatsassa ja suolistossa toimivat hyvin, jos ruuan kemiallinen ja fysikaalinen seos on oikea. Paksusuolella terveillä eläimillä on suuri määrä hyödyllisiä bakteereita ruoansulatuksen loppusulatusta varten. Kun tämä tasapaino häiriintyy, niin pahanlaatuiset bakteerit ja hiivat pääsevät valloille ja ilmanpäästelyt, ripuli tai jotain vieläkin pahempaa on seurauksena.

Tarpeellisia ravinteita ovat valkuaisaineet ja rasvat, mutta *eivät hiilihydraatit*. Tämä siksi, että koirilla ei tunneta hiilihydraattien tarvetta. Hiilihydraatit ovat viljojen tärkkelystä ja hedelmien sokeria. Selluloosa, hiilihydraatti sekin, antaa kasveille niiden kuitumaisen rakenteen ja siitä johtuu kasvinsyöjäeläinten ulosteen runsaus. Satunnainen leipäviipale tai tähteeksi jäänyt pasta ei todennäköisesti saa aikaan vahinkoa, sen tekee säännöllisesti annettu teollinen viljapohjainen ruoka, ruoka, joka ei ole kemiallisesti eikä rakenteensa puolesta oikeaoppista. Se saa suunnattomasti pahaa aikaan.

Vilja prosessoidussa ruoassa sulaa vain osittain ja johtaa löysiin, runsaisiin ulosteisiin, jotka likaavat puistot ja pihapiirit. Lemmikit, joita ruokitaan raadoilla tai raailla lihaluilla, ulostavat vain murto-osan prosessoitua ruokaa nauttivien ulostemäärästä. Hajut ovat minimaalisia ja ulosteet värjäytyvät valkoisiksi auringossa.

## TERVE EPÄILY

Jos luonto tekee kaiken oikein, niin miten me ihmiset pystymmekään turmelemaan monet asiat kokonaan. Vastauksia varmaan löytyy, mutta yksi tärkeimmistä lienee sokea uskomme ns. asiantuntijoihin.

Evoluution saatossa esi-isämme, jotka asuivat luolissa ja tilapäisissä suojissa, ruokkivat koiriaan mallikelpoisesti kokonaisilla raadoilla tai näiden puuttuessa raailla lihaluilla, eläinten sisälmyksillä ja omien aterioittensa tähteillä. Todennäköisesti esi-isämme eivät paljon uhranneet aikaa koiriensa ruokavalion miettimiseen. He tekivät kaiken luontaisesti.

Meidän ajatuksiamme ja tekojamme sen sijaan ehdollistaa asiantuntija- lausunnot. Kun puhutaan ruokinnasta, ei mietitä termeillä kuten, miten raato lentää luolasta ulos, vaan puhutaan kaloreista, proteiineista ja rasvoista. Asiantuntijat luovat joukon käsitteitä, jotka sekoittavat terveen maalaisjärjen.

Mitä tulee käytännön ruuanjakeluun, siitä lemmikkirookatehtailijat ovat pitäneet huolen. Kuumennetut, hienoksi jauhetut viljat ja mössöt purkeissa ja pusseissa tulevat liukuhihnalta markettien hyllyille houkutus herättävissä pakkauksissa. Elintarvikkeita valvovat tahot katsovat läpi sormiensa, kun sopimattomia, jopa vaarallisia tuotteita, harhaanjohtavilla tuoteselostuksilla, mainostetaan televisiota myöten.

Vuosien mittaan kun lemmikkieläimet alkoivat sairastella enemmän ja enemmän, kun kuvioihin tulivat sydänviat, munuaisvaivat, immuniteetin lasku, hammaskivi ja ihosairaudet, niin eläinlääkärit vakuuttivat asian olevan hallinnassa. Harva etsi syytä keinotekoisesta ja vahingollisesta ruuasta, sen sijaan syyksi pantiin elimistön hiipuminen. ”Heikko sydän, huonosti toimiva immuunijärjestelmä, pettävät munuaiset” sanottiin. Ja kun hoitavilla eläinlääkäreillä tuli seinä vastaan, he halusivat lisää tutkimuksia ja lisää eläinlääkärikoulutusta.

Koirat alkukantaisissa talouksissa saivat syödäkseen mitä saatavilla oli vähillä kustannuksilla, mutta ruoka teki ihmeitä. Me luotamme asiantuntemukseen, mutta kenen kustannuksella, voi kysyä, lemmikkiemme ja heidän elämänsäkö.

Miten sitten vapautua voi vapautua asiantuntijoiden rautaisesta informaatio-otteesta. Mielestäni terve kyseenalaistaminen on tarpeen; halu epäillä kaikkea kulturellista ehdollistumista. Olkoon luonnosta opitut ohjeet ainoana osviittanamme. Oppiminen käy myös omista kokemuksista vaarin pitämisessä kuten kävelemään opettelevalla taaperolla. Kannattaa aloittaa rohkeasti ja jo voi iloita uudesta aluevaltauksesta.