Jo ammoisista ajoista saakka on tiedetty, että lukuisilla kasveilla on terveyttä edistäviä ja sairauksia parantavia ominaisuuksia. *Meidän aikamme ihminen näyttää vain unohtaneen nuo vanhat käyttötavat.*

On luonnollista, ettei kaikkia yrttejä ja rohdoksia voida käyttää umpimähkään. *Kohtuullisuus ja pidättyväisyys ovat* paikallaan ja monessa tapauksessa pätevän asiantuntijan neuvo on tarpeellinen.

On sanottu, että terveinä olemme samanlaisia, sairaina yksilöitä. Se merkitsee, että myös ruokavaliosta puheen ollen on pakko ottaa huomioon yksilölliset eroavaisuudet. Mikä sopii yhdelle, se ei välttämättä sovi toiselle. Siihen katsomatta perusravintoaineet, kuten happi, vesi, kivennäis- ja hivenaineet, valkuaiset, vitamiinit ja auksoonit, hiilihydraatit ja rasva ovat yhtä välttämättömiä niin terveille kuin sairaillekin.

**Librarian/Kirjastonhoitaja:**

*Mistelilääke* nimeltään *iscado* on tullut tunnetuksi nimenomaan syöpälääkkeenä. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, etteivät väitteet mistelimehun syöpää ehkäisevistä ominaisuuksista ole tuulesta temmatut.

Reference: Snellman, Teo. Suomalainen ihanneravinto, 1970, 262, 277