

POHJOISMAIDEN SUURIN LUONNOLLISEN HYVINVOINNIN LEHTI

LIVE *Life*

NUMERO 1 2017 • HELMIKUU

TALVEN
TERVEYSTRENDIT

HAASTATTELUSSA

TOIMITTAJA

Arto Nyberg

*"Pakko on
paras
konsultti!"*

BODY & SOUL
SUOSIKKITUOTTEET
KYLPUHUONEESEEN

TRENDIKÄS TEE
VIHREÄÄ, VIHREÄMPÄÄ,
MATCHAA!

LIIKUNTA
AKTIIVINEN ARKI
ON TERVEYTEKO

IHOKIN
IHOKIN ARVOSTAA
LUONNOLLISUUTTA

TEATOXIN
AIKA!

Iltapäivän teeetki
terveellisemmin

Hyödylliset RAVINTOLISÄT

ASiantuntijoiden neuvot
ravintolisäopas
ravintoaineet,
joista on usein puute

OSTA 3 MAKSA 2
Life-motesarjan tuotteita





Sisältö nro 1, 2017

- | | |
|--|---|
| 3 Mielen päällä ...
Suosikkiartisti Arja Koriseva. | 20 Reseptit
Iltapäivän teetetki. |
| 4 Ajassa
Ajankohtaista terveydestä. | 25 Liikunta
Kuinka paljon pitäisi treenata? |
| 6 Reseptit
Matcha latte ja muut vihreät herkut. | 26 Luonnonkauneutta
Näin teet vihreämpiä valintoja. |
| 8 Tapaaminen
Toimittaja Arto Nyberg. | 30 Uutta Lifella
Ihohoitosarja Body & Soul. |
| 12 Dokumentti
Miksi tarvitsemme ravintolisä? | 33 Life tarjoukset |

Tervetuloa

Ravintolisistä puhtia arkeen

VIELÄKÖ UUDEN vuoden lupauksesi pitävät? Jos olet repsahnut, ehkä tavoitteesi ovat olleet liian korkealla, arki on painanut päälle liian kuormittavana tai matkan varrelle on osunut arvaamattomia tapahtumia. Elämä kun ei aina mene aivan suunnitelmien mukaan.

PYSYVIEN MUUTOSTEN tekeminen ei ole helppoa, mutta mahdollista se ei missään nimessä ole. Tästä todistaa toimittaja Arto Nyberg, jonka elämäntavat solahdivat uusiin, terveellisempiin uumiin oikeastaan puoliksi vahingossa. Lue Arton haastattelu sivulta 8.

TERVEELLINEN RUOKAVALIO on hyvän olon perusta. Mutta vaikka kuinka pyrkisi koostamaan ateriansa esimerkiksi, harva kykenee syömään arjessaan riittävän hyvin. Silloin voi ottaa avukseen ravintolisät. Tästä lehdestä löydät paljon hyvää, ajankohtaista tietoa ravintolisistä. Kysy myös rohkeasti apua ja neuvoja myymälöidemme Life-asiantuntijoilta. He auttavat mielellään.

LEHDESSÄMME ON tällä kertaa myös paljon asiaa luonnollisesta ihonhoidosta, sillä ”vihreät” valinnat ovat vähintään yhtä tärkeitä kosmetiikkahyllyllä kuin ruokaostoksilla. Olemme lanseeranneet aivan uuden, luonnollisen ihonhoitosarjan Life Body & Soul. Sitä kannattaa kokeilla! Huomaa myös Osta 3 maksa 2 -kampanjamme, joka koskee Life-tuotteita. Pääset kokeilemaan uutuustuotteita nyt todella kukkaroystävälliseen hintaan.

Voikaa hyvin,

MARJO RUOTOISTENMÄKI
Markkinointipäällikkö



LIVE Life julkaisijana OTW yhteistyössä Lifen kanssa

Osoite: Box 3265,
103 65 Stockholm

Puhelin:
+46 8 50 55 62 00

Toimituksen sähköposti:
life@otw.se

Vastaava julkaisija:
Fia Mineur

Päätoimittaja:
Evelina Stucki

Toimittaja: Lovisa
Bergstrand

Ulkoasu:
Karin Löwencrantz

Kansikuva:
Marko Oikarinen

Paino: PunaMusta Oy

Osoitteenmuutokset:
www.life.fi/Life-Club

Lisätietoja Life Clubista:
toimisto@life.fi

Puhelin: 020 722 9110

Osoite: Life,
Vuorikatu 20, 4. krs
00100 Helsinki

Lisätietoa Lifen tuotteista: www.life.fi tai
puh: 020 722 9110

Life Europe AB, pääkonttori:
+46 10 543 31 00

Ilmoitusmyynti:
Marjo Ruotoistenmäki

Yhteys: 020 722 9110,
marjo.ruotoistenmaki@life.fi

... Arja Koriseva: "Ihania hetkiä itsellemme ja toisillemme!"

Ikipirteä suosikkiartisti Arja Koriseva on mielen ja kehon kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin asialla.

TEKSTI MARIA MARKUS **KUVA** JOUNI HARALA

LIIKUNTA ON KUULUNUT aina Arja Korisevan elämään. Hän pitää etenkin joukkuelajeista ja pallopeleistä.

– Käyn pelaamassa salibandyä aina, kun työt antavat myöten. Kesäisin pelaan myös tennistä. Lisäksi käyn punttisalilla ja liikun luonnossa, hän kertoo.

– Haluan pitää kiinni hyvästä peruskunnosta. Silloin jaksaa työssä paremmin, ja toki kyse on myös esteettisyydestä: jos ei yhtään pitäisi itsestään huolta, ei olisi kiva mennä ihmisten eteen.

RUOKAVALION PERUSPILARIT tuntuvat olevan Arjalla kunnossa, sillä hän on tottunut syömään kevyesti. Hän syö päivittäin marjoja ja salaatteja, ja lempiruokiin kuuluvat kala-, kana- ja äyriäisruuat.

– Työni on hyvin iltapainotteista. Jos syön raskaasti, en koe olevani illalla terävimmilläni, hän toteaa, mutta heläyttää heti perään, että silloin kun herkkuja on saatavilla, niistä kannattaa nauttia!

– Herkuttelulla on mielestäni paljon suurempikin merkitys kuin vain vatsan tai makeannälän tyydyttäminen. Se hoitaa mieltä.

Arja sairastui noin puolitoista vuotta sitten rintasyöpään, mutta palasi estradeille jo viime kesänä. Tukeakseen kehonsa toipumista hän otti osaksi arkeaan vitamiineja pursuavat marjasmoothiet, joita hän terästää sitruunalla, kurkumalla ja inkiväärillä.

ALKANUT VUOSI LUPAA paljon innostavia ja uusia asioita Arjan elämään. Hän on mukana Pure Toivakka -yrittäjäverkostossa, joka kehittää yhdessä uusia hyvinvointimatkailutuotteita Arjan rakkaaseen kotikylään.

– Lähdin verkostoon mukaan, sillä olen itse miettinyt niin paljon kokonaisvaltaista kehon ja mielen hyvinvointia. Meidän pitäisi suoda enemmän ihania hetkiä itsellemme ja toisillemme. Ne ovat asioita, jotka muistetaan pitkään.

Arja tekee jälleen uutta musiikkia, ja vuoden alkuun on mahtunut myös purjehdusleikkailu Atlantilla Harry "Hjallis" Harkimon kipparoiman veneen kyydissä muiden suomalaisjulkisten kanssa. Matkasta kertova tv-sarja Atlantin yli nähdään TV5-kanavalla tänä vuonna.



Arja Koriseva

Ikä: 51 v.

Ammatti: Viihde-
taiteilija.

Asuu: Toivakassa.

Perhe: Aviomies
Pekka, lapset Patrik,
21, Karla, 15 ja
Verna, 10 sekä
labradorinnoutaja
Bruno.

Harrastukset:
Käsityöt,
lukeminen, äänikir-
jat, elokuvat, nikka-
rointi ja liikunta.

Motto: "Tee toisille
niin kuin toivoisit
heidän tekevän
sinulle"

Mielen lautasmalli

RAKENNA SUOJAA stressiä vastaan tarjoamalla mielellesi ja sielullesi nämä terveyden ainesosat päivittäin:

- 1 **UNI** - Nuku 7-8 tuntia joka yö.
- 2 **LIIKE** - Liiku joka päivä.
- 3 **KESKITTYMINEN** - Keskity yhteen asiaan kerrallaan.
- 4 **RENTOUTUMINEN** - Oleile välillä ilman vaatimuksia.
- 5 **LEIKKI** - Myös aikuiset tarvitsevat hieman leikkimielisyyttä.
- 6 **SOSIAALISUUS** - Hyvät ihmissuhteet ovat onnellisuuden perusta.
- 7 **SISÄINEN MAAILMA** - Ennen saatoimme istua bussissa ja katsella mitään näkemättä kaukaisuuteen. Nyt suuntaamme tarkkaavaisuutemme koko ajan ulospäin - usein kännykän ruutuun. Parasta stressinhallintaa olisi kääntää tarkkaavaisuus välillä sisäänpäin.

HUOLETTA SIEMENIÄ

JOTKUT OVAT ALKANEET vältellä pellavansiemeniä pelätessään niihin mahdollisesti kerääntyviä maaperän raskasmetalleja. Ne myös sisältävät linamariinia, joka ruuansulatuksessa hajotessaan vapauttaa syaanivetyhappoa eli syanidia. Linamariini imeytyy helpommin pellavansiemenrouheesta kuin kokonaisista siemenistä.

Eviran mukaan syanidin vapautuminen on kuitenkin niin hidasta, että pitoisuudet elimistössä eivät kohoa vaaralliselle tasolle, ellei rouhetta syödä hyvin suuria kerta-annoksia. Aikuinen voikin huoletta käyttää päivässä 2 rkl pellavan- tai muiden öljykasvien siemeniä, tuotteita vaihdellen. Lapsille suositeltu annos on puolet aikuisten annoksesta. Imeväisikäisille, raskaana oleville tai imettäville pellavansiemeniä ei suositella lainkaan.

Pellavansiemenet edistävät vatsan toimintaa ja pellavansiemenöljy sisältää terveellisiä omega-3-rasvahappoja.

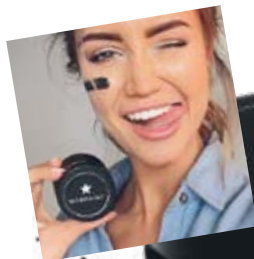
Chia-siementen ravintoarvot muistuttavat pellavansiementen ravintoarvoja, ja niillä on sama vaikutus vatsan toimintaan. Lusikallinen chia-siemeniä voi siis olla hyvä lisä päivittäiseen ruokavalioon, jos haluaa edistää vatsan hyvinvointia.



MUSTALLA HIILELLÄ VALKOINEN HYMY

KOKEILE UUTTA täysin luonnollista hampaiden valkaisua! Warpaint on piki-mustaa hiilijauhetta, joka poistaa värjäytymiä hellävaraisesti ja samalla vahvistaa hampaita ja ikeniä.

Warpaint koostuu mineraalirikkaasta betoniittisavesta ja kookospähkinän kuoresta valmistetusta aktiivihielestä, joka puhdistaa ja kiillottaa hampaita, mutta ei vaurioita hammaskiillettä. Se sisältää myös luomuappelsiinin kuorta, pipariminttua ja sitruunamyrttiä, jotka vähentävät bakteerikasvua ja rai-kastavat suun.



"Paino ei ole hyvä terveyden mittari. Kyse on sen sijaan verenpaineesta, veren rasva-arvoista ja verensokerista. On parempi olla hieman pyöreä ja aktiivinen, kuin hoikka ja istua paikoillaan."

Elämäntapaprofessori Mai-Lis Hellénus, SvD:n artikkelissa.



VATSAN HYVINVOINTIIN

LECTINECT ON OLLUT suosikkituote Norjassa siitä saakka, kun sen myynti aloitettiin vuonna 2007. Nyt saamme tuotteen myös Suomeen. Se sisältää biologisesti aktiivisia lektiinejä, jotka ovat peräisin seljanmarjasta, sekä kalsiumia, joka tukee ruuansulatussyntymien normaalia toimintaa. Tuote on kehitetty vatsaongelmista, kuten turvotuksesta ja ilmavaivoista, kärsiville henkilöille.



Nukuitko huonosti? Silloin syöt enemmän

UUDEN EUROPEAN Journal of Clinical Nutritionissa julkaistun tutkimuksen mukaan huono yöuni lisää taipumusta syödä enemmän seuraavana päivänä. Yhdestätoista eri tutkimuksesta kootut tulokset osoittavat, että univajeesta kärsivät henkilöt söivät keskimäärin 385 kaloria enemmän kuin muut.

- Liian vähäinen uni on yksi nyky-yhteiskunnan tavallisimmista terveysriskeistä, sillä krooninen univaje on koko ajan yleisempää. Tarvitaan lisää tutkimuksia, jotta voimme selvittää univajeen merkitystä ylipainon riskitekijänä, sanoo tutkija Haya Al Khatib.

Mielä hoitaa



MIELIEN VAIKUTUS kehoon on useimmille tuttua. Stressi heikentää vastustuskykyä ja lapsen pikkukolhu paranee puhalluksen voimasta. Mutta miten mielen voiman voisi hyödyntää hyvinvoinnin edistämiseen, elämänlaadun parantamiseen ja jopa fyysisistä sairauksista paranemiseen? Solubiologi Jo Marchant tutkii kirjassaan *Hoida mielelläsi* (Atena 2016), kuinka suuri merkitys aivoillamme on paranemisessa ja kivunlievityksessä.

RUOKAA MUISTIN TUEKSI

AUSTRALIALAISTUTKIJOIDEN mukaan Välimeren ruokavalio voi hidastaa dementiaa aiheuttavien sairauksien etenemistä. He kävivät läpi 18 erilaista tutkimusta, jotka oli tehty ympäri maailmaa. Tutkimusten mukaan Välimeren ruokavaliolla oli positiivinen vaikutus jopa niihin, jotka eivät asuneet Välimeren alueella. Ruokavalion todettiin vaikuttavan positiivisesti myös keskittymiskykyyn ja puheeseen.

Välimeren ruokavalio sisältää paljon hedelmiä, vihanneksia, pähkinöitä sekä papuja ja muita palkokasveja. Punaisen lihan ja maitotuotteiden sijaan suositaan kalaa, äyriäisiä ja vaaleaa lihaa.



Gluteeniton on uusi rasvaton



TUTKIMUSYHTIÖ NIELSENIN selvityksen mukaan kuluttajat ovat muuttaneet ostokäyttäytymistään merkittävästi viidessä vuodessa. Ainakin yhdysvaltalaiset kuluttajat hakeutuvat yhä useammin internetiin etsimään tietoa tuotteiden terveellisyydestä. Ihmiset kaipaavat myös takaisin perusasioihin, yksinkertaisempiin ainesosiin. Pakkauksiin painetut merkinnät, kuten "vähärasvainen", ovat menettäneet merkitystään. Luomutuotteiden, gluteenittomiksi merkittyjen sekä soijattomien tuotteiden myynti on sen sijaan selvästi kasvanut. Tutkimuksesta kerrotaan Markkinointi & Mainonta -lehden verkkosivuilla.



Tiesitkö, että...

... aivot koostuvat 100 miljardista hermosolusta ja ovat plastiset, eli muokkautuvat. Toisin sanoen voimme ajatuksillamme muuttaa aivojamme. Niinpä on parempi ajatella, että "tällaiseksi voin tulla" kuin että "tällainen olen". Meillä on kyky kehittää itseämme ja lisätä aivosoluja alueilla, joihin haluamme keskittyä, ja siten luoda uusia ajatusmalleja.

Matcha on pürteän
vihreää teetä, jonka
maku on pehmeä ja
täyteläinen.

MIXAA & MATCHAA

Trendikäs matcha on kaikkea muuta kuin uusi keksintö. Sitä on käytetty japanilaisissa teeseremonioissa yli tuhat vuotta. Matcha luokitellaan maailman hienoimpiin teelaatuihin ja se valmistetaan kokonaisista teelehdistä.

TEKSTI ANNIKA GOLDHAMMER KUVA EVA HILDÉN



Matcha latte

Ainesosat:

1 ½ - 2 dl maitoa
tai mantelijuomaa
½ dl vettä
1 tl matchaa
Ripaus vaniljajauhetta

*Tarvittaessa
makeutukseen:
Agavesiirappia*

Tee näin:

Lämmitä maito tai mantelijuoma matalalla lämmöllä kattilassa. Jos sinulla on lattevispilä, vispaa sillä maito kuohkeaksi. Keitä vesi. Vispaa matcha sekä vaniljajauhe veteen mukissa. Kaada lämmin maito tai mantelijuoma teen joukkoon, ja makeuta juoma halutessasi agavesiirapilla.

Raakapullat

Ainesosat:

3 dl mantelijauhoja
½ tl Himalajan suolaa
½ dl Life Kookosöljyä
1 tl lucumaa
¾ dl agavesiirappia

1 dl raakakaakaota
½ dl kaakaonibsejä
Päälle:
1 tl matchaa
+ 2 tl lucumaa

Tee näin:

Sekoita kaikki ainekset kulhossa tasaiseksi taikinaksi. Anna taikinan jähmettyä viileässä vähintään 30 minuuttia. Sekoita matcha ja lucuma keskenään, muotoile taikinasta palloja ja pyöritä pallot matcha-lucuma -jauheessa. Säilytä viileässä.

Suklaalevy

Ainesosat:

200 g valkoista suklaata
½ tl vaniljajauhetta
1 rkl matchaa
Ripaus Himalajan suolaa

Päälle:

Noin ½ dl goji-marjoja
Noin ½ dl kookoslastuja

Tee näin:

Sulata suklaa matalalla lämmöllä ja sekoita joukkoon muut ainesosat. Levitä massa pellille leivinpaperin päälle noin sentin paksuiseksi levyksi. Sirottele päälle kookoslastuja ja goji-marjoja. Laita pakastimeen ja odota, kunnes levy on jähmetynyt. Murra sitten levy ruuduiksi.

Matcha-jogurtti ja suklaaграноla

Ainesosat:

Matcha-jogurtti

3 dl kreikkalaista jogurttia
1 tl matcha-jauhetta
Noin 1 rkl agavesiirappia tai manukahunajaa

Suklaaграноla

10 dl kaurahiutaleita
2 dl kookoshiutaleita
1 dl mantelijauhoa
2 dl pähkinöitä
(esim. saksanpähkinöitä tai hasselpähkinöitä)
½ dl hampunsiemeniä
3 rkl chia-siemeniä

½ tl Himalajan suolaa
1 tl vaniljajauhetta
1 dl agavesiirappia
¾ dl Life Kookosöljyä
1 dl raakakaakaota
2 dl kookoslastuja
1 dl kaakaonibsejä

Suklaaграноla on niin herkullista, että sitä voi syödä sellaisenaan, mutta erityisen hyvää se on matcha-jogurtin kera.

Tee näin:

Lämmitä uuni 120 asteeseen. Sekoita kaura- ja kookoshiutaleet, mantelijauho, pähkinät, hampunsiemenet, chia-siemenet, suola, kaakao ja vaniljajauhe suuressa kulhossa.

Sulata kookosöljy matalalla lämmöllä. Lisää öljyyn agavesiirappi ja sekoita taikaiseksi. Kaada sitten öljy-siirappiseos kuivien aineiden joukkoon sekoittaen.

Levitä seos uunipellille leivinpaperin päälle ja paahda uunissa noin 45 minuuttia. Sekoita pari kertaa paistamisen aikana.

Valmista sillä aikaa matcha-jogurtti sekoittamalla matcha-jauhe jogurttiin ja makeuttamalla agavesiirapilla tai manuka-hunajalla.

Ota granola pois uunista ja anna jäähtyä. Sekoita joukkoon kookoslastut ja kaakaonibsit. Tarjoile granola jogurtin kera. Säilytä granola ilmatii-
viissä purkissa.



HAASTATTELUSSA ARTO NYBERG

PAKKO ON PARAS KONSULTTI

"Kaikkea ei kannata muuttaa kerralla," neuvo Arto Nyberg, joka teki elämäntaparemontin kaksi vuotta sitten puolivahingossa, mutta pysyvin tuloksin.

TEKSTI MARIA MARKUS KUVAT MARKO OIKARINEN

OMAA NIMEÄÄN KANTAVAN keskusteluohjelman isäntä, toimittaja Arto Nyberg, ei juurikaan kuntoillut pari vuotta sitten. Painoa oli kymmenisen kiloa enemmän kuin nyt, ja mahakin oireili. Vatsaongelmat saivat miehen etsimään ratkaisua vaivoihinsa omin päin.

Lueskeltuaan aikansa Arto päätteli, että hänen ruokavaliossaan on jotain vialla, ja että suurin syyllinen löytyy todennäköisesti viljoista.

"Päätin jouluna 2014, että kokeilen mitä tapahtuu, jos jätän kaikki viljat pois. Ajattelin, että ei se ota, jollei annakaan," hän kertoo.

Samoihin aikoihin Arton ohjelman tuottaja Liisa Akimof etsi kuumeisesti ihmisiä 100 päivää ilman viinaa - televisio-ohjelmaan ja kysyi Artoakin mukaan. Ensin haaste ei Artoa innostanut, mutta pienen taivuteltun jälkeen hän päätti ottaa haasteen vastaan.

ARTON RUOKAVALIOSTA jäivät siis parin viikon sisään pois sekä viljat että alkoholi. Tulokset alkoivat tuntua ja näkyä nopeasti. Paino alkoi pudota kilon viikkotahdilla ilman, että hän teki mitään muita muutoksia elintapoihinsa.

"Päätin jouluna 2014, että kokeilen mitä tapahtuu, jos jätän kaikki viljat pois. Ajattelin, että ei se ota, jollei annakaan."

"Yhdeksässä viikossa yhdeksän kiloa. Parhaimmillaan paino laski 11 kiloa," hän muistelee.

"Uskon, että se johtui pääasiassa siitä, että mistään ei enää saanut huikopalaa, jossa ei ole viljoja. Niinpä napostelu jäi automaattisesti pois, syöminen alkoi muuttua terveellisemmäksi ja löysin itselleni sopivan ruokarytmin. Eikä ole tarvinnut katsella sen perään, paljonko syö. En muista koskaan syöneeni niin paljon suklaata kuin 100 päivää -haasteen aikana."

Myöskään alkoholin jättäminen pois ei tuntunut ylivoimaiselta, vaikka Arto tunnetaan laatuoluen ystävänsä.

"Ensimmäiset pari viikkoa tuntuivat pitkiltä, mutta sitten asiaan alkoi tottua ja lopulta sata päivää kului nopeasti. Kävin edelleen silloin tällöin oluella, mutta valitsin alkoholittoman oluen. Olut ei aiheuta minulle vatsaongelmia, vaikka muuten välttelen viljoja."

POSITIIVINEN "KIERRE" pääsi kunnolla vauhtiin, kun Arto kokeili kuntoilua pienen tauon jälkeen. Kevyempi ja reippaampi olo sai aikaan sen, että liikkuminenkin tuntui mukavalta.

"Vaikka olen liikkunut nuorena paljon, liikunta jäi vuosien varrella lähinnä polviongelmien takia. Polveani on operoitu kahdeksan kertaa," hän kertoo.

A portrait of a middle-aged man with short, light brown hair, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a dark grey or black textured suit jacket over a light blue button-down shirt. A red and black patterned pocket square is visible in the jacket's breast pocket. The background is dark and out of focus.

"En urheile sen takia,
että minusta tulisi
olympiaurheilija, vaan
siksi, että pystyn
nauttimaan
elämästä."

"Aloitin jääkiekkoilun 45-vuotiaana eli viisi vuotta sitten. Ikähaitari meillä on 25-75 vuotta ja pelaamme veteraanisäännöllä."

"Keventyneenä jopa juoksumatolla juokseminen sujui."

Nyt Arto käy pari kertaa viikossa kuntosalilla, jossa hän juoksee alkuverryttelyksi puolisen tuntia ja tekee sen jälkeen puolen tunnin mittaisen puntitreenin. Sen aikana hän käy koko kehon läpi isoja lihasryhmiä aktivoivilla liikkeillä.

"En ole kehonrakentaja, vaan käyn jumppaamassa," hän naurahtaa.

"Enkä urheile sen takia, että minusta tulisi olympiaurheilija, vaan siksi, että pystyn nauttimaan elämästä."

Salitreenin lisäksi Arto kävelee kerran, pari viikossa pitkiä lenkkejä ja pitää tiukasti kiinni jääkiekkotreenistään kahdesti viikossa. Jääkiekon pelaaminen Raitius- ja urheiluseura Zoomissa tuntuu olevan miehelle ennen kaikkea mielen hoitoa.

"Aloitin jääkiekkoilun 45-vuotiaana eli viisi vuotta sitten. Ikähaitari meillä on 25-75 vuotta ja pelaamme veteraanisäännöllä. Käyn pelaamassa siksi, että saan hien pintaan ja kuulen hauskoja juttuja. Sitä paitsi treenit ovat aamuisin. Minua ei saa illalla mihinkään, paitsi lukemaan kirjoja tai oluelle."

ARTO OLETTI elämäntaparemonttinsa alussa, että kun 100 päivää ilman viinaa -haaste on ohi, sen aikana tipuneet kilot tulevat takaisin. Eivät tulleet, vaikka alkoholikin on palannut kohtuullisina annoksina elämän pieniin nautintoihin.

Hän kertoo painonsa heittelevän parin kilon sisällä riippuen siitä, kuinka raskaasti tulee syötyä. Jos viikonloppuisin tulee herkuteltua, paino tahtoo kivuta hie-man ylöspäin, mutta muutamassa päivässä vaaka näyttää taas normaaleja lukuja.

Arton syömisrytmi on vakiintunut kolmeen kertaan päivässä ja hän sanoo syövänsä lähes kaikkea, mitä on tarjolla. Viljoista hän on kuitenkin pysytellyt tarkasti erossa, sillä vatsa reagoi heti, jos niitä tulee syötyä vähänkin. Elämä ilman pizzaa, pastaa, leipää ja leivonnaisia on vaatinut ajoittain tahdonvoimaa, mutta sortuminen on ollut lähellä vain kerran.

"Tuore tandooriunissa paistettu naanleipä. Sitä on ikävä, ja kerran lomareissulla puraisinkin sellaisesta jo palasen."

Hän kertoo, että monet ovat ihmetelleet, mitä hän sitten syö, vaikkapa aamiaiseksi. Vaihtoehtoja kuulemma on paljonkin, eikä tarvitse tyytyä pelkkiin riisikakkuihin.

"Olen löytänyt monia hyviä leivän korvikkeita. Kun



Arto Nyberg

Ikä: 50 vuotta.

Perhe: Vaimo ja 13-vuotias poika.

Ammatti:

Toimittaja.

Asuu: Helsingissä.

Harrastukset:

Lukeminen ja matkustaminen.

Motto: Niin tai näin, aina väärin päin.

niiden päälle laittaa kananmunia, juustoa ja varsinkin Marmitea, hyvä tulee," hän sanoo ja paljastaa englantilaisen Marmite-levitteen olevan hänen elämänsä suola.

"Se on hyvää, siinä on B-vitamiineja ja sen kanssa ei tarvitse edes sirotella suolaa kananmunan päälle!"

Arto ei kuitenkaan ole päättänyt, että leivät ja pizzat olisi nyt syötävä loppuelämäksi. Hän aikoo elää niin kuin hyvältä tuntuu.

UUDEN VUODEN LUPAUKSIA Arto ei ole tehnyt eikä kuulemma teekään. Hän uskoo, että muuttumista ei kannata tehdä muuttumisen vuoksi. Tärkeintä on tunnustella itseään, ja jos ei tunne oloaan hyväksi, täytyy miettiä, mikähän huonon olon aiheuttaa ja että pitäisi-
kö tehdä jotain.

"Pakko on paras konsultti," mies naurahtaa.

Hän kannustaa malttiin ja kohtuullisuuteen.

"Ei kannata tehdä järjettömiä muutoksia eli sellaisia, joita ei voi pitää. Mutta totta on sekin, että mikään ei muutu, jos ei tee muutoksia," hän sanoo ja muistuttaa, että pysyviin tuloksiin tarvitaan pysyviä muutoksia.

BODY & SOUL

UUSI IHONHOITOSARJA, JONKA RAAKA-AINEET OVAT 95-100 % LUONNOLLISIA



Luonnollinen ihonhoitosarja, joka on suunniteltu pohjoismaiseen ilmastoon. Vain Lifelta.



Miksi tarvitsemme **RAVINTOLISÄ?**

Meidän pitäisi saada joka päivä monipuolisesti hivenaineita ja vitamiineja, jotta voisimme hyvin. Aina se ei kuitenkaan ole kovin helppoa.

- Tehotuotetun ruoan ja valmisruokien käyttö on tehnyt ravinnostamme ravinneköyhempää, sanoo Lifen AK Karvonen.

TEKSTI MARIA MARKUS KUVITUS KAJSA ELDSTEN

Ruokavaliolla on valtava merkitys, jos haluaa pysyä vahvana, terveenä ja pirteinä läpi elämän.

– Suosittelen syömään paljon hedelmiä ja vihanneksia ympäri vuoden sekä kalaa ravitsemussuosittelun mukaan kahdesti viikossa, sanoo ravitsemusasiantuntija ja ravitsemusfysiologi Anki Sundin.

– Monipuolinen ruokavalio auttaa välttämään puutostiloja. Osta suklaakakkupalan sijaan parsakaalia tai porkkanaa, niin saat samalla arvokkaita ravintoaineita, hän sanoo.

Joskus valinnassa voiton vie kuitenkin suklaa eikä porkkanat. On myös monia muita syitä, joiden takia nykyihmisten on vaikeaa saada riittävästi hyödyllisiä ravintoaineita. Syömme esimerkiksi paljon ei-ekseksia ja puolivalmisteita, jotka eivät yksinkertaisesti ole sama asia kuin tuore ruoka.

– Muun muassa B-vitamiinit ovat melko lämpöherkkiä ja niitä katoaa ruuasta valmistusvaiheessa. Einesruuassa kuumennus tapahtuu ensimmäisen kerran valmistusvaiheessa ja toisen kerran ennen syömistä, ja siinä välissä saattaa olla viikkojen varastointi. Valmisruokien säilöntä-aineet estävät pilaantumisen, mutta eivät suojaa ruoan ravinteita, kertoo AK Karvonen Lifelta.

Ja vaikka tekisimme ruuan alusta alkaen itse, ruoka on köyhempää ravintoarvoiltaan kuin ennen, sillä yhä suurempi osa ruuasta on tehotuotettua.

– Mitä nopeammin kasvit kasvavat, sitä vähemmän niihin kertyy tärkeitä suoja-aineita kasvun aikana. Koska viljelysmaa ei saa levätä samalla tavalla kuin vanhan ajan vuoroviljelyssä, maaperä köyhtyy mineraaleista. Se heijastuu myös kasvien kivennäisainepitoisuuksiin. Samasta syystä tuotantoeläimet saa-

**"Elimistöämme rasittaa nykyään fyysisen työn sijaan stressi, kiire, ilman-
saasteet ja ympäristömyrkyt."**

vat vähemmän ravinteita suoraan rehustaan, hän painottaa.

Myös kalojen ravintoarvot ovat laskeneet. Norjan kalantutkimusinstituutti Nifesin mukaan kasvatetun lohien omega-3-pitoisuus on vähentynyt 50 % kymmenessä vuodessa. Se johtuu kalojen ruokkimisesta soijalla omega-3-pitoisten pikkukalojen ja planktonin sijaan.

SUOMALAISTEN ravitsemussuosittelun mukaan meidän tulisi syödä kasviksia vähintään puoli kiloa päivässä. Se ei kuitenkaan AK Karvosen mukaan useinkaan täyty, vaan keskimäärin kasviksia syödään 400 grammaa päivässä.

– Ja keskiarvohan tarkoittaa sitä, että hyvinkin iso osa syö kasviksia huomattavasti vähemmän.

Ongelmana on myös se, että syömme liikaa hiilihydraatteja, kuten leipää ja sokeria, ja käytämme prosessoituja rasvoja luonnollisten öljyjen sijaan.

PÄIVITTÄISEN SAANNIN VERTAILUARVO?

Oletko joskus miettinyt, mitä tarkoittaa jonkin vitamiinin tai kivennäisaineen päivittäisen saannin vertailuarvo? Se on arvo, joka on laskettu väestölle keskimäärin. Se ei ole sama kuin yksilöllinen tarve, mutta toisaalta yksilöllistä tarvetta ei pystytä mittaamaan. Päivittäisen saannin vertailuarvon vastapainona on päivittäisen saannin yläraja, jota ei tulisi säännöllisessä käytössä ylittää.

Kannattaa myös pitää mielessä, että suuremman annoksen käyttö ei yleensä tarkoita suurempaa tehoa, sillä elimistön kyky vastaanottaa vitamiinia tai kivennäisainetta on rajallinen.

KUINKA USEIN RAVINTOLISIÄ OTETAAN?

Joitakin ravintolisäitä käytetään joka päivä. Vesiliukoiset vitamiinit, kuten C-vitamiini, poistuvat elimistöstä nopeasti. Niitä pitää ottaa jatkuvasti, jotta vitamiinit ovat käytävissä, kun keho niitä tarvitsee. Rasvaliukoiset vitamiinit varastoituvat kehoon hieman pidemmäksi aikaa. Osaa ravintolisistä, kuten D-vitamiinia, käytetään kausiluontoisesti. Joitakin taas käytetään tarpeen mukaan. Näitä ovat esimerkiksi magnesium ja ruusunjuuri. Probiootteja voi käyttää päivittäin tai tarpeen mukaan, vaikka antibioottikuurin tai ulkomaanmatkan aikana.

5

ravintoainetta, joita moni saa liian vähän

- D-vitamiini – Varsinkin talviaikaan.
- Rauta – Erityisesti naisilla, joilla on kuukautiset.
- Omega-3 – Jos ravinnossa ei ole riittävästi kalaa.
- Magnesium – Tarpeen erityisesti paljon kuntoileville.
- B12-vitamiini – Jos ruokavalioon kuuluu vain vähän lihaa ja maitotuotteita.

SUOSI LAADUKKAITA RAVINTOLISIÄ

Ravintolisämarkkinoilla on myös toimijoita, joita ei kiinnosta tuotteen laatu tai alaan liittyvät säännöt. Kannattaa välttää näitä ja hankkia ravintolisät vain sellaisilta myyjiltä, joihin luotat. Luotettavilla jälleenmyyjillä on tarkka laadunvalvontajärjestelmä ja he toimivat niin kutsutun Good Manufacture Practisen mukaan. Se on säännöstö, joka ohjaa lääkeaineiden, elintarvikkeiden ja ravintolisien valmistusta. On syytä varoa nettisivuja, jotka lupaavat liian paljon liian pieneen hintaan. Jos jokin kuulostaa liian hyvältä olakseen totta, se ei usein myöskään ole totta.



Silläkin on merkitystä, että nykyihminen kuluttaa energiaa keskimäärin vähemmän kuin ihmiset ennen vanhaan, kun tehtiin enemmän ruumiillista työtä. Nykyään tarvitsemme siis vähemmän makroravinteita eli hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiinia, mutta mikroravinteiden eli vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve ei ole vähentynyt.

– Pikemminkin päinvastoin, sillä elimistöämme rasittaa nykyään fyysisen työn sijaan stressi, kiire, ilman- ja saasteet ja ympäristömyrkyt.

POSITIIVISTA AK Karvosen mukaan on se, että luonnollisuustrendi jatkaa kasvuaan niin ravinnon kuin levon ja liikunnankin suhteen. Nyt syödään taas mieluummin "oikeaa ruokaa" kuin otetaan ravinteet purkista, ja ravintolisissäkin ollaan enemmän kiinnostuneita mahdollisimman luonnollisista vitamiineista ja muista valmisteista.

Myös ruokakauppojen valikoimisessa voi jo hyvin huomata terveellisyystrendit.

– Superfoodit ovat arkistuneet ja kookosöljykin on jo esillä muiden öljyjen kanssa eikä vain superfood-hyllyssä. Vegaanisilla ruokatarvikkeilla hyllytila on moninkertaistunut, samoin gluteenittomilla elintarvikkeilla. Eettisyys on yhä tärkeämpi tekijä kuluttajille ja tämän myötä paitsi kasvisruokailu lisääntyy, kauppoihin on myös saatu enemmän luomulihaa. Tämä on hienoa kehitystä, sillä mitä enemmän nämä elintarvikkeet ovat esillä kaupassa, sitä enemmän ne saavat käyttäjiä, hän sanoo.

Ihmisten kiinnostus myös ravintolisistä ja niiden sisältöjä kohtaan on kasvanut. AK Karvosen mukaan kysyntäkin on kasvanut roimasti viime vuosien mittaan monien tuoteryhmien, kuten D-vitamiinivalmisteiden ja maitohappobakteereiden,



osalta. Hän suosittelee D-vitamiinia lähtökohtaisesti kaikille talviaikaan.

– Vähintäänkin kannattaa käydä mittaauttamassa D-vitamiinitasot.

Hänen mukaansa etenkin henkilöiden, joilla on heikentynyt ravintoaineiden imeytyminen esimerkiksi suolistovaivojen tai iän takia, tai elimistö rasittuu normaalia enemmän vaikkapa sairauden tai raskaan fyysisen aktiivisuuden myötä, kannattaa käyttää ravintolisä. Lääkityksellä olevia hän opastaa kuitenkin kysymään lääkäriltä tai apteekkihenkilökunnalta lääkkeen yhteensopivuudesta ravintolisien kanssa.

– On myös hyvä pitää mielessä, että suuremman annoksen käyttö ei tarkoita suurempaa tehoa. Elimistön kyky vastaanottaa vitamiinia tai kivennäisainetta tulee usein vastaan. Esimerkiksi magnesium voi aiheuttaa liian suurina annoksina vatsavaivoja, hän muistuttaa.

Opas: Mikä ravintolisä sopii minulle?

Lifen asiantuntijat suosittelevat kaikille ruokavaliota, josta saa paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja rasvahappoja. Tätä perustaa voi täydentää ravintolisillä tarpeen mukaan.

TEKSTI LOVISA BERGSTRAND KUVITUS KAJSJA ELDESTEN



HALUAT PERUSASIAT KUNTOON

Syö päivittäin monivitaminivalmistetta, D-vitamiinia ja Omega-3:a.



HALUAT TULLA RASKAAKSI

Foolihappolisää suositellaan. Käytä myös omega-3-rasvahappoja. Äidin DHA-rasvahappojen saanti vaikuttaa sikiön ja imeväisen aivojen ja silmien kehitykseen. **



SINULLA ON STRESSIÄ

Tiesitkö, että stressi lisää kehon ravintoaineiden tarvetta? Stressaavalla ajanjaksolla voi olla hyvä käyttää B-vitamiinia, magnesiumia, sinkkiä ja C-vitamiinia. Markkinoilla on myös yrttipohjaisia ravintolisiä, jotka lievittävät stressiä ja rauhoittavat.



VÄLTTELET LIHAA

Tarvitset B12- ja D-vitamiinia, jos ruokavalioosi ei kuulu eläinkunnan tuotteita. Jos syöt vain vähän kalaa, kannattaa tarkistaa, saatto riittävästi omega-3:a

HALUAT VAHVAT HIUKSET, KYNNET JA IHON

Sinkki auttaa pitämään hiukset, kynnet ja ihon kunnossa. Niille tarkoitetuissa valmisteissa myös seleeni, mangaani ja pii ovat tavallisia raaka-aineita. Markkinoilla on myös erityisesti ihon hyvinvointiin suunniteltuja ravintolisiä, joissa on kollageenia.

VATSASI EI TOIMI KUNNOLLA

Kuitupitoinen ravintolisä edistää suolen toimintaa. Niissä voi olla myös ruoansulatusentsyymejä ja probiootteja, jotka ovat hyväksi suolistoflooralle. Piigeeli sitoo kaasuja ja vähentää turvotusta.

HALUAT TEHOSTAA IMMUUNIPUOLUSTUSTASI

D-vitamiini, C-vitamiini, B-vitamiinit B6 ja B12 sekä hivenaineet, kuten sinkki ja seleeni, edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

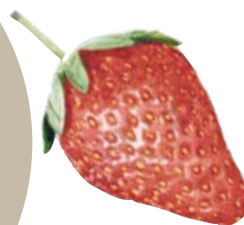
HALUAT VAHVISTAA VERISUONIA JA SYDÄNTÄ

Kalaöljy, jossa on omega-3-rasvahappoja, erityisesti EPA:a ja DHA:ta, edistää sydämen normaalia toimintaa *. Myös valkosipuliuute saattaa auttaa edistämään sydänterveyttä.



VÄSYNEeseen JA HALUTTOMAAN OLOON

Ruusujuuri ja ginseng piristävät. B6- ja B12-vitamiinit sekä magnesium edistävät normaalia energianvaihtuntaa ja vähentävät väsymystä. Q10 voi edistää energiantuotantoa solujen omassa voimalaitoksissa eli mitokondrioissa.



LIIKUT AKTIIVISESTI

Proteiini kasvattaa lihasmassaa ja aminohapot ovat proteiinin rakennusaineita. Magnesium edistää lihasten normaalia toimintaa. Jos harrastat raskasta liikuntaa ja hikoilet paljon, magnesiumvarastot voivat tyhjäntyä. Se voi aiheuttaa krampeja ja lihaskipua.



TARKKAILET PAINOASI

Glukomannaani on vesiliukoinen kuitu, joka auttaa painonhallinnassa. Painonhallintaan tarkoitetuissa ravintolisissä on usein myös vihreitä kahvipapuja ja chiliä. Kromi voi vähentää sokerinhimoa, koska se auttaa pitämään verensokerin normaalina.

HALUAT NUKKUA PAREMMIN

Magnesium edistää normaalia lihasten toimintaa. Rentoutuneet lihakset voivat vaikuttaa myös unen laatuun positiivisesti. Nukahtamisvaikeuksiin on tarjolla myös useita perinteisiä kasvipohjaisia valmisteita.



Muista, että ravintolisillä ei voi korvata vaihtelevaa ruokavaliota. On tärkeää syödä monipuolisesti ja elää terveellisesti.

* Suotuisa vaikutus saadaan, kun päiväannos on 250 mg EPA:a ja DHA:ta.

**Suotuisa vaikutus saadaan, kun päiväannos on 200 mg DHA:ta suositellun 250 mg:n EPA:a ja DHA:ta lisäksi.

BODY & SOUL

UUSI IHONHOITOSARJA, JONKA RAAKA-AINEET OVAT 95-100 % LUONNOLLISIA



Luonnollinen ihonhoitosarja, joka on suunniteltu pohjoismaiseen ilmastoon. Vain Lifelta.

Ei ole helppoa syödä hyvin

Mitä syödään tänään? Miten ehtiä kauppaan? Kumpi kokkaa? Tukholmalainen Forss-Wormin perhe kamppailee kuten niin monet muutkin lapsiperheet tiukan arkirumban kanssa. Ja muiden perheiden tapaan tuntee ahdistusta siitä, että pitäisi syödä "oikein" – eikä se ei aina oikein tahdo onnistuakaan.

TEKSTI SOFIA ZETTERMAN KUVAT MAGNUS GLANS

SEKÄ IDA ETTÄ ANDERS pitävät ruunalaitosta, mutta arkiruuan tekeminen tuntuu usein työläättä.

– Otamme molemmat vastuuta ruuanlaitosta ja suunnittelempa päivällisemme sen mukaan, mitkä ruoka-aineet kulloinkin ovat tarjouksessa. Se joka ehtii, laittaa ruuan. Usein käy niin, että samoja ruokia syödään lähes koko ajan. Kalaa syömme aivan liian harvoin, sanoo Anders.

Viikkoruokalistan suunnittelu tässä perheessä on enemänkin poikkeus kuin sääntö, eikä harvoin tehtävät suuret ruokaostokset oikein ota onnistuakseen. Ida kertoo, että pikkuostoksia tulee tehtyä lähes päivittäin.

– Jos emme jaksata tai halua kokata kunnollista päivällistä, syömme yleensä kaurapuuroa pakastemarjojen ja soseutettua banaanin tai raastetun omenan sekä maidon kanssa.

Pakastimesta löytyy yleensä myös kalapuikkoja ja lihapullia, mutta muuten eineksiä syödään harvoin.

– Se johtuu ehkä siitä, että minusta alkoi tuntua vastenmieliseltä syödä jotain, josta ei tiedä, mitä se pitää sisällään. Moraaliset syyt eivät niinkään vaikuta asiaan. Valitettavasti lapset eivät aina tunnu arvostavan laadukasta ruokaa, joka tehdään alusta alkaen itse, sanoo Ida.

Perheen paras vinkki on ostaa laadukkaita raaka-aineita, joiden säilyvyys ei ole kovin pitkä, kuten luomulihaa, puoleen hintaan.

– Se voi tarkoittaa kunnan sunnuntaipihviä keskiviikkona ja makaronia voin kanssa viikonloppuna. Hyödynnämme aina myös kaikki jäsentarjoukset ja tarjouskupongit, Ida naurahtaa.

HAASTEELLISTA TUNTUU olevan ennen kaikkea vihannesten riittävä saanti.

– Yritämme tehdä vihannestikkuja lapsille ennen ruokaa, mutta usein se jää kiireen jalkoihin. Silloin tarjoilu tuntuu vähän värittömältä ja ravinneköyhältä, sanoo Ida.

Tänään turvauduttiin thaimaalaiseen noutoruokaan, sillä into ei riittänyt ruuanlaittoon. Ida Forss, 45, Anders Worm, 43, sekä lapset 14-vuotias Eskil ja 7-vuotias Erland.



Perheen päivällissuosikit ovat tacot, jauhelihakastike ja spagetti, curry-kana riisin kanssa sekä lohi jogurttikastikkeella ja bulgurilla.

Tavoitteena on, että lapset osallistuvat ruuanlaittoon ainakin kerran viikossa.

– Kokkailu lasten kanssa on kuitenkin niin aikaa vievää, että kiireessä on pakko olla tylsä vanhempi ja tehdä kaikki itse, Ida tunnustaa.

Sitä paitsi kaikilla perheessä on erilaiset makumiellymykset. Anders rakastaa vahvasti maustettua ruokaa, ja nirso perheen pienin, Erland, syö mieluiten valkoista riisiä tai pastaa. Hänen lautasellaan mitään ruoka-aineita ei saa sekoittaa keskenään, ja kaikki asetellaan lautaselle pieniksi kuiviksi kasoiksi.

– Kuiva on hyvää, on Erlandin tunnuslause, Ida nauraa.

– Minun suosikkejani ovat sushi, perunapyörykät ja tanskalaiset kalapullat, jotka ovat kuin tavallisia kalapullia, mutta eivät ällöttäviä, perheen teini Eskil puolestaan kertoo.

JOS LAPSET eivät pidä jostakin ruuasta, he saavat syödä riisiä tai pastaa pienen voinokareen kera. Ennen nukkumaanmenoa he syövät yleensä vielä voileivän tai muroja





Forss-Wormin perheen viikon ruokalista

Maanantai	Valmiit lihapullat keitettyjen perunoiden, kermakastikkeen ja puolukkahillon kanssa. Makkaraa, paistettua kananmunaa ja ket-suppia.
Tiistai	Intialaista linssipataa, pitaleipää sekä vihannuksia, kookoshiutaleita ja jogurttia.
Keskiviikko	Pannukakkua ja hilloa.
Torstai	Uunissa paistettua kurpitsaa, kesäkurpitsaa ja perunoita feta-juuston kanssa. Vihreitä linssejä sekä hieman paahtopaistia ja tsatsikia.
Perjantai	Pastaa, kanaa ja kermakastiketta.
Lauantai	Halloumi-stroganoffia.
Sunnuntai	



Mitä mieltä asiantuntija on perheen ruokavalinnoista? Lue ravintofysiologi Anki Sundinin kommentit perheen ruokalistasta.

"Plussaa tulee ravinteikkaista kasvisaterioista!"



Lapset auttavat mielellään ruuanlaitossa esimerkiksi pilkkomalla vihannuksia. Vihannestangot ovat kivaa naposteltavaa ennen varsinaista ateriaa. Ne pitävät pahimman nälän kurissa ja niistä saa tärkeitä vitamiineja.

ja maitoa. Varsinkin Erland syö mielellään iltapalaa, sillä hän on usein illalla nälkäinen nirsoiltuaan päivällisruuan kanssa.

Perheen aamiainen on sellainen kuin se sattuu kulloinkin olemaan. Ida ei usko, että aamiainen olisi niin kovin tärkeä asia.

– Tärkeintä on, että syö edes jotain niin, että jaksaa lounaaseen asti. Muksut syövät maissihiutaleita tai paahtoleipää maapähkinävoin tai hillon kera. Erlandia saa houkutella syömään. Yhteen aikaan hän oli niin laiha, että kaadoin kermaa hänen maitolasiansa.

Ida yrittää vähentää leivän syömistä arkinen, mutta Andersilla on tapana syödä ruisleipää banaanin kanssa. ”Kuin happamia kaarnan palasia”, muu perhe ihmettelee.

Huolimatta satunnaisista hankaluuksista keksiä aterioita ja ehtiä niitä valmistamaan, ovat yhteiset ruokahetket tärkeitä koko perheelle.

– Yritämme päästä istumaan yhteisen aterian ääreen koko perheen voimin. Mutta aika usein käy kyllä niin, että Erland kiemurtelee alas tuoliltaan ja katoaa omiin touhuihinsa...

ANKI SUNDIN, RAVINTOFYSIOLOGI:

"Hyväksytään – mutta lisää vihanneksia"

Hyvä ja monipuolinen ruokalista, vaikkakin melko niukasti vihanneksia. Perhe Worm-Forss saa kehuja etenkin siitä, että viikon ruokalistalla on useita kasvisruokia.

– Mutta missä on kala? kysyy ravintofysiologi Anki Sundin.

RUOKAVIIKKO ALKAA valmiilla lihapullilla ja perunoilla, mikä toimii Ankin mukaan vallan mainiosti.

– Valmisruuat ja puolivalmisteet eivät ole niin huonoja vaihtoehtoja kuin moni luulee. Ne voivat olla hyviä valintoja niille, jotka eivät voi, halua tai ehdi laittaa ruokaa alusta asti itse. Mutta tämä koskee vain hyvistä raaka-aineista valmistettuja eläinsä.

Perunat saavat Ankilta kehuja.

– Niitä ihmisten pitäisi syödä enemmän. Ne sisältävät sopivan määrän energiaa sekä kivennäisaineita, vitamiineja ja ravintokuitua.

Tiistain makkararuokaa Anki hieman ihmettelee. Millainen on makkarahan lihan pitoisuus?

– Edullisissa makkaroiden ei ole kovinkaan paljon ravinteita, mutta jos niitä syö vain silloin tällöin, ei niistä haittaakaan ole.

Ravintorikkaat kananmunat pelastavat aterian ravintoarvon.

Keskiviikkona perhe valmisti intialaista linssipataa, jota tarjottiin riisin kanssa. Ateria saa Ankilta hyväksynnän.

– Lasten on hyvä oppia syömään kasvisruokaa.

Anki kuitenkin muistuttaa, että vaikka riisi on hyvä ravintolähde, lasten tulisi syödä sitä suositellaan korkeintaan neljä pientä annosta viikossa, sillä se sisältää enemmän raskasmetalleja kuin muut viljelykasvit.

Torstaina oli vuorossa lasten suosikki eli pannukakut, jotka ovat saaneet Ankin mukaan aivan turhaan niin huonon maineen.

– Ne ovat edullisia ja niihin on helppo upottaa pian pilaantuvat ruoka-aineet, kuten maito ja kananmunat. Hillon sijaan kannattaa kuitenkin tarjoilla marjoja ja hedelmiä, tai tehdä aterista ruokaisampi syömällä pannukakut esimerkiksi juustoraasteen, quornin tai kanan kanssa, Anki sanoo.

Perjantain juhlaillallinen saa pelkästään plussaa Ankilta.

– Fetajuusto ja linssit sisältävät paljon proteiinia. Ne ovat todella hyvää ruokaa ja täynnä vitamiineja ja kivennäisaineita!

NOUTORUOKA SILLOIN tällöin ei myöskään ole asia, josta kannattaisi huolestua. Ruoka on harvoin kovin suuri ongelma. Useimmiten suurempi ongelma on arkisin juotavat limsat, sanoo Anki.

– Joissakin ravintoloissa säästetään kuitenkin rahaa käyttämällä samaa friteerausöljyä moneen kertaan, ja paistoöljyjen myötä kasvaa riski saada ruuasta paljon transrasvoja. Pidä huolta siitä, ettet syö wok-annosta, joka maistuu vähänkään härskiintyneelle!

Perheen viikkoruokalistan puutteisiin lukeutuu kala. Meidän tulisi ravitsemussuosituksen mukaan syödä kalaa kahdesta kolmeen kertaan viikossa, eri kalalajeja vaihdellen.

– Lohi, makrilli ja silli ovat rasvaisia kaloja, ja ne sisältävät paljon proteiinia, omega-3-rasvahappoja ja D-vitamiinia.

Vähärasvainen kala, esimerkiksi turska ja seiti, eivät sisällä omega-3-rasvahappoja eikä D-vitamiinia merkittäviä määriä. Kalapuikot menevät myös, mutta pidä mielessä, että mitä halvempi tuote, sitä huonompaa laatua voit odottaa.

Myöskään puuron tai viilin syöminen kunnon päivällisen sijaan silloin tällöin ei ole mikään katastrofi, mutta aterialla kannattaa täydentää kananmunalla.

– Tarkastele, mitä syöt viikon mittaan ja millaiseksi ravinteiden saannin kokonaiskuva muodostuu. Jos sorrut karkkeihin, kakkuihin ja limsoihin useita kertoja viikossa, on se asia, josta ruokavalion korjaamisliike kannattaa aloittaa, sanoo Anki.

Näin saat lisättyä vihanneksen saantia

Kokeile raastaa vihanneksia muun ruuan joukkoon – silloin lapset eivät edes huomaa niitä. Voit raastaa esimerkiksi kesäkurpitsaa, porkkanoita tai kaalia ja lisätä niitä vaikkapa patoihin, jauhelihakastikkeeseen ja munakkaaseen.

LASTEN RAVINTOLISÄT

Evira suosittelee D-vitamiinivalmisteen ympärivuotista käyttöä kahden viikon ikäisestä 2-vuotiaaksi saakka 10 milligrammaa vuorokaudessa. 2-18-vuotiaille suositellaan D-vitamiinivalmisteen ympärivuotista käyttöä 7,5 milligrammaa vuorokaudessa.

– Haluan painottaa, että useimmat Pohjolan ihmiset eivät saa riittävästi D-vitamiinia hyvinvoinnin takaamiseksi. D-vitamiinilisästä ei missään nimessä ole ainakaan mitään haittaa, sanoo Anki Sundin.

Omega-3-rasvahapot ovat tärkeitä rasvoja, joita saamme pääasiassa rasvaisesta kalasta, eli ruuasta, jolle monet lapset nyrpistelevät nenäänsä.

– Mitä tulee omega-3-rasvahappoihin, en näe mitään ongelmaa sen ravintolisäkäytössä, jos lapsi kieltäytyy syömästä lohiannostaan. Tarvitsemme hyviä rasvoja. Sinun täytyy vanhempana arvioida, saako lapsesi omega-3-rasvahappoja riittävästi.



BODY & SOUL

UUSI IHONHOITOSARJA, JONKA RAAKA-AINEET OVAT 95-100 % LUONNOLLISIA



*Miedosti mantelilta
tuoksuva käsisäippä,
jossa on aloe vera ja
kookosöljyä.*

Luonnollinen ihonhoitosarja, joka on suunniteltu pohjoismaiseen ilmastoon. Vain Lifelta.

Vuorossa TEATOX

Afternoon tea eli iltapäivän teehetki saa nyt uuden, terveellisen twistin! Kokeile pirteitä terveysthotteja ja raikasta hedelmäsalaattia, ja tietysti skonesseja eli englantilaisia teeleipiä, jotka tehdään gluteenittomiksi ja tarjoillaan lemon curdin ja mantelivoin kera.

TEKSTI JA RESEPTI ANNIKA GOLDHAMMER KUVA EVA HILDÉN

Gluteenittomat manteliskonssit

Ainesosat:

2 dl mantelijauhoa
2 dl gluteenitonta kaurajauhoa
2 tl psylliumia
1 rkl kookossokeria
2 tl leivinjauhetta

0,5 tl suolaa
0,75 dl Life Kookosöljyä
1,5 dl mantelmaitoa
1 kananmuna + 1 kananmuna voiteluun
1 rkl Life Chia-siemeniä

Tee näin:

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Sekoita mantelijauhot, kaurajauhot, psyllium, kookossokeri, leivinjauhe ja suola keskenään. Nypi kookosöljy kuivien aineiden sekaan. Lisää sekoittaen mantelmaito, kananmuna ja chia-siemenet. Anna taikinan turvota 5-10 minuuttia. Muotoile taikinasta pieniä, pyöreitä teeleipiä uunipellille leivinpaperin päälle. Taikina on melko tahmeaa, joten voi helpottaa, jos lusikoit taikinan pieniin leivosvuokiin. Voitele kananmunalla.

Paista uunin keskiosassa 10-15 minuuttia. Anna jäähtyä ja tarjoile chia-hillon, lemon curdin ja mantelivoin kera.

Levitereseptit
löydät sennaavalta
ankeamalta



Nauti leivonnaiset
matchan, pakuriteen
tai pakurikahvin
kera!

Kurkumashotti

1 dl omenamehua
2 tl kurkumaa
Ripaus cayennepippuria
1 tl jauhattua ceyloninkanelia
1 rkl sitruunamehua
1 rkl pellavansiemenöljyä

Spirulinashotti

1 dl omenamehua
2 tl Life Spirulinajauhetta
1 tl inkiväärijauhetta
1 rkl sitruunamehua
1 rkl pellavansiemenöljyä

Tee näin:

Laita kaikki ainesosat pulloon
ja sekoita!

Teekakut chailla tai matchalla

Ainesosat:

4 dl gluteenitonta kaurajauhoa
1 dl mantelijauhoa
2 tl psylliumia
0,75 tl suolaa

1 tl vaniljajauhetta

1,75 dl kookossokeria

1 dl Life Kookosöljyä

1 kananmunan keltuainen

Noin 100 g tummaa suklaata

Mausteeksi:

4 pussia chai-teetä tai

3 tl matcha-jauhetta

Tee näin:

Sekoita kaurajauhot, mantelijauhot, psyllium, suola, vaniljajauhe ja kookossokeri keskenään kulhossa. Sulata kookosöljy miedolla lämmöllä, anna sen jäähtyä hetki ja sekoita sitten jauhojen joukkoon kananmunan keltuaisen kanssa.

Lisää valitsemasi mausteet: matcha-jauhe tai neljä pussillista chai-teetä. Jos käytät chaिता, avaa ensin teepussit ja hienonna tee morttelissa. Laita taikina lepäämään jääkaappiin, jotta se kovettuu hieman ja siitä tulee helpommin kaulittavaa. Lämmitä uuni 150 asteeseen.

Kauli tai painele taikina tasaiseksi levyksi ja leikkaa taikinasta teepussin muotoisia paloja. Paista uunissa 10-15 minuuttia ja anna sitten jäähtyä ritilän päällä.

Sulata suklaa mikrossa tai vesihauteessa, ja dippaa kakut suklaassa. Anna valua ja kovettua. Jos haluat, voit kiinnittää pienet etiketit langan avulla kakkuihin.

*Teekutsujen
takuuvarma hyvän
mielen tuoja!*

Reseptit

Tiesitkö, että...

... tee on veden jälkeen maailman eniten juotu juoma. Teestä tuli suosittua jo 200-luvulla. Ensimmäiset kirjalliset ohjeet siitä, kuinka teetä tulisi viljellä, valmistaa ja juoda, ovat 350-luvulta.

Keltainen superhedelmäsalaatti

Ainesosat:

1 kiivi, mielusti keltainen
¼ tuoretta ananasta
1 tuore mango (tai sulatettua pakastemangoa)
10 ananaskirsikkaa

Päälle:

1 dl vatkattua kookoskermaa
tai kreikkalaista jogurttia
Kookoslastuja
Kuivattuja mulperinmarjoja
Mehiläisen siitepölyä
Tuoretta minttua

Tee näin:

Paloittele tuoreet hedelmät reilun kokoisiksi paloiksi. Jaa hedelmät kahteen kulhoon ja tarjoile kookoskerman, kookoslastujen, mulperinmarjojen, siitepölyn ja mintun kera.



Chocolate chip cookies inkiväärillä ja kurkumalla

Ainesosat:

3 dl mantelijauhoa	1 tl inkiväärijauhetta
0,5 dl kookosjauhoa	1 tl vaniljajauhetta
0,5 dl kookossokeria	1 dl mantelivoita
0,5 tl leivinjauhetta	1 dl Life Kookosöljyä
Ripaus Himalajan suolaa + hieman myös keksien päälle	1 kananmunan keltuainen
0,75 tl kurkumaa	75 g rouhittua tummaa suklaata tai suklaahippusia

Tee näin:

Lämmitä uuni 175 asteeseen. Sekoita kaikki kuivat ainekset kulhossa. Sulata kookosöljy miedolla lämmöllä ja sekoita mantelivoin kanssa. Sekoita sitten seos kananmunan keltuaisen kanssa kuivien aineiden joukkoon. Lisää lopuksi suklaarouhe. Anna taikinan levätä jääkaapissa noin tunnin ajan.

Muotoile taikinasta pieniä palloja ja taputtele ne tasaisiksi uunipellille leivinpaperin päälle. Paina niitä kevyesti kämmenellä ja sirottele päälle hiukan Himalajan suolaa. Paista uunissa 10-15 minuuttia. Anna jäähtyä ja säilytä ilmatiiviissä purkissa.

Koristele hedelmäsalaattia mehiläisen siitepölyllä!



Chia-hillo

Chia-siemenistä saat tehtyä hilloa ennätysnopeasti. Voit käyttää vadelmien sijaan muitakin marjoja, kuten mustikoita.

Ainesosat:

2,5 dl sulatettuja pakastevadelmia
1-2 rkl agavesiirappia
Ripaus vaniljajauhetta
1 rkl Life Chia-siemeniä

Tee näin:

Soseuta marjat kulhossa haarukalla. Sekoita joukkoon agavesiirappi, vaniljajauhe ja chia-siemenet. Anna levätä vähintään 10 minuuttia. Sekoita silloin tällöin, jotta siemenet eivät paakkuunnu. Kaada hyvin puhdistettuun purkkiin ja säilytä jääkaapissa.



Paahdettu mantelivoi

Mantelivoin tekeminen on hurjan helppoa. Erityisen nopeasti se valmistuu kokonaisten mantelien sijaan mantelijauhoista.

Ainesosat:

2 dl mantelijauhoja
1 rkl Life Kookosöljyä
Ripaus Himalajan suolaa
Halutessasi 0,5 rkl agavesiirappia

Tee näin:

Paahda mantelijauhoja kevyesti paistinpannalla matalassa lämpötilassa, kunnes jauhot ovat saaneet hieman väriä ja ne tuoksuvat pähkinäiseltä. Kaada jauho tehosekoittimeen muiden aineiden kanssa ja sekoita voiksi. Lisää halutessasi suolaa.

Lemon curd

Tämä versio klassisesta englantilaisesta lemon curdista eli sitruunatahnasta ei sisällä valkoista sokeria eikä voita. Se on herkullista teeleipien, jogurtin, pannukakkujen ja paahdoleivän kera.

Ainesosat:

2 sitruunaa,
kuori ja mehu
3 kananmuna
0,75 dl agavesiirappia
0,75 dl Life Kookosöljyä

Tee näin:

Raasta sitruunoista kuori ja purista mehu. Vatkaa kananmunat kevyesti paksupohjaisessa kattilassa. Sekoita munien joukkoon agavesiirappi ja sitruunankuori. Lämmitä seosta matalalla lämmöllä koko ajan sekoittaen, kunnes se sakenee hieman. Sekoita joukkoon sitruunamehu ohuena nauhana sekä kookosöljy pikkuhiljaa ja koko ajan sekoittaen. Jatka sekoittamista matalassa lämmössä, kunnes koostumus on paksu. Se voi kestää jonkin aikaa, joten ole kärsivällinen. Maista tahnaa ja lisää agavesiirappia, jos maku tuntuu liian happamalta. Siivilöi tahna tiiviissä siivilässä. Kaada lasipurkkiin ja säilytä kylmässä.

Herkutteluun

Näistä aineksista leivot herkulliset ja terveelliset iltapäivän teetehetken naposteltavat.

Mitä pakuri on?

Pakurikääpä on koivussa kasvava lahottajasieni. Se sisältää runsaasti antioksidanteja ja polysakkarideja, jotka voivat muun muassa vahvistaa immuunijärjestelmän toimintaa.



Kurkumamehu, luomu, Organic Health



Detox-tee, Pukka



Himalajan suola + Jodi, Voimaruoka



Puhdistamo pakurikahvi



Kookosöljy, Life



Kurkuma, Foodin



Kaakaojauhe, Foodin



Ceyloninkaneli, Foodin



Spirulina, Life



Chia-siemenet, Life

Puhdistaudu

Haluatko viedä teatoxin astetta pidemmälle tekemällä oikean detoxin eli elimistön puhdistuskuurin? Lifelta löydät useita tuotteita detoxin tueksi.

TEKSTI LOVISA BERGSTRAND KUVA SHUTTERSTOCK



Luomuyrttejä

1 Luomuyrtteistä valmistettu 20 päivän puhdistuskuuri, joka auttaa elimistöä neutraloimaan myrkyjä ja kuona-aineita. Samalla se antaa antioksidanttisuojausta vapaita radikaaleja vastaan. Kolme eri makua: vadelma-karpalo, persikka-sitruuna ja omena (joditon). *MethodDraine Detox, Harmonia*

Makeanhimoon

5 Onko makeanhimo kiusanasi detoxin aikana? Kokeile silloin kromia. Se auttaa elimistöä säilyttämään tasaisen verensokeritason edistämällä makroravinteiden aineenvaihduntaa ja veren glukoositasojen pysymistä normaaleina. *Kromi, Life*

Suosikkikuuri

2 Lifen asiakkaiden suosikki ympäri Pohjolaa! Ruuansulatuselimistön puhdistuskuuri, joka sisältää tarkkaan valittuja yrttiuutteita. Sitä käytetään päivittäin 2-6 viikon ajan tukemaan elimistön puhdistautumista. *BioDrain, New Nordic*

pH-tasapaino kuntoon

6 Länsimainen ravitsemus tuottaa usein paljon happamia aineenvaihduntatuotteita ja vain vähän emäksisiä. pH-balance PASCOE® -jauhe sisältää emäksisiä kivennäisaineita ja auttaa tehokkaasti vähentämään kehoa kuormittavaa happotaakkaa. *pH-Balance Pascoe, Bringwell*

Maksan tueksi

3 Sisältää muun muassa koliinia ja artisokkaa. Koliini tukee maksan normaalia toimintaa ja rasva-aineenvaihduntaa, artisokka puolestaan sapen ja maksan päivittäistä toimintaa. Active Liver auttaa keventämään, jos ruokavalio on ollut raskas ja olo on tunkkainen. *Active Liver, New Nordic*

Vihreää voimaa

7 Detoxissa pyritään ensisijaisesti pääsemään eroon kehoa kuormittavista aineista, mutta samalla tarkoituksena on tankata hyviä ravinteita. Foodinin Viherjauhe on monipuolinen ja helppokäyttöinen yhdistelmä maailman ravinteikkaimpia vihreitä sekä maalta että merestä. *Viherjauhe Luomu, Foodin*

Puhdistava aamujuoma

4 Luomulaatuinen yrttijuoma, joka sisältää muun muassa elimistön puhdistumista edistävää latva-artisokkaa. Tiivistettä sekotetaan lasilliseen vettä ja nautitaan aamuisin ennen aamiaista. Pakkauksesta riittää kymmeneksi päiväksi. *Detox Express, Life*

Lisää virtaa

8 Vaikka detoxin tarkoituksena on ladata keho uudella energialla, puhdistuskuurin alussa voi väsyttää. Jos olo on nuutunut, kokeile jättää kahvi väliin ja vahvistaa kehoasi yrtteillä. Ruusujuuri voi auttaa lisäämään keskittymiskykyä, kestävyyttä ja elinvoimaa. *Ruusujuuri, Life*

Kuinka paljon liikuntaa tarvitsemme?

Tiedämme, että istuminen uhkaa terveyttä. Mutta paljonko meidän pitäisi liikkua hyötyäksemme liikunnan terveysvaikutuksista parhaiten? Uuden tutkimuksen mukaan jopa 17 tuntia viikossa - myös imurointi lasketaan aktiivisuudeksi!

TEKSTI SOFIA ZETTERMAN KUVA SHUTTERSTOCK

UUSI KANSAINVÄLINEN tutkimus, johon koottiin tietoa kaikkiaan 174 kontrollitutkimuksesta, osoittaa, että meidän tulisi liikkua paljon aiemmin luultua enemmän.

Tutkimuksessa, joka julkaistiin British Medical Journalissa, tarkasteltiin kaikkia fyysisen aktiiviteetin muotoja ja sitä, kuinka aktiivisuus vaikuttaa erilaisiin tavallisiin sairauksiin. Tulosten mukaan parhaat terveysvaikutukset saavutetaan, kun liikutaan kokonaiset 17 tuntia viikossa.

Mutta älä säikähdä. Kaikki liikkumisen muodot laskeaan – aina imuroinnista ja ruuanlaitosta kävelyyn ja kuntosalitreeniin.

– Tämä tarkoittaa siis kahta tuntia viittätoista minuuttia päivässä. Minusta se ei kuulosta kovinkaan paljolta, sanoo dosentti Örjan Ekblom Ruotsin voimistelu- ja urheilukorkeakoulusta.

Uuden tutkimuksen yllättävimpiin tuloksiin kuuluu se, että kuntoilun positiiviset vaikutukset kasvavat liikunnan määrän kasvun myötä, ja tämä pätee viikoittaiseen 17 tunnin reippaaseen kävelyyn asti. Se vastaa noin kahdeksaa tuntia hölkkää viikossa. Määrä on 5-6 kertaa suurempi kuin WHO:n eli Maailman terveysjärjestön suositus, jonka mukaan 150 minuuttia reipasta kävelyä viikossa riittää pienentämään diabeteksen, sydänkohtauksen ja aivoverenkiertohäiriöiden riskiä noin 25 prosentilla.

EKBLOMIN MUKAAN itsearviointeihin perustuviin tutkimuksiin kannattaa kuitenkin suhtautua hieman varovaisesti.

– Ihmiset ovat yleensä huonoja tekemään itse arvioita omasta aktiivisuustasostaan. Passiivisten joukosta löytyy ihmisiä, jotka ovat aktiivisempia kuin mitä he itse luulevatkaan, sillä heille voi kertyä paljon arkiliikuntaa. Toisaalta aktiivisten joukosta löytyy paljon niitä, jotka yliarvioivat liikkumisensa ja aktiivisuutensa.

NYT KAIVATAAN lisää tutkimuksia muun muassa siitä, kuinka intensiivisesti ja kuinka pitkiä aikoja kerrallaan tulisi kuntoilla, ja minkälainen liikunta olisi hyödyllisintä.

– Meidän on tehtävä tutkimuksia, joissa voidaan mitata tarkemmin, miten ihmiset liikkuvat. Sen olemme jo pitkään ymmärtäneet, että suositusten mukainen 150 minuuttia liikuntaa viikossa on liian vähän, sanoo Örjan Ekblom.

– Aikuisille suositellaan nykyisin 30 minuuttia liikuntaa päivässä, mutta silloin ei yleensä puhuta mitään paikallaan istumisesta tai kestävyyslajien ja voimatreenin eroista. Todennäköisesti meidän täytyy joka tapauksessa nostaa liikuntasuositukset 45 minuuttiin päivässä.

HYVÄ UUTINEN on se, että heti, kun lopettaa paikallaan istumisen ja aloittaa ihan minkä tahansa fyysisen aktiivisuuden, hyötyy selkeistä positiivisista terveysvaikutuksista.

– Tässä voimme nähdä suurimmat vaikutukset. Terveysongelmista kärsivien henkilöiden kohdalla liikunta voi palauttaa heikentynyttä toimintakykyä ja vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi uneen, oppimiskykyyn, muistiin, aineenvaihduntaan, sydän- ja verenkiertoelimistöön sekä mahdollisesti myös masennustaipumukseen. Liikuntamäärän voimakas kasvattaminen jo ennestään aktiivisilla henkilöillä ei sen sijaan valitettavasti takaa ”superterveyttä”, painottaa Örjan Ekblom.

Näin saavutat suositellun päivittäisen aktiivisuustason:

- Kävele portaita 5-10 minuuttia.
- Imuroi ja siivoa 15 minuuttia.
- Leiki lasten kanssa 20 minuuttia.
- Kävele reippaasti 25 minuuttia (esimerkiksi työmatkat).
- Hölkkää kevyesti 20 minuuttia.

Terveysvinkkejä toimistyötyöläiselle:

- Liiku 5 minuuttia joka tunti.
- Kävele aina portaat.
- Kävele, kun puhut puhelimesi.
- Korota työtasoasi ja työskentele seisten.
- Hyödynnä lounastaukosi kuntoiluun.
- Pyöräile töihin jos mahdollista, tai hyppää bussista pois pari pysäkkiä aiemmin



KOSMETIIKKAHYLLY PUHDISTUSKUURILLE

Kylpyhuoneessa majailee purkkiarmeija, jonka tarkoitus on kaunistaa ja hoitaa. Mutta kuinka järkevää on levittää iholleen erilaisia synteettisiä aineita? Kauneusasiantuntija Hannah Sjöström kertoo, miksi kauneudenhoidossa kannattaa suosia luonnollisia tuotteita.

TEKSTI ELIN GUNNARSSON KUVA SHUTTERSTOCK

OLETKO KOSKAAN MIETTINYT, kuinka montaa kosmetiikkatuotetta tulet käyttäneeksi päivän mittaan? Lasketaanpa: shampoo, hoitoaine, suihkusaippua, vartalovoide, kasvovoide, deodorantti, puuteri, maskara, hiusmuotoilutuotteet, puhdistusmaito, käsisäippua... Listalle kertyy helposti ainakin 10-15 tuotetta. Entä oletko kiinnittänyt huomiota siihen, mitä tuotteet sisältävät?

Tavalliset kauneudenhoitotuotteet sisältävät usein synteettisiä kemikaaleja, jotka eivät ole hyväksi ympäristölle eikä käyttäjien terveydelle.

– Tähän asti huomiomme on kiinnittynyt ruokaan ja siihen, mitä se sisältää. Seuraavaksi vuoroon tulee iho ja se, mitä aineita sen kautta kertyy elimistöön, sanoo ruotsalainen toimittaja ja kirjailija Hannah Sjöström.

Hän kertoo olevansa kosmetiikan suurkuluttaja ja kokeilleensa valtavan määrän erilaisia tuotteita, niin marketin hyllyltä löytyviä kuin kalliita merkkituotteita. Vasta löydettyään luonnonmukaiset kauneudenhoitotuotteet hän pääsi eroon iho-ongelmistaan. Sen jälkeen hän kyseenalaisti keinotekoisia ainesosia sisältävän perinteisen kosmetiikan.

– Keinotekoiset aineet tuntuvat tarpeettomilta eikä niiden käyttö ole tätä päivää.

Synteettiset kemikaalit voivat olla täysin vaarattomia, mutta ne voivat myös olla haitaksi niin ympäristölle kuin terveydelle. Aineiden haitallisuutta on tällä hetkellä vaikea arvioida. Kaikkea niihin liittyyvää ei vielä tiedetä tarkasti.

– Yhdet ovat todistetusti hormonihäiritsijöitä, toiset ovat vaarallisia ympäristölle ja lisäksi on suuri joukko aineita, joiden vaikutuksiin liittyy paljon kysymysmerkkejä, sanoo Hannah Sjöström.

ERILAISET KEMIKAALIT kuuluvat arkeen monin tavoin. Tarvitsemme niitä ylläpitääksemme nykyistä elämäntapaa.

– Elintasomme on täysin riippuvainen kemiasta, muuten palaamme takaisin 1800-luvulle. Internet, puhelin, lentäminen ja lääkkeet – kemia liittyy niihin kaikkiin, sanoo orgaanisen kemian professori Leif

"On ilmeistä, ettei kaikkia markkinoille tulevia kemikaaleja ehditä testata."

Kronberg Åbo Akademista. Jotkut kemialliset aineet ovat kuitenkin haitallisia, koska ne voivat vaikuttaa terveyteen. Tällainen aine on esimerkiksi palosuoja-aine, jota käytetään muun muassa huonekaluissa. Sen sisältämät aineet voivat imeytyä ihon kautta verenkiertoon ja häiritä hormonitoimintaa.

ftalaatit, bisfenolit ja tietyt parabeenit kuuluvat synteettisiin kemikaaleihin, joiden tiedetään vaikuttavan hormonitoimintaan.

– Kauneudenhoitotuotteista ottaisin esimerkiksi aurinkovoiteet. Epäillään, että osa keinotekoisista ainesosista, jotka suojaavat ihoa auringolta, häiritsevät hormonitoimintaa. Se on huolestuttavaa, sanoo Leif Kronberg.

TIETO ON erityisen huolestuttava hedelmällisten naisten kannalta, koska synteettiset kemikaalit ja hormonitoimintaa häiritsevät aineet voivat vaikuttaa sikiöön raskauden aikana. Ne voivat häiritä sikiön kehitystä ja niiden epäillään esimerkiksi aiheuttavan tyypin 2 diabetesta, ylipainoa ja jopa hormonitoimintaan liittyviä syöpiä. Hormonihäiritsijät voivat vaikuttaa myös hedelmällisyyteen ja vaikeuttaa lasten saamista. Kemikaalien vaikutuksesta voi seurata myös astmaa, hilsettä, sienitauteja, kosketusallergiaa ja ärtynyt iho. Erilaisia synteettisiä kemikaaleja on sadoin tuhansin. Kuluttajan on todella vaikea tietää, mitkä niistä ovat huonoja, ja onko niitä edes testattu riittävästi.

– On ilmeistä, ettei kaikkia markkinoille tulevia kemikaaleja ehditä testata. Sanotaan, että noin 80 prosenttia kemikaaleista ei ole testattu, sanoo Hannah Sjöström.

Hänen mukaansa varmintä onkin noudattaa varovaisuusperiaatetta. Sjöström itse on jättänyt pois periaatteessa kaiken synteettisiä kemikaaleja sisältävän kosmetiikan.

ONGELMALLISTA ON myös kemikaalien sekoittaminen. Jokin aine voi olla yksistään täysin haitaton, mutta aineiden yhdistelmien vaikutuksia ei aina tunneta.

– Cocktail-ilmiö on suurin ongelma. Altistumme val-



Vaihda tavalliset kosmetiikkatuotteesi luonnollisiin asteittain, neuvoo Hannah Sjöström. Kun yksi tuote loppuu, valitse uusi suosikkisi luonnollisen kosmetiikan valikoimasta.



Luonnolliset valinnat

Ostatko luomubanaaneja? Entäs luomumaitoa? No miten on käsisäippuan laita? Tai ihovoiteen? Luomuruuan suosiminen on nykyisin monille itsestään selvä valinta. Yhtä luontevaa pitäisi olla luonnollisen ihonhoidon suosiminen, painottaa Hanna Sjöström.

Pahislista!

AINEET, JOITA KANNATTAA VÄLTELLÄ KOSMETIIKASSA

1 Hormonihäiritsijät

Ihovoiteissa voi olla aineita, jotka häiritsevät kehon hormonitasapainoa. Hormonit ovat elimistön viestinvälittäjiä, ja kun niiden toiminta häiriintyy, voi seurata monenlaisia ongelmia. Hormonihäiritsijät voivat aiheuttaa eliöille muun muassa kehitys- ja lisääntymishäiriöitä sekä lisätä syöpäriskiä.

Voivat olla nimeltään: Benzophenone, Butylparaben, Propylparaben, Ethylhexyl methoxycinnamate, Cyclomethicone, Cyclotetrasiloxane.

Niitä voi löytyä: Ihovoiteista, shampoista, hoitoaineista, deodoranteista, partageeleistä, hiusvahoista, aurinkovoiteista ja meikeistä.

2 Muovipartikkelit

Pienet muovipalaset, joita lisätään joskus ihonhoitotuotteisiin ihoa kuorivan vaikutuksen aikaansaamiseksi tai tuotteen koostumuksen parantamiseksi. Kun ne pääsevät luontoon, kalat syövät niitä luullessaan niitä ruuaksi.

Voivat olla nimeltään: Acrylate/Styrene copolymer, Nylon, Polyethylene (PE), Polymethylmethacrylat (PMMA).

Niitä voi löytyä: Ihovoiteista, shampoista, hoitoaineista, deodoranteista, partageeleistä, hiusvahoista, aurinkovoiteista ja meikeistä.

3 PFAS

PFAS on suuri ryhmä kemiallisia yhdisteitä, joita käytetään monissa kuluttajatuotteissa niiden vettä, likaa ja rasvaa hylkivien ominaisuuksien vuoksi. Kun ne pääsevät luontoon, ne eivät hajoa, vaan voivat kertyä kasveihin ja eläimiin. Joidenkin niistä on todettu voivan heikentää elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa sekä häiritä kehitystä ja lisääntymistä.

Voivat olla nimeltään: Ammonium C6-16, Perfluoroalkylethyl Phosphate, Polyperfluoroethoxymethoxy difluoroethyl PEG phosphate, Polyperfluoromethylisopropyl ether, Perfluorononyl dimethicone ja Polytef (PTFE).

Niitä voi löytyä: Partageeleistä, meikkivoiteista.

4 Allergisoivat aineet

Ne eivät ole pahimmasta päästä verrattuna muihin tämän listan aineisiin, mutta on tietysti ikävää saada ihottumaa ihovoiteesta. Syyllinen löytyy useimmiten kosmetiikan hajusteista. Tuotteet voidaan parfymoida myös täysin luonnollisesti. Jos olet kovin herkkä, valitse hajusteeton tuote.

Niitä voi löytyä: Kaikenlaisista hygieni- ja kosmetiikkatuotteista.

LÄHDE: NATURSKYDDFÖRENINGEN

KUVA: NICOLINA KNAPP



"Tarvitaan hieman kärsivällisyyttä. Oma ihoni reagoi ensin, mutta on nyt paremmassa kunnossa kuin koskaan."

tavalle määrälle erilaisia aineita ja voi olla, että ne vaikuttavat yhdessä ikävällä tavalla, sanoo Leif Kronberg. Siksi myös luonnosta peräisin olevat aineet voivat olla haitaksi.

– Yleisesti luullaan, että ihmisen valmistamat aineet ovat vaarallisempia kuin luonnosta löytyvät, mutta niin asia ei ole. Luonnossakin syntyy valtava myrkyllisiä kemikaaleja, selventää Leif Kronberg.

Myös Hannah Sjöström sanoo, ettei luonnollinen välttämättä tarkoita hyvää.

– Kauneudenhoitotuotteissa on luonnosta peräisin olevia aineita, jotka voivat aiheuttaa allergiaa siinä missä keinotekoisetkin aineet. Luonnollinen ei tarkoita, että se sopii kaikille.

LUONNOLLISEN KOSMETIIKAN kysyntä on lisääntynyt viime vuosina valtavasti sekä luonnollisten että luonnonomukaisesti viljeltyjen tuotteiden osalta. Viime syksynä Ruotsin luonnonsuojeluyhdistys kampanjoi tekemään vihreitä valintoja myös kosmetiikkahyllyllä.

Hannah Sjöströmille se on jo itsestäänselvyys.

Kompromisseja ei tarvitse tehdä: ei tuotteiden tehon eikä laadunkaan kanssa.

– Minua kiehtoo kauneus. En alkanut käyttää luonnokosmetiikkaa ympäristön takia vaan minua houkutteli nimenomaan kiinnostus kauneuteen.

Kauneudenhoitotuotteiden vaihdos kannattaa tehdä palanen kerrallaan. Kun yksi tuote loppuu, sen tilalle hankitaan luonnollinen vaihtoehto.

– Helpointa on aloittaa suihkusaippuasta. Ei kestä kauan, kun iho muuttuu kauniimmaksi eikä kuivu yhtä

helposti. Monissa tavallisissa suihkusaippuissa on vahvoja peseviä aineita, varsinkin halvemmissä vaihtoehdoissa.

Siitä on helppo jatkaa vartalohoitotuotteisiin, kuten vartalovoiteeseen ja aurinkovoiteisiin. Sitten voisi olla shampooon ja hoitoaineen tai kasvojenhoitotuotteiden aika.

Kannattaa varautua siihen, että iho tai hiukset voivat reagoida muutokseen. Hiukset voivat rasvoittua tai kasvoihin voi tulla finnejä.

– Moni, joka on kokeillut luonnollisen kosmetiikan shampoota, sanoo kertakokeilun perusteella, ettei se toimi. Alussa vaaditaan hieman kärsivällisyyttä, sillä osalla päänahka reagoi kovasti, kun sulfaatteja sisältävä shampoo jää pois. Omakin ihoni reagoi, mutta sen jälkeen se on ollut paremmassa kunnossa kuin koskaan. Voi olla, että pitää kokeilla eri merkkejä tai vaihtoehtoja ennen kuin oma suosikki löytyy, mutta niinhän pitää tavallisten tuotteidenkin kanssa.

HANNAHIN MUKAAN luonnollisen kosmetiikan valikoimat kasvavat hitaasti, mutta ne kasvavat kuitenkin koko ajan. Nykyään on helppo löytää yhtä hyvä vaihtoehto useimmista tuotteista, niin edullisista kuin kalliistakin.

– Muutama vuosi sitten oli vaikea löytää hyvä deodorantti, mutta nyt se on jo paljon helpompaa. On kuitenkin yhä vaikea löytää hyvä vedenkestävä maskara: niissä käytetään usein silikonieja, jotta ne saadaan toimimaan.

Luonnollinen ihonhoito voi olla hyvin pitkälle kehitettyä ja erikoistunutta.

– Jotkut ajattelevat, ettei luonnollinen voide paranna ihoa. Moni luonnollisista ainesosista valmistettu tuote kuitenkin hoitaa todella hyvin aknea, ihon epätasaisuuksia ja pieniä juonteita, Hannah kertoo.

Hän painottaa, että kauneudenhoitotuotteiden puhdistuskuuri kannattaa tehdä omista lähtökohdista käsin ja omaan tahtiin.

– Kaikkia tuotteita ei tarvitse vaihtaa, sillä mitään sääntöjä ei ole. Haluan vain kertoa, että vaihtoehtoja on – ja ne hoitavat kauneutta luonnollisesti.

Vain viljelty voi olla luonnonomukainen.

Vain viljelty voi olla luonnonomukainen. Jokin tuote voi olla sataprosenttisen luonnollinen, mutta luonnonomukainen joko täysin, osittain tai ei ollenkaan.

– Valinta riippuu siitä, kuinka tarkka haluaa olla luonnonomukaisesti tuotettujen tuotteiden käytössä. Aloittelijan virhe on ajatella, että kaiken täytyy olla sataprosenttisen luonnonomukaista. Esimerkiksi vartalovoiteen kanssa se ei onnistu, sanoo Hannah Sjöström.

Luonnonomukaisuutta voi arvioida seuraamalla erilaisia sertifiointeja. Niitä ovat esimerkiksi Ecocert, Natrue ja Cosmos. Apua löytyy myös päteveltä luontaistuotekauppojen henkilökunnalta, hän vinkkaa.

BODY & SOUL

UUSI IHONHOITOSARJA, JONKA RAAKA-AINEET OVAT 95-100 % LUONNOLLISIA



ihoöljy, jossa on
rauhottavaa
laventelia ja
kamomillaa.



Luonnollinen ihonhoitosarja, joka on suunniteltu pohjoismaiseen ilmastoon. Vain Lifelta.

TEKSTI LOVISA BERGSTRAND KUVA LIFE/SHUTTERSTOCK

Sarjan deodorantit ovat hoitavia ja ne sopivat herkkä-
lekin iholle. Alumiiniin sijaan
deodoranteissa on käytetty
bakteerikasvua hillitseviä
luonnollisia ainesosia.



Kyllä, ehdottomasti. Jotkut luonnolliset tuotteet voivat

– Tavallisten muovihelmien sijaan olemme käyttäneet kuorivana aineena hienoksi jauhettuja oliivinkiviä. Henkilökohtaisia suosikkituotteitani ovat myös vartalovoiteet *Smooth the way* ja *Spoil your skin*. Ne tuntuvat ihailta ihollla.



Luonnolliset ihoöljyt

Sarjassa on viisi erilaista ihoöljyä. Kaikki öljyt koostuvat hoitavien kasviöljyjen sekoituksesta ja sisältävät vitamiineja, antioksidantteja ja rasvahappoja, jotka imeytyvät tehokkaasti ihoon.

Get Soft no stretchmarks argan+shea oil
Ihana sekoitus seesami-, argaani- ja auringonkukkaöljyjä. Se ravitsee luonnollisesti ihoa ja auttaa säilyttämään ihon joustavana ja pehmeänä. Käytä öljyä raskausarpiin tai kun haluat ehkäistä venytysjuovia tai raskausarpia.

Ease Off relaxing lavender body oil
Rauhoittava öljyseos, joka palauttaa ihon kosteustasapainon ja tasapainottaa ihoa. Seos sisältää laventeliöljyä ja kamomillaa, jotka molemmat tunnetaan niiden rauhoittavasta tuoksusta. Seesami- ja avokadoöljyt tekevät ihosta pehmeän ja sileän. Öljy sopii mainiosti myös hieronta- tai kylpyöljyksi.

Get Glowin' glowing copper oil
Hohtava öljy kasvoille ja keholle. Se sisältää kolmea kasviöljyä: mantelia, argaania ja seesamia. Kuparin luonnollinen pigmentti antaa iholle ihanan sävyn. Käytä öljyä sääriin, käsivarsiin ja dekolteen alueelle, kun haluat ihosi hehkumaan.

Get the Look vitalizing argan+shea oil
Argaani-, shea- ja jojobaöljyjä sisältävä ihoöljy sopii niin iholle kuin hiuksille.

Käytä öljyä hiuksiin näin: Lisää muutamia tippoja öljyä pyyhekuiviin hiuksiin pesun jälkeen ja föönaa hiukset. Öljy ehkäisee hiusten kuivumista.

Käytä öljyä iholle näin: Hiero öljyä varfalollesi tai kasvoillesi iltaisin. Öljy palauttaa ihon kosteustasapainon luonnollisesti ja uudistaa solukalvoja.

Get Boosted energizing bergamott+spearmint body oil

Ihana sekoitus piristävää bergamottia ja piparminttua sekä ravitsevia ja kosteuttavia öljyjä, jotka tekevät ihosta pehmeän ja sileän. Bergamotilla on sekä raikastavia että puhdistavia ominaisuuksia ja sen uskotaan lieventävän alakulua ja ahdistusta sekä parantavan mielialaa. Öljy sopii hyvin myös hieronta- tai kylpyöljyksi.



Viisi luonnollista ihoöljyä erilaisiin tarpeisiin.

Ihohoitosuosikit

Lifella on laaja valikoima ihohoito- tuotteita, joiden ainesosat ovat 95-100-prosenttisesti luonnon omia raaka-aineita. Voit olla varma, että tehdessäsi kosmetiikkaostoksia Lifella, valintasi ovat turvallisia sekä ympäristön että terveytesi ja ihosi kannalta. Kosmetologi ja luontaistuoteneuvoja Marianne Derraji antaa nyt omat tuotesuosituksensa.



Hei siellä...



... Marianne Derraji on kosmetologi, meikkaaja ja luontaistuoteneuvoja, joka työskentelee Life Helsinki Pasi-lassa. Marianne, miksi suositsi luon-

nollista kosmetiikkaa?

– Minulle luonnollinen kosmetiikka on itsestäänselvyys. Keho tunnistaa luonnolliset aineet. Synteettisiä aineita emme tarvitse ihohoitoon. Luonnollinen kosmetiikka tekee hyvää koko keholle sekä mielelle.

Mikä on mielestäsi kaiken A ja O, kun puhutaan luonnollisesta ihohoidosta?

– Ihohoidossa kannattaa muistaa valita tuotteet oman ihotyypin mukaan. Näin saa parhaimman tuloksen. Pyydä apua Life-asiantuntijalta, joka valitsee kanssasi juuri sinulle sopivat tuotteet. Lifen valikoimissa on paljon vaihtoehtoja kaikenikäisille, sekä naisille että miehille.

Onko ihmisillä joitakin vääränkäsitäyksiä liittyen luonnolliseen kosmetiikkaan?

– Usein luullaan, ettei luonnollisen kosmetiikka ole riittävän tehokasta tai hoitavaa, mutta se ei pidä paikkaansa, kunhan valitsee itselleen sopivat tuotteet.

Parhaat ihohoitivinkisi?

– Tärkeintä on säännöllinen ihohoito oman ihotyypin mukaisilla tuotteilla. Myös sisäinen ihohoito on tärkeää, eli kannattaa suosia terveellistä, vitamiinirikasta, paljon hyviä rasvoja ja vähän sokeria sisältävää ruokavaliota. On myös hyvä täydentää ruokavaliota sopivilla, erityisesti ihon kuntoa tukevilla lisäravinteilla, kuten vitamiineilla ja rasvahapoilla.

Sisäiseen ihohoitoon

Tyrniöllykapseli edistää ihon ja limakalvojen hyvinvointia. Se sisältää niin sanottua kaksoistyrniöllyä, joka koostuu sekä tyrnin hedelmälihaöllystä että siemenöllystä. Monipuolinen cocktail hyviä rasvahappoja, kasvisteroleita ja antioksidantteja.

Omega 7, Valioravinto.

Käsille ja jaloille

Geelisukkien ja -hanskojen avulla pääset eroon jatkuvasta ihon rasvaamisesta. Niiden sisältämät jojobaölly, oliiviölly, E-vitamiini ja laventeliölly kosteuttavat ja hoitavat ihoa näppärästi vaikka samalla, kun teet arjen askareita normaaliin tapaan!

Life Kosteuttavat geelisukat ja -hanskat



Klassikko

Ruusuvoide on Dr. Hauschkan suosituin tuote – ja syystäkin! Se hoitaa ja suojaa tehokkaasti myös kuivaa, herkkää ja helposti punoittavaa ihoa.

Ruusuvoide, Dr. Hauschka.



Monitoimivoide

Pihlaja DD-voide sopii käytettäväksi ympäri vuoden suojaamaan ihoa ympäristön ääriolosuhteita vastaan. Hoitaa ja pehmentää kynsinauhoja, kynärpaita ja muita kuivia ihoalueita.

Pihlaja Daily Defence Cream, Madara.



Ihon syväpuhdistaja

Luonnollinen Konjac-kasvin juuresta tehty pesusieni puhdistaa meikin, syväpuhdistaa ihoa huo- koset, kuorii kevyesti, kosteuttaa ja palauttaa ihon pH-tasapainon. Valitse omalle ihotyypillesi sopiva pesusieni!

Konjac Sponge, Hyvän Olon Maailma.

LUONNOLLISET MONIVITAMIINIT KAIKILLE!

Jotkut väittävät ruoan olevan "vain polttoainetta", mutta se on kaukana totuudesta - makroravinteiden (proteiini, hiilihydraatit ja rasvat) lisäksi meidän pitää nimittäin saada ravinnostamme myös monia mikroravinteita. Tutuimpia mikroravinteita ovat vitamiinit ja kivennäisaineet, joille on määritelty saantisuositukset, mutta oikein koostetusta ruokavaliosta saamme myös valtaisan määrän kasviravinteita, kuten lehtivihreää, antosyanosideja (sinisen ja violetin sävyt), karotenoideja ja flavonoideja. Melko iso osa näiden kasviravinteiden vaikutuksista elimistössä on vielä tutkimatta, mutta yksi asia on varma – tarvitsemme niitä. Tästä syystä monivitamiini ei ikinä voi korvata monipuolista, kasvispitoista ruokavaliota.

Joskus tulee kuitenkin tilanteita, joissa ehkä haluat varmistaa, että varmasti saat riittävästi kaikkia mikroravinteita. Tällöin kannattaa valita monivitamiinival-

miste, jossa jokainen raaka-aine on hyvin imeytyvässä ja, jos vain mahdollista, luonnollisessa muodossa. Lifen monivitamiinisarjasta löydät itsellesi juuri sopivan valmisteeseen.

Kaikissa Lifen monivitamiineissa on käytetty pääasi-
allisena B-vitamiinien lähteenä luonnollista guavauutetta; guavahedelmä sisältää erittäin monipuolisesti B-ryhmän vitamiineja, jotka saadaan uutettua luonnollisen sitruunahapon avulla säilyvään muotoon. Lifen monivitamiinien sisältämä C-vitamiini puolestaan on valmistettu luonnollisella kaksoisfermentaatiomenetelmällä, ja mineraaleissa on käytetty hyvin imeytyviä orgaanisia yhdisteitä. Jokainen monivitamiini sisältää 12 eri vitamiinia ja 8 kivennäisainetta, sekä kasviuutteita joiden luonnolliset tehoaineet mm. tukevat vitamiinien imeytymistä.



Life MultiMan sisältää viinirypäleensiemen uutetta, jonka sisältämät antioksidantit tukevat tervettä mikroverenkiertoa.



Life MultiWomanissa tehoaineina ovat tuttu karpalouute sekä viinirypäleensiemen uutetta verenkierron tueksi.



Life MultiVegetarian sopii vegaaneille ja sisältää mm. spirulinauutetta.



Life MultiMan 55+ sisältää mm. eturauhasta tukevaa sahapalmu-uutetta.



Life MultiWoman 55+ sisältää uutetta parsakaalista, kukkakaalista ja mustaherukasta.



Life MultiSport sisältää extra-annoksen B-vitamiinirikasta guavauutetta.

BODY & SOUL

TIESITKÖ, ETTÄ ...

...iho on elimistön suurin elin?
Sen pinta-ala aikuisella ihmisellä
on noin kaksi neliömetriä. Oletko
koskaan miettinyt, mitä aineita
ihollesi levität?



Jokaisena päivänä kanssasi

AHVENANMAA: Life Maxinge **ESPOO:** Life Entresse • Life Iso Omena • Life Lippulaiva • Life Sello • Life Tapiola Ainoa **HELSINKI:** Life Arabia • Life Itis Bulevardi • Life Itis Pasaasi • Life Kamppi • Life Kannelmäki Kauppakeskus Kaari • Life Lauttasaari Lauttis • Life Malmi Nova • Life Pasila Life Viikki Prisma • Life Vuosaari Columbus **HOLLOLA:** Life Hollola **HYVINKÄÄ:** Life Willa **HÄMEENLINNA:** Life Goodman • Life Prisma **IISALMI:** Life Prisma **IMATRA:** Life Mansikkala Prisma **JYVÄSKYLÄ:** Life Keljo Prisma • Life Torikeskus • Life Seppälä Prisma • Life Palokka **JÄRVENPÄÄ:** Life Prisma **KAARINA:** Life Prisma **KAJAANI:** Life Kauppakatu 11 • Life Prisma **KARHULA:** Life Karhula **KAUHAJOKI:** Life Puistotie Citymarket **KEMPELE:** Life Zeppelin **KIRKKONUMMI:** Life Prisma **KOTKA:** Life Kotka **KOUVOLA:** Life Prismakeskus **KUOPIO:** Life Sektori • Life Matkus **KUUSAMO:** Life Kuusamo • Life Ruka Kumpare **KUUSANKOSKI:** Life Veturi **LAHTI:** Life Syke • Life Trio • Life Karisma **LAPPEENRANTA:** Life Weera • Life IsoKristiina • Life Prismakeskus **LEMPÄÄLÄ:** Life Ideapark **LIEKSA:** Life Lieksa **LOHJA:** Life Lohja **MIKKELI:** Life Akseli • Life Stella **NOKIA:** Life Nokia **OULU:** Life Ideapark Ritaharju • Life Kaakkuri Citymarket • Life Rotuaari **PORI:** Life Pori Isolinna • Life Länsi-Pori Prisma • Life Puuvilla **PORVOO:** Life Porvoo **RAISIO:** Life Mylly **RAUMA:** Life Rauma **ROVANIEMI:** Life Revontuli • Life Citymarket **SALO:** Life Halikko Prisma **SEINÄJOKI:** Life Hyllykallio Prisma **TAMPERE:** Life Koskikeskus • Life Lielähti • Life Linnainmaa • Life Turtola **TURKU:** Life Kauppahalli • Life Länsikeskus Citymarket • Life Hansa • Life Skanssi **TUUSULA:** Life Tuusula **VAASA:** Life Vaasa Rewell Center **VALKEAKOSKI:** Life Valkeakoski **VANTAA:** Life Jumbo • Life Myyrmanni • Life Tikkurila Tikkuri **YLVIESKA:** Life Ylivieska **Tulossa: Life Koivistonkylä Prisma, Tampere**