

POHJOISMAIDEN SUURIN LUONNOLLISEN HYVINVOINNIN LEHTI

LIVE *Life*

NUMERO 2 2017 • TOUKOKUU

HYVÄÄ OLOA
KESÄÄN

HAASTATTELU

Wellberries-blogin
TUULIA JÄRVINEN

*"Arkivegeily on
helppoa, maukasta
ja sopii kaikille"*

LASTENLAPSIA?
ISOVANHEMMUUDEN
ILOT JA HAASTEET

MIEHEN TERVEYS
TESTOSTERONITASOJEN
YLLÄPITO

VIHREÄ PIKNIK
GLUTEENITONTA
JA VEGAANISTA

**AURINGON
AIKA**

Muista myös
sisäinen
aurinkosuoja

Teema Raskaus ja ÄITIYYS

- RAVINTONEUVOJA RASKAANA OLEVILLE JA IMETTÄVILLE
- LISÄRAVINTEET ODOTUSAIKAAN • TREENIVINKKEJÄ

OSTA3 MAKSA2
Life-tuotesarjan tuotteita



BODY & SOUL



OLISIKO VIHREÄN MUUTOKSEN AIKA?

Sekä sinä että ympäristösi
hyödytte, kun täytät
kylpyhuoneen kaappisi
luonnollisilla tuotteilla.

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



Elä täysillä – joka hetki!

KESÄ ON KULMAN takana ja mikäs sen ihanampaa! On hyvä kuitenkin pitää mielessä, että auringon kanssa ei kannata pelleillä – varsinkaan, jos aikomuksena on pitää iho nuorekkaana ja rypyttömänä mahdollisimman pitkään. Kerromme tässä lehdessä, kuinka suojaat ihosi fiksusti ja luonnollisesti liialliselta auringolta.

TEIMME JUTUN myös miehen terveydestä ja mieskunnan ylläpidosta. Monet iän myötä ilmaantuvat miesten vaivat johtuvat testosteronitasojen alenemisesta, joka alkaa yleensä 40 ikävuoden tuntumassa. Muokkaamalla elintapojaan parempaan suuntaan testosteronitasojen alenemista on onneksi mahdollista jarruttaa. Hormonitoiminnan ylläpito parantaa elämänlaatua ja saattaapa antaa uutta kipinää parisuhteeseenkin.

SUURENA TEEMANA lehdessämme on tällä kertaa raskaus ja äitiys. Varsinkin monet ensimmäistä lastaan odottavat ovat hämmentyneitä eri puolilta tulvien ruokavalio-ohjeiden kanssa. Kerromme, millaisilla ruokavalinnoilla ja elintavoilla odottava äiti voi hyvin ja vauva saa parhaat lähtökohdat elämälleen.

ME LIFELLA haluamme inspiroida sinua elämään SINUN elämäsi täysillä. Seuraa meitä esimerkiksi Facebookissa ja inspiroidu päivityksistämme!

Hyvää ja virkeää kesää!

MARJO RUOTOISTENMÄKI
Markkinointipäällikkö



Sisältö nro 2, 2017

- | | |
|--|---|
| 5 Mielen päällä...
Joogaterapeutti Petri Räisänen. | 22 Reseptit
Piknik-retki. |
| 6 Ajassa
Ajankohtaista terveydestä. | 26 Aurinkoon
Suojaa ihosi luonnollisesti. |
| 8 Hyvä tietää...
Probiootit. | 28 Reseptit
Näppärät smoothiet. |
| 10 Tapaaminen
Tuulia Järvinen. | 30 Miehen terveys
Testosteronitasojen ylläpito. |
| 14 Teema
Raskaus ja äitiys. | 33 Life tarjoukset |

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



Ennen



Nyt

flexilett — *ennen kuin* sattuu



Flexilett -sarja on kehitetty liikkuvuuden ylläpitämiseen.

Alkuperäinen Flexilett sisältää useita tutkittuja ainesosia, jotka tukevat toistensa vaikutuksia. Siinä on muun muassa kondroitiinia, C-vitamiinia, MSM:ää, vihersimpukkaa ja inkivääriä.

Uutuus! Flexilett Collagen sisältää kollageenia, Boswellia-Aflapin® -uutetta sekä C-vitamiinia. C-vitamiini edistää kollageenin muodostumista, mikä on tärkeää rustojen normaalille toiminnalle.

Uutuus! Flexilett Curcumin sisältää uniikkia ja tehokasta kurkumauutetta, NovaSOLia, joka on sekä rasva- että vesiliukoinen ja pH-stabiili, minkä ansiosta se imeytyy helposti elimistöön. Tuotteessa on myös C- ja D –vitamiineja, jotka edistävät elimistön immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

Vain Life-myymöloistä ja osoitteesta www.life.fi



”Seuraa omia lahjakkuuksiasi”

Maailmaa kiertävä joogaterapeutti Petri Räisänen pyrkii rauhoittamaan aamut ja illat työltä ja kiireeltä.

TEKSTI MARIA MARKUS KUVA TOM ROSENTHAL

PETRI RÄISÄNEN ON SUOSITTU joogaopettaja ja joogaterapeutti, jonka oma joogapolku alkoi jo kolme vuosikymmentä sitten, kun hän ystäviensä suosituksesta kokeili dynaamista ja liikunnallista astangajoogaa.

– Nuoruuteeni oli siihen asti kuulunut lähinnä jääkiekon ja jalkapallon pelaamista sekä rumpujen soittoa. Ensimmäisen joogaharjoitukseni jälkeen olin kuin ensirakkauden kokenut, vaikka tuskin pystyin lihaskivuiltani kävelemään, hän muistelee.

Vuosien mittaan Petri on kiertänyt maanosasta toiseen opettamassa joogaa. Nyt matkoilla kulkee mukana myös perhe, johon kuuluvat vaimo Wambui ja 3-vuotias Sesam. Perheeseen odotetaan toista lasta.

– Tulimme juuri Thaimaasta ja Intiasta. Kevät menee opetustöissä Euroopassa.

Omasta hyvinvoinnistaan pian 50 vuotta täyttävä joogaopettaja huolehtii ensisijaisesti pitämällä kiinni omasta joogaharjoituksestaan. Hän kertoo, että harjoitus on kuitenkin muuttunut vuosien myötä.

– Viime aikoina mielen harjoitukset ovat lisääntyneet. Terveys merkitsee minulle enemmän mielen terveyttä kuin fyysistä terveyttä, vaikka fyysinen kuntokin on tärkeää.

Hän tekee säännöllisesti hengitysharjoituksia ja harjoittaa meditaatiota, syö terveellistä kasvisruokaa ja huolehtii riittävästä rentoutumisesta.

– Jätän aamut ja illat vapaaksi kiireeltä ja työltä.

Rentous kuuluu myös Petrin opetusfilosofiaan, sillä väkisin tekeminen ei hänen mielestään kannata, oli sitten kyse joogaharjoituksesta tai elämästä.

– Ihmisen kannattaisi seurata omia lahjakkuuksiaan eikä väkisin puskea itseään eteenpäin. Elämä on paljon helpompaa, kun tekee asioita oman luontonsa mukaan.



... PETRI RÄISÄNEN

Ikä: 49 vuotta.

Asuu: Helsingissä. Maailmalla noin 9 kk vuodesta.

Ammatti: Joogaterapeutti.

Perhe: Vaimo Wambui, 3-vuotias Sesam ja keväällä syntyvä vauva.

Harrastaa: Musiikkia, ulkoilua ja saunomista.

Nettisivut: petriraيسانen.com

Motto: Elämä on liian pitkä kärsimykselle!

Lakritsi- PROTEIINIPATUKAT

Sitruuna ja lakritsi ovat lyömätön yhdistelmä! Reseptin on kehittänyt Hyvän olon raakaravinto-kirjan kirjoittaja Erica Palmcrantz Aziz.

Ainesosat:

1 dl mustia
seesaminsiemeniä
2 dl kurpitsansiemeniä
2 dl hampuproteiini-
jauhetta
15 taatelia
3 tl lakritsijauhetta
Ripaus suolaa
3 rkl sitruunamehua

Tee näin:

Hienonna seesamin- ja kurpitsansiemenet tehosekoittimes-
sa. Lisää muut ainesosat ja se-
koita, kunnes seos on tasaista.
Muovaa taikinasta leivinpaperin
pälle 1-2 cm paksuinen, noin 10
x 20 cm kokoinen suorakulmainen
levy. Käytä apunasi toista leivinpa-
peria muotoillessasi taikinaa. Leikkaa
sitten massasta sopivan kokoisia patu-
koita ja kääri ne leivinpaperiin. Pa-
tukat säilyvät 1-2 viikkoa jääkaapissa ja
useita kuukausia pakastimessa.

Vinkki!

Etkö saa tarpeeksesi lakritsista?
Kokeile yrttiteetä, joka on ma-
keutettu lakritsijuurella.



PIDÄ NIVELESI NOTKEINA

LIFE TUO MARKKINOILLE kaksi uutta ravintolisää tukemaan nivelten terveyttä. Flexilett Collagen sisältää Boswellia-Aflapin® -uutetta ja kollageenia. Siinä on myös C-vitamiinia, joka edistää kollageenin muodostumista rustojen normaalia toimintaa varten. Flexilett Curcumin puolestaan sisältää uniikkia NovaSOL®-kurkumauutetta, joka on sekä rasva- että vesiliukoinen ja pH-stabiili, minkä ansiosta se imeytyy elimistöön tehokkaasti. Lisäksi siinä on C- ja D-vitamiinia, jotka tukevat immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

UUTUUS!



Syö ihollesi kaunis sävy

TERVE ULKONÄKÖ LISÄÄ viehätysvoimaa. Kevyt päivetys iholla on yksi keino näyttää terveeltä ja elinvoimaiselta. Ihon sävyyn voi vaikuttaa syömällä karotenoideja sisältäviä hedelmiä ja vihanneksia. Uudessa amerikkalaisessa tutkimuksessa miehiä pyydettiin syömään betakaroteenia sisältävää ravintolisää. Naiset saivat katsella tutkimukseen osallistuneista miehistä otettuja valokuvia ja valita viehättävimmät miehet. Tulokset osoittivat, että ne miehet, jotka olivat 12 viikon ajan syöneet betakaroteenia, tulivat 50 prosenttia todennäköisemmin valituiksi naisten mielestä viehättävien joukkoon kuin ne, jotka eivät olleet syöneet betakaroteenia.

Muista, että voit vaikuttaa ihosi sävyyn myös käyttämällä karotenoideja sisältävää ravintolisää, kuten Life Aurinko Plussaa.



Psst...

... oletan huomannut Lifen uuden luonnollisen ihonhoitosarjan Body & Soul? Nyt myymälöistä löytyy myös uusi tuoksusarja Citrus.



MITÄ OVAT TELOMEERIT?

TELOMEERIT NÄYTTÄVÄT hieman muovitupeilta, jotka ovat kengännauhojen päässä estämässä nauhoja rispaantumasta. "Kengännauhat" ovat kromosomeja ja "muovitupit" telomeereja. Ja mitä lyhyempiä telomeerit ovat, sitä vanhempi ihminen biologisesti on.

Nobel-palkitun Elizabeth Blackburnin yksi suurimmista oivalluksista on se, että voimme itse vaikuttaa telomeeriemme pituuteen omilla elintavoillamme.

Telomeerien pituuteen vaikuttavat monet asiat, kuten stressi ja fyysinen aktiivisuus. Tutkimustemme mukaan suurin vaikutus on kuitenkin ruualla. Sokeri ja varsinkin kaikki sokeriset juomat sekä prosessoitu liha lyhentävät telomeereja. Hyvä ja monipuolinen ruokavalio, jossa on paljon mikroravinteita ja esimerkiksi omega-3-rasvahappoja, yhdistetään puolestaan pidempiin telomeereihin, sanoo Elizabeth Blackburn.

”Meidän tulee siirtää huomio määrästä laatuun. Olemme vuosisatojen ajan viljelleet ajatellen pelkästään sadon määrää. Kukaan ei ole ajatellut sadon sisältämiä mikroravinteita, kuten vitamiineja, kivennäisaineita ja ennen kaikkea antioksidantteja.

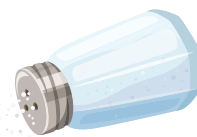
Nobel-palkitun Elizabeth Blackburnin tärkein sanoma tulevaisuuden ruokaan liittyen.

LISÄÄ KAHVIA!

KAHVINJUOJAT ELÄVÄT PIDEMPÄÄN, todetaan useissa viime vuosina julkaistuissa tutkimuksissa. Nyt amerikkalaiset tutkijat uskovat löytäneensä tähän yhden selityksen. He löysivät tulehdusreaktion, joka saattaa johtaa sydän- ja verisuonisairauksien kehittymiseen. Tätä reaktiota voidaan jarruttaa kofeiinin avulla. Maistuisiko santsikupillinen?



**10
grammaa**



päivässä on suomalaisten miesten suolan kulutus keskimäärin. Se on noin puolet enemmän kuin suositusmäärä 5 g/päivässä. Saamme suurimman osan suolasta prosessoidusta ruuasta ja elintarvikkeista.

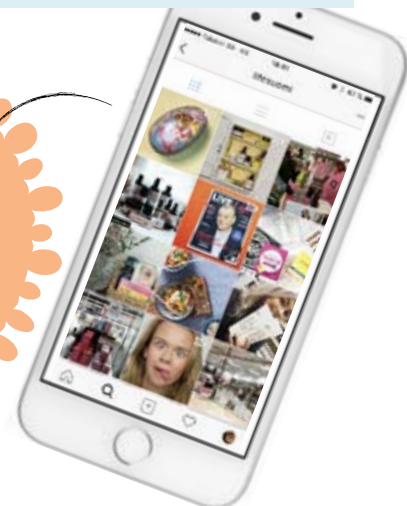
PUUROAIKA!

Tuulia Järvisen ja Tiina Strandbergin kirjoittamassa Puuron uusi aika -uutuuskirjassa on yli 50 reseptiä, joista löytyy suosikkipuuro päivän jokaiseen hetkeen. Uuden ajan puurot tehdään laadukkaista raaka-aineista ilman gluteenia, valkaistua sokeria, maitotuotteita tai muita eläinperäisiä aineksia. Miltä kuulostaisi vaikkapa pestoinen hirssipuuro päivällispöytään tai sitruunainen vanukas välipalaksi? Kirjassa on vinkkejä myös ylijäämäpuuron hyödyntämiseen esimerkiksi herkullisiksi kekseiksi tai vohveleiksi. (Atena 2017)



SEURAA MEITÄ SOSIAALISESSA MEDIASSA

Löydät meidät Facebookista osoitteella [facebook.com/lifeketju](https://www.facebook.com/lifeketju) ja Instagramista tunnuksella @lifesuomi



Hyvä tietää...

PROBIOOTIT

Probiooteista eli elävistä mikrobeista povataan tulevaisuuden ihmeaineita. Probiooteilla voit tasapainottaa suolistosi mikrobistoa ja niihin liitetään pitkä liuta muitakin hyviä terveysvaikutuksia.

TEKSTI MARIA MARKUS KUVA SHUTTERSTOCK

HAITALLINEN STRESSI

Stressihormoni on monelle bakteerilajille kasvusignaali ja voi saada suolen terveydelle haitallisten bakteerien määrän kasvamaan. Stressin aikana onkin erityisen tärkeää huolehtia probiootien saannista.

SUOJAA SAIRAUKSILTA

Pääosa elimistömme immuunipuolustuksesta sijaitsee suolistossa. Probiootit tehostavat ihmisen omaa immuunipuolustusta. Niinpä probiootteja käyttämällä voi vähentää esimerkiksi riskiä sairastua flunssaan tai vatsatautiin. Suoliston mikrobien koostumuksella on merkitystä myös autoimmuunitautien, kuten diabeteksen, puhkeamiseen. On myös näyttöä siitä, että probiootit voivat vähentää nivelreuman ja siitepölyallergian oireita. Naisten kannattaa pitää mielessä, että probiootit voivat tukea myös intiimialueiden luonnollista bakteerikantaa ja ehkäistä tulehduksia.

ÄIDILTÄ VAUVALLE

Jos äiti syö probiootteja raskausaikana ja imettäessään vauvaa, lapsi saa äidinmaidosta suojaa tulehduksia ja esimerkiksi atooppisia ihottumia, jopa astmaa, vastaan. Monissa maissa probiootit on jo lisätty osaksi raskaus- ja imetysajan virallisia ravitsemussuosituksia. Tutkimusten mukaan vauvat hyötyvät probiooteista myös ravintolisinä tai lisättyinä elintarvikkeisiin.

HOIKENTAVAT BAKTEERIT?

Viime aikoina on puhuttu tutkimuksista, joiden mukaan probiootit voivat auttaa merkittävästi painonhallinnassa. Yksilöllisistä eroista suoliston bakteerikannoissa on haettu selitystä myös siihen, miksi jotkut lihovat helpommin kuin toiset.

ANTIBIOOTTIKUURIN AIKANA JA JÄLKEEN!

Antibioottikuurin aikana suoliston hyviä bakteereja tuhoutuu, joten kuurin aikana ja ainakin kuukauden ajan sen jälkeen kannattaa syödä probiootteja suolistoa tasapainottamaan.

MIKÄ IHMEEN PROBIOOTTI?

Probiootit ovat suolistossamme majailevia hyviä bakteereja, kuten maitohappobakteereja, jotka suojaavat sairauksilta ja ylläpitävät terveyttä. Ne hättävät suolistosta huonoja bakteereja ja tasapainottavat suoliston mikrobistoa.

TIESITKÖ, ETTÄ...

... vatsa-suolikanavassa erittyy paljon erilaisia hormoneja, joilla on merkitystä myös henkiseen hyvinvointiin. Moni suoliston bakteeri erittää esimerkiksi serotoniinia. Aivoissa serotoniini vaikuttaa muun muassa mielialaan sekä hyvänolon ja väsymyksen tunteisiin. Tutkimusten mukaan masennuspotilaiden suolistofloorassa on todettu serotoniinia tuottavien bakteerien vähenemistä.

HUOM!

Kun valitset probioottivalmistetta, ota huomioon, että kaikki probiootit eivät toimi samalla tavalla, eikä erilaisten probiootien vaikutuksia voi yleistää. Toiset tehoavat paremmin esimerkiksi suolistotautien oireisiin, toiset taas influenssatyyppisten oireiden ehkäisyyn ja helpottamiseen.

Juttuun haastateltiin ravitsemusterapeutti Leena Putkosta, joka on kirjoittanut kirjan *Superhyvää suolistolle!* (Otava 2016)

Maksimoi TREENI- TEHO

Life Proteiinipatukat.



Parasta heti
treenin jälkeen!

Life Jooga-
matto ja
puuvillainen
kuljetuspussi.



Life Sport BCAA sisältää
aminohappoja proteiini-
nien muodostukseen.



Life Liniment kipeille
ja väsyneille lihaksille.



Life Kine-
siology Tape
urheiluvammo-
jen ja erilais-
ten kipujen
hoitoon.



Life Flexilett
Collagen nive-
lille ja rustoille.



Life Magnesium
sisältää hyvin imeyty-
vää magnesiumsitraat-
tia sekä B6-vitamiinia,
joka tukee magnesi-
umin vaikutuksia.



Smartshake-
urheilujuo-
mapullon
mukana saat
kuljetettua
myös lisä-
vinteet.

HAASTATTELUSSA TUULIA JÄRVINEN

Kokonaisuus balanssissa

Reseptikehittäjä Tuulia Järvinen tunnustautuu makean ystäväksi ja vannoo hyvää tekevän herkuttelun nimiin.

TEKSTI MARIA MARKUS KUVAT MARKO OIKARINEN RUOKAKUVAT TUULIA JÄRVINEN

Kun saman katon alla asuu kaksi kiireistä yrittäjää, ja kuvioon tulee pieni ihmisen alku, saattaa elämä alkaa tuntua varsin täydeltä. Wellberries-blogin pitäjää ja Wellmeals-ateriasuunnitelmapalvelun luoja Tuulia Järvinen kertoo, että Amalia-tyttären synnyttyä noin puolitoista vuotta sitten hän ja hänen valokuvaajamiehensä ovat totutelleet elämään lapsensa ehdoilla.

– Esimerkiksi liikuntaharrastukseni tarkoittavat nyt vaunulenkkejä metsässä tai merenrannalla sekä kotona tehtäviä nettitreenejä. Karsimalla muun muassa treenitunteja pois aikataulustani olen saanut pidettyä yritystoimintani pyörimässä ja lisää aikaa Amalian kanssa, hän kertoo.

AMALIAN TARPEET OVAT alkaneet näkyä myös perheen ruokapöydässä, sillä muuten tiukasti gluteeniton ja pääosin kasvispainotteista ruokavaliota noudattavat vanhemmat ostavat nyt hapatettuja maitotuotteita sekä silloin tällöin myös spelttiä.

– Amalia menee pian päiväkotiin. Haluamme tutustaa hänet syömään joskus myös gluteenipitoisia viljoja sekä maitotuotteita, ettei päiväkotiruoka aiheuta vatsaongelmia. Kotona aiomme jatkossakin noudattaa gluteenitonta ja mahdollisimman ravitsevaa ruokavaliota.

Tuulia kertoo, että vaikka hänet tunnetaan reseptikehittäjänä ja ruokabloggaajana, ja koko hänen yritystoimintansa perustuu terveellisten aterioiden ja ateriakokonaisuuksien luomiseen, aina hän ei ole ollut mikään



Tuulia Järvinen.

keittiötaikuri. Hänen keittiönsä uunistakin löytyi aikoinaan kuulemma useammin tiskejä kuin ruokia.

Kuten niin moni muukin asia elämässä, kaikki alkoi oikeastaan sattumalta.

– Opiskelin elintarviketieteiden maisteriksi ja olin kyllä aina ollut kiinnostunut ruuasta, mutta vasta omat terveyshaasteeni veivät minut terveellisen ruuanlaiton pariin, hän muistelee.

Päästäkseen eroon vatsansa oireilusta, väsymyksestä ja jatkuvasta nuhasta hän jätti ruokavaliostaan pois gluteenin, maitotuotteet ja sokerin, ja alkoi lisätä lautaselleen kasviksia. Tulokset tuntuivat nopeasti, ja niinpä hän innostui kehittelemään uusia, terveellisempiä ruokia kotikeittiössään.

– Huomasinkin olevani luova ja hyvä ruuanlaittaja.

Pian hän alkoi myös opiskella terveys- ja hyvinvointivalmentajaksi Institute for Integrative Nutrition -oppilaitoksessa ja valmistui sieltä vuonna 2014.

– Mielestäni ravintorikkaan ruokavalion noudattaminen on suurin yksittäinen asia, jonka voi hyvinvointinsa eteen tehdä. Koin tärkeäksi jakaa oppimiani tietoja ja kehittämiäni reseptejä muillekin, joten perustin oman blogin, Wellberriesin, joka sittemmin laajentui yritystoiminnaksi.

KIIREISTÄÄN HUOLIMATTA Tuulia on ehtinyt osallistua myös kirjaprojekteihin. Hän teki yhdessä Piia Heinosen kanssa opaskirjan allergisen vauvan imetysdieettiin, Meidän perheen parhaaksi (Atena 2016). Hän noudatti itsekin kirjan oppeja ollessaan raskaana ja imettäessään Amaliaa.

– Raskauden ja imetyksen aikana oikeanlainen ruokavalio on erityisen tärkeä, jotta lapsi saisi parasta mahdollista ravintoa, hän tiivistää.

TUULIA JÄRVINEN

Ikä: 35 vuotta.

Perhe: Avopuoliso Marko ja 1,5-vuotias Amalia.

Ammatti: Reseptikehittäjä, hyvinvointivalmentaja ja yrittäjä, osakkaana Asennemediassa.

Asuu: Helsingissä.

Harrastukset: Liikunta sekä kaikki ruokaan liittyvä, kuten ravintolat ja ruokatrendit.

Lempijälkiruoka: Lakritsi-taateli-fudge.

Nettisivut: wellberries.com



Tapaaminen

MEIDÄN PERHEEN parhaaksi -kirja esittelee lähes sata ruokaa, jotka eivät sisällä useimmiten yliherkkysoireita aiheuttavia ainesosia, kuten maitotuotteita, kananmunaa, gluteeniviljoja tai kauraa, perunaa, soijaa tai naudanlihaa. Lisäksi kirjassa on ohjeita, neuvoja ja vertaistukea lasten ruokayliherkyyksien kanssa kamppaileville perheille.

Amalia on välttynyt pahemmilta ruoka-allergioilta ja tulehduskierteiltä sekä sairastelulta. Tuulia uskoo, että siihen vaikuttaa ainakin osittain se, että heillä

huolehditaan suoliston bakteeritasapainosta käyttämällä fermentoituja elintarvikkeita, kuten kombutchaa ja hapankaalia, sekä voimakkaita maitohappobakteereja eri kantoja vaihdellen.

– Myös Amalia saa laajakantaista, lapsille suunniteltua maitohappobakteerivalmistetta. Lisäksi hän käyttää omega-3-rasvahappoja sekä tietysti D-vitamiinia.

Miten aktiivinen perhe koostaa ruokavalionsa nyt, kun talossa on vilkas taapero ja arki vie aikaa ruuanlaitolta?



"Vasta omat terveystaateeni veivät minut terveellisen ruuanlaiton pariin."

Myös puolitoistavuotias Amalia rakastaa makeita, terveellisiä leivonnaisia.

– Olemme arkivegaaneja eli syömme pääasiassa kasviksia. Kalaa ja lihaa syömme korkeintaan kerran, pari viikossa. Yritämme syödä mahdollisimman puhtaasti ja rikastan monia ruokia erilaisilla superfoodeilla. Syömme suhteellisen säännöllisesti ja aika paljon, Tuulia naurahtaa.

– En ole mikään kaloreiden laskija.

Hän tunnustaa olleensa aiemmin varsinainen karkkihiiri ja edelleenkin jälkiruokaihminen. Hänen ruokafilosofiansa tiivistyykin ajatukseen siitä, herkuttelu voi tehdä hyvää niin mielelle kuin kehollekin, kunhan herkuttelee fiksusti.

– Rakastan esimerkiksi erilaisia raakakakkuja ja -fudgeja.

Hyvään elämään kuuluu Tuulian mukaan rentous ja ruuasta nauttiminen. Kieltäytyminen ei johda mihinkään, sillä itsekuri on kuin lihas, joka aikanaan väsy, kun sitä tarpeeksi koetellaan.

– Järkevämpää on pitää suuret linjat kunnossa ja kokonaisuus balanssissa. Eikä mausta saa tinkiä! hän painottaa.

TUULIA KERTOO PYRKIVÄNSÄ stressittömyyteen ja rentouteen elämässään muutenkin kuin ruokailun suhteen. Kierroksia hän saa rauhoitettua parhaiten luonnossa sekä nukkumalla. Hän kiittää hyviä unenlahjojaan pirteystään ja jaksamisestaan, mutta sanoo myös optimoivansa untan ruokavaliolla ja ravintolisillä.

– Iltaisin syön hiilihydraattipainotteisesti, sillä hiilihydraatit rauhoittavat elimistöä. Olen kehittänyt Hyvän yön puuro -reseptin, joka sisältää tryptofaanipitoisia ruoka-aineita, sillä tryptofaani auttaa nukahtamaan. Puuro sisältää muun muassa banaania, kauraa ja kurpitsansiemeniä. Lisäksi otan iltaisin magnesiumia, joka edistää rentoutumista.

MYÖS AMALIA ON TUULIAN mukaan nukkunut aina superhyvin. Niinpä äidillä on ollut aikaa ja energiaa uusien projektien kehittämiseen. Keväällä Tuulialta julkaistiin yhteistyössä Tiina Strandbergin kanssa tehty kirja Puuron uusi aika. Se sisältää erilaisia vegaanisia ja gluteenittomia puuro- ja vanukasreseptejä sekä muun muassa vinkkejä puuronjämien hyödyntämiseen muussa ruuanlaitossa.

Toinen uusi kirjaprojekti liittyy arkiveganismin tunnetuksi tekemiseen, ja julkaistaan niin ikään kevään. Tämän projektin Tuulia toteuttaa kollegansa ja kaimansa Tuulia Talvion kanssa.

– Arkivegeily on helppoa, maukasta ja sopii kaikille: mistään ei tarvitse luopua, kunhan rajoittaa esimerkiksi lihan ja juustojen syöntiä viikonloppuun – jo se vie pitkälle!



RESEPTI

Laku-taatelifudge lucumalla

Ainesosat

20 kpl kivettömiä Medjool-taateleita
1,2 dl lucumaa
2-3 rkl voimakasta raakalakritsi jauhetta
0,75 dl kookosöljyä (sulatettuna)

Tee näin:

1. Aja taatelit tasaiseksi tahnaksi tehokkaassa blenderissä.
2. Lisää mukaan sulatettu kookosöljy, lucuma, lakritsi ja suola. Sekoita tasaiseksi. Lisää tarvittaessa mukaan lisää lucumaa.
3. Painele taikina kiinteäksi pieneen leivinpaperoituun vuokaan ja siirrä pakkaseen tekeytymään hetkeksi.
4. Leikkaa fudge palasiksi ja herkuttele!

RAVINTOA KAHIDELLE

Raskausaikana on erityisen tärkeää syödä terveellisesti, onhan kyseessä sekä äidin että vauvan hyvinvointi. Monet raskaana olevat naiset kokevat kuitenkin vaikeaksi saada riittävästi oikeanlaista ravitsemustietoa. Miten ruokavalio kannattaisi koostaa ja tarvitaanko ravintolisiä?

TEKSTI MARIA MARKUS



Monet odottavat äidit kokevat saavansa riittämättömästi tietoa ravitsemusasioista. Lisäksi saatavilla oleva ravitsemustieto on heidän mielestään usein ristiriitaista. Näin on todettu muun muassa Uumajan yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa. Monia raskaana olevia mietityttää, kuinka ravitsemusneuvoja tulisi tulkita ja soveltaa, ja voivatko jotkut ruuat aiheuttaa terveysriskejä vatsassa kasvavalle vauvalle.

Tutkimusten mukaan odottavat äidit kokevat helposti myös stressiä heihin kohdistuvista paineista syödä terveellisesti.

Kätilö ja imetysohjaaja Eliisa Karttusen mukaan odottavilla naisilla kokonaisuus on usein hukassa, kun puhutaan ravitsemuksesta.

– Esimerkiksi kieltoihin suhtaudutaan usein todella fanaattisesti. Äidit voivat tuntea hirveän huonoa omaatuntoa viikkokaupalla, jos he ovat menneet syömään jotakin, jota ei olisi pitänyt, kuten vaikkapa maksaa tai kylmäsavulohta. Toisaalta sama äiti saattaa käyttää valtavasti keinotekoisia makeutusaineita sisältäviä virvoitusjuomia tai syödä paljon sokeria. Tärkeintä olisi syödä puhtaasti ja monipuolisesti, ja vältellä turhia kaloreita, hän sanoo.

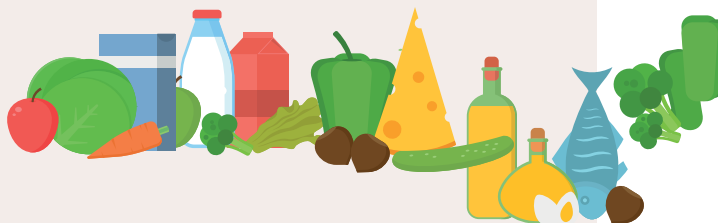
– Nykyään ongelmana on se, että monet naiset jäävät kiinni sokerirasituksessa eli sokerinsieto on heikentynyt. Näiden liian korkeiden sokeriarvojen myötä vau-

KOOSTA RUOKAVALIOSI NÄIN:

- Vähintään 500 hedelmiä ja vihannuksia päivittäin.
- Kalaa 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen.
- Puoli litraa kevytmaitoa, -viiliä, -jogurttia tai kasvimaitoa joka päivä.
- Proteiinia lihasta, kananmunista, pavuista tai linsseistä joka päivä.

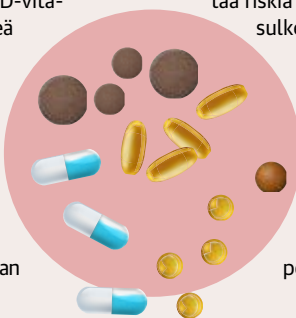
RASKAUSAJAN RAVINTOLISÄT

Vaikka kuinka yrittäisi syödä hyvin ja terveellisesti, aina se ei onnistu läheskään täydellisesti. Näiden elintärkeiden ravintoaineiden saanti voi olla hyvä turvata ravintolisien avulla.



D-VITAMIINI. Kalsiumilla on tärkeä rooli sikiön luuston, ham-paiden ja sydämen kehityksessä. Kalsiumin tarve kasvaa raskauden aikana. Silti kalsiumia ei yleensä tarvitse syödä ravintolisänä, vaan on parempi käyttää D-vitamiinia, joka auttaa elimistöä hyödyntämään kalsiumia. D-vitamiinilisä on tärkeä varsinkin silloin, jos ei vietä aikaa auringossa.

FOOLIHAPPO. Foolihappoa suositellaan käytettäväksi 400 mikrogramman



annoksena jo siitä lähtien, kun raskautta suunnitellaan, ja aina raskausviikolle 12 asti. Foolihap-po tehostaa raudan imeytymistä ja sillä on tärkeä rooli solunjakau-tumisessa, verisolujen muodostumisessa sekä sikiön hermoston kehittämisessä. Se myös vähentää riskiä sikiön hermoputken sulkeutumishäiriölle.

OMEGA-3. Monet pelkäävät rasvojen syöntiä, mutta var-sinkin raskauden aikana on tärkeää saada riittävästi hyviä rasvahap-poja. Rasva ei ole

vain hyvä energialähde, vaan se on tärkeä rakennusaine vatsassa olevalle vauvalle. Syö vähemmän tyydyttynyttä rasvaa ja lisää tyydyttymättömien rasvojen saantia. Vaikka söisit kalaa, on hyvä täydentää ruokavaliota omega-3-ravintolisällä. Omega-3-rasvahapoilla on tärkeä merkitys muun muassa sikiön aivojen ja silmien kehitykselle.



RAUTA. Naisen raudan-tarve kasvaa voimak-kaasti raskausaikana. Äidin verimäärä kasvaa ja rautaa tarvitaan myös kehittyvän vauvan

tarpeisiin. Rautaa tarvitaan hemoglobiinin muodostukseen. Se hoitaa hapen kuljetuksen keuhkoista soluille. Jos epäilet raudansaantiasi, juo rau-tapitoista rypälemehua viikolle 20 saakka. Sen jälkeen, jos hemo-globiini on poik-keuksellisen alhainen, voi olla tarpeen siirtää rautatabletteihin. Muista myös, että lehtikaali, pinaatti ja parsakaali ovat hyviä rauta-lähteitä. Niitä kannattaa syödä yhdessä C-vitamiinirikkaiden ruokien kanssa, sillä C-vitamiini tehostaa raudan imeytymistä.



vat kasvavat niin isoiksi, että synnytykset vaikeutuvat.

Sikiön kasvun ja kehityksen takia äidin on saatava enemmän ravinteita odotus- ja imetysaikana kuin muulloin. Mutta vaikka vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve kasvaa, kaloreiden saantia ei tarvitse lisätä kovinkaan paljon.

– Ei siis ole hyvä ”syödä kahden edestä”, vaan olen-naista on kiinnittää huomiota ravintosisältöön ja syödä raskauden aikana erityisen puhdasta ja ravintorikasta ruokaa, Karttunen sanoo.

Hän neuvoo raskaana olevia syömään kolme ateriaa päivässä ja lisäksi tarpeen mukaan terveellisiä välipaloja. Painonnousun voi pitää kurissa lempeällä, mutta tehokkaalla liikunnalla.

– Jos äidin voinnissa ei raskauden aikana ole mitään terveydellistä ongelmaa, liikunta raskauden aikana on enemmän kuin erittäin tärkeää, hän painottaa.

– Se, kuinka paljon paino saisi nousta raskauden myötä, riippuu painoindeksistä ennen raskautta. Jos jo lähtötilanteessa on merkittävästi ylipainoinen, painon ei tulisi nousta juuri lainkaan.

VÄLTÄMÄTTÖMIEN RAVINTOAINEIDEN saannin voi varmistaa ravintolisillä, mutta ylilyöntejä ravintolisien käytössä on tärkeä välttää etenkin raskauden aikana. Eliisa Karttunen suosittelee D-vitamiinia, omega-3-rasvahappoja ja probiootteja kaikille odottaville äideille sekä vauvoille.

– D-vitamiinilisä on tärkeä pohjoisen ilmastomme takia, hyvät rasvahapot ovat tärkeitä sikiön kehitykselle

ja terveydelle, ja probioottien lukuisista terveysvaikutuk-sista on paljon suomalaistakin laadukasta tutkimustietoa.

Foolihapon käyttö tulisi aloittaa jo siinä vaiheessa, kun suunnitellaan raskautta. Aivan välttämätöntä foolihap-polisän nauttiminen jo hyvissä ajoin ennen raskauden alkua on naisilla, jotka kuuluvat sikiön hermostoputken sulkeu-tumishäiriön osalta riskiryhmään. Asiasta kannattaa jutel-la oman kättilön kanssa. Rautalisää ei tarvitse Karttusen mukaan syödä rutiininomaisesti. Hän kertoo, että raskau-den keskivaiheessa hemoglobiinin kuuluu laskea, mutta hyvällä ravitsemuksella se nousee sitten taas raskauden loppua kohden. Jos kärsii selvästi raudanpuutteesta johtu-vasta anemiasta, rautalisä on toki tarpeen.

TERVEELLISEN RUOKAVALION noudattamisen ei pitäisi loppua synnytykseen. Kun vauva on syntynyt, on tärkeää syödä monipuolisesti, jotta imetys sujuu hyvin, äiti jaksaa paremmin ja lapsi saa ravinteikasta ruokaa.

– Riittävä, monipuolinen ja ravintorikas ravinto tekee maidosta ravintorikasta ja hyvää ruokaa lapselle. Mutta kannattaa pitää mielessä, että vaikka äidin ravitsemus olisi heikko ja yksipuolinen, rintamaito on lap-selle silti aina terveellisempi vaihtoehto kuin korvike.

Naisten kannattaisi Eliisa Karttusen mukaan käyttää imetysaikaa enemmän hyödyksi painonhallinnassa.

– Äiti kuluttaa keskimäärin 500 kaloria päivässä imetykseen. Se on siis erittäin hyvä painonhallintakei-no. Luonto on tarkoittanut, että raskauden aikana ras-vaa kerääntyy kehoon ja imetyksen aikana vararavin-toa käytetään maidontuotantoon.

ALKOHOLI RAS- KAUDEN AIKANA

Alkoholin käyttöä kannattaa välttää raskauden aikana.

– Alkoholin suh-teen ei ole turvara-jaa. Kukaan ei pysty sanomaan, milloin raskaudessa on me-nossa kriittiset het-ket, jolloin alkoholi vaurioittaa jo hyvin pieninäkin annoksi-na, Eliisa Karttunen painottaa.

Alkoholiton lin-jaa olisi hyvä jatkaa myös imetyksen ajan, vaikka alkoholi ei eri-tyisesti tiivisty rintamaitoon eli maidossa ei ole sen enempää alkoholia kuin äidin veressäkään.

– Lapsi tarvitsee turvallisen ja päih-teettömän äidin, hän summaa.

3 x ajatuksia raskaudesta

Keskustelimme odotusajasta ja äitiydestä norjalaisen, ruotsalaisen ja suomalaisen äidin kanssa.

"Nyt tiedän, että muiden äitien puheet ovat totta"

LILLE OSKARIN (4 VIIKKOA) elämä sai rankan alun, sillä hänen äitinsä, ensisynnyttäjä Sofie Horsle Setlo (28), joutui sairaalaan korkean verenpaineen ja raskausmyrkytyksen takia kolme viikkoa ennen laskettua aikaa.

– Oskar oli kohdussani peppu alaspäin ja olisin saanut keisarinleikkauksen. Olen kuitenkin itse syntynyt keisarinleikkauksella ja epäilen sillä olevan vaikutusta ruoka-allergioihini ja astmaani. Minulle oli tärkeintä antaa paras mahdollinen elämän alku Oskarille, joten valitsin normaalin synnytyksen.

Oletko ollut tarkka ruokavaliosi suhteen?

– Oskar saattaa olla yksi maailman terveimmistä lapsista! Aloitin foolihapon käyttämisen joitakin viikkoja ennen raskaaksi tuloa ja jatkoin sen syömistä koko raskauden ajan. Käytin myös odottaville äideille sopivaa ravintolisää, jossa on muun muassa kalsiumia, rautaa sekä D- ja B12-vitamiineja. Söin kalaa kolmesti viikossa ja pysyttelin erossa sokerista. Nyt käytän imettäville äideille tarkoitettua ravintolisää ja Oskar saa kalaöljyä.

Teitkö jotain muuta pysyäksesi kunnossa odotusaikana?

– Kävin spinningissä ja joogassa säännöllisesti ja tein lisäksi voimaharjoittelua. Hyvä kunto auttoi minua jaksamaan rankan synnytyksen ja edisti myös palautumista. Haluan sanoa kaikille tuleville äideille, että jatkakaa kuntoilua! Voima ja kestävyys ovat tarpeen ja hyväksi.

Mitä muuta olet oppinut, josta olisi kenties hyötyä muillekin?

– Luulin, että imetys onnistuisi minulta luonnostaan. Eipä onnistunut. Tarvitsin apua päästäkseni alkuun. Nyt imetys sujuu ongelmitta ja aion jatkaa niin kauan kuin Oskar haluaa. Nyt tiedän myös, että on totta, mitä muut äidit sanovat: kun sinulla on maailman kaunein lapsi käsivarsillasi elämäsi pisimman maratonin jälkeen, unohdat kaiken kivun.

SOFIE HORSLE SETLO

Ikä: 28 vuotta.

Asuu: Oslossa, Norjassa.

Perhe: Avomies Anders ja poika Oskar.

Työ: Juristi, Codex Advokat Oslo AS.



KUVA MORTEN BRAKESTAD

"Raskaudet voivat olla hyvin erilaisia"

TIINA VARIS ODOTTAA toista lastaan. Laskettuun aikaan on enää kaksi viikkoa.

Tiina, miten olet voinut?

– Tämä on ollut kaikin puolin haastavampi raskaus kuin edellinen. Pahoinvoinnit alussa olivat voimakkaampia ja olen kärsinyt kivuliaista supistuksista, jotka ovat häirinneet nukkumista. Olen myös sairastellut flunssia ja minulla todettiin syksyllä mykoplasma. Olen todellakin huomannut, että raskaudet voivat olla hyvin erilaisia, eikä asiaan vaikuta edes vauvan sukupuoli, sillä odotamme toista poikaa.

Oletko miettinyt tarkemmin ruokavaliotasi raskauden aikana kuin muulloin?

– Totta kai mielessä on lapsen hyvinvointi, joten nyt mietin normaalia tarkemmin, kuinka ruuasta saisi kaikki tarpeelliset ravintoaineet. Painoa minulle on kertynyt tässä raskaudessa maltillisemmin kuin edellisessä, sillä ennen ensimmäistä raskauttani olin tosi hoi-kassa kunnossa. Silloin alkuraskauden aikaan tuntui, ettei mikään ruokamäärä riitä pitämään nälkää pois. Luotan ruokavalinnoissa maalaisjärkeen ja pyrin välttämään kiellettyjä ruokia. Tuntuu, että olen oppinut raskauksien myötä kuuntelemaan paremmin kehoani ruokavalinnoissa.

Oletko tehnyt muita elämäntapamuutoksia?

– Raskauden aikana en ole värjännyt hiuksia. En myöskään juurikaan meikkaa. Haluan välttää haitallisten aineiden kulkeutumisen vauvan verenkiertoon.

Käytätkö ravintolisiä?

– Käytän rautalisää ja raskaus- ja imetysaikaan suunniteltua monivitaminivalmistetta. Välillä syön kal-siumiakin. Hyvien rasvojen saannista huolehdin syömällä niitä riittävästi ruuan mukana.

TIINA VARIS

Ikä: 27 vuotta.

Asuu: Jyväskylässä.

Perhe: Aviomies

Ville ja 3-vuotias

Vito-poika.

Ammatti: Toiminta-
terapeutti.



KUVA PASHAKALA



ANNA KULLENBERG

Ikä: 35 vuotta.

Asuu: Solnassa,
Ruotsissa.

Perhe: Catharina
Björklund, 35 v, ja
tytär Sally, 2,5 v.

Työ: Sairaanhoidaja,
Karoliininen insti-
tuutti.

KUVA GUSTAV GRÄLL

"Suurin pelkoni oli pahoinvointi"

PIAN BJÖRKLUND-KULLENBERGIN perheeseen syntyy toinen lapsi. Tällä kertaa raskaana on Anna Kullenberg. **Onko tämä ensimmäinen raskautesi?**

– Kyllä, sillä tyttäreemme Sallyn synnytti puolisoni Catharina. Hän oli raskautensa aikana todella huonovoin-tinen ja oksenteli pitkälle raskautta. Suurin pelkoni oli-kin, että kärsisin pahoinvoinnista. Mutta kävikin niin, että olen voinut todella hyvin. Ensimmäisten 20 vii-
kon aikana, ennen kuin vauva alkoi potkia kun-
nolla, minun piti muistuttaa itseäni, että olen ras-
kaana. Olen vain ollut hieman väsyneempi kuin
muulloin.

Oletko kiinnittänyt erityistä huomiota syömiseen raskauden aikana?

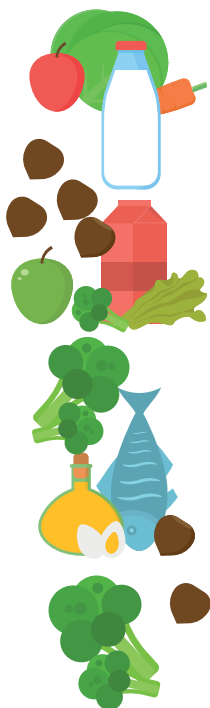
– Ehkä enimmäkseen siihen, mitä ei saa syödä. Olemme noudattaneet Elintarvikevi-raston ohjeita. Olen yrittänyt muistaa syödä välipaloja ja rautapitoisia ruokia, kuten pinaat-tia ja veripalttua. Syön usein hedelmiä tai jogurt-tia, smoothieita, banaania ja maksapasteijaleipää päivän mittaan. Yritän myös syödä lohta tai turskaa joi-takin kertoja viikossa.

Oletko tehnyt muita muutoksia ruokavalioosi?

– Olen vähentänyt kahvinjuontia, sillä kahvi heikentää raudan imeytymistä. Nyt juon kahvia korkeintaan kaksi kupillista päivässä. Alkoholin olen jättänyt kokonaan.

Käytätkö jotain ravintolisiä?

– Söin foolihappoa raskauden ensimmäisen kolman-neksen aikana siitä hetkestä lähtien, kun sain tietää ole-vani raskaana. Olen yrittänyt syödä rautapitoisia ruo-kia, mutta viikolla 35 rauta-arvoni tipahtivat voimakkaasti, joten aloin käyttää rautavalmisteita. Haluan varmistaa, että minulla on riittävästi rautava-rastoja ennen synnytystä ja imetystä.



Reipas raskaus!

Näistä ravintolisistä saat hyvät eväät itsellesi ja vauvalle. Muista myös luonnollinen ihonhoito.



Rautaa

1 Naiset kärsivät helposti raudan puutteesta, ja erityisesti raskaana olevat naiset tarvitsevat usein lisärautaa. Rauta edistää punasolujen muodostusta sekä hapen kuljetusta kehossa ja se on välttämätön energia-aineenvaihdunnalle. Ferronol on markkinoiden vahvin nestemäinen rauta- ja B-vitamiinivalmiste. Siitä saa myös reilusti C- ja B-vitamiineja sekä foolihappoa. **Ferronol, Valioravinto**

Iholle

2 Sesame+Argan No Stretch-mark Body Oil on ihana sekoitus seesam-, argan- ja auringonkukkaöljyjä sekä E-vitamiinia, jotka ravitsevat ihoa ja auttavat pitämään sen sileänä ja joustavana. Siinä on kevyt, miellyttävä tuoksu ja se sopii mainiosti sekä päivittäiseen ihonhoitoon että raskausarpien ehkäisyyn. **Body & Soul Get soft**

Hyvä rasvoja

3 Useat tutkimukset kertovat, että omega-3-rasvahapoilla on suuri merkitys sikiön kehitykselle. Erityisen tärkeää niiden saanti on raskauden viimeisellä kolmanneksella. Myös EU:n elintarviketurvallisuusviranomaisen EFSA suosittelee omega-3-rasvahappoja raskaana oleville. Life Omega-3 70% on erittäin hyvin tiivistetty ja laadukas kalaöljy. **Life Omega-3 70 %**

Marjavoimaa

4 Life Karpalo sisältää New Jerseyssä kasvatettujen karpaloiden uutetta. Siinä on käytetty pelkästään Vaccinium macrocarpon -karpaloa, jonka on osoitettu sisältävän kaikista karpalolajeista eniten parkkiaineita. Karpaloa käytetään muun muassa virtsatieinfektioiden ehkäisyyn. Se on myös hyvä antioksidanttien lähde. **Life Karpalo**

Foolihappoa

5 Folaatti on vesiliukoinen B-ryhmän vitamiini, jota tarvitaan solujen jakautumiseen ja verisolujen muodostumiseen. Sen tarve lisääntyy raskauden aikana. Foolihappo on folaattia vastaava synteettinen vitamiini. Solgarin Folicin sisältää 800 µg foolihappoa/tabletti. Soveltuu myös vegaaneille. **Folicin 800 µg, Solgar**

Monivitamiini

6 Ravintolisä, joka on suunniteltu pohjoismaisten odottavien ja imettävien naisten tarpeisiin. Se sisältää 12 eri vitamiinia ja 8 kivennäisainetta. Ainesosat ovat 100 % luonnollisia ja tuote on koostettu pohjoismaisten ravitsemussuosituksen mukaan. Kapselit sisältävät muun muassa D-, B- ja C-vitamiineja sekä foolihappoa. **Life Multi Pregnant**

Hiuksille

7 Hiukset reagoivat raskauteen ja imetykseen. Usein raskauden aikana hiusten kunto paranee, mutta synnytyksen jälkeen hiuksia alkaa irrota. Evonia on hiusten kasvutuote, joka edistää hiusten kasvua ja antaa kasvovoimaa hiusjuurille pitämällä yllä hiusjuuren verenkiertoa ja ravinnonsaantia. **Evonia, Hankintatukku**

Omegoja iholle

8 Herkällekin iholle sopiva perusvoide sisältää luomulaatuista öljyä ja rasvoja, kuten mustaheikansiemenoilyä, auringonkukansiemenoilyä, avokadoilyä, jojobansiemenoilyä ja sheavoita. Mustaheikanoilyä sisältävä gammalinoleenihappo (GLA) palauttaa ihon kimmoisuutta. **Iho Omega -voide, Valioravinto**

6 kysymystä liikunnasta raskausaikana

Vastaamassa personal trainer Olga Rönnberg, joka työskentelee erityisesti raskaana olevien ja äitien kanssa.

1 Miten raskausaikana kannattaa harjoitella?

– Raskauden aikana ei tehdä henkilökohtaisia ennätyksiä, vaan pidetään yllä kuntoa. Kannattaa huolehtia kunnostaan jo ennen raskaaksi tulemistä. Silloin raskaus on helpompi ja keho palautuu paremmin. Kuuntele kehoasi. Vahva keskivartalo auttaa vaipanvaihdon kumarteluissa ja nostelemisissa, ja pitää ryhdin kunnossa imetyksen aikana. Kannattaa vahvistaa myös pakaralihaksia, koska raskausaikana selkä on notkolla.



"Uskalla olla itsekäs! Naisilla on koko ajan huono omatunto ja lapsista voi olla vaikeaa olla erossa. Mutta jos äiti ei voi hyvin, ei kukaan muukaan voi hyvin, joten lähde liikkumaan!"

Olga Rönnberg

2 Mitä ravitsemusneuvoja antaisit raskausaikana harjoitteleville?

– Pitää syödä, mutta ei kahden edestä – eikä missään nimessä paljon herkuja. Alkuraskauden pahoinvoinnin aikana voi olla vaikea saada syödyksi oikein mitään, mutta yritä silti ravita itseäsi. Syö kasviksia ja proteiinia: sisälläsi rakentuu uusi ihminen! Hiilihydraatit auttavat varsinkin liikkujaa jaksamaan.

4 Millaisella liikunnalla kannattaa aloittaa?

– Keskity vatsaan: keskivartalon voima kärsii raskausajasta eniten. Raskaana ollessa hengityksen, pallean, keskivartalon lihasten ja lantion pohjan yhteys katkeaa. Aloita kävelylenkeillä ja vahvista vatsaa, pakaroita ja lantion pohjaa. Sen jälkeen on tärkeää aloittaa voimaharjoittelu. Se on perusasia, kun kehoa aletaan rakentaa uudelleen.

6 Kuinka pian raskauden jälkeen tulee taas kuntoon?

– Anna itsellesi vuosi aikaa. Muista, että raskausaika kesti 9 kuukautta. Ole myös realistinen – jos et ole nukkunut kunnolla, et voi jaksaa liikkua. Jos saat siitä stressiä, kasaat vain stressiä stressin päälle, ja lopulta palat loppuun. Asiakkaillani palautuminen kestää minimissään kolme kuukautta, joillakin kolme vuotta.

3 Kuinka kauan synnytyksen jälkeen voi alkaa taas liikkua?

– Mielestäni ensin on saatava imetys käyntiin. Harjoittelun voi aloittaa vaikka seuraavana päivänä, mutta silloin kyseeseen tulevat kevyenkevyet hengitysharjoitukset. Odota ainakin 6-9 kuukautta ennen kuin alat taas juosta.

5 Kerro jokin hyvä harjoitteluvinkki äideille?

– Käy välillä ulkona! Jos olet koko ajan pelkästään kotona, voi kaikki alkaa tuntua vaikealta ja joudut negatiiviseen kierteeseen, jolloin et jaksaa harjoitella. Jos ei saa nukuttua kunnolla, tulee tietysti kiukkuisiksi. On tärkeää lähteä ulos ja käydä kävelyllä puhaltamassa paha tuuli pois.

OLGAN VINKIT

- **Keskity vatsaan!** Opettele hengittämään oikein pallealla.
- **Käy kävelemässä.** Joskus paha kierre katkeaa pelkästään lähtemällä ulos tuulettamaan paha mieltä pois.
- **Vedä puolison kanssa yhtä köyttä.** Jakakaa työt ja tukekaa toisiaanne.
- **Luo rutiineja.** Totuta lapsetkin niihin mahdollisimman nopeasti. Jos vauva nukkuu tunnin aamupäivällä, se on sinun tilaisuutesi kuntoilla – käytä se!

Apua, meistä tuli isovanhempia!



Lastenlasten saaminen on monelle suurempi asia kuin omien lapsien saaminen. Uusien isovanhempien kannattaa kuitenkin suosia mukana elämisessä kultaista keskitietä. Ruotsalainen kirjailija Erik Sidenbladh neuvoo, kuinka paljon tai vähän lastenlasten hoitoon kannattaa osallistua.

TEKSTI SOFIA ZETTERMAN



PÄIVÄKODISTA HAKEMINEN, hyvänyönsadun lukeminen ja hemmottelu. Viikonloppu lapsenvahtina, Pokémon Go:n opettelu ja vanhempien kasvatustapojen ihmettely. Lastenlasten saaminen sai ruotsalaisen toimittajan ja kirjailijan Erik Sidenbladhin aivan uudenlaisten asioiden ja ajatusten ääreen. Seitsemän lapsenlapsen isoisänä hän haluaa kertoa, mitä on oppinut.

Millainen isovanhemman pitäisi oikein olla?

– On osittain oltava läsnä ja osittain pitäydyttävä taustalla. On sisäistettävä, ettei isovanhempi ole lapsen äiti eikä isä, eikä vanhempien tehtäviä saa omia. Kannattaa tiedostaa, milloin on syytä pysyä kauempana ja jättää asian hoitaminen vanhemmille. Tästä voisi olla esimerkkinä vaikkapa riitely ruokapöydässä.

Tärkeintä on käyttää tilaisuus hyväksi ja opetella tuntemaan lastenlapset. Vain puolet isovanhemmista asuu niin lähellä, että he voivat olla päivittäin tekemisissä lastenlastensa kanssa. Vaivannäkö kuitenkin kannattaa, vaikka isovanhemmat asuisivat vähän kauempanakin. Yhdessäolosta olostä eivät hyödy ainoastaan lastenlapset.

– Lasten kanssahan on kivaa! Saan seurata heidän kehitystään ja tiedän ympäröivästä maailmasta nyt paljon enemmän kuin silloin, jos eläisin vain tavallista eläkeläisen arkeani. Lastenlasten kanssa olemisesta saa uutta virtaa!

Mitä ei saa koskaan tehdä?

– Älä koskaan aliarvioi omia lapsiasi vanhempina heidän lastensa kuullen. Jos heillä ja lapsilla on riitaa, anna heidän riidellä äläkä mene itse mukaan. Sinulla varmasti on mielipiteitä heidän tavoistaan kasvattaa, mutta ne kannattaa pitää omana tietonaan, sanoo Erik painokkaasti. Muuten he saattavat tuntea itsensä epävarmiksi vanhempina – ja tarkoitushan on juuri tukea heitä.

Erikin mukaan isovanhempana kannattaa kuitenkin ottaa itselleen tiettyjä etuoikeuksia.

– Pienetkin lapset kyllä ymmärtävät, että eri paikoissa pätevät erilaiset säännöt. Mummolassa pullakahvit ennen ruokaa voi olla ihan paikallaan, vaikka kotona niin ei saikaan tehdä.

Myös rajojen asettaminen on tärkeää.

– Jos et tykkää olla lapsenvahtina, älä tee sitä. Jos aika-tilat pettävät, kannattaa tietysti lupautua auttamaan, mutta jos et jaksa hakea lasta kahtena päivänä viikossa, kannattaa olla rehellinen, tuumii Erik.

Kaikki eivät viihdy lasten kanssa. Erik neuvoo kuitenkin kokeilemaan.

– Tehkää erilaisia juttuja. Lapset ovat kuitenkin vain lainassa – heidät voi viedä takaisin vanhemmilleen, jos homma käy hankalaksi tai jos vaippaan ilmestyy jotakin, josta et koe selviäväsi. Mutta jos vaipanvaihto onnistuu, saat vanhemmilta varmasti paljon pisteitä.

Isovanhemmasta voi tulla tärkeä henkilö, joka on kiinnostunut ja joka välittää – ja jolla on usein enemmän aikaa kuin työssä käyvillä vanhemmilla.

7 HYVÄÄ NEUVOA UUSILLE ISOVANHEMMILLE

TARTU TILAI-SUUTEEN!

Luo suhde lapsenlapsen hyvissä ajoin. Hyödynnä jokainen tilaisuus yhdessäoloon: myöhemmin lastenlapset päättävät itse, koska he haluavat tavata sinut.

ANNA TILAA VANHEMMILLE

Tarjoudu avuksi, mutta älä sekaannu asioihin. Vanhemmat päättävät: älä koskaan kyseenalaista tai aliarvioi heitä lasten edessä.

LASKE RIMAA

Koko ajan ei tarvitse olla tekemisissä jotakin: pelkkä yhdessäolokin riittää. Lapsenlapsen kanssa vietetty aika voi olla hieno kokemus mindfulnessista.

ÄLÄ LUPAA LIIKOJA

Älä lupaa lastenlapsille mitään sellaista, jota et voi pitää: näin kukaan ei pety.

MUISTA MYÖS PUOLISOT

On tärkeää, että isovanhemman suhde hänen lapsensa puoliso on toimiva. Silloin he voivat rauhallisin mielin jättää lapset hoidettavaksesi.

MUISTA ITSESI

Tee rajat selviksi niin lastenlapsille kuin heidän vanhemmilleen. Tarjoudu avuksi, mutta älä alakynnysmatoksi. Muista itsesi: kuka olet, mitä mieltä olet, mistä pidät ja mistä et.

HEMMOTTELE KOHTUUEDELLA

Lastenlapsillasi on luultavasti jo läjäpäin leluja, vaatteita ja karkkia. He eivät tarvitse jatkuvasti lahjoja – anna tavaransa sijaan rakkautta, aikaasi ja kiinnostustasi.

BODY & SOUL

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



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

Reseptit

Lähde PIKNIKILLE

On aika nauttia luonnosta! Pakkaa lasipurkkeihin salaattit ja jälkiruuat, ja täydennä piknik-kattaustasi gluteenittomilla voileivillä, mehevällä banaanileivällä sekä vastustamattomilla suklaapatukoilla.

TEKSTI JA RESEPTIT ANNIKA GOLDHAMMER KUVA EVA HILDÉN

KYLMÄUTUTTU JÄÄTEE

Kylmäuuttamalla teestä tulee täyteläisempää ja vähemmän karvasta. Laita kylmällä vedellä täytettyyn lasipulloon 2-3 teepussia ja anna hautua yön yli. Sokeriton vaihtoehto mehulle!



SALAATTI PURKISSA

Tee salaattiannokset valmiiksi annoksiksi lasipurkkeihin. Laita salaattinkastike pohjalle ja ravista ennen tarjoilua, niin salaatti säilyy raikkaana pidempään.

Resepti senraavalla
sivulla



Voimapatukat kookoksella ja kaakaolla

Energiapatukat ovat täydellisiä piknikille ja välipalaksi.

Ainesosat

2 dl pähkinöitä
½ dl kookoshiutaleita
½ dl hampunsiemeniä
¾ dl raakakaakaota
½ rkl Life Chia-siemeniä
1 tl vaniljajauhetta
Ripaus Himalajan suolaa
½ dl Life Kookosöljyä

¼ dl agavesiirappia
2 rkl vahvaa kylmää kahvia
2 rkl kaakaonibsejä

Päälle

Kookoslastuja
Kaakaonibsejä
Merisuolaa

Tee näin:

Sekoita kaikki kuivat ainesosat paitsi kaakaonibsit tasaiseksi massaksi. Lisää joukkoon kookosöljy, agavesiirappi ja kahvi, ja sekoita. Sekoita sitten taikinan joukkoon kaakaonibsit ja levitä taikina vuokaan leivinpaperin päälle tasaiseksi levyksi. Koristele kookoslastuilla, kaakaonibseillä ja suolalla.

Anna massan kovettua viileässä vähintään puoli tuntia. Leikkaa sitten taikina patukoiksi ja kääri leivinpaperiin.



Vuohenjuustosalaatti hunajakastikkeella

Tee salaatti valmiiksi lasipurkkiin, jossa se säilyy raikkaana ja rapeana pitkään.

Ainesosat

2 raitajuurtia tai muuta juuresta
4-5 retiisiä
Noin 2 rkl paahdettuja auringonkukansiemeniä
Tuoretta babypinaattia
Noin 2 dl keitettyä kviinoa tai muita ryynejä

Noin 75 g vuohenjuustoa

Hunajakastike

1 rkl manukahunajaa
½ rkl sitruunamehua
½ dl oliiviöljyä
Suolaa ja pippuria

Tee näin:

Sekoita hunaja, oliiviöljy ja sitruunamehu keskenään kastikkeeksi, ja mausta suolalla ja pippurilla. Jaa kastike lasipurkkeihin.

Viipaloi juurekset ja retiisit ohuiksi siivuiksi. Jaa ryynit purkkeihin ja sen jälkeen pinaatti, juurekset, retiisit ja vuohenjuusto. Ripottele päälle auringonkukansiemeniä ja sulje purkit. Säilytä kylmässä.

Käännä purkkeja pari kertaa ennen tarjoilua, niin kastike sekoittuu salaatin joukkoon.

*Vinkki!
Kaada salaattinkas-
tike purkkien
pohjalle*



Banaanikookosleipä

Mehukas leipä, jota voi syödä sellaisenaan tai vaikka mantelivoin, manukahunan ja vadelmien kera. Jos käytät leipävuoaan sijaan pieniä muffinssivuokia, leipä on entistäkin helpompi ottaa piknikille mukaan.

Ainesosat

3 banaania
3 kananmunaa
2 rkl agavesiirappia
½ dl Life Kookosöljyä
2 ½ dl mantelijauhoja
1 ½ tl leivinjauhetta
1 rkl Life Chia-siemeniä

1 dl rouhittuja saksanpähkinöitä
(tai esimerkiksi kurpitsansiemeniä)
1 ½ tl Ceylonin kanelia
Ripaus Himalajan suolaa

Päälle

Kookoslastuja tai saksanpähkinöitä

Tee näin:

Lämmitä uuni 175 asteeseen. Sulata kookosöljy matalalla lämmöllä ja anna jäähtyä. Soseuta banaanit ja sekoita joukkoon kananmunat, agavesiirappi ja kookosöljy. Sekoita mantelijauhot, leivinjauhe, chia-siemenet, kaneli ja Himalajan suola kulhossa. Lisää kuivien ainesten joukkoon banaaniseos ja sekoita kevyesti.

Kaada taikina pieniin muffinssivuokiin tai leipävuokaan. Koristele saksanpähkinöillä tai kookoslastuilla. Paista noin 20 minuuttia. Anna jäähtyä.

Leivän päälle!

Sekoita fetajuustosta ja tuorejuustosta sauvasekoittimella kuohkea ja tasainen levite. Lisää leivälle vielä pinaattia ja tomaattia.



Gluteeniton pähkinä-siemenleipä

Superhelppo siemenleipä, joka paistetaan annosvuoissa. 12-14 kpl.

Ainesosat

2 ½ rkl psylliumia
4 dl vettä
5-6 kuivattua taatelia
2 ½ dl rouhittuja manteleita
tai haluamiasi pähkinöitä
2 ½ dl auringonkukan- tai

kurpitsansiemeniä (tai sekoitus molempia)
1 ½ dl hampunsiemeniä
1 tl Himalajan suolaa
2 rkl Life Chia-siemeniä
3 rkl Life Kookosöljyä

Tee näin:

Lämmitä uuni 175 asteeseen.

Sekoita psyllium veteen ja anna levätä kymmenisen minuuttia. Paloittele taatelit. Sekoita kuivat ainesosat keskenään. Sulata kookosöljy miedolla lämmöllä ja sekoita se kuivien ainesten joukkoon taateliteiden ja psylliumin kanssa.

Täytä muffinssivuoat taikinalla ja anna levätä 15 minuuttia. Paista uunissa noin 45 minuuttia. Anna leipien jäähtyä kunnolla, ennen kuin halkaiset ne.



Minttumatcha-purkit

Raikas vegaaninen "cheesecake" cashewpähkinöistä.

Pohja

1½ dl pistaasipähkinöitä, maapähkinöitä tai muita pähkinöitä
3 rkl raakakaakaoa
1 rkl agavesiirappia
1 rkl kaakaonibsejä
Ripaus Himalajan suolaa

1 rkl Life Chia-siemeniä
½ dl agavesiirappia
¾ rkl matcha-jauhetta
Ruuukullinen tuoretta minttua tai
1 rkl kuivattua minttua
1 dl kookosvettä (voidaan korvata tavallisella vedellä)
¾ dl Life Kookosöljyä

Cheesecake

2 rkl cashewpähkinöitä, joita on liotettu vähintään 4 tuntia, mieluusti yön yli

Päälle

Kaakaonibsejä
Tuoretta minttua

Tee näin:

Aja pähkinät, kaakao ja suola tehosekoittimessa karkeaksi seokseksi. Kaada joukkoon agavesiirappi ja anna pyöriä muutaman sekunnin ajan. Sekoita joukkoon kaakaonibsit ja jaa sitten seos purkkeihin.

Sulata kookosöljy matalalla lämmöllä ja anna jäähtyä. Valuta cashewpähkinät ja lisää ne tehosekoittimeen yhdessä chia-siementen, agavesiirapin, matchan ja mintun kanssa. Lisää myös puolet kookosvedestä. Sekoita tasaiseksi taikinaksi ja lisää sitten loput vedestä (taikinasta tulee melko paksua ja se paksuuntuu entisestään jähmettyessään viileässä). Maista seosta ja lisää tarpeen mukaan vielä minttua, matchaa tai agavesiirappia. Kaada sitten joukkoon kookosöljy ja sekoita, kunnes seos on tasaista.

Jos haluat oikein tasaisen cheesecaken, voit siivilöidä seoksen tiheässä siivilässä. Muuten voit vain jakaa seoksen purkkeihin ja asettaa purkit jääkaappiin jähmettymään. Cheesecake on parhaimmillaan viileänä, joten voit laittaa purkit pakastimeen 30-60 minuutiksi ennen piknikille lähtöä, niin ne säilyvät kylminä.

Koristele tuoreella mintulla ja kaakaonibseillä.

SUOJAUDU

auringolta luonnollisesti

Fiksu suojaa ihonsa huolellisesti auringon paahteelta.
Aurinkosuojaa kannattaa rakentaa myös sisäisesti.

TEKSTI MARIA MARKUS KUVA SHUTTERSTOCK



Harva paistattelee helteistä kesäpäivää auringossa ilman aurinkovoidetta, sillä auringon ihoa vanhentavat ja muut haitalliset vaikutukset tiedostetaan jo kiitettävästi. Mutta sitä monikaan ei tule ajatelleeksi, että aurinkosuoja on tarpeen muulloinkin kuin rantapäivinä. Auringon UV-säteily voi aiheuttaa haittaa, vaikka aurinkoa tuskin näkisi pilvien lomasta.

On kuitenkin hyvä miettiä, millaisia voiteita iholleen levittää. Kannattaa muun muassa tiedostaa kemiallisen ja fysikaalisen aurinkosuojan erot. Tavalliset aurinkosuojavoiteet sisältävät useimmiten kemiallisen suojan, kun taas luonnolliset aurinkovoiteet perustuvat aina fysikaaliseen suojaan.

– Kemialliset suojat pääsääntöisesti imevät auringonsäteet itseensä ja muuttavat ne lämmöksi. Fysikaaliset suojat heijastavat säteilyn pois päin, AK Karvonen Lifelta kertoo.

– Kemialliset suojat voivat allergisoida ja tuottaa vapaita radikaaleja, jotka vanhentavat ihoa. Ne sisältävät usein haitallisia aineita, kuten mineraaliöljyjä tai parabeneja. Siksi niitä kannattaa vältellä.

”Noudata aina suojakertoimen mukaista auringossaoleskeluaikaa äläkä odota, kunnes iho alkaa punoittaa tai poltella.”

LUONNONKOSMETIIKASSA hyväksyttyjä aurinkosuoja-aineita, joista saa ilmoittaa suojakertoimen, on vain yksi: titaanidioksidi, joka on valkoinen mineraalipigmentti. Monella onkin edelleen sellainen käsitys, että fyysikaalinen suoja jättää ihon aina valkoiseksi. Tästä käsityksestä voi jo luopua. AK Karvonen kertoo, että nykyään on kehitetty parempia raaka-aineita ja aurinkosuojavoiteissa käytetyt aineet ovat pienempinä hiukkasina kuin joskus ennen. Niinpä voiteet eivät erotu enää ihon pinnalta selkeästi, mutta antavat kuitenkin suojaa.

Myös luonnolliset kasviöljyt, kuten kookosöljy, ovat kasvattaneet suosiotaan luonnollista aurinkosuojaa suosivien parissa. AK Karvosen mukaan ne eivät kuitenkaan sovi ainoaksi suojaksi.

– Kookosöljyllä sanotaan olevan luontainen suojakerroin, mutta tutkimusten perusteella tämä kerroin on noin kolme, joka on täysin riittämätön. Myöskään karanjasienöljy ei ole hyväksytty suojakertoimen antaja.

AURINKOSUOJAN VALINNASSA lähtökohtina ovat oman ihon sävy sekä käyttötarkoitus. Jos aikoo oleskella pitkään auringossa, tai iho on vaalea tai aurinkoon tottumaton, tarvitaan korkeaa suojakerrointa. Suojakerroin eli SPF liikkuu 6 ja 50 välillä ja kertoo, montako kertaa pidempään voi oleskella auringossa tuotteen avulla kuin ilman tuotetta.

– Noudata aina suojakertoimen mukaista auringossaoleskeluaikaa äläkä odota, kunnes iho alkaa punoittaa tai poltella, sillä palamisreaktio näyttäytyy koko karmeudessaan yleensä vasta muutaman tunnin päästä, AK Karvonen neuvoo.

Hän muistuttaa myös, että aurinkosuojavoidetta täyty lisätä sitä mukaa, kun käydään uimassa, kuivataan ihoa tai hikoillaan, tai muutenkin noin parin tunnin välein, sillä voide kuluu iholta pois. Erityisen tarkkana

kannattaa olla sellaisten ihoalueiden kanssa, jotka ovat suorassa linjassa aurinkoon. Esimerkiksi korvanlehdet ja niska jäävät usein ilman suojautua, ja palavat siksi muita kehonosia helpommin.

Lapsille paras suojaus auringolta on varjossa pysyttely, peittävät vaatteet ja leveälierinen hattu, aurinkolaseja unohtamatta. Lapsille on myös omia aurinkosuojavoiteita. Ne ovat yleensä hajusteettomia ja niissä on korkea suojakerroin, eli ne sopivat lapsen herkälle iholle ja suojaavat tehokkaasti.

IHOA VOI AUTTAA suojautumaan auringon haitallisia säteitä vastaan myös sisäisesti. AK Karvonen sanoo, että koska ruskettuminen on ihon oma keino suojautua UV-säteiltä, mikä tahansa ruskettumista tukeva aine – kuten karotenoidit – nopeuttavat ”luontaisen suojakertoimen” muodostumista.

– Karotenoidit ovat keltaisia ja oransseja väripigmenttejä, joita löytyy runsaasti esimerkiksi porkkanasta ja spirulinasta. Keho pystyy valmistamaan niistä A-vitamiinia, joka edistää ihon pysymistä normaalina eli muun muassa ehkäisee auringon ihoa vanhentavaa vaikutusta, hän kertoo.

– Karotenoidit voivat myös varastoitua ihonalaiskerrokseen ja antaa rusketukselle hie-man pohjaväriä. Siten rusketuksesta tulee tasaisempi ja se kestää iholla pidempään.

Ravintolisistä AK Karvonen suosittelee esimerkiksi astaksantiinia, joka on rasvaliukoinen karotenoidi ja yksi luonnon voimakkaimmista antioksidanteista. Myös pycnogenol eli rannikkomännyn kuoriuute voi auttaa ihoa suojautumaan auringon haitallisilta vaikutuksilta.

On kuitenkin hyvä pitää mielessä, että aurinkosuojavoiteen korvaajiksi sisäisesti nautittavista tuotteista ei ole. Älä siis laiskottele aurinkovoiteen kanssa, vaan pidä purkillinen aina käsiesi ulottuvilla – ja muistaa myös käyttää sitä.



Life Aurinko Plus auttaa saamaan ja säilyttämään tasaisemman rusketuksen.



Algamaris Aurinkovoide Kasvoille SK 50 on erityisesti kasvojen ja kaulan herkille ihoalueille kehitetty kosteuttava aurinkovoide.



Bioteekin Super Alfalipoiini ehkäisee auringon ihoa vanhentavia vaikutuksia.



Life Aloe Vera -geeli ja -spray viilentävät ja rauhoittavat ihoa auringonoton jälkeen.



Kanhallinen
proteiinijauhetta...

... levää ja
vehnänohusta ...

... tai punaisia
supermarjoja!

FIKSUMPI SMOOTHIE

Tuntuuko smoothien tekeminen aamuisin liian aikaa vievältä tai hankalalta? Ota avuksesi pakastetut smoothiepusstit!

Tee näin: pilko suosikkivihanneksiasi ja -hedelmiäsi pienemmiksi paloiksi ja jaa ne annoksittain pakastepusseihin. Voit käyttää esimerkiksi hedelmiä, marjoja, lehtikaalia ja pinaattia sekä banaani- ja kiivi-paleita. Pakasta annokset ja tee niistä smoothieita sekoittamalla ne valitsemaasi nesteeseen, kuten kookosveden, mantelimaidon tai jogurtin, kera. Treenin jälkeen smoothieta on hyvä terästä proteiinijauheella, immuunipuolustusta voit vahvistaa marjajauheella ja klorofylliä eli lehti- vihreää saat viher- ja leviäjuheista.

TEKSTI LOVISA BERGSTRAND KUVA EVA HILDÉN

Kunnossa kaiken kesää

Kohti hyvän olon kesää! Nämä tuotteet auttavat sinua pysymään terveenä ja hyvinvoivana koko kesän.



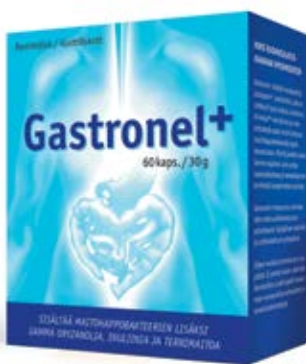
Vaivaako siitepöly?
Pycnogenol eli rannikkomännyn kuoriuute on vahva luonnon bioflavonoidi, joka lisää vireyttä ja hidastaa solujen vanhenemista. Lisäksi se vahvistaa limakalvojen kollageenia, vähentää turvotusta ja edistää verenkiertoa helpottaen hengittämistä. Siksi sitä suositellaan käytettäväksi erityisesti siitepölyaikana.

Pycnogenol Strong, Hankintatukku



*Yrttien
voimaa!*

Monipuoliset yrttitipat
Perinteiset Carmolis-yrttitipat helpottavat kesänuhaa ja ulkoisesti käytettynä hyttysten pistokohtien kutinaa. Lisäksi ne ovat avuksi ruuansulatukselle ja lepyttävät stressattua vatsaa. Kokeile myös väsyneille ja rasittuneille lihaksille.
Carmolis Yrttitipat, Valioravinto



Liikaa grilliruokaa?
Gastronel+ sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän luonnollisia ainesosia koko maha-suolikanavan hyvinvointiin. Se sisältää maitohappobakteereita, inuliinia, ternimaitoa sekä riisistä saatavaa Gamma oryzanolia.
Gastronel+, Harmonia



Pidä punkit loitolla!
Kyolic sisältää ainoana maailmassa Aged Garlic Extract (AGE) -valkosipuliuutetta. Uute vaikuttaa hyvinvointiimme erittäin monipuolisesti ja sen on osoitettu tukevan elimistön omia terveyttä edistäviä toimintoja. Lisäksi Kyolic pitää punkit loitolla niin ihmisistä kuin eläimistäkin!
Kyolic, Valioravinto

Lomareissu ulkomaille?

Life Probiootit on maitohappobakteerivalmiste, joka sopii päivittäiseen käyttöön. Erityisen tarpeellinen se on ulkomaanmatkojen yhteydessä. Sen maitohappobakteerikannat ovat tutkitusti mahahappoja ja sappisuoloja kestäviä kantoja, jotka pystyvät kulkemaan suolistoon ja elämään siellä. Ei sisällä eläinperäisiä raaka-aineita.
Life Probiootit



Luonnolliset suihkugeelit

Lifen uuden Body & Soul -sarjan luonnolliset suihkugeelit ovat hyväksi sekä ihollesi että luonnon. Kasviperäiset tensidit puhdistavat ihon tehokkaasti mutta hellävaraisesti.
Body & Soul Shower Gel Almond ja Shower Gel Citrus



KUVA JOHNER/JULF HUETT NILSSON

Mies, pysy kunnossa



Hormonitoiminnasta kannattaa pitää hyvää huolta kaiken ikää. Testosteronitasojen ylläpito luonnollisin keinoin parantaa elämänlaatua ja voi puhalttaa liekkiä parisuhteeseenkin.

TEKSTI MARIA MARKUS KUVA TIMO AITTOCOSKI

Vaikka kyse ei olisikaan varsinaisesta andropausista, monet iän myötä ilmaantuvat miesten vai-
vat johtuvat yleensä testosteronitasojen alenemisestä. Testosteronitasot alkavat miehillä laskea 40

vuoden tuntumassa noin prosentin vuosivauhtia. Ikääntyessä tapahtuu myös muiden anabolisten eli lihasta kasvattavien hormonien hiipumista. Nämä hormonaaliset muutokset johtavat ikääntymiseen liittyvään lihaskatoon eli sarkopeniaan, varsinkin jos liikkuminen jää sohvan ja jääkaapin välillä kulkemiseksi. Ei kuitenkaan ole syytä heittää hankkoja tiskiin, päinvastoin. Muokkaamalla elintapoja parempaan suuntaan on mahdollista jarruttaa testosteronitasojen alenemistä, ylläpitää tervettä hormonitasapainoa ja saada lisää virtaa elämään.

– Tiedän omasta kokemuksesta, kuinka suuri merkitys elintavoilla on. Jokin aika sitten jouduin tekemään jopa 20-tuntisia työpäiviä ja terveelliset elintavat jäivät kiireen jalkoihin. Oloni alkoi olla nuutunut ja painoakin kertyi. Työpaineiden helpottuessa aloin tasapainottaa elintapojani korjaamalla ensin univajeen. Sitten

energiaa alkoi riittää myös muihin parempiin valintoihin, ja tilanne korjautui nopeasti, terveystieteiden maisteri, farmaseutti ja valmentaja Timo Kettunen kertoo.

ELINTAPAVINKIT KANNATTAA LAITTA korvan taakse, vaikka keski-ikä tuntuisi olevan vielä kaukana edessä. Vuodet vierivät nopeasti, ja mitä aiemmin alkaa huolehtia hormonitasapainostaan, sitä helpommalla pääsee, kun ikä väistämättä alkaa rapistaa fysiikkaa.

Sitä paitsi jo nuorilla miehillä voi olla heikentynyt testosteronituotanto.

– Olen tavannut nuoriakin miesasiakkaita, jotka ovat saaneet hormonitoimintansa sekaisin huonosti koostetulla ruokavaliolla ja vääränlaisella liikunnalla, hän sanoo.

Hormonitoiminnan tasapainottaminen tulee Timo Kettusen mielestä aloittaa laittamalla perusasiat kun-

“Olen tavannut nuoriakin miesasiakkaita, jotka ovat saaneet hormonitoimintansa sekaisin huonosti koostetulla ruokavaliolla ja vääränlaisella liikunnalla”



toon. Se taas vaatii omien elintapojen ja elämäntilanteen rehellistä tarkastelua.

– Jos on vaikkapa tottunut syömään päivän ainoan kunnan aterian vasta illalla ja lievittämään stressiä juomalla 4-5 olutta joka ilta television äärellä, jo näistä huonoista tavoista luopuminen saa hyviä muutoksia aikaan, hän sanoo.

ALKOHOLI LASKEE ELIMISTÖN testosteronitasoja, minkä lisäksi se sisältää turhia kaloreita ja heikentää yöunta. Myös univaje häiritsee hormonitoimintaa, sillä elimistössä valmistuu kasvuhormonia ja muita tärkeitä hormoneja nimenomaan yön aikana. Univaje ja stressi myös lisäävät keskivartalolihavuutta. Ja lihavuus puolestaan häiritsee hormonitoimintaa. Niinpä ikävä noidankehä on valmis.

– Rasvakudoksella on kyky vaikuttaa häiritsevästi testosteronin muodostukseen vaikuttaviin mekanismeihin. Mitä enemmän on rasvakudosta, sitä todennäköisempää on, että estrogeenin ja testosteronin suhde kääntyy miehelle epäedulliseksi. Lisäksi verenkiertoon vapautuvan testosteronin määrä voi alkaa laskea.

Hormoniepätasapainon myötä miehen kehoa koristaa pian komean vatsakummun lisäksi ”miestissit” ja ”allit”, ja lantionseudulkin kertyy rasvaa. Ei ihme, jos mieliala alkaa laskea ja niin itsetunto kuin mieskuntokin rapistua.

Miten sitten kannattaisi syödä pitääkseen mieskunnostaan huolta?

– Huonoin vaihtoehto on vähäproteiininen ja väärin koostettu kasvisruokavalio, josta rasvakin puuttuu. Myös paljon prosessoituja lihatuotteita sisältävä ruokavalio on huono. On väärä luulo, että hamurilaisia ”miehekkäästi” tankkaamalla saisi pidettyä testosteronitasoja yllä, Timo Kettunen summaa.

– Eli tarvitaan riittävästi hyvälaatuista proteiinia sekä hyviä rasvoja, ja mitä enemmän urheilee, sitä enemmän hyviä hiilihydraatteja. On myös tärkeää syödä säännöllisesti.

VIIMEISTÄÄN SITTEN, KUN ruokavalio on peruspalikat ovat kohdillaan, on aika lähteä liikkeelle – mieluiten nostamaan rautaa.

– Suosittelen kuntosalitreeniä, ja salilla kannattaa tehdä isoja lihaksia aktivoivia liikkeitä, kuten kyykkyjä ja maastavetoja. Kestävyysharjoittelussa kannattaa vältellä

äärimmäisyyksiin menemistä, sillä liiallisena se saattaa vaikuttaa testosteronitasoihin heikentävästi. Timo Kettunen mukaan normaali juoksulenkkeily muutamia kertoja viikossa on kuitenkin vain hyvä asia, varsinkin jos vastapainoksi tehdään voimaharjoittelua.

Eikä kannata unohtaa aktiivisuutta lakanoiden välissä, sillä säännöllinen seksuaalinen elämä suosii testosteronin erittymistä.

– Seksi on yksi hyvinvoinnin osa-alue ja on huomattava, että mitä enemmän pariskunnat harrastavat seksiä, sitä enemmän seksi myös kiinnostaa. Seksuaalisuus kannattaa ottaa osaksi arkea ja huomioida kumppanin aamusta iltaan.

Kun ruokavalio ja liikuntatottumukset ovat malliltaan, voi alkaa miettiä ravintolisä, joilla saa buustattua hormonituotantoaan. Niitä ovat muun muassa sinkki, magnesium ja B-vitamiinit sekä erityisesti mieskunnan ylläpitoon kehitetyt rohdosvalmisteet.

– Kannattaa kuitenkin käydä ensin lääkärissä, varsinkin jos on ongelmia libidon kanssa. Monet tankkaavat vuosikausia esimerkiksi sinkkiä siinä toivossa, että libido paranisi, vaikka taustalla voikin olla jokin lääketieteellinen ongelma.

D-vitamiinia hän kuitenkin suosittelee kaikille, sillä se on elintärkeä hormoni, josta meillä Pohjolan asukkailla on helposti puute.

Lopuksi Timo Kettunen muistuttaa maltista. Kaikkea mediassa uutisoitavia tutkimustuloksia ei kannata purematta niellä tai vaivata päätään esimerkiksi sillä, montako kananmunaa viikossa uskaltaa syödä. On parempi pitää pää kylmänä ja jatkaa perusasioiden äärellä.

– Muutokselle pitää antaa aikaa, hän summaa.

9 ASKELTA PAREMPAAN MIESKUNTOON

1. Laita unirytmisi kuntoon
2. Opettele syömään säännöllisesti
3. Koosta ruokavaliosi terveellisesti
4. Hillitse alkoholin käyttöä
5. Aloita voimaharjoittelu
6. Pussaa ja pajaa
7. Ota rennosti aina kun mahdollista
8. Varmista tärkeiden ravintoaineiden saanti
9. Anna muutokselle aikaa

Mieskunnan tueksi

Näistä tuotteista saat tukea terveyden, elinvoiman ja mieskunnan ylläpitoon ja parantamiseen.



Luonnolliset monivitamiinit

Aurinkovitamiini

1 Riittävän D-vitamiinin saannin on todettu kohottavan miesten veren testosteronipitoisuutta ja voivan ehkäistä eturauhassyöpää. D-vitamiinilla on myös lukuisia muita positiivisia terveysvaikutuksia: se muun muassa vahvistaa immuunipuolustusta.

Aurinko D, Terveyskaista

Luonnolliset monivitamiinit

2 Lifen omasta monivitamiinijästä löytyy räätälöidyt tuotteet eri ikäisille miehille sekä paljon liikkuville miehille. Ne sisältävät 12 vitamiinia ja 8 kivennäisainetta sekä kasviuutteita, joiden luonnolliset tehoaineet tukevat vitamiinien imeytymistä.

Multiman ja Multisport, Life

Seksuaalista hyvinvointia

3 Kolmen tehoaineen yhdistelmä, joka vahvistaa miehen seksuaalista kykyä luonnollisesti. Tutkimusten mukaan Tradamix voimistaa erektiota, lisää halukkuutta sekä kohentaa kokonaistyytyväisyyttä seksielämään.

Tradamix, Polar Pharma

Halujen palauttamiseen

4 Arginiini on aminohappo, joka on tärkeä lihasten energiantuotannolle sekä sydämen ja verisuoniston hyvinvoinnille. Sitä käytetään myös edistämään seksuaalista halukkuutta.

Argimax, Hankintatukku

Tärkeitä mineraalit

5 Magnesium osallistuu testosteronitasojen ylläpitämiseen. Lisäksi se voi edistää lihasten rentoutumista ja hermoston rauhoittumista. Myös sinkki on tärkeä kivennäisaine mieskunnan kannalta, sillä se edistää elimistön testosteronituotantoa.

Super Magnesium ja Super Zinc, Great Earth

Suorituskykyä lisäämään

6 Luontainen vaihtoehto miehen suorituskyvyn lisäämiseen. KP 2000 Total sisältää muun muassa arginiinia, sinkkiä sekä erilaisia yrttikasveja, kuten seksuaalista halua lisäävää damiania.

KP 2000 total, Bioteekki

Vahva B-vitamiini

7 B-vitamiineja tarvitaan muun muassa tuottamaan energiaa sekä huoltamaan hermostoa ja hormonitoimintaa. Ne ovat vesiliukoisia ja siksi niitä tarvitaan päivittäin. Super B -valmisteessa on vahvat pitoisuudet kaikkia B-vitamiineja.

Super B-vitamiini, Bioteekki

Inkasotureiden salaisuus

8 Maca on perinteinen afrodisiaki eli lemmonrohto ja sitä myös syötettiin muinoin inkasotureille lisäämään suorituskykyä ennen taistelua. Maca sisältää runsaasti proteiinia ja kuitua sekä vitamiineja, kivennäisaineita ja entsyymejä.

Maca, Cocovi

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 pääasiassa 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 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 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 Isolinnankatu • 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 Koivistonkylä Prisma • Life Koskikeskus • Life Lielahti • 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 Myyrmäki • Life Tikkurila Tikkuri **YLIVIESKA:** Life Ylivieska