

POHJOISMAIDEN SUURIN LUONNOLLISEN HYVINVOINNIN LEHTI

LIVE *Life*

NUMERO 3 2016 • SYYSKUU

SYKSYN

TERVEYSTRENDIT

HAASTATTELUSSA
**PIRITTA
HAGMAN**

*"Ihmisten
tulisi ottaa
enemmän
vastuuta
terveydestään."*

Teema **Vatsa**

HYVÄT JA HUONOT BAKTEERIT // SUOLISTON
HYVINVOINTI // GLUTEENI // FODMAP

VOILEIVÄT
TERVEELLISILLÄ JA
HERKULLISILLA
LEVITTEILLÄ

**TURHA
VATVOMINEN**
NÄIN PÄÄSET
SIITÄ EROON

PERHELIIKUNTA
LIIKU LASTEN
KANSSA!

Hyvää
oloa
syksyyn!



TARJOUKSET
Life Clubilaisille

life

MAGNESIUM TOI AVUN LIHASKRAMPPEIHIN

Kolme vuotta sitten Anita Sundin saattoi herätä useita kertoja viikossa öisin siihen, että hänellä oli kramppeja jalkaterissä ja pohkeissa. Pahimpina aikoina varpaat olivat täysin jäykkinä, ja ainoa apukeino tilanteeseen oli nousta kävelemään.

Kun Anita alkoi käyttää Great Earth Super Magnesium -ravintolisää, hän huomasi, että suonenvedot vähenivät huomattavasti.

Anita Sundin on liikkunut aina hyvin aktiivisesti. Hän urheilee kolme kertaa viikossa käymällä jumpassa, juoksemassa ja uimassa. Näin hän on tehnyt yli 40 vuoden ajan.

- En osaa vain olla paikallani kaiket päivät, vaan olen aina halunnut pitää itseni kunnossa.

Tätä kuitenkin hankaloitti noin kolme vuotta sitten alkanut ongelma. Anita sai toisinaan öisin suonenvetoja tai kramppeja jalkateriin ja pohkeisiin.

- Saatoin herätä keskellä yötä hirvittävään kipuun. Se oli todella epämiellyttävää.

Varpaat jäykkänä

Pelkkä ösin heräily ei niinkään haitannut Anita, eikä unenpuute hänen mielestään vaikuttanut arkielämään merkittävästi.

- Iän karttuessa ihminen herää joka tapauksessa usein öisin esimerkiksi WC-käynneille, Anita toteaa.

Sen sijaan lihaskrampit saivat aikaan sen, että heräilyistä tuli yhä epämiellyttävämpiä.

Pahimmillaan krampeja tuli muutamia kertoja viikossa. Anita kuvailee, miten varpaat osoittivat joskus täysin jäykkänä eri suuntiin ja kipu oli niin kova, että hänen täytyi melkein huutaa ääneen.

- Se oli kamalaa, paljon pahempaa kuin synnytys!

Omatomista avun etsintää

Kun Anita nousi hetkeksi kävelemään, kipu helpotti, ja Anita pystyi palaamaan takaisin nukkumaan.

- Tätä ei tapahtunut päivittäin, mutta kun kramppi iski muutamana yönä peräkkäin, ajattelin aina, että minun täytyisi löytää siihen apua. Sitten krampit kuitenkin helpottivat hetkeksi, enkä mennyt lääkäriin.

Sen sijaan Anita alkoi etsiä apua krampeihin Internetistä.

Hän sai myös kuulla tuttaviltaan, että krampit saattaisivat johtua magnesiumin puutteesta.

Helpotusta krampeihin

Magnesium vaikuttaa luuston hyvinvointiin sekä edistää lihasten normaalia toimintaa ja energia-aineenvaihduntaa. Magnesiumia käytetään myös lievittämään väsymystä ja uupumusta. Ensin Anita kävi apteekissa etsimässä magnesiumtabletteja, mutta apteekin tuotteissa magnesiumia oli vain muiden tuotteiden yhteydessä.

- Sitten löysin Super Magnesium 250 mg -ravintolisän luontaistuotekaupasta, ja nyt olen valmisteen vakiokäyttäjä.

Anita ottaa yhden tabletin päivässä, puoli tuntia ennen nukkumaanmenoa. Krampit eivät loppuneet hetkessä, mutta noin 4-6 kuukauden kuluttua ne alkoivat vaimentua asteittain.

- Uskon, että se on magnesiumtablettien ansiota. Lihaskrampeja tulee edelleen silloin tällöin, mutta ei samassa määrin kuin aikaisemmin.

Helposti imeytyvät kivennäisaineet

Kivennäisaineet eivät aina imeydy kovin tehokkaasti. Keho hyödyntää niistä usein alle 10 prosenttia, tuskin koskaan enempää kuin 30 prosenttia. Super Magnesium 250 mg sisältää erityisen Portamins-kuljetusjärjestelmän, joka koostuu helposti liukenevista ja imeytyvistä kivennäisaineyhdisteistä.

Kivennäissuolat ovat liittyneet aminohappoihin, jotka vievät oikean määrän kivennäisaineita juuri niihin solujen osiin, joissa niitä tarvitaan eniten. Super Magnesium -tabletit, 250 mg, sisältävät myös kurkumauutetta ja aktiivista kurkumiinia, jotka edistävät ruoansulatusta ja tukevat ravintoaineiden imeytymistä.



Great Earth®

Anita suosittelee magnesiumia

Anita ei ole selvittänyt jalkaterissä ja pohkeissa esiintyneiden krampien tarkkaa syytä, mutta hänen mielestään ne ovat vähentyneet huomattavasti sen jälkeen, kun hän alkoi käyttää magnesiumtabletteja.

- Lihaksia kiristää joskus kun venytelen, mutta se ei ole samanlaista varsinaista kipua niin kuin aikaisemmin.

Anita suosittelee magnesiumilisää muille, jos esimerkiksi jumpassa joku kertoo kärsivänsä samasta ongelmasta.

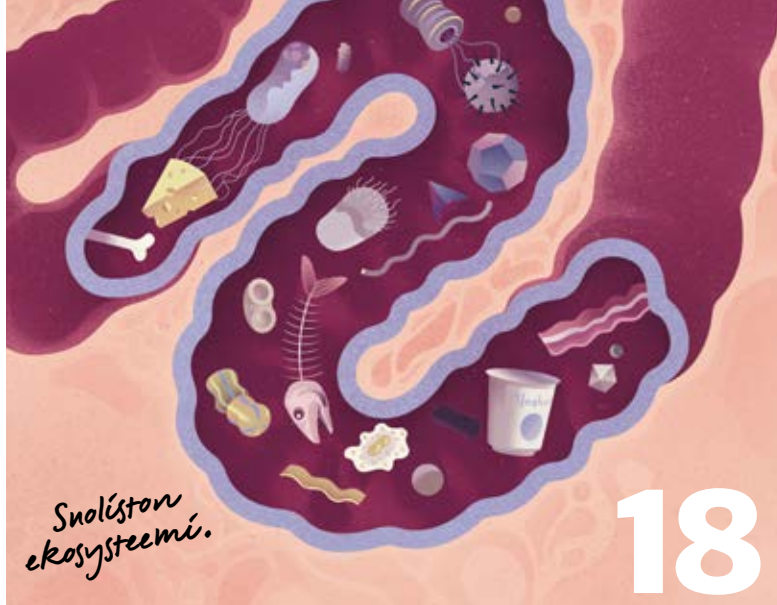
- Silloin ehdotan, että kannattaa kokeilla magnesiumia, mutta sen käytössä on oltava hieman kärsivällinen. Mielestäni käyttöä kannattaa jatkaa niin kauan kuin vointi on hyvä.

Portamins-kuljetusjärjestelmä takaa kivennäisaineiden optimaalisen imeytymisen ruoansulatuskanavassa.

Sisältää seitsemän erilaista magnesiumin lähdettä parhaan tehon saavuttamiseksi.



Lisätty kurkumauutetta tukemaan ruoansulatusta ja tehostamaan kivennäisaineiden imeytymistä.



Sisältö nro 3, 2016

4 Mielen päällä...

Nanna Mikkonen.

5 Ajassa

Ajankohtaista terveydestä.

8 Haastattelu

Piritta Hagman.

12 Reseptit

Herkulliset vegaaniset levitteet.

17 Hyvä tietää...

Gluteeni.

18 Dokumentti

Vatsa ja suolisto.

25 Henkinen hyvinvointi

Lopeta vatvominen.

29 Lapset ja liikunta

Lisää liikuntaa arkeen.

32 Resepti

Overnight oats.

Kuuntele vatsaasi

MAHATUNTUMA. Se voi toimia kompassina niin arjessamme kuin terveysasioissakin. Vatsan terveys kannattaa ottaa tosissaan, sillä sen kunto on osoittautunut merkitykselliseksi sekä kehomme että päänuppinne hyvinvoinnin kannalta. Ei sanota turhaan, että suolisto on toiset aivomme.

ON TÄRKEÄÄ SAADA suolistossamme asustelevat miljardit hyödylliset bakteerit viihtymään ja voimaan hyvin, sillä niillä on merkittävä rooli sekä immuunipuolustuksessamme että hormonituotannossamme. Ravitsemustutkimus antaa hyviä ohjeita, kuinka meidän pitäisi syödä ja elää saadaksemme bakteerikasvustomme kukoistamaan, mutta edelleen tärkeintä on oma mahatuntuma – sillä se ruokavalio, mikä sopii toisille, ei välttämättä sovi sinulle yhtä hyvin. Ehkä kuulut niiden noin 10 prosentin joukkoon suomalaisista, jotka kärsivät toistuvista vatsaongelmista? Silloin kannattaa perehtyä vatsan terveyttä käsittelevään artikkeliimme sivulla 18.

OMAT SUOLISTOBAKTEERINI saavat usein ravintoa voileivistä. Niitä ei ehkä perinteisesti lasketa varsinaisiksi terveysaterioiksi, mutta jos valitsee gluteenittoman leivän (lue lisää sivulta 9) ja päällystää sen siemenistä, pähkinöistä ja vihanneksista valmistetuilla levitteillä, leipäateriakin voi olla sekä herkullinen että terveellinen. Löydät maistuvat vegaaniset levitereseptimme sivulta 12.

Herkullista ja aktiivista syksyä toivotellen!

Voikaa hyvin – Love Your Life!

MIKA LAASONEN

Toimitusjohtaja, Life Finland



LIVE Life

julkaisijana OTW yhteistyössä Lifin kanssa

Osoite: Box 3265,
103 65 Stockholm

Puhelin:
+46 8 50 55 62 00

Toimituksen sähköposti:
life@otw.se

Vastaava julkaisija:
Thomas Johansson

Päätoimittaja:
Evelina Stucki

Toimittaja: Lovisa
Bergstrand

Ulkoasu:

Karin Löwencrantz
Projektipäällikkö:
Marjo Ruotoistenmäki
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 Lifin 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

...NANNA MIKKONEN:

"Kehossa on kaikki viisaus"

Nanna Mikkonen ei usko yhteen oikeaan ruokavalioon, joka sopisi kaikille. Ayurvedaan hän uskoo – ja hyvästä syystä.

TEKSTI MARIA MARKUS KUVA MIKKO HARMA

MUSIIKKIBISNEKSESSÄ ja mainosmaailmassa uraansa luonut Nanna Mikkonen on siirtynyt muotialalle. Ex-idolstuomarinakin tunnetun naisen uravalinnat voivat äkkiseltään kuulostaa ehkä hieman pinnallisilta, mutta totuus on aivan muuta. Hänen uuden, Nannasan-tuotemerkin alla myytävät vaatteet valmistetaan Intiassa hyvin tiukkoihin eettisiin periaatteisiin nojaten. Vaatteet ommellaan mittatilauksena, asiakkaan yksilöllisiä muotoja kunnioittaen.

– Brändini nojaa vahvasti arvo maailmaani. Meille on tärkeää pitää huolta työntekijöistämme Intiassa. Haluamme myös juhlistaa naisen kehoa ja korostaa, että arki on asia, josta lopulta löydämme onnellisuuden, hän kertoo.

– Elämä on tässä ja nyt. Voimme joka aamu valita, tuleeko päivästä hyvä vai huono. Valinnat ohjaavat sitä, miten hyvin voimme.

NANNA KERTOO, että loppujen lopuksi kaikki asiat hänen elämässään ovat liittyneet jollain tavalla hyvinvoinnin edistämiseen, ja että hän on koko elämänsä opiskellut siihen liittyviä asioita – eikä vähiten siksi, että hän on joutunut itse kamppailemaan vakavien sairauksien kanssa. Kipu kuului hänen päivittäiseen elämäänsä vuosien ajan.

Muutettuaan Intiaan kuusi vuotta sitten ja opiskeltuaan maailman vanhinta terveystiedettä, ayurvedaa, hän löysi oman tapansa elää ja hoi-

taa itseään. Viimeiset kolme vuotta hän on ollut täysin terve ja kivuton.

– Ayurvedan myötä aloin ymmärtää entistä paremmin ruokavalion merkityksen terveydellemme. Ayurveda ei ole kapea tie, vaan sen kautta opitaan elementit, joiden avulla kehoa ja mieltä voidaan tasapainottaa. Tajusin myös, että keho on hirvittävän fiksu. Kehossa on kaikki viisaus.

HÄN EI USKO, että on olemassa yhtä oikeaa ruokavaliota, joka sopisi kaikille, vaan jokaisen olisi löydettävä itselleen sopiva tapa syödä. Hänen omaan ruokavalioonsa kuuluu esimerkiksi paljon luonnollisia rasvoja, ja hän kertoo syövänsä kookosrasvaakin päivittäin lusikalla purkista. Se, mihin hän taas ei koske pitkällä tikullakaan, on valkoinen sokeri. Myös valkoiset jauhot kuuluvat vältettävien ruokien listalle, joten hän leipoo itse leipänsä omin käsin jauhamistaan spelttijauhoista.

NYT NANNA ON muuttanut takaisin Suomeen ja kertoo nauttivansa suuresti Suomen puhtaudesta ja luonnosta.

– Kaipasin juurilleni. Delhi on maailman saastunein kaupunki, ja paluuni jälkeen elämäni on ollut jokapäiväistä juhlaa, sillä osaan todella arvostaa esimerkiksi puhdasta vettä. Mehän elämme täällä kuin lintukodossa, emme vain aina muista sitä!

NANNA MIKKONEN

Ikä: 46 vuotta. **Asuu:** Helsingissä.

Ammatti: Yrittäjä ja inspiroija.

Ayurveda-kehotyyppi: Pitta-vata.

Harrastaa: Monipuolisesti liikuntaa.

Nettisivut: nannasan.com

Motto: Älä odota sateen loppuvan, vaan opettele tanssimaan sateessa!





KUVITUS: LISA ZACHRISSON

Liiku muistisi hyväksi

HALUATKO LISÄÄ STRESSINSIETOKYKYÄ, älykkyyttä ja luovuutta sekä terävemmän muistin? Silloin kannattaa pysyä liikkeessä! Säännöllinen kuntoilu on uuden tutkimuksen mukaan osoittautunut yhdeksi parhaimmista aivojumbista – paremmaksi kuin sekä sudoku että ristisanatehtävät.

Psykiatrian ylilääkäri Anders Hansen painottaa, että istuminen tekee hallaa aivoille, ja että liikunta puolestaan voi parantaa kognitiivisia toimintoja, kuten muistia ja oppimiskykyä. Lue Hansenin haastattelu osoitteesta www.facebook.com/lifeketju



Stressi kuormittaa muistia. Ota rennommin AntiStressin avulla!

KOLLAGEENILLA IHO KUNTOON

UV-SÄTEILY ON tupakoinnin ohella ihon suurin vanhentaja, joten niin ihana kuin aurinkoinen kesä onkin, se jättää usein ikäviä jälkiä iholle. Jos haluat piristää, uudistaa ja nuorentaa ihoasi aurinkoseosongin jälkeen, kokeile kollageenia. Se voi korjata auringonoton aiheuttamia vaurioita sekä tasoittaa ihon sävyä. Ihon hienot juonteet sekä rypyt erityisesti otsan ja silmien alueella voivat vähetä. Couperosa-ihon punoituskkin voi helpottua.

Kollageenia voi käyttää sekä sisäisesti ravintolisinä että ulkoisesti voiteina ja naamioina. Elimistön oma kollageenin tuotanto hidastuu noin 25-vuotiaasta lähtien ja vähenee radikaalisti noin 40-vuotiaana.

Lisää kasviksia!

UUTUUSKIRJA KASVISRUOKAA koko perheelle (Gummerus) näyttää, miten kasviksista on helppo saada vaihtelua aterioihin ja valmistaa uusia lempiruokia, jotka maistuvat myös kaikkein nirsoimmalle perheenjäsenelle. Kirja sisältää 60 reseptiä.

Vinkki!
Idättäminen on helppoa. Välineiksi tarvitset vain ison lasipurkin, sideharsoa ja kumilenksun. Aloita vaikka mungpavuista tai sinimailasesta.

Idättämällä parasta

LINSSIT, PAVUT JA SIEMENET ovat täynnä vitamiineja ja kivennäisaineita, mutta tiesitkö, että niistä tulee vieläkin terveellisempiä idättämällä? Idätyksen seurauksena vitamiinien määrä kohoaa entisestään ja siementen sisältämät ravintoaineet muuttuvat helpommin imeytyvään muotoon. Muun muassa C- ja E-vitamiinien määrät kohoavat ja kivennäisaineiden, kuten raudan, magnesiumin, sinkin ja kalsiumin, imeytyminen paranee, sillä kivennäisaineita liukenemattomaan muotoon sitova fytiinihappo hajoaa idätettäessä. Lisäksi liukenemattomat kuidut muuttuvat liukeneviksi. Hyväksi vatsallekin!

KUVA: LENNART WEIBULL



Tiesitkö, että...

... **vihreä tee** on maailman suosituin juoma veden jälkeen?
 ... **matcha-teelehdet** on kasvatetaan varjossa, joten ne ovat vihreämpiä ja niissä on tavallista teetä runsaammin sekä klorofylliä että L-teaniini -aminohappoa?
 ... kupillisella **matcha-teetä** on sama ORAC-arvo (antioksidanttien määrä) kuin kourallisella mustikoita?

KEMIKAALIT

ALTISTUMME NYKYÄÄN melkoiselle kemikaalipommitukselle, ja erilaisten kemikaalien vaikutuksesta terveyteen tiedetään vielä hämmästyttävän vähän. Jos haluat keventää kemikaalikuormitustasi, keinot ovat monet. Helppoja arkisia keinoja ovat luonnollisen kosmetiikan ja luonnonmukaisten kodinhoitotuotteiden suosiminen, puhtaampi ruoka ja harkinta muovituotteiden käytössä.



NIVELET NOTKEIKSI

SATUNNAISIA NIVELKIPUJA on lähes kaikilla. Niitä voi onneksi hoitaa lempeästi oikeanlaisella ravinnolla ja liikunnalla. Nivelille sopii monipuolinen kasvispainotteinen ruokavalio, jossa on runsaasti hyviä rasvoja ja mikroravinteita. Kannattaa pysyä liikkeellä, vaikka vähän kolottelisikin, sillä liikunta edistää nivelrustojen aineenvaihduntaa ja siten myös nivelten hyvinvointia. Samalla niveliä tukevat lihakset vahvistuvat ja keuhonhallinta paranee. Niveliä voit hoitaa myös erilaisilla ravintolisillä, kuten glukosamiinilla, MSM:llä, hainrusto-vihersimpukka -kapseleilla ja ruusunmarjajauheella.

SYÖ AVOKADONSIEMEN?

MONISSA BLOGEISSA JA terveysvustoilla ylistetään nyt avokadon siemeniä ja kehoitetaan säästämään ne ja murskaamaan terveelliseksi jauheeksi. Mutta onko se oikeasti terveellistä? Väitettä tukevat muutamat tutkimukset, jotka ovat osoittaneet avokadon siemenen sisältävän paljon antioksidantteja. Ongelmallista on se, että avokadokasvi sisältää myös haitallisia aineita, eikä avokadon siementen vaikutuksesta ihmiselimistöön ole riittävästi tutkimusta. Siemen sitä paitsi maistuu kitkerältä – joten sekä maun että varmuuden vuoksi – pitäydy avokadon pehmeässä, terveellisessä hedelmäliahassa!



Sydämelle - merta kunnioittaen

Nykyään olemme tietoisia omega-3 rasvahappojen hyödyllisyydestä. Oma tuotetta valittaessa keskitytään kuitenkin helposti vain siihen, että tuote sisältää mahdollisimman **suuren määrän** omega-3 rasvahappoja EPA ja DHA. Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto (EFSA) on määrittänyt, että sydämelle suotuisa vaikutus saavutetaan kun nautitaan 250 mg EPA ja DHA rasvahappoja päivittäin. **Luonnollinen Eskimo-3 Pure kalaöljy sisältävät juuri tämän määrän kyseisiä rasvahappoja yhdessä vuorokauden annoksessa.** Eskimo-3 Pure sisältää lisäksi myös muita terveellisiä rasvahappoja, joita ei kemiallisesti muokatuista tai tiivistetyistä kalaöljyistä löydy. Kalaöljy on luonnollista silloin, kun sen rasvahappokoostumus vastaa mahdollisimman tarkasti tuoretta kalaa.

Kalastus vaikuttaa ympäristöön

Eskimo-3 Puren tuotannon ympäristövaikutukset on minimoitu. Tuotteiden raaka-aineena käytetään syvänmeren kaloja, jotka syntyvät Eteläisen jäämeren puhtaissa vesissä Etelämantereen edustalla ja seuraavat kylmää Perunvirtaa Etelä-Amerikan länsirannikolle. Kalat pyydetään Perun ja Chilen rannikon edustalla, missä kalakanta on elinvoimainen ja uusiutuu nopeasti. Sardiinit ja sardellit sisältävät runsaasti omega-3-rasvahappoja, joka on elinehto kylmissä vesissä eläville lajeille.

Kalastus ei vahingoita merenpohjaa ja on ekologisesti kestävä (ei ylikalastusta eikä uhanalaisten lajien pyyntiä). Tuotanto täyttää tiukat ympäristövaatimukset ja noudattaa sääntöjä, joilla pyritään vähentämään kalastuksen ilmastovaikutusta mahdollisimman tehokkaasti.



MAINOS

Kaikki Eskimo-tuotteiden valmistuksessa käytettävä kala pyydetään aluksilla, jotka palaavat satamaan päivittäin ja saalis hyödynnetään pyyntipäivänä. Viranomaiset valvovat kalastusta ja sitä säädellään tarkoin kiintiöillä. Pyyntialuksia tarkkaillaan GPS-paikantimilla ja alukset palaavat satamaan päiväkohtaisen kiintiönsä täyttyttyä. Aluksilla työskentelee paikallisia kalastajia, joilla on asianmukaiset työehdot ja ammattiryhmän keskimääräistä tulotasoa parempi palkka.

Happamoitumisen hallinta

Kaikkien monitydyttämättömien rasvahappojen happamoituminen (eli härskiintyminen) alkaa kun öljy joutuu lämpöön ja valon kanssa tekemisiin. Happamoituminen alkaa heti pyynnin jälkeen ja jatkuu läpi tuotantoprosessin. Kuluttajana on tärkeää valita kalaöljy, jolla on korkea stabiileetti. Kaikki Eskimo-3 Pure -kalaöljyt sisältävät patentoidun PUFANOX -yhdisteen E-vitamiinia ja muita antioksidantteja, jotka suojaavat öljyä härskiintymiseltä. Ruotsissa tehtiin vuonna 2013 riippumaton tutkimus 10. myydyimmistä kalaöljyistä, jossa todettiin, että yhdelläkään toisella kalaöljyllä ei ollut yhtä tehokasta suojaa härskiintymistä vastaan kuin Eskimo-3 Pure:lla*. Eskimo-3 Pure:n maku on miellyttävän neutraali.

Kysy lisää asiantuntevalta Life-myyjältä!

*Test av de tio största fiskoljaerna i Sverige. Eurofins Food & Agro Testing, Lindköping, 2013



PÄHKINÖITÄ JA VÄLIMEREN RUOKAA

UPPSALAN AKATEEMISESSA sairaalassa tehdyssä tutkimuksessa osoitettiin jälleen, että Välimeren ruokavalio on hyväksi sydämelle. Tutkimus kattoi 39 maata ja tutkijat seurasivat 15 000 ihmistä, joilla oli ollut sydän- ja verenkiertoelinten ongelmia. Niillä koehenkilöillä, jotka söivät tutkimuksen aikana paljon hedelmiä, vihanneksia ja kalaa, uudelleen sairastumisen riski pieneni merkittävästi. Ruokavaliolla on siis tärkeä rooli lääkehoidon tukena.

Euroopan Kardiologinen Seura nostaa uudessa suosituksessaan esiin erityisesti pähkinät. Sydänvaivojen ehkäisemiseksi ruokavalioon pitäisi sisällyttää 30 grammaa suolaamattomia pähkinöitä päivittäin.

Koira pidentää ikää

KOIRA EI OLE pelkästään ihmisen paras ystävä – se on myös hyvä nuorennuslääke. Missourin yliopistossa tehty tuore tutkimus vahvistaa, että ihmiset, joilla on läheinen suhde koiraansa, liikkuvat enemmän ja voivat paremmin kuin muut.

Muista, että myös uskollinen lenkkiverisi tarvitsee riittävästi ravinteita jaksakseen ja voidakseen hyvin. Esimerkiksi monet rasvahappo- ja nivelvalmisteet sopivat hyvin koirillekin.



Marianne Hytönen, personal trainer, 29 v, Helsinki (Life Pasila)

Asiakas-tapaaminen

Mitä ostit tänään Life-myyrmälästä ja miksi?

– Ostin Puhdas+ C-vitamiinijauhetta. Käytän sitä päivittäin smoothieissa. Se on puhdasta ja tuntuu imeytyvän hyvin. Se on ehdottomasti suosikkiravintolisäni. Uskon, että vältän flunssat sen avulla.

Käytätkö muita ravintolisäiä?

– Aika paljonkin, esimerkiksi magnesiumsitraattia lihasten palautumiseen sekä lisäproteiinia ja aminohappoja treenin tueksi. Myös viherjauheita kuluu.

Miten pidät huolta hyvinvoinnistasi?

– Treenaan neljä kertaa viikossa kuntosalilla ja liikun paljon muutenkin työni parissa. Aloin muutama vuosi sitten treenata säännöllisemmin ja opettelin myös syömään kunnolla. Ennen sitä olo oli jatkuvasti väsynyt. Nyt jaksan paljon paremmin.

Kroppa pysyy nyt kunnossa liikunnalla ja kurkumapillerillä!

Virpi Uhlbäck on kärsinyt lihas- ja nivelvaivoista jo vuodesta 1998, jolloin hän oli vasta hiukan yli kolmekymppinen. Tauti jylläsi pahimmillaan Virpin ollessa neljänkymppin molemmiin puolin.

- Vaivat mylläsi selässä, lonkissa, polvessa, akillesjännteessä ja päänupissa, hän luettelee.

- Minulla on hiukan sellainen tunne, että olen kärsinyt siitä lapsesta asti, sillä minua kiikutettiin oletettujen kasvukipujen takia lääkärille. Selitystä ei tuolloin löytynyt.

Olin syönyt pitkään erilaisia lääkkeitä, ja silti sattui jatkuvasti sekä nilkkaan että lonkkaan.

Minulla oli tunne että särkylääkkeet vain veisivät minut ennen aikaiseen hautaan. Myönsin tarvitsevani apua, mutta en jaksanut enää uskoa, että saisin vaivaani mistään helpotusta.

Nyt Virpin tilanne on ollut jo runsaat puoli vuotta selvästi parempi – ellei suorastaan erinomaisen. Viime vuoden loppukesästä Virpi kokeili aivan uudenlaista, PhenoCur-nimistä kurkumavalmistetta.

- Rupesin ottamaan sitä kaksi kapselia joka aamu ja huomasin eräänä kauniina päivänä, ettei särkyjä ollut enää ollenkaan. Olen nyt käyttänyt sitä reippaat puoli vuotta ja olisiko niin, että yhtenä päivänä on hiukan särkenyt jostakin. Otan edelleen kahta kapselia aamuisin, mutta jos tuntuu, että on ylen määrin rasitusta töissä, nappaan iltapäivällä vielä toiset kaksi lisää.

Virpi on aloittanut heinäkuussa myös juoksuharrastuksen. Aloitin ohjelman mukaisen juoksukoulun ja alku oli hiukan hankalaa, mutta kun rupesin syömään PhenoCuria, tuntui kuin koko kroppa olisi avautunut. Olen hirvittävän ylpeä tapahtuneesta: aloitin ihan nollasta, mutta pystyn nyt juoksemaan viisi kilometriä alle 40 minuutin. Sitä ei minun elämässäni ole ihan hiljattain tapahtunut! Laitan tämän ihan puhtaasti PhenoCurin ansioksi. - Tuote alkoi toimia melkein heti. - Kaikkein mahtavinta on, että säröt ovat poissa, sillä ne olivat vihoviimeisiä, kun ne isivät milloin minnekin. Lihas- ja nivelvaivat eivät tällä hetkellä rajoita elämäni millään tavalla. On ne vaivat edelleen olemassa, mutta nyt ne ovat pysyneet kurissa.

- Pystyn taas omistautumaan hevosharrastukselleni, kun paikkoja ei kolota. - Meillä on kaksi islanninhevosta, joista toinen on vanhempi ja toisesta, nuoremmasta toivotaan kisahevosta.

- Pystyn taas omistautumaan hevosharrastukselleni, kun paikkoja ei kolota. - Meillä on kaksi islanninhevosta, joista toinen on vanhempi ja toisesta, nuoremmasta toivotaan kisahevosta.



PIRITTA HAGMAN

Luonnollinen äiti

– Ihmisten tulisi ottaa enemmän vastuuta terveydestään, sanoo Piritta Hagman, joka on oppinut äitiytensä myötä kuuntelemaan kehoaan ja tekemään omanlaisiaan valintoja.

TEKSTI MARIA MARKUS KUVAT MARKO OIKARINEN

Kotiäiti. Se on titteli, jota Piritta Hagman rakastaa, vaikka hänellä on fysioterapeutin koulutus ja kokemusta sekä hoitoalalta että media-työstä. Eikä Piritta enää edes ole kotiäiti sanan varsinaisessa merkityksessä, sillä hänen arkensa täyttyy perheestä huolehtimisen lisäksi monenlaisista töistä, yhdistystoiminnasta ja opinnoista.

Äitiys tuntuu kuitenkin nousevan kaiken edelle, mikä on hauska takinkäännös ihmiseltä, joka kertoo nuorena unelmoineensa akateemisesta urasta ja pitäneensä työuraa ehdottoman tärkeänä.

– Arvostan kotiäitiyttä korkeammalle kuin mitään koulutusta tai työkokemusta, hän painottaa nyt.

– Toki arvostan uraa ja koulutusta suuresti edelleenkin, mutta en pidä niitä enää menestyksen mittareina. Asioihin voi vaikuttaa monella eri tavalla.

PIRITTA TUNNETAAN EHKÄ parhaiten missinä ja jääkiekkovaimona. Hän on ollut naimisissa pitkän uran NHL:ssä tehneen Niklas Hagmanin kanssa kohta 10 vuotta.

Jääkiekkovaimon elämä kolmen pienen lapsen

kanssa vaihtelevissa olosuhteissa ja ympäristöissä on varmasti ollutkin kuin pienen kansainvälisen startup-yrityksen luotsaamista – ilman lomia tai vapaailloja, puhumattakaan kokonaisista yöunista.

– Olemme muuttaneet Niklaksen työn perässä paikasta ja maasta toiseen, ja elämämme on ollut täynnä nopeita muutoksia. Kahdella lapsellamme on Yhdysvaltain kansalaisuus, ja kolmas lapsemme syntyi Kanadan puolella. Olen ollut pitkiä aikoja myös yksin lasten kanssa.

PIRITTA KERTOO, ETTÄ vuodet pienten lasten ja katkonaisten yöunien kanssa olivat käydä ajoittain liian raskaiksi. Kun päälle lisättiin vielä raskauksiin, synnytyksiin ja imetyksiin liittyvät hormonivaihtelut sekä tukiverkoston puute, keho ja mieli alkoivat kapinoida. Hän on avoimesti puhunut rankoista ajanjaksoistaan ja jopa masennuskausistaan, jolloin hän ei oikein jaksanut pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan.

– Onneksi Niklas on oppinut näkemään, milloin olen vetämässä itseni piippuun. Silloin hän ottaa ohjat ja huolehtii, että syön ja lepään, hän kertoo.

– Sanonkin aina, että puolisoiden velvollisuutena on pitää silmällä lastensa äitiä, siis hyvinvoinnin näkökulmasta. Ihminen, joka on vajoamassa alakulon syövereihin, ei välttämättä itse ymmärrä tilaansa.

TULEVIA VANHEMPIA Piritta pääsee neuvomaan synnytysvalmennuksissa, joissa hän käy puhumassa äitiysfysioterapeuttina, imetystukihenkilönä ja doulana eli synnytystukihenkilönä. Synnytysvalmennuksen pariin hän innostui lähtemään huomattuaan sen merkityksen omien raskauksiensa aikana. Hän on synnyttänyt kaksi lapsistaan kotona ja yhden kodinomaaisessa synnytyskeskuksessa sairaalan vieressä.

“Olemme muuttaneet Niklaksen työn perässä paikasta ja maasta toiseen, ja elämämme on ollut täynnä nopeita muutoksia.”

"Toki arvostan uraa ja koulutusta suuresti edelleenkin, mutta en pidä niitä enää menestyksen mittareina. Asioihin voi vaikuttaa monella eri tavalla."



Pirittan mukaan olisi tärkeää, että kaikkien saatavilla olisi neutraalia tietoa, jotta päätökset oman kehon ja lapsen suhteen eivät perustuisi pelkästään muiden mielipiteisiin ja perinteeseen, tai 'koska näin on aina tehty' -ajatukseen.

– Ei ole yhtä oikeaa tapaa synnyttää tai kasvattaa lasta. Ohjeita on tietenkin mukava kuunnella, mutta niistä täytyy poimia käyttöön itselleen sopivat. Ympäri maapallon lapsia kasvatetaan hyvin eri tavoin jo kulttuurisidonnaisesti, ja se on rikkaus, hän painottaa.

Koska Piritta on viettänyt raskausaikoja eri maissa, hän on itsekin saanut erilaisia ohjeita matkan varrella ja oppinut valitsemaan niistä itselleen toimivimmat.



Hektisen arjen vastapainoksi Piritta hakeutuu usein luontoon rauhoittumaan.

Hän ei ymmärrä, miksi ihmiset niin kovin mieluusti antavat päätösvallan omasta terveydestään ulkopuolisille. Synnytys on Pirittan mielestä tästä vain yksi esimerkki. Hän toivoisi, että ihmiset kuuntelisivat tarkemmin omia tunteuksiaan ja opettelisivat olemaan kriittisempiä tiedon suhteen.

– Uskon, että tunnen itseni ja kehoni parhaiten. Totta kai haen apua asiantuntijoilta, mutta otan kuitenkin aina itse vastuun siitä, mikä on minulle ja lapsileni parasta, hän painottaa.

– On hyvä uskaltaa kulkea omaa polkuaan.

Kiinnostus raskaudenajan hyvinvointiin ja luonnolliseen synnytykseen on houkuttanut Pirittan takaisin koulunpenkille. Viime talven aikana hän suoritti muun muassa pilatesohjaajan ja personal trainerin tutkinnot.

Hän on myös opiskellut lisää fysioterapiaa, erityisesti vatsalihasten erkaantumaa ja lantionpohjan lihaksistoon liittyen. Hän haluaa auttaa naisia valmistautumaan synnytyksiin sekä henkisesti että fyysisesti.

– Keskivartalon hallinnan parantaminen pitäisi aloittaa viimeistään raskausaikana, ei vasta sen jälkeen.

Hän kertoo, että istumapainotteinen elämäntapa johtaa usein siihen, että keskivartalon hallinnassa tarvittavat lihakset ovat jo valmiiksi liian kireitä tai heikkoja, ja se taas vaikeuttaa sekä synnytystä että siitä palautumista. Toisaalta aktiiviliikkujien kehoa on saatettu kuormittaa liian yksipuolisesti tai ilman syvien lihasten hallintaa, joten heillä on samankaltaisia ongelmia.

NYT PIRITTAN JA Niklaksen nuorimmainenkin, Eliana, on jo 4-vuotias. Valvotut yöt ovat siis enää pääasiassa muistoja, ja perhekin on asettunut Suomeen. Reissaminen kuitenkin jatkuu, sillä perheellä on koti Helsingin lisäksi Porissa, josta Piritta on kotoisin.

Arjen palapeliin tuovat lisähaasteita perheen liikuntaharrastukset, sillä Niklas ei ole ainoa, jonka elämä rytmittyy urheilun ja treenien mukaan. Perheen lapset harrastavat muun muassa taekwondoa, jalkapalloa, telinevoimistelua ja taitoluistelua. Aktiivinen elämäntapa vaatii paljon myös ruokavaliolta. Yleensä Haggmanin perheessä ruoka tehdään itse ja mahdollisimman puhtaista raaka-aineista.

– Pyrimme syömään terveellisesti ja säännöllisesti, mutta emme ole tiukkapipoja. Voimme ihan hyvin käydä hampurilaisravintolassakin, jos siltä tuntuu. Pidän kiinni säännöstä, että kun syö 80 prosenttisesti laadukkaasti, 20 prosenttia voi syödä lähes mitä haluaa.

"Jos kehoa kuormittaa liikaa, vaikka prosessoidulla ruualla, se menee sekaisin eikä enää anna selkeitä merkkejä siitä, mitä se tarvitsee. Siksi on tärkeää pyrkiä syömään puhdasta ravintoa."

PIRITTA HAGMAN

Ikä: 36 vuotta.

Perhe: Lapset Lukas 9 v, Lila 6 v ja Eliana 4 v. Aviomies Niklas Hagman. Koirat parsonrusselinterrieri Eddie ja yorkshirenterrieri Chloe.

Ammatti: Tv-juontaja, fysioterapeutti, doula, synnytysvalmentaja ja yrittäjä.

Harrastukset: Ryhmäliikuntatunnit, lukeminen, koirien kanssa ulkoilu, yhdistystoiminta.

Motto: "Be kind".



Jos tekee jostain ruuasta kiellettyä, sitä enemmän tuota ruokaa tekee mieli. Joskus on sitä paitsi paljon tärkeämpää ottaa päiväunet kuin pilkkoa vihanneksia, hän sanoo.

PIRITTA USKOO, ETTÄ keho kertoo, mitä se tarvitsee. Aina kehon viestintä ei kuitenkaan toimi niin hyvin kuin pitäisi.

– Jos keho kuormittaa liikaa, vaikkapa prosessoidulla ruualla, se menee sekaisin eikä enää anna selkeitä merkkejä siitä, mitä se tarvitsee. Siksi on tärkeää pyrkiä syömään puhdasta ravintoa.

Ravintoaineiden saannin Piritta haluaa varmistaa lisäravinteilla, sillä varsinkin kiireisinä aikoina syöminen saattaa unohtua tai ainakin jäädä heikommaksi. Perheellä on säännöllisesti käytössään muun muassa probiootit, magnesium, D-vitamiini sekä kalaöljy- ja jättihelokkiöljyvalmisteet.

Itsensä Piritta määrittelee terveystuotteiden heviuuseriksi ja tällä hetkellä hän on innostunut hiusten kasvua edistävästä ravintolisästä. Hän kertoo käyttäneensä paljon lisäravinteita myös suunnitellessaan raskautta, sillä raskaaksi tuleminen ei ollut itsestäänselvyys.

– Minulla on ollut ongelmia hormonitoiminnan kanssa. Tuin elimistöäni ennen raskautta muun muassa jättihelokiöljyllä, kalaöljyllä sekä D- ja B6-vitamiineilla.

RASKAUSAIKOINA PIRITTA ON aina saanut reilusti lisää painoa, noin 25 kiloa. Se ei Pirittaa ole haitannut. Hän uskoo, että painon kertymiselle on ollut hyvä syy.

– Hormonit varastoituvat rasvakudokseen. Luulen, että kehoni kompensoi hormonituotantoni vajeita kerryttämällä rasvavarastoja. Kyllä ne kilot siitä sitten karisivat ajallaan pois.

Paino-ongelmien kanssa Piritta ei ole koskaan joutunut suuremmin kamppailemaan ja kiittää siitä sekä geenejään että aktiivista elämäntapaansa. Hän kuitenkin muistaa kokeneensa missiaikoina paineita näyttää jatkuvasti hyvältä, ja paineet uhkasivat ajaa nuoren kaunottaren jojoilemaan painonsa kanssa. Maalaisjärki voitti onneksi nopeasti.

– Olen aina ollut luonnonlapsi eikä meillä kotonakaan koskaan kiinnitetty ylenmääräistä huomiota ulkoisiin asioihin. Meillä arvostettiin enemmän esimerkiksi opiskelua. Ehkä siksikin osasin laittaa asiat tärkeysjärjestykseen ja pääsin tasapainoon ulkonäköpaineiden kanssa.

**LIIKKUVILLE
NIVELILLE**



**HYVÄÄ VOITELUA
NIVELILLE**

NUTRILENK ACTIVE on kukonheltasta valmistettu itsehoitotuote nivelille. Sen hyvin imeytyvä, hydrolysoitu hyaluroni tukee nivelnesteeseen iskunvaimennuskykyä, voiteluominaisuutta ja ravinteiden imeytymistä nivelrustoon.

NUTRILENK GEL on hoitava ja viilentävä geeli nivelten ja lihasten ulkoiseen huoltoon. Sen ainesosat inkivääri, kondroitiini, MSM, mentoli ja eukalyptus viilentävät ihoa sekä hemmottelevat aktiivisia lihaksia ja niveliä.



*Helppot ja
terveelliset levitteet!*

Päivitetty voileipä!

Voille, juustolle ja kinkulle kaikki kun-
nia, mutta miksi et kokeilisi uusia,
raikkaita leivänpäällisiä? Vihan-
neksia ja superfoodeja sisältä-
vät levitteet ovat täysin
vegaanisia, laktoositto-
mia ja gluteenittomia.
Kauan eläköön
voileipä!

TEKSTI LOVISA BERGSTRAND
KUVAT EVA HILDÉN

*Vegaaninen
vaihtoehto
tuorejuustolle!*

MITÄ ON OLUTHIIVA?

Ravintolisäksi valmistettu
oluthiiva on luonnollinen
B-vitamiinin lähde. Sen maku
muistuttaa juustoa ja se sopii
hyvin useimpiin levitteisiin.
Suosittu etenkin vegaa-
nien keittiöissä!

Cashew- & basilikajuusto

2,5 dl cashewpähkinöitä
0,5 dl vettä
1 rkl oliiviöljyä
3 rkl oluthiivahiutaleita
1 pieni valkosipulinkynsi
2 tl sitruunamehua
2 tl omenaviinietikkaa
2 rkl tuoretta basilikaa hienonnettuna
Himalajan suolaa ja mustapippuria

Liota cashewpähkinöitä 1-5 tuntia (mitä pidem-
pään, se parempi). Sekoita sitten kaikki aines-
osat keskenään tasaiseksi tahnaksi. Säilyy noin
7 päivää jääkaapissa.



Lisää esimerkiksi acai-
tai vehnänorajauhetta
tai kurkumaa, niin saat
lisää makua, väriä ja
ravinteita!

Hummus

1 purkki kikherneitä, 400 g
3 rkl tahinia
0,5 dl öljyä
1 valkosipulinkynsi murskattuna
0,5 rkl sitruunamehua
Himalajan suolaa ja musta-
pippuria

Sekoita kaikki ainesosat keske-
nään sauvasekoittimella tai te-
hosekoittimessa. Lisää tarpeen
mukaan hieman öljyä, jotta
koostumuksesta tulee halu-
tunlainen. Mausta sitruuname-
hulla, suolalla ja pippurilla.



*Kotitekoinen
Nutella ja
mansikoita*

Herkuttele pähkinävoilla

Kokeile pähkinävoita voileivän
päällä. Pähkinävoita on helppo
tehdä itsekin, ja valmiina sitä
löytyy Life-myyrmälöistä.

*Maapähkinävoita,
chiahilloa ja
mehiläisen
sütepölyä.*

1. Vegaaninen cashew-basilikajuusto.
2. Punainen pesto aurinkokuivatusta tomaateista.*
3. Siemenvoi auringonkukansiemenistä.*
4. Hummus kurkumalla.
5. Viipaloitua avokadoa ja tuoretta viikunaa.
6. Kotitekoinen vegaaninen Nutella kaakaolla ja hasselpähkinöillä.
7. Cashewvoi ja päärynää.
8. Chia-hillo mangolla ja mustikoilla.
9. Vihreä levite herneistä ja kurpitsansiemenistä.*
10. Chia-vadelmahillo ja maapähkinävoita.
11. Hummusta, keitettyjä punajuuria ja acai-jauhetta.
12. Hummusta, pinaattia ja vehnänorasjauhetta.

*Resepti osoitteesta www.facebook.com/lifekeiju

Chia-hillo

Mangohillo:

250 g pakastemangoa
3 rkl chia-siemeniä
Noin 3 rkl kookosvettä
1 rkl sitruunamehua

*Uusia
makuja*

Raikkaat ja makeat
hillot syntyvät
hetkessä.

Vadelmahillo:

250 g pakastevadelmia
3 rkl chia-siemeniä
Noin 4 rkl kookosvettä
1 rkl manukahunajaa (tai agavesiirappi-
pia tai muuta makeutusainetta)

Tee näin:

Sulata marjat/hedelmät. Sekoita
kaikki ainekset sauvasekoittimella.
Lisää nestettä tarpeen mukaan, jotta
saat haluamasi koostumuksen. Säilyy
jääkaapissa vähintään viikon.



CocoVi Vehnänoras,
150 g.



CocoVi Acai-jauhe
100 g.



Leivän
päälle

Näistä aineksista syn-
tyvät terveelliset ja
herkulliset levitteet.

Foodin Kurkuma,
100 g.



Foodin Goji-marja,
150 g.



Life Kookosöljy, 500 ml.



Voimaruoka
Himalajansuola +
Jodi, 400 g.



Cocofina
kookosvesi,
500 ml.



Life Chia-siemen,
350 g.

Biona Luomu
Agavesiirappi,
250 ml.



Manuka-huna-
ja MGO 400+,
250 g.



Vuokaleipä chia-siemenillä ja goji-marjoilla

Tumma, mehukas ja maukas leipä. Chia-siemenistä saat vesiliukoista kuitua ja goji-marjoista hieman makeutta ja tärkeitä ravintoaineita.

Ainesosat:

50 g hiivaa
5 dl kädenlämpöistä vettä, 37 °C
0,5 dl auringonkukkaöljyä
0,5 dl tummaa siirappia
1 dl seesaminsiemeniä
1 dl auringonkukansiemeniä
1 dl kurpitsansiemeniä
1 dl murskattuja pellavansiemeniä
0,5 dl chia-siemeniä
1 dl karkeaksi rouhittuja saksanpähkinöitä
1 dl goji-marjoja
3 dl riisijauhoa
2 dl teff-jauhoa, mielusti tummaa
1 tl suolaa
1 rkl psylliumia
Voita vuoaan voiteluun

Tee näin:

Liota hiiva pieneen määrään vettä ja lisää sitten loput vedestä. Kaada joukkoon öljy ja siirappi ja pyöräytä monitoimikoneessa. Lisää siemenet, pähkinät ja

goji-marjat. Sekoita keskenään jauhot, suola ja psyllium, ja lisää seosta pikku hiljaa taikinan joukkoon. Sekoita taikinaa noin 12 minuuttia ja kaada sitten voideltuun leipävuokaan (1,5 litraa). Anna taikinan kohota tunnin ajan vedottomassa paikassa. Lämmitä uuni 225 asteeseen. Laita leipä uuniin ja alenna lämpötila 175 asteeseen. Paista leipää 1,5 tuntia. Laita uuni pois päältä ja anna leivän paitua jälkilämmössä vielä 15 minuuttia. Kumoa leipä rutilän päälle ja anna jäähtyä liinan alla.

Vinkki!

Voit vaihtaa goji-marjat kuivattuihin karpaloihin tai mustikoihin.

KIPU-NIVEL MAGNESIUM POISTI KIVUT – PYSTYN TAAS NUKKUMAAN!

Oulun Jäälissä asuvalla, **Pertti Latvalalla**, 58, on ollut polvien kanssa paljon ongelmia mm. piinaava hermo- ja kulumasärky on häirinnyt yötä.

Vuonna 2005 hänelle sattui työtaturma. Oikea polvi vääntyi ja nitkahti. Polveen tehtiin tähytys, jolloin elimistöön pääsi bakteeri. Puhuttiin jo amputaatiostakin, mutta jalka saatiin pelastettua.

Polvea operoitiin seitsemän kertaa. Jossain operaatiossa polven hermo vaurioitui niin pahasti, että Pertti joutui pitkäksi aikaa pyörätuoliin.

- Opettelin pikku hiljaa kävelemään, mutta tarvitsin koko ajan vahvoja neuro lääkkeitä.

- En jaksa olla katkera. Pystyn nyt kävelemään, mutta apuna ovat vahvat opiaattilääkkeet.

- Olen osittain päässyt sinuiksi kipuni kanssa, joten aikaa jää lehtityölle. Toimin vapaaehtoisena päätoimittajana Suomen Kipu ry:n Kipupuomilehdessä (www.suomenkipu.fi).

Pertin vasenkin polvi kipeytyi. Kun toisessa jalassa on ongelmia, silloin varataan terveemmälle jalalle, joka kipeytyy.

- Rusto on vasemmasta polvesta kadonnut nivelen ja luuston välistä melkein kokonaan, siellä on luu luuta

vasten. Hermokipulääkitys ei auta.

Pertti luki **Nordic Health Sprays™** -magnesiumisuihkeista ja vitamiini-suusuihkeista ja kiinnostui.

- Ryhdyin käyttämään **Kipu-Nivel magnesium-suihketta**. Ennen en saanut unen päästä kiinni kuin särkylääkkeillä. Suihkautin ensimmäisenä aamuna 18 suihkautusta molempiin polviin. Aine levittyi ja imeytyi hyvin. Yö oli kuitenkin yhä kivulias.

- Sen jälkeen suihkutin kymmenen kertaa aamuin illoin. Nyt sain jo nukkuttua.

- Kolme päivää aloituksesta kipuilua tuntui vielä, mutta yöt alkoivat olla vasemman polven osalta jo ihan siedettäviä.

Sitten Pertti teki virheen – oli ilman suihketta viikon verran ja säröt palasivat. Hän jatkoi jokapäiväistä suihkauttelua. Kokonaan kivut eivät ole vasemmasta polvesta kadonneet, mutta suihke antaa hänelle kuitenkin ylörauhan.

- Tämä on minun henkilökohtainen kokeilu ja sen kautta olen avun saanut. Yökipu on suihkeen ansiosta kadonnut 98-prosenttisesti, Pertti toteaa.

MAINOS

”Yökipu on suihkeen ansiosta kadonnut 98-prosenttisesti!

PERTTI LATVALA



JÄNNEVAIVOJA? NIVELRIKKOA? TULEHDUS? NIVELVAIVOJA? TENNISKYYNÄRPÄÄ? KULUMIA? FIBROMYALGIA? ISKIASVAIVA? SUONENVETOA? LEVOTTOMAT JALAT? REUMA?



Saatavana myös matkakokona. 100 suihkaisua

NordicHealth

KIPU-NIVEL MAGNESIUM

Poistaa mm. krampit alle minuutissa ja auttaa tehokkaasti hartiakivuihin jalkakipuihin. Suoraan iholle, sinne missä vaiva on! Todella hyvä apu myös iskiasvaivoihin, nivelrikkosärkyyn, fibromyalgiaan, jännetupittulehdukseen. 20 suihkausta sisältää 180 mg hyvin imeyttyvää luonnon magnesiumia. Farmaseuttista laatua. Pullosta saat 800 suihkaisua.

VALITSE SINÄKIN VALMISTE, JOKA IMEYTYY!

NordicHealth™

LISÄTIETOJA: MA-PE 9-17, PUH. 044 737 7137
INFO@NORDICHEALTHSPRAYS.FI • WWW.NORDICHEALTHSPRAYS.FI

SAATAVANA:
LIFE-MYYMÄLÄT

Kotitekoinen Nutella

3 dl hasselpähkinöitä
4-5 rkl raakakaakaojauhetta
1 tl vaniljajauhetta
1-2 rkl Life neitsyt-kookosöljyä
3 rkl agavesiirappia
Ripaus Himalajan suolaa
2-4 rkl kasvimaitoa

Tee näin: Paahda hasselpähkinöitä 10-15 minuuttia 200-asteisessa uunissa. Ole varovainen, etteivät ne pääse kärähtämään. Hiero pähkinöistä kuoret pois. Tee pähkinöistä sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa kermanen tahna. Lisää kaakao, vaniljajauhe, kookosöljy, agavesiirappi ja suola. Sekoita, kunnes tahna on tasaista. Lisää maitoa sen verran, että tahna saa mukavan, helposti levittyvän koostumuksen. Säilytä purkissa. Säilyy vähintään kaksi viikkoa jääkaapissa.

*Lisää hyvä
leviteseptejä
löydät osoitteesta
www.facebook.com/lifekeittin*



Energiaa elämälle

Pharma Nord
25 v.
Suomessa

Bio-Qinon Q10 sisältää hyvin imeytyvää ubikinonia sekä C-vitamiinia, joka edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa sekä auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Kehon energia tuotetaan solujen mitokondrioissa, jotka ovat pieniä, pavun muotoisia rakenteita jokaisen solun sisällä.

Ubikinoni on välttämätön aine solujen toiminnalle, mutta sen pitoisuudet alkavat laskea jo 20-25 -vuotiaana. Bio-Qinon Q10 voi auttaa palauttamaan normaalit ubikinonitasot. Myös voimakas fyysinen harjoittelu tyhjentää kehon ubikinonivarastoja.

Bio-Qinon Q10 on yli 20 vuoden tutkimuksen ja tuotekehityksen tulos. Parhaiten dokumentoidulla ubikinonivalmisteella on tehty yli 100 tieteellistä tutkimusta, jotka takaavat valmisteen laadun, hyötyosuuden sekä puhtauden.



Luontaistuotekaupoista.

Pharma Nord
09-8520 2215 • www.pharmanord.fi

Hyvä tietää...

GLUTEENI

Gluteeniton ruokavalio on täällä jäädäkseen. Mutta onko gluteenittomasta ruokavaliosta hyötyä kaikille?

TEKSTI LINNEA BOLTER KUVAT SHUTTERSTOCK

MITÄ GLUTEENI ON?

Gluteeni on vehnän, ohran ja rukiin sisältämien proteiinien muodostama aine.

MONET GLUTEENITTOMAAN ruokavalioon siirtyneet kokevat voivansa paremmin ja näyttävänsä paremmalta kuin aiemmin. He kertovat saaneensa lisää virtaa ja paremman ihon, ja painokin on voinut pudota. Mitään selkeää tutkimusnäyttöä gluteenin haitoista ei ole muilla kuin keliakikoilla tai henkilöillä, jotka reagoivat vahvasti gluteeniin. Paljon valkoista vehnää sisältävä ruokavalio liitetään kuitenkin moniin tavallisiin elintapaisairauksiin, vaikka tutkijat eivät haluaakaan mustamaalata juuri gluteenia. Miten nämä asiat siis liittyvät toisiinsa?

Ravintofysiologi Kristina Andersson auttaa meitä ottamaan asiasta selvää.

KELIAAKIKKO VAI YLIHERKKÄ?

Keliakikon vatsa reagoi usein vahvasti pieniinkin määriin gluteenia, ja gluteeni voi aiheuttaa esimerkiksi oksentelua tai ripulia. Hoitamattomana keliakia voi aiheuttaa vitamiinien ja raudan puutosta, sillä vaurioitunut suolinukka heikentää suoliston kykyä imeyttää ravintoa.

Jotkut ovat herkkiä gluteenille, vaikka heillä ei ole keliakiaa. Tavallisia gluteeniherkkyden oireita ovat muun muassa vatsakivut, ummetus, ilmavaivat, aikuisiän akne, nivelkivut ja voimattomuus.

- IBS, eli ärtyvän suolen oireyhtymä, aiheuttaa vatsa- ja suolistongelmia. Gluteeniton ruokavalio saattaa auttaa joitakin ärtyvästä suolesta kärsiviä, Kristina Andersson sanoo.

Tee fiksuja gluteenittomia valintoja

Nykyään gluteenittomia vaihtoehtoja löytyy lähes kaikista tuotteista, mutta esimerkiksi gluteeniton leipä tai pasta voi olla erittäin prosessoitua eikä siksi niin kovin terveellistä. Leivo gluteeniton leipä itse ja valitse mieluummin pappasta tärkkelyksestä tehdyn gluteenittoman pastan sijaan. Kukkakaaliriisi, höylätty kesäkurpitsa ja paistettu valkokaali ovat muita raikkaita vaihtoehtoja pastalle.

- Juurekset, peruna, riisi ja kvinoa ovat luonnollisesti gluteenittomia ja ravintorikkaita tuotteita, Kristina Andersson sanoo.

VALITSE TÄYSJYVÄ VALKOISTEN JAUHOJEN SIJAAN

Kristina Anderssonin mielestä gluteenin syöntiä ei tarvitse lopettaa, jos ei kärsi toistuvista vatsaongelmista. Kannattaa sen sijaan suosia puhtaita raaka-aineita ja kokonaisia jyviä, ja luopua kokonaan hienoksi jauhetusta vehnästä. Syömällä täysjyvää keho saa enemmän kuituja, rautaa ja antioksidantteja. Vehnäjauhoissa vehnän terveellinen kuori on seulottu pois. Vehnäjauhot sisältävät paljon tärkkelystä, mutta vähän kuituja, mikä voi aiheuttaa nopeita muutoksia verensokerissa. Tämän takia täysjyvävaihtoehdot ovat aina parempia valintoja.

Vinkki!

- Voit itse jauhaa kaurahiutaleet* jauhoksi. Sekoittamalla joukkoon hieman mantelijauhoja ja psylliumia saat hyvän pohjan lettutaikinalle. Gluteenittoman granolan teet kaurahiutaleista, öljystä, hunajasta ja vedestä. Paista granolaa uunissa, niin siitä tulee todella hyvää, Kristina Andersson sanoo.

GLUTEENI EI AINA OLE SYYPÄÄ!

Gluteeniton trendi saattaa viedä mukaan, vaikkei kärsikään vatsaongelmista. Gluteenittomat tuotteet eivät kuitenkaan automaattisesti ole terveellisiä, Kristina Andersson muistuttaa.

- Monet samaistavat gluteenin epäterveelliseen ruokaan ja kokevat voivansa paremmin jättämällä leivät, pastan ja pullat pois ruokavaliosta. Silloin on kuitenkin yleensä kyse siitä, että ruokavalio muuttuu aiempaa terveellisemmäksi, eikä tämä välttämättä tarkoita yliherkkyyttä gluteenille.

ONKO GLUTEENITON RUOKAVALIO VAARALLINEN?

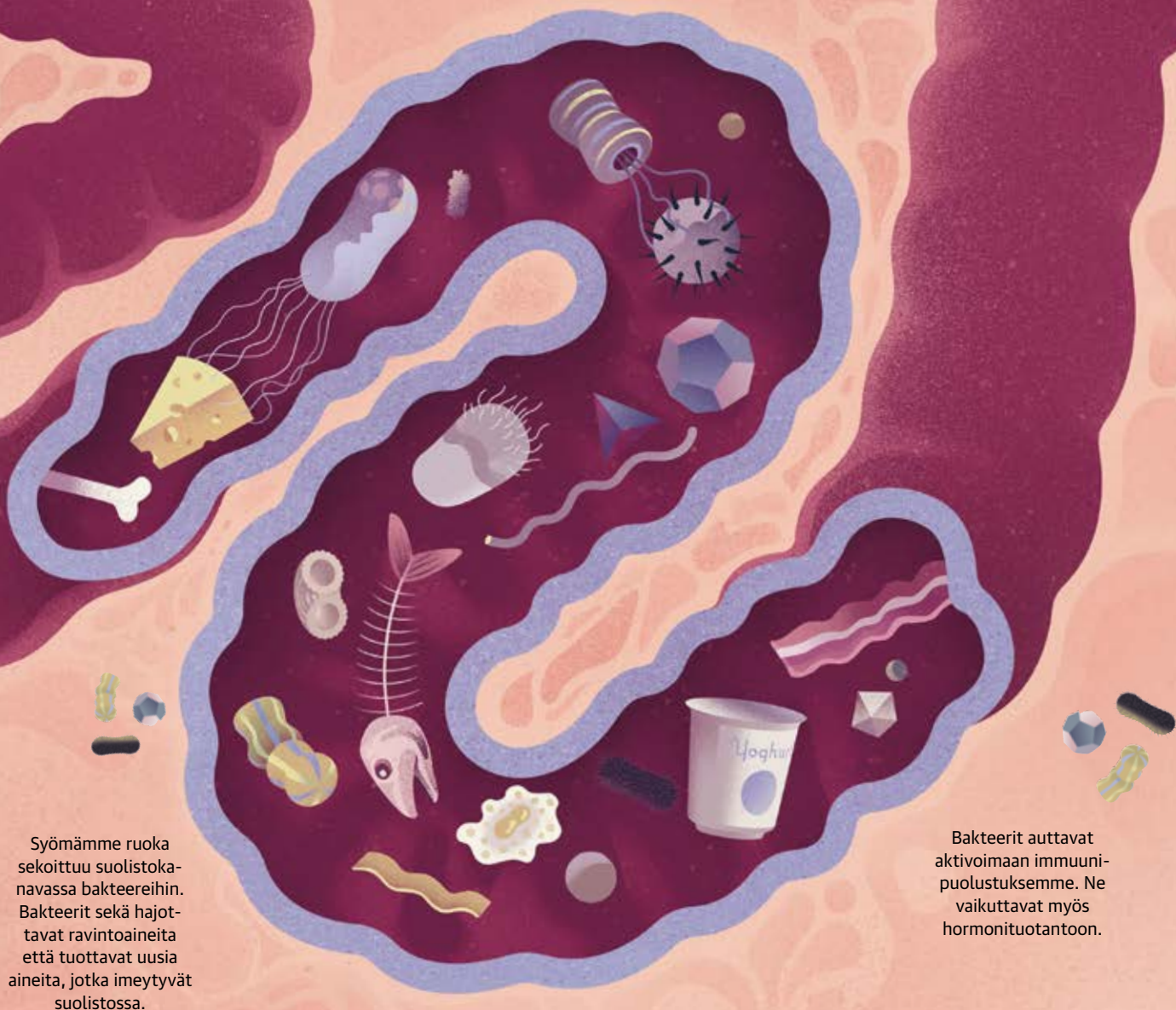
Ei, gluteeniton ruokavalio ei sinällään ole vaarallinen. Vehnäjauhojen vähentäminen tekee hyvää lähes kaikille. Keliakia kannattaa kuitenkin selvittää, ennen kuin aloittaa gluteenittoman ruokavaliota. Keliakiaa voi nimittäin olla vaikeaa havaita, jos on noudattanut gluteenitonta ruokavaliota.

**Kaura ei sisällä gluteenia, mutta kauratuotteet saattavat sisältää jäämiä vehnästä, rukiista tai ohraista. Gluteenille herkän kannattaa ostaa puhdasta kauraa.*

Opi tuntemaan SUOLISTOSI

Suolistosi ei ole vain paikka, johon kaikki syömäsi ruoka päättyy, vaan myös miljardien mikro-organismien koti. Pääosa immuunipuolustuksestamme tapahtuu suolistossa.

TEKSTI LOVISA BERGSTRAND/DAVID JONSSON KUVITUS BJÖRN ÖBERG



Syömämme ruoka sekoittuu suolistokanavassa bakteereihin. Bakteerit sekä hajottavat ravintoaineita että tuottavat uusia aineita, jotka imeytyvät suolistossa.

Bakteerit auttavat aktivoimaan immuunipuolustuksemme. Ne vaikuttavat myös hormonituotantoon.

TIESITKÖ, ETTÄ...

... antibioottikuuri voi sekoittaa suoliston bakteerikannan jopa useaksi vuodeksi.

Suolisto on asia, josta emme mieluusti puhu kovin suureen ääneen. Puhumme mieluummin perhosista vatsassa kuin bakteereista, jotka vatsassamme asustelevat. Siihen pitäisi tulla muutos, sanoo ravintofysiologi David Jonsson. Ravitsemustieteen uraa uurtavinta tutkimusta tehdään tällä hetkellä juuri vatsa-suolikanavaan sekä siellä asustaviin ja terveyteemme vaikuttaviin mikro-organismeihin liittyen.

– Olemme tienneet jo pitkään, että suolisto sisältää suuren määrän bakteereita, mutta vasta viime vuosina olemme alkaneet ymmärtää syvällisemmin, kuinka ne vaikuttavat meihin ja kuinka suuri merkitys sisäisellä ekosysteemillämme on, sanoo David Jonsson.

– On yhä vaikeampaa vetää selvää rajaa ”meidän” ja sisällämme asuvien mikro-organismien välille, sillä niin tiiviissä symbioosissa elämme niiden kanssa. Voisi sanoa, että sinä olet ekosysteemisi, sanoo David.

Tuoreimmat tutkimukset painottavat myös, että monilla yleisillä terveysongelmissa ja sairauksilla on tekemistä suoliston bakteeriston kanssa. Ilmeisimpiä esimerkkejä näistä ovat tietysti vatsavaivat.

NOIN 20-25 PROSENTTIA väestöstä kärsii jonkinlaisista toistuvista vatsavaivoista. Tavallisimmat niistä niputetaan lyhenteen IBS alle. Sillä tarkoitetaan ärtyvän suolen oireyhtymää ja siitä kärsii Duodecimin mukaan ainakin joka kymmenes suomalainen.

Ärtyvän suolen oireyhtymällä ja suolistoflooralla on selvä yhteys, mutta vatsan ja suoliston bakteereilla on paljon laajempiakin vaikutuksia terveyteen.

Ylipaino, diabetes, nivelsairaudet ja allergiat ovat esimerkkejä ongelmista, joiden taustalla suoliston bakteerit näyttelevät tutkijoiden mukaan suurta roolia. Tutkimusten mukaan bakteerit voivat vaikuttaa sekä maksan että immuunipuolustuksen toimintaan ja siten myös elimistön muihin toimintoihin.

Myös psyykkisillä ongelmilla, kuten masennuksella, katsotaan nykyisin olevan tekemistä suoliston bakteerien kanssa.

”Vasta viime vuosina olemme alkaneet ymmärtää syvällisemmin, kuinka suuri merkitys sisäisellä ekosysteemillämme on.”

– Tiedämme edelleen aivan liian vähän tästä yhteydestä, mutta tutkimukset osoittavat, että meidän tulisi suhtautua vatsan terveyteen vakavasti. Enkä tarkoita nyt vain vatsaongelmista kärsiviä, vaan aivan kaikkia, sanoo David Jonsson.

TERVEYDEN KANNALTA OLISI tärkeää, että suolistossa olisi mahdollisimman monipuolinen bakteeristo. Voidaksemme hyvin suolistostamme pitäisi löytyä paljon erilaisia mikrobeja sekä hyvä tasapaino hyvien ja huonojen bakteerien välillä.

Mitään selkeää ja aukotonta vastausta siihen, kuinka voisimme ruokavalion ja elintapojemme avulla vaikuttaa suoliston bakteeriston koostumukseen, tutkijat eivät ole vielä löytäneet. On kuitenkin joitakin selkeitä suuntaviivoja, joiden avulla voimme luoda suoliston bakteeristolle suotuisat olosuhteet.

– Tiivistäisin asian niin, että jos syö paljon pikaruokaa, sokeria ja pitkälle prosessoituja ruokia, aiheuttaa vatsan hyvinvoinnille negatiivisia vaikutuksia. Sokeri muun muassa edistää terveydellemme haitallisten bakteerien kasvua. Paljon sokeria sisältävä ruokavalio on kaiken lisäksi usein köyhä ravintoaineista, jotka tekevät vatsalle hyvää. Niitä ovat esimerkiksi oikeanlaiset ravintokuidut. Suoliston hyödylliset bakteerit kaipaavat ravinnokseen ennen kaikkea vesiliukoisia kuituja, David Jonsson kertoo.

Hän muistuttaa kuitenkin, että kyse on myös suoliston yksilöllisestä bakteerikoostumuksesta. Ruoka-aine, joka on hyväksi yhdelle, voi aiheuttaa ongelmia toiselle.

– Hyvinvoivan vatsan kannalta on parasta vähentää sokeria ruokavaliosta ja lisätä kuidun saantia. Vihannekset, marjat ja hedelmät ovat loistavia valintoja. Kannattaa myös olla tarkka rasvalähteiden suhteen ja suosia esimerkiksi oliiveja, avokadoa, pähkinöitä ja rasvaista kalaa.

David suosittelee tehtaissa valmistettujen ruokien välttämistä ja kannustaa valmistamaan ruokaa itse vatsastävällisillä menetelmillä.

– Jos haluaa vain yhden ravintoneuvon noudattaakseen, se on mahdollisimman luonnollisen eli prosessoimattoman ruuan suosiminen. Silloin loppu seuraa enemmän tai vähemmän omalla painollaan.



Rauhoita vatsasi

Moni suomalainen kärsii erilaisista vatsaongelmista, kuten ilmavaivoista, turvotuksesta ja nipistelystä. Vaivat ovat epämukavia ja voivat rajoittaa sosiaalista elämää. Mistä vatsaongelmat aiheutuvat ja miten niistä pääsee eroon?

TEKSTI DAVID JONSSON **KUVITUS** BJÖRN ÖBERG

IBS ON NIMITYS MONELLE VATSA-VAIVALLE

Irritable Bowel Syndrome tai IBS, suomeksi ärtyvän suolen oireyhtymä, on tuttu vaiva ainakin yhdelle kymmenestä suomalaisesta. IBS on niin sanottu toiminnallinen suolistovaiva. Tutkimuksissa suolesta ei löydetä mitään vikaa, mutta suolen toiminta on häiriintynyt. Syytä toiminnan häiriintymiseen ei tiedetä tarkasti. Diagnosointi tehdään oireiden perusteella: ei ole olemassa koetta tai mittausta, jolla IBS voitaisiin todeta.

Usein lääkärit ottavat kokeita sulkeakseen pois gluteeni-intoleranssin, haavaisen paksusuolen tulehduksen ja vakavia suolistosairauksia. Jos tulokset ovat negatiivisia, diagnosoiksi tulee yleensä IBS.

AIVOT VOIVAT VAIKUTTAA VATSAN TOIMINTAAN

Psyykkiset tekijät, kuten stressi ja ”tietotokatkokset” aivojen ja suoliston välillä, voivat olla osasyynä IBS:n puhkeamiseen. IBS ei kuitenkaan ole psyykinen vaiva. IBS:n hoidossa on otettava huomioon ihmisen kokonaisuutena. Laukaiseva tekijä ei yhdellä henkilöllä ole sama kuin toisella.

IBS:n puhkeamisen taustalla voi olla pitkään jatkunut kova stressi. Ruotsissa onkin käytetty kognitiivista käyttäytymisterapiaa menestyksekkäästi IBS:n hoitoon. Voi tuntua omituiselta, että ajatukset ja tunteet saisivat vatsan turpoamaan, mutta lopulta siinä ei ole mitään ihmeellistä. Aivot ovat hermojärjestelmän keskustietokone ja ne ohjaavat kaikkea, mitä kehossa tapahtuu.



Ravitsemusfysiologi David Jonsson.

STRESSI VAIKUTTAA BAKTEERIKANTAAN

Stressin aikana kehossa erittyy hormonia, joka valmistaa kehoa taistelemaan tai pakenemaan. Samalla suoliston toiminta hidastuu voimakkaasti. Suolistobakteerien kannalta tässä tapahtuu jotakin kiinnostavaa. Vatsan sisältö liikkuu hitaammin ja pysyy pidempään paikallaan, mikä saa bakteerit erittämään lisää haitallisia aineita. Stressihormoni on monelle bakteerilajille kasvusignaali ja voi saada suolen terveydelle haitallisten bakteerien määrän kasvamaan. Bakteerit puolestaan osallistuvat itsekin stressihormonien tuotantoon, joten stressin tunne vain lisääntyy.

VATSA VOI VAIKUTTAA AIVOIHIN

Tiedetään jo entuudestaan, että aivot voivat vaikuttaa vatsaan. Nyt tutkijoita kiinnostaa myös vaikutus vastakkaiseen suuntaan. Vatsa-suolikanavassa erittyy paljon erilaisia hormoneita, joilla on merkitystä hyvinvointiin. Moni vatsan bakteeri erittää serotoniinia. Aivoissa serotoniini vaikuttaa muun muassa mielialaan sekä hyvänolon ja väsymyksen tunteisiin. Tutkimusten mukaan masennuspotilaiden suolistofloorassa on todettu serotoniinia tuottavien bakteerien vähenemistä. Vatsan toiminnan vaikutus henkeen hyvinvointiin onkin nyt ravitsemustutkijoiden kuuma aihe.

YLEISIÄ IBS-OIREITA

- Ilmavaivat ja levoton, turvonnut maha.
- Epäsäännöllinen vatsan toiminta.
- Vatsa on vuoroin kovalla ja löysällä.
- Aterian jälkeen vatsakipua, joka helpottaa vessassa käynnin jälkeen.

Nämä oireet ovat varmasti monelle tuttuja eikä niiden kokeminen tarkoita sairastumista. Monessa tapauksessa kyse on ohimenevästä vaivasta. Jos vatsaongelmat jatkuvat yli kaksi kuukautta, kyse voi olla IBS:stä. Diagnoosin IBS:stä tekee aina lääkäri.



3 yleistä vatsaongelmaa

Jokaisen suolistossa on erilainen bakteerikanta ja siksi samanlainen ravinto ei sovi kaikille. Muutama keino kuitenkin tepsii useimpiin vatsavaivoihin. Kannattaa kokeilla ja kuunnella, miten juuri sinun vatsasi niihin reagoi.

1 UMMETUS

Ummetus voi johtua monesta syystä. Yleisin syy on stressi. Stressihormonit saavat vatsan sisällön liikkumaan hitaammin, minkä vuoksi massasta imeytyy enemmän nestettä ja uloste muuttuu kovemaksi.

Toinen syy on liian vähäinen vesiliukoisten kuitujen ja nesteen saanti. Jos syöt riittävästi kuitua ja juot tarpeeksi, ei kaikki neste imeydy suolistossa kehon käyttöön. Siksi ummetuksen kotihoitoon kuuluvat marjat, hedelmät, kaurapuuro ja muu vesiliukoisia kuituja sisältävä ruoka.

Myös kofeiini voi auttaa, koska se stimuloi suolen liikkeitä. Ei ole ollenkaan huono idea juoda kunnon kupillinen kahvia aamupuuron kanssa.

2 ILMAVAIVAT

Jos vatsasi turpoaa ja pingottuu helposti, syömäsi ruoka saa mitä todennäköisimmin vatsabakteerit voimaan vähän liiankin hyvin. Ilmavaivat johtuvat ruuasta, jota bakteerit hajottavat. Yleensä ongelmia aiheuttavat sipulit, pavut, laktoosia sisältävä maito ja liiallinen viljojen kuten vehnän ja rukiin määrä ravinnossa. Myös muut ruoka-aineet voivat aiheuttaa ongelmia. Kannattaa tutustua FODMAP-listaan ja tutkia, mitä ruokia kannattaa syödä ja mitä välttää.

3 LÖYSÄ VATSA

Myös löysään vatsaan on monta eri syytä. Ripuli voi olla infektioperäinen ja johtua bakteereista tai viruksista. Jos ripuli ei mene ohi, kannattaa mennä lääkäriin.

Jos syynä ei ole infektio, kyse voi olla samantapaisista seikoista kuin ummetuksessaakin. Ei ole ollenkaan tavatonta, että vatsa on vuoroin löysällä ja kovalla. Ratkaisu on sama kuin ummetuksen hoidossa: ravinnon olisi liikuttava suolessa sopivalla nopeudella. Liukoiset kuidut tepsivät tässäkin. Nyt hyödynnetään kuitujen kykyä imeä itseensä nestettä suolesta ja tehdä vatsan sisällöstä kiinteämpää. Ruokaan voi muutamana päivänä sirotella chia-siemeniä tai hie-man psylliumia, ja seurata tilannetta. Ripulin aikaan kannattaa välttää kahvia, koska se stimuloi suolen liikkeitä.

FODMAP

Monen IBS:stä kärsivän keho reagoi ikävästi elintarvikkeisiin, joissa on paljon FODMAP-yhdisteitä. FODMAP on lyhenne sanoista Fermentable Oligo-saccharides, Di-saccharides, Mono-saccharides And Polyols. Kyse on sokereista ja hiilihydraattiketjuista, jotka eivät hajoa ruuansulatussyymien vaikutuksesta. Niitä ovat maitotuotteiden laktoosi sekä fruktoosi ja sokerialkoholit, joita lisätään moniin sokerittomiin tuotteisiin, mutta niitä on myös vihanneksissa, kuten sellerissä, avokadossa, kukkakaalissa, maississa ja sokeriherneissä.

Vatsavaivoista kärsivän kannattaakin vähentää FODMAP-ruokia hetkeksi ja seurata, miten vatsa reagoi muutokseen.

Löydät FODMAP-ruokavalioon sopivan herkullisen reseptin sivulta 32.

Davidin vinkit vatsan tasapainoon

1 SYÖ SÄÄNNÖLLISESTI

Vatsassa on monenlaisia hormoneja ja hermosignaaleja, jotka ohjaavat sen toimintaa. Nämä signaalit mukautuvat ajan myötä ruokailutapoihisi, nukkumiseesi ja muihin elintapoihisi. Siksi on tärkeää, ettei järkytä vatsaasi epätavallisen suurilla aterioilla epätavallisiin aikoihin. Yritä noudattaa ruokailu- ja unirytmää, johon tulee ruokailujen osalta korkeintaan puolen tunnin heittoja. Silloin elimistösi oppii tunnistamaan rytmin ja tietää, mitä odottaa. Muista myös, että stressi on yksi ilmeisimpiä vatsavaivojen aiheuttajia. Rutiinit voivat myös vähentää stressiä ja parantaa siten vatsan kuntoa.

2 SYÖ HITAASTI

Ruuansulatusta ja vatsan työskentelyä voi edistää varaamalla aikaa syömiselle ja syömällä kaikessa rauhassa. Teeke ehkä hyvää myös rentoutua hetki syömisensä jälkeen. Jos ruokailutilanne on usein stressaava, esimerkiksi keskellä hektistä työpäivää, kannattaa etsiä rauhallisempi paikka, jossa voi rauhoittua syömään ilman stressiä ja hälinää.

Syömiseen uhmaamasi pari lisäminuuttia ansaitset varmasti takaisin voimalla paremmin ja työskentelemällä tehokkaammin loppupäivän ajan sen sijaan, että kipuilit turvonneen ja kipuilevan vatsan kanssa.

3 SYÖ OIKEANLAISIA KUITUJA

Maailman terveimpien väestöjen kuidunsaanti on viidestä kymmenen kertaa suurempi kuin meidän täällä länsimaissa. On myös paljon viitteitä siitä, että heidän vatsansa ja suolistonsa terveys on loistava. Mitä he sitten tekevät? Syövätkö he vain pelkkiä leseitä ja petteleipää päivästä toiseen? Ei. Itse asiassa pääosa heidän syömästään kuidusta on peräisin juureksista, marjoista, pähkinöistä ja hedelmistä. Ei siis tarvitse opiskella täysjyvätuotteiden etikettejä ulkoa vaan lisätä vesiliukoisten kuitujen saantia syömällä enemmän hedelmiä ja vihanneksia. Vesiliukoiset kuidut ovat hyödyllisten suolistobakteerien ruokaa ja edistävät terveyttä monin tavoin. Yritä syödä jokaisella aterialla jotain hyvää kuitupitoista ruokaa!

4 VÄLTÄ SUURIMPIA PAHIKSIA

Et ehkä hihku riemuissasi kuullessasi, että olisi tärkeää välttää sokeria. Kokeile kuitenkin kuukauden ajan vaihtaa sokeripitoiset ruoka-aineet tuoreisiin hedelmiin ja marjoihin. Siten saat otettua suuren askeleen paremman terveyden suuntaan. Sinun ei tarvitse poistaa lautaseltasi kaikkea epäterveellistä, mutta yritä välttää suurimpia pahiksia. Jos haluat poistaa ruokavalioistasi kolme asiaa parantaaksesi vatsasi kuntoa, ne ovat sokeri, valkoinen jauho ja prosessoitu liha, kuten makkara.

5 SYÖ HYVIÄ BAKTEEREJA

Monet viimeaikaiset tutkimukset ovat pureutuneet siihen, millaisia vaikutuksia probiooteilla on suoliston bakteeristolle ja immuunipuolustukselle. Maitohappobakteereita käyttämällä on mahdollista lisätä hyödyllisten suolistobakteerien määrää. Elintarvikkeet, joissa on maitohappobakteereita, kuten hapatetut vihannekset, kefiiri ja jogurtti, sisältävät eläviä mikro-organismeja, joiden uskotaan vaikuttavan suolistoflooraan positiivisesti.

Hyödyllisiä suolistobakteereja voi myös ruokkia oligosakkarideilla eli niin sanotuilla prebiooteilla, joita löytyy muun muassa sipulista, maa-artisokasta, pavuista ja kaurasta. Ne eivät pilkkoudu vatsalaukussa eivätkä ohutsuolessa, vaan kulkeutuvat paksusuoleen alkupe-raisessä muodossaan ja fermentoituvat siellä.

HUOM! Ärtävän suolen oireyhtymästä kärsivät voivat olla yliherkkiä oligosakkarideille.

6 JUO VETTÄ!

Voi kuulostaa liiankin yksinkertaiselta, mutta tämä on silti yksi tehokkaimmista keinoista edistää vatsan hyvinvointia. Yritä juoda päivittäin vähintään 1,5 litraa vettä. Jos vatsa on epätasapainossa, tämä neuvo toimii lähes aina.

*Lisää hyviä
vinkkejä Life-
myymälästä*

Lifella on laaja valikoima tuotteita, jotka edistävät vatsan ja suoliston hyvinvointia. Saat myymälästä koulutettujen Life-asiantuntijoiden neuvoja, joiden avulla löydät paremman tasapainon ruokavalion, liikunnan ja levon välille.



Hapattamalla hyviä bakteereja

Saat oman pienen bakteeritehtaan kotiisi, kun aloitat vihannesten hapansäilönnän. Kun purkin kansi sulkeutuu, hapatusprosessi ja hyvien bakteerien kasvu alkaa. Hapattamista voi tehostaa maitohappobakteerikapselilla.

Tarvitset:

- Yhden tai useamman ilmatiiviin lasipurkin, mieluiten kumitiivisteellä
- Luomuvihanneksia, esimerkiksi kaalia ja porkkanoita (750 g porkkanoita ja 750 g kaalia, yhteensä noin 1,5 litraa)
- Joditonta suolaa, esimerkiksi merisuolaa tai Himalajan suolaa (1 rkl suolaa per 1,5 kg vihanneksia)
- 1 Life Probiootti -kapseli

Tee näin:

Pese purkki huolellisesti. Varmista myös, että kaikki välineesi ja sekä kätesi ovat puhtaat.

Kuori porkkanat ja raasta ne raastinraudan karkealla puolella. Huuhtelee kaali ja suikaloi ohuiksi siivuiksi joko veitsellä tai monitoimikoneessa. Sekoita vihannekset ja suola suuressa kulhossa.

Anna kulhon seistä hetken aikaa huoneenlämmössä, niin suola alkaa irrottaa nestettä vihanneksista. Hiero tai nuiji sit-

ten vihanneksia niin, että nestettä irtoaa kunnolla. Tyhjennä probiootikkapselin sisällä oleva jauhe kulhoon ja sekoita.

Painele vihannekset tiiviisti lasipurkkiin niin, että ne peittyvät nesteellä. Jätä pari senttiä tilaa vihannesten ja kannen väliin, sillä hapatusprosessin aikana sisältö laajenee. Sulje purkin kansi ja anna astian seistä pimeässä huoneenlämmössä hapatusprosessin ajan.

Se, kuinka kauan vihanneksia tulee hapattaa, riippuu halutusta mausta. Jo parin päivän kuluttua vihannekset ovat kevyesti happamia. Mitä kauemmin ne saavat seistä, sitä enemmän syntyy bakteereja ja sitä happamampi maku. Useimmat suosivat 1-2 viikkoa huoneenlämmössä.

Hapatuksen jälkeen purkki siirretään jääkaappiin, jossa aromit jatkavat kehittymistään. Avaamattomana säilyke säilyy useita kuukausia ja avattunakin vähintään kuukauden.

Lisämakua saat sinapinsiemenistä, kuminasta tai korianterista!



VAIHTELUA

Eniten hapatetaan kaalia ja porkkanaa, mutta kokeile myös vaikkapa lanttua ja palsternakkaa. Sipuliakin voi hapattaa, mutta se ei välttämättä sovi kaikille herkkävatsaisille.

Jos haluat hapattaa parsaa tai kukkakaalia, lohko ne ensin ja lisää sitten suolavettä (1 rkl suolaa/litra vettä), kunnes ne peittyvät.

Voit laittaa purkkiin myös teelusikallisen sinapin-, kuminan- tai korianterinsiemeniä, niin saat lisää makua.



Probiootteja

1 Maitohappobakteerit sopivat hyvin päivittäiseksi ravintolisäksi. Life Probiootti sisältää seitsemän ihmisperäistä maitohappobakteerikantaa ja viisi miljardia bakteeria/kapseli. Kapselin kuori on kasviperäinen eikä tuotteessa ole käytetty mitään maidosta peräisin olevaa ainetta.

Life Probiootit.

Vatsan suojaksi

2 Suomalainen pihhappogeeli akuutteihin vatsaongelmiin. Tuote sisältää piigeelin lisäksi karmellosoigeeliä. Yhdessä geelit muodostavat suolen seinämille kalvon, jonka suojassa herkästyneillä limakalvoilla on mahdollisuus uudistua. Pihhappogeeli myös sitoo suolistokaasuja ja vähentää vatsan turvotusta.

Silicum Tonic.

Ärtyvälle suolelle

3 Kliininen ravintovalmiste ärtyvän suolen oireyhtymän (IBS) oireisiin ja ummetuksen ruokavaliohoitoon. Kotimainen helpokäyttöinen jauhe sopii pitkäaikaiseen käyttöön ja sisältää runsaasti liukoista kuitua. Jauhe sekoittuu täydellisesti nesteeseen ja on hajuton, mauton ja väritön.

Sunwic IBS.

Terveysjuomaa

4 Molkosan on luonnollinen maitohappoa sisältävä terveysjuoma, jota valmistetaan tuoreesta sveitsiläisestä alppimaidosta. Se sisältää runsaasti L+ -maitohappoa, jota elimistö tarvitsee ja tuottaa hyödyllisten suolistobakteerien ravinnoksi. Kokeile myös hedelmäistä Molkosania.

Vogel Molkosan ja Molkosan Fruit.

Vauhtia vatsalle

5 Hedelmä- ja kuitutiiviste, joka on kehitetty vauhdittamaan vatsan toimintaa luonnollisesti. Se sisältää normaalia suolentoimintaa tukevia aineosia hedelmistä ja kuiduista. Tuotetta saa nyt kuutioiden lisäksi tabletteina ja tehokkaampana tuplatehona.

Fructolax kuutiot, tabletit ja Tuplateho.

Suolisto tasapainoon

6 Ruuansulatuskanavan mikrobiston tasapainottamiseen kehitetty tuote, jonka valmistukseen on käytetty maitohappobakteereja, korkealuokkaisia luomuyrttejä sekä luomulaatuista viinirypäleen siemenuutetta. Päiväannoksessa on noin 25 miljardia maitohappobakteeria.

MikroVeda® Life.

Entsyymien tueksi

7 Pankreatiinia, häränsappiutetta ja muita entsyymejä sisältävä laadukas entsyymivalmiste. Auttaa ruuansulatusta, kun mahassa ei ole riittävästi ruuansulatussyntyyä eikä ruoka sula kunnolla. 1-2 tablettia päivässä ruokailun yhteydessä tai terveydenhoidon ammattilaisen antaman erillisen ohjeen mukaan.

Solgar Digestive Enzymes.

Turvotusta vastaan

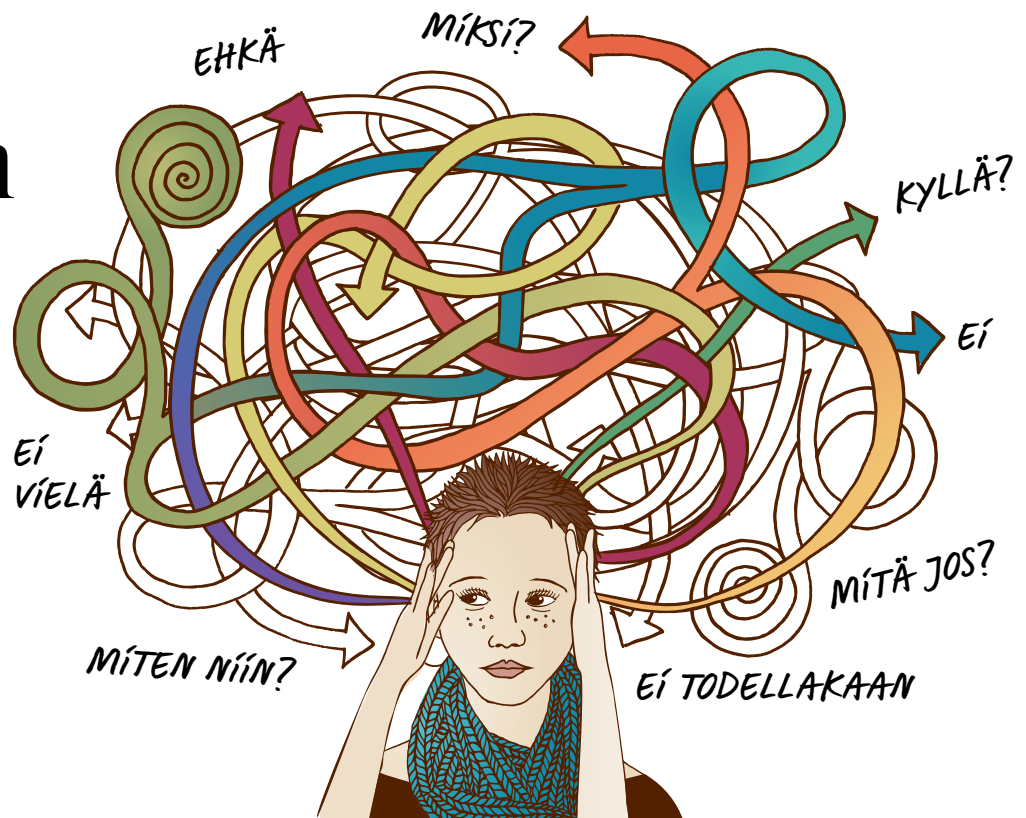
8 Dida-tabletit voivat ehkäistä ja vähentää turvotusta ja ilmavai-voja. Niiden sisältämät yrtit, mausteet ja öljyt tukevat suoliston toimintaa. Kaneli-, fenkoli- ja piparminttuöljyt voivat vähentää ilman muodostusta, ja timjami sekä valkosipuli tukevat ruuansulatuskanavan biosfääriä.

Dida.

Lopeta asioiden vatvominen!

Jäätkö usein jumiin huoliin ja ahdistaviin ajatuksiin? Silloin kannattaa lopettaa asioiden vatvominen. Löydä psykologien parhaiden vinkkien avulla itsellesi sopiva menetelmä.

TEKSTI SOFIA ZETTERMAN KUVAT SHUTTERSTOCK



Amerikkalaisen psykologin ja kirjailijan Guy Winchin mukaan asioiden vatvominen mielessä johtaa usein noidankehään, vaikka se hetkellisesti saattaisikin lieventää ahdistusta.

– Keskittymällä liikaa ongelmiimme voimme vain huonommin, hän sanoo.

Vatvominen ei nimittäin auta meitä parantamaan haavojamme, vaan päinvastoin nostaa haavat pintaan yhä uudelleen.

"Vatvomisella yritetään ratkaista ongelma ajattelemalla sitä. Tämä ei kuitenkaan useimmiten johda mihinkään. Mitä useammin ajattelemme jotain asiaa, sitä latautuneempi siitä tulee."



Minanda Fritz

Vatvomisella on monia negatiivisia seurauksia sekä psyykkisesti että fyysisesti. Se syö voimia ja innostusta, ja voi myös heikentää keskittymis- ja analysointikykyä. Negatiivisilla tunteilla mässäily luo synkemmän kokonaiskuvan elämästä – ja mitä surullisempia olemme, sitä enemmän vatvomme. Sama koskee myös vihaa, sillä vatvomalla vihaa aiheuttavia asioita suutemme yhä enemmän. Pahimassa tapauksessa vihaiisuus johtaa stressiin, joka pidemmän päälle voi kohottaa sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Guy Winchin mukaan positiivista on, että jokainen voi tehdä jotain vatvomiselleen. Kirjassaan Emotional first aid hän antaa käytännön vinkkejä vatvomisen vähentämiseen.

ORGANISAATIOPSYKOLOGI JA

psykoterapeutti Minanda Fritz on samaa mieltä Winchin kanssa.

– Vatvomisella yritetään ratkaista ongelma ajattelemalla sitä. Tämä ei kuitenkaan useimmiten johda

mihinkään. Mitä useammin ajattelemme jotain asiaa, sitä latautuneempi siitä tulee.

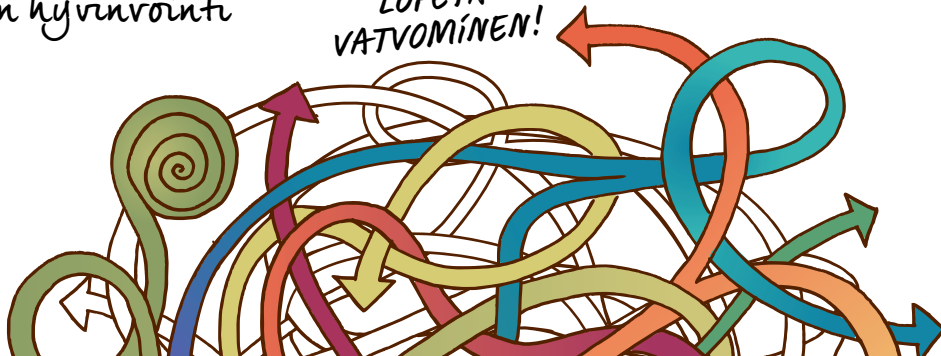
Minandan mukaan kaikki vatvominen on välttelevää käytöstä. Sen sijaan, että ryhtyisimme selvittämään asioita – joko hyväksymällä jonkin asian tai tekemällä jotain itse – juutumme vatvomisen negatiiviseen kierteseen.

HALUATKO VÄHENTÄÄ vatvomista? Mieti, voitko itse vaikuttaa asiaan ja tehdä muutoksen. Jos vastaus on kyllä, sinun pitää tehdä se.

– Omaa vatvomistaan pitää kyseenalaistaa. Ovatko asiat tosiaan näin? Onko tämä kohtuullista? Pitääkö tämä paikkansa? Useimmiten ei pidä, vaikka tuntuksikin siltä, Minanda sanoo.

Toinen tapa vähentää vatvomista on elää hetkessä esimerkiksi mindfulnessin tai meditaation avulla.

– Yritä ajatella positiivisesti. Jos et pysty siihen, keskity hetkeen ja kokemiseen, Minanda Fritz neuvo.



Guy Winchin neljä menetelmää

VAIHDA NÄKÖKULMAA

1 Vatvotko jotain jo tapahtunutta? Tarkastele tilannetta ulkopuolisena kuin katsoisit elokuvaa. Näkökulman vaihtaminen auttaa sinua näkemään tilanteen toisessa valossa ja siten voit helpommin jättää sen taaksesi. Tätä menetelmää voit käyttää kaikkiin tilanteisiin, jotka johtavat turhaan vatvomiseen.

JOHDA AJATUKSESI MUUALLE

2 Tee lista ajatuksista ja paikoista, jotka aina saavat sinut vatvomaan. Käy sitten läpi jokainen kohta erikseen ja kirjoita mahdollisimman

monta tapaa johtaa ajatukset muualle: ratko sudokua, lähde kuntosalille tai mene elokuviin. Pidä listaa mukana, jotta voit katsoa sitä aina, kun haluat lopettaa negatiivisen vatvomisen.

TULKITSE UUELLEEN

3 Tulkitse uudelleen tilanne, joka johti alakulaisuuteen, ja yritä antaa tapahtuneelle uusi positiivisempi sisältö, joka ei enää huoleta tai vihasuta. Tämä on tehokas tapa säädellä omia tunteitaan. Näe uuden tilanteen tuomat mahdollisuudet. Älä keskity omaan ärtymykseesi, kun

puolisiosi ilmoittaa jäävänsä vielä muutamaksi tunniksi töihin – ajattele sen sijaan, mitä voisit tehdä nyt, kun sinulla on omaa aikaa.

VAALI YSTÄVYYSSUHTEITA

4 Vatvomalla koko ajan samoja asioita ystäviemme kanssa koetlemme heidän kärsivällisyyttään ja myötätuntoaan. Mieti, kuinka suuri osa yhteisestä ajastanne kuluu sinun asioidesi vatvomiseen. Onko aika kohtuullinen? Annatko myös ystävällesi tilaa puhua omista asioistaan ja huolistaan? Muista aina kuunnella heitä, jotka kuuntelevat sinua.

ACT -HYVÄKSY TAI TOIMI

Viime vuosina Acceptance and commitment therapy (ACT) eli hyväksymis- ja omistautumisterapia on löytänyt tiensä Suomeenkin. Yksi ACT:n perusajatuksista on, että ihmiset eivät ainoastaan välttele vaarallisia tai epämiellyttäviä asioita, vaan pyrkivät välttämään myös ajatuksia, tunteita ja muistoja, jotka liittyvät ikäviin asioihin.

ACT-terapiassa opetellaan hyväksymään ei-toivottuja ajatuksia ja tunteita sen sijaan, että niitä välteltäisiin. ACT:n mukaan kannattaa opetella hyväksymään asiat, joita ei voi muuttaa. Muutettavissa oleviin asioihin sen sijaan kannattaa pyrkiä vaikuttamaan.

Lisää seksuaalista halua ja kykyä. Patentoitu ja tutkittu Tradamix auttaa.

AINA EI PYSTY VAIKKA HALUAISIKIN

Seksuaalinen hyvinvointi kuuluu meille kaikille. Se on yksi onnellisen elämän peruspilareista. Läheisyyden antaminen ja vastaanottaminen ovat elämän suuria ja voimaannuttavia ilon ja nautinnon lähteitä, jotka edesauttavat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Tärkeintä seksissä ei ole määrä vaan se, miltä se tuntuu. Parisuhteessa seksuaalielämä on molempien vastuulla. Siksi sitä on tärkeä käsitellä ja hoivata yhdessä.



SEKSUAALINEN HYVINVOINTI ON ONNELLISEN ELÄMÄN PERUSPILARI

Elämäntilanteiden ja terveyden heilahtelut vaikuttavat seksuaaliseen kykyyn ja halukkuuteen. Aina ei pysty, vaikka haluaisikin. Tradamix on luonnollinen tapa lisätä miehen seksuaalista halukkuutta ja elinvoimaa. Se auttaa, silloin kun omat voimat eivät riitä.

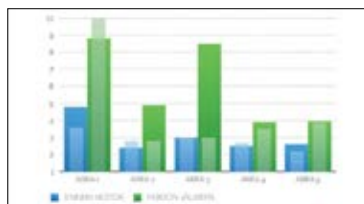
TRADAMIX PALAUTTAA HALUN

Seksuaalisella aktiivisuudella on runsaasti myönteisiä terveysvaikutuksia. Miehen sukuhormoni eli testosteroni vaikuttaa miehen halukkuuteen sekä kykyyn harrastaa seksiä, mutta myös yleiseen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Testosteronihormoni syntyy kiveksissä, mutta sen tuotantoa säätelee aivoisäike. Iän karttuessa testosteroniarvot tippuvat pikkuhiljaa. Testosteronituotannon väheneminen näkyy seksuaalisen aktiivisuuden vähenemisenä, keskivartalolihavuutena, erektiöhäiriöinä sekä lihasmassan ja voiman vähenemisenä.

Tradamix on kolmen tehoaineen yhdistelmä, joka palauttaa halun ja vahvistaa miehen seksuaalista kykyä. Luonnollisesti.

KOLMEN TEHOAINEEN YHDISTELMÄ LISÄÄ HALUA JA KYKYÄ

Tradamix sisältää kolmen luonnollisen tehoaineen patentoidun yhdistelmän. Tribulus terrestris, Alga Ecklonia bicyclis-levä sekä ravun kuoresta eristetty Biovis-kitosaani muodostavat yhdistelmän, jolla on saatu kliinisissä tutkimuksissa poikkeuksellisen hyviä tuloksia. Tribulus terrestris aktivoi tehokkaasti testosteronituotantoa. Alga Ecklonia bicyclis -levä ja kitosaani vaikuttavat typpioksidin vapautumiseen. Typpioksidin on erektion kannalta erittäin tärkeä välittäjäaine.



Tradamix auttaa kaikilla seksuaalisen hyvinvoinnin osa-alueilla.

Tutkimusten mukaan Tradamix voimistaa erektiota, lisää seksuaalista halukkuutta sekä kohentaa kokonaistyytyväisyyttä seksielämään. Tradamixin on todettu auttavan kaikilla seksuaaliterveyden osa-alueilla niin halukkuuteen, erektioon, nautintoon kuin kokonaistyytyväisyyteenkin.

Peräti 65 prosenttia Tradamixia käyttäneistä miehistä raportoi energisyyden lisääntyneen jo viikon käytön jälkeen. Kymmenellä prosentilla käyttäjistä valmisteen hyödyt tuntuivat vasta 8 viikkoa käytön aloittamisesta.

NÄIN KÄYTÄT TRADAMIXIÄ

Yksi kapseli päivässä, 24 tunnin välein.

Tradamixin teho on lempeä ja progressiivinen. Se vaikuttaa heti ensimmäisestä päivästä lähtien. Valmisteen teho ja vaikutukset lisääntyvät päivä päivältä ja ovat huipussaan 6-8 viikon käytön jälkeen.

Jo ensimmäisellä käyttöviikolla Tribulus terrestris vaikuttaa elimistön testosteronituotantoon. Tradamix ehkäisee vapaiden radikaalien aiheuttamia virtsatiekudosten vaurioita ja vaikuttaa kudosten elastisuuteen.

Tradamixistä on julkaistu jo 15 tieteellistä tutkimusta. Se on todettu turvalliseksi tavaksi huolehtia miehen seksuaalisesta aktiivisuudesta, kyvystä ja pariskuntien seksuaalisesta hyvinvoinnista. Tradamix lisää miehen seksuaalista kykyä ja testosteronin tuotantoa. Luonnollisesti.

HELLYYS TEKEE HYVÄÄ

Tieteellisesti tutkittu Tradamix on lempeä apu intiimiin vaivaan. Se parantaa miehen seksuaalista kykyä. Luonnollisesti.

Lue lisää: www.tradamix.com

Faktaa ihosta:

- > Iho on on ihmisen suurin elin
- > Paino jopa yli 10 kg, se on myös painavin elin

Ihon tehtävä:

- > Lämmönsäätely, suojaa auringolta ja bakteereilta
- > Tuntea kosketus, kipu ja lämpötila

- > Sen kautta poistuu kuona-aineita elimistöstä
- > Toimii osana elimistön luonnollisen tasapainon itsesäätelymekanismeja

Mikä avuksi, kun lapsen iho kutisee?

Atooppinen iho alkaa oireilla usein iltaisin, koska ihosolujen uudistuminen on vilkkaimmillaan öisin. Iho kutisee ja raapimiskierre on valmis, jolloin ihon suojausmekanismi heikkenee entisestään. Dr. Hauschka Med Jääruoho Tehovoide helpottaa kutinaa välittömästi.



- » Lievittää kutinaa välittömästi
- » Auttaa erityisen kuivia ihoalueita löytämään luonnollisen tasapainonsa
- » Erinomainen mm. taiveihottumaan kyynär- ja polvitaiveisiin
- » Vahvistaa ihon suojausmekanismeja
- » Hajusteeton
- » Sopii myös pienten lasten ihonhoitoon 3 kk iästä lähtien
- » Imeytyy nopeasti



Sertifioitua luonnokosmetiikkaa

Dr. Hauschka
Med

Väitämme, että D-vitamiinin virallinen saantisuositus, 10 µg päivässä, on liian vähän!

Lukuisat tutkimukset sekä kansainväliset asiantuntijat ovat kanssamme samaa mieltä, että D-vitamiinia tulisi nauttia **50-100 µg päivässä**. Jos et usko, käy mittauttamassa oma D-vitamiinitasosi!

Turvaa riittävä D-vitamiinin saanti!

Terveyskaistan
Aurinko D
50 µg tai 100 µg

- ✓ Hyvin imeytyvä öljykapseli
- ✓ Kotimainen avainlipputuote



Terveyskaista

Terveyskaistan laadukkaat, suomalaiset hyvinvointituotteet



Turvalliset D-vitamiinin saannin ylärajat ovat
1-10-vuotiailla 50 µg ja yli 10-vuotiailla 100 µg päivässä!

YLÖS, VLOS JA LIIKKUMAAN!

VAUHTIA MUKSUIHIN!

Lapset liikkuvat aivan liian vähän. Tukija Daniel Berglindin mielestä vanhemmilla on suuri vastuu lastensa esikuvina – tärkeintä on miettiä, miten arkeen saa lisää liikuntaa.

TEKSTI IDA THUNBERG KUVA JANE HAGLUND

Daniel Berglind, Karoliinisen instituutin lapsiin ja nuoriin erikoistunut epidemiologi, kuuluu tutkijaryhmään, joka on toteuttanut suuren tutkimuksen lasten liikuntatottumuksista. Noin tuhat neljävuotiasta Ruotsin eri osissa asuvaa lasta käytti aktiivisuusmittaria vuosina 2014–2015. Laitteella mitattiin lasten aktiivisuutta ja paikallaanoloa.

Maaailman terveysjärjestö WHO:n antaman suosituksen mukaisesti lapsilla pitäisi olla vähintään 60 minuuttia keskiraskasta tai raskasta liikuntaa päivittäin.

– Sillä tarkoitetaan liikuntaa, joka aiheuttaa hengästy mistä, Berglind sanoo.

Tutkimuksesta saadut tulokset ovat tyyliä kuultavaa:

– Vain 30 prosenttia lapsista liikkui riittävästi arkipäivisin. Viikonloppuisin luku oli vielä alhaisempi, noin 20 prosenttia.

DANIEL BERGLIND KERTOO yllättyneensä negatiivisista tuloksista. Hän näkee tulevaisuuden huonona, jos nykypäivän lapsia ei saada liikkumaan enemmän.

– Nuorena opitut tavat usein säilyvät ja niitä noudatetaan aikuisenakin. Eräs tutkimus osoittaa selvästi, että lapsuusajan lihavuus lisää ylipainon riskiä myös aikuisiällä.

– Tämä on erittäin huono startti näiden neljävuotiaiden elämälle. Tutkimusten mukaan liian vähäinen liikunta on nähtävissä jo neljävuotiaiden kehossa.

– Näillä lapsilla jalat ovat heikompia kuin enemmän liikkuvilla, Daniel Berglind sanoo.

Hänen mielestään tutkimuksen tuloksiin tulee suhtautua vakavasti. Se, että lasten liikkuminen viikonloppuisin vanhempien kanssa ollessa on arjen päiväkotipäiviä vähäisempää, osoittaa, että vanhempien on elintärkeää pystyä kääntämään suunta parempaan.

– Monille aikuisille iPad, puhelin ja tv ovat tärkeim-



**VIISI
VINKKIÄ
AKTIIVISEM-
PAAN
ARKEEN**

OPETTELE UUSIA TAPOJA

Tuo liikettä arkeen. Näin liikunnasta tulee luonnollinen osa lapsesi elämää. Jos perheen elämä on pitkälti paikallaan olemista, eivät muutokset tapahdu yhdessä yössä. Uusia, hyviä tapoja kannattaa opetella vähitellen. Aloita kävelemällä lapsesi kanssa päiväkotiin ja starttaa viikonlopun vietto kotona diskotanssilla.

mät harrastukset. On selvää, että tällainen toimintatapa siirtyy vanhemmilta lapsille. Uusi tekniikka on hieno juttu, mutta se ei saa korvata liikuntaa.

Daniel Berglind ei painota ensisijaisesti liikunnallisten harrastusten merkitystä. Enemmän hän puhuu arkiliikunnan puolesta.

– Pienillä asioilla voi vaikuttaa merkittävästi terveyteen. Ei siitä tarvitse potea huonoa omatuntoa, jos yksi harjoituskerta on jäänyt väliin, kunhan päivän aikana on muuten liikkunut riittävästi.

Kun lapsille opetetaan hyviä tapoja, arkiliikunnan rooli nousee suureen arvoon. Muutaman kerran viikossa toistuvalla rankalla salitreeneillä ei ole niin suurta merkitystä.

– Lapselle tulisi opettaa, että on luonnollista ajaa pyörällä kauppaan tai mummon luo ja kulkea portaita hissin käyttämisen sijaan. Vanhempien ei tarvitse kuskata isompia lapsia joka paikkaan, vaan heidän voi antaa pyöräillä kavereiden luokse tai

"Ei kaikista tarvitse tulla huippu-urheilijoita. Haluaisin, että ihmiset kuitenkin ymmärtäisivät, että ihmisen kehoa ei ole luotu paikallaan istumiseen."

harrastuksiin. Hyviä tapoja kannattaa alkaa rakentaa pienestä lähtien.

– Ei kaikista tarvitse tulla huippu-urheilijoita.

Haluaisin, että ihmiset kuitenkin ymmärtäisivät, että ihmisen kehoa ei ole luotu paikallaan istumiseen.

Daniel Berglindin mielestä kyseessä on nyky-yhteiskunnan aikaansaama ongelma: fyysinen aktiivisuus kuihtuu vähitellen pois. Ostoskeskukset ovat täynnä rullaportaita ja parkkipaikat rakennetaan niin lähellä ulko-ovia kuin mahdollista.

– Vanhempien lapsia aktivoiva rooli nousee yhä keskeisempään asemaan.

TUTKIMUKSET OVAT OSOITTANEET, että ulkona vietetyn ajan ja fyysisen aktiivisuuden välillä on selvä yhteys.

– Se on oikeastaan aika yksinkertaista. Kun ollaan ulkona ja touhutaan sekä leikitään lasten kanssa, lapset eivät istu paikallaan, Berglind sanoo.

Daniel Berglindin mielestä myös koululiikunnan merkitys on erittäin tärkeä.

– Ei pitäisi kuitenkaan jumiutua keskustelemaan pelkästään liikuntatunneista. Lapsia voidaan aktivoida liikkumaan koulupäivän aikana monilla muillakin tavoin. Voitaisiko luokkiin esimerkiksi hankkia pulpetteja, joiden vieressä voisi seistä? Olisiko tunteja mahdollista keskeyttää silloin tällöin venyttelytuokion ajaksi? Pystyttäisiinkö lukujärjestykseen lisäämään päivittäisiä liikuntatuokioita varsinaisten liikuntatuntien lisäksi?

– Nykyään työpaikoilla kiinnitetään koko ajan enemmän huomiota terveyteen. On askelkisaa, seisomatyöpistettä ja kaikkea muuta mahdollista. Onko siis eettisesti oikein antaa lastemme kasvaa kouluympäristössä, missä istutaan kuusi tuntia paikallaan?

Daniel Berglindin mielestä kaikki voittavat, kun elämään saadaan lisää liikettä.

– Meistä tulee idearikkaampia ja luovempia, ja suorituskykymme paranee merkittävästi. Tämä pätee sekä aikuisiin että lapsiin.

– Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ei liity minäkäänlaisia riskejä, päinvastoin.



RAJOITA RUUTUAIKAA

Monet lapset juuttuvat tablettien ja muiden ruutujen ääreen. Laitteet varastavat sekä aikaa että mahdollisuuksia liikkua. Lapset imeytyvät YouTube-videoiden maailmaan ja saattavat olla paikoillaan vaikka kuinka pitkään – liikkumatta lainkaan. Kun rajotamme ruutuaikaa, annamme lisää aikaa liikunnalle.

LAPSET SEURAAVAT ESI-MERKKIÄSI

Olet lastesi esikuva. Opetä heille hyviä tapoja alusta lähtien. Jos haluat lastesi liikkuvan enemmän, myös sinun itsesi tulee olla aktiivinen. Ei onnistu, että käsket lapsiasi ulos leikkimään ja jäät itse makoilemaan sohvalla. Oma aktiivisuutesi välittyy myös lapsiin. Tee liikkumisesta luonnollinen osa arkea.

OLKAA PALJON ULKONA

Sisällä on helppoa olla paikoillaan, ulkona liikkumismahdollisuudet lisääntyvät. Eikä huonoa säätä olekaan. Monien lasten mielestä on vain jännempää, kun sataa vettä tai lunta. Kaiva lapsenmielesi esiin ja hyppää vesilätäkköön tai tee kuperkeikka lumihangessa.

TEE SE HELPOKSI

Saako kotona riehua? Tanssia? Heittää palloa? Kaiken ei tarvitse olla sallittua, mutta pehmeä matto ja salliva asenne auttaa lisäämään liikettä. Ota pehmeitä palloja, hyppynaru, hulavanne, pyöriä tai vastaavia välineitä esiin. Mitä helpommaksi liikkumisen teet, sen parempi.

Suosittelen
Bodyflex®
Combia!

Aira Samulin

Aira Samulin

Vetreyttä
niveliin ja lihaksiin

BODYFLEX® Combi

Nokkos – Kalkki – Inkivääri – Vihersimpukka

Bodyflex® Combi -tabletit on kehitetty nivelten, lihasten ja luuston toimintakyvyn ja liikkuvuuden edistämiseen. Hyvinvointia ja rakennusaineita niveliille, lihaksille ja luustolle samassa tabletitissa.

7 tehoainetta:

Vihersimpukka, inkivääri, OptiMSM® metyyliisulfonyyli-metaani, nokkonen, kalsium, magnesium ja D-vitamiini

Bodyflex® Combi on laktoositon, hiivaton ja gluteeniton Suomessa valmistettu ravintolisä. Tuote sopii säännölliseen käyttöön tai jaksottain nautittavaksi.



Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehtaan laatua

LIIKU LASTEN KANSSA

Terese Alven on personal trainer ja liikunta-bloggari. Hän on myös kirjoittanut kirjan perheliikunnasta. Terese on sitä mieltä, että kaikki voivat treenata lastensa kanssa, riippumatta lasten iästä.

TERESEN TREENIVINKIT – LAPSILLE!

Pienet lapset tykkäävät kuntoilla leikin varjolla.

Heidän ei tarvitse edes tietää "treenaavansa", he vain leikkivät. Leikkikää vaikka palloilla ja matkikaa eläimiä. Anna lapsen tutkia kehonsa ja toimintakykynsä mahdollisuuksia.

Esteradat ovat hauskoja ja yksinkertaisia toteuttaa. Voit rakentaa esteradan sisälle tai ulos esimerkiksi huonekaluista, laati-koista, hulavanteista, kivistä, pölkyistä tai melkein mistä tahansa, mitä sinulla sattuu olemaan saatavilla. Kiipeil-kää, ryömikää, hyppikää ja tasapainoilkaa.

Lapset haluavat edetä nopeasti.

Jos heillä ei ole hauskaa, he lopettavat. Muista siis kuunnella lasten toiveita valitessasi leikkejä ja harjoituksia, ja vaihteile liikkeitä tiheään tahtiin. Lapset oppivat toistamalla. Jos haluat tehdä kyykkyjä lapsen kanssa, pyydä häntä ensin vaikka osoittamaan samalla nenäänsä, sitten asettamaan kädet pepun päälle, ja sen jälkeen tekemään hypyn kyykyn jälkeen. Pääasia, että touhu tuntuu hauskalta.

Jos käytössäsi on paljon tilaa, kokeilkaa viestijuoksua. Liikkukaa vaikka takaperin tai nelinkontin, tai hyppikää yhdellä jalalla. Anna lasten käyttää mielikuvitustaan ja osallistua erilaisten liikkumistapojen keksimiseen.

Pitääkö lapsesi tietokonepeleistä? Miksi ette siis pelaisi liikuntapelejä? Ne voivat olla varsin vaativia ja saavat puuskuttamaan. Toinen vaihtoehto on hyvä yksinkertainen treenisovellus, jota voit käyttää lasten kanssa. Ne toimivat hyvin varsinkin, jos lapset ovat jo vähän vanhempia. Jos lapset ovat vielä pieniä, voit etsiä YouTubeesta tanssivideoita ja liikuntafilemejä.



Lasten ja nuorten

AKTIIVISEEN ARKEEN

Näillä ravintolisillä koko perhe pysyy kunnossa ja jaksaa liikkua.



Teinille!

Eye Q Chews

1 Eye Q on runsaasti tutkittu, puhdas ja luonnollinen kalaöljy. Mansikanmakuiset purukapselit ovat erityisesti lasten makuun.

Bactosan

2 Ravintolisä helpottamaan teinien iho-ongelmia. Ravitsee ihoa sisältäpäin. Muista myös antibakteerinen Bactosan-voide finneihin ja muihin iho-ongelmiin.

Vogel Echinaforce

3 Tuttu rohdosvalmiste flunssaa ehkäisemään ja vilustumisoireisiin.

Life D-Chew

4 Appelsiiniilta maistuva, pureskeltava D-vitamiini soveltuu kaikille 3-vuotiaasta ylöspäin.

Nordic Health DLux

5 Helppokäyttöinen ja erittäin hyvin imeytyvä D-vitamiinisuihke. Yksi suihkeaus päivässä riittää.

Bioteekin Probiootti Junior

6 Mansikanmakuinen purutabletti, jossa on tutkitut maitohappobakteerikannat ja C-vitamiinia vastustuskyvyllä.

Bioteekin Omega Junior

7 Tärkeitä omega-3-rasvahapot juuri oikeassa suhteessa. Pureskeltava geelipala maistuu mansikalta ja sitruunalta.

Strath Elixir

8 Kaikenikäisille sopiva luonnollinen ja tehokkaasti imeytyvä monivitamiini.

YSKÄÄ? ASTMAA?

Hengitä helpommin...



Suolaterapiaa aikuisille ja lapsille missä ja milloin tahansa



Aito keraaminen Suolapiippu ja Suolapiippu Lite -kevytversio. Muutaman minuutin päivittäisellä käytöllä voidaan lievittää hengityselinvaivojen oireita ja ennaltaehkäistä niitä.

Huomiota herättämätön

Kuulokoje KuuloPlus+

Edullinen, kevyt ja kompakti. Kuulet TV:n ja keskustelun kuuluvasti ja selkeästi.

Ei turhautumista eikä hämmennystä.



Chia-vanukas 2.0

Overnight oats

Trendikäs chia-vanukkaan ja kaurapuuron hybridi, joka valmistetaan illalla ja on valmista herkuteltavaksi aamulla. Kaapeissa lojuvat kannelliset hillopurkit pääsevät nyt hyötykäyttöön.

RESEPTI SOFIA ANTONSSON KUVA PONTUS JOHANSSON

FODMAP-
ruokavalioon sopiva
resepti

NELJÄ TAPAA MAUSTAA

VAIHTOEHTO 1

1 rkl maapähkinä-
voita
1 tl vaahterasiiirappia
½ banaani

VAIHTOEHTO 2

2 tl vaahterasiiirappia
0,5 dl tuoreita
marjoja

VAIHTOEHTO 3

2 tl raakakaakaota
1 tl vaahterasiiirappia
½ banaani

VAIHTOEHTO 4

Ripaus vaniljajauhetta
1 rkl vadelmahilloa
0,5 dl tuoreita tai
pakastevadelmia

Perusresepti

1 annos

Ainekset

0,5 dl kaurahiuta-
leita (Huom! Ei
kuitulisällä, jos
noudatat FOD-
MAP-dieettiä)

0,75 dl laktoosi-
tonta maitoa
0,5 dl laktoosi-
tonta turkkilaista
jogurttia
2 tl chia-siemeniä

Tee näin:

Sekoita kaurahiutaleet, maito, jogurtti ja chia-siemenet purkissa, jonka tilavuus on ainakin 2 dl. Aseta kansi purkin päälle ja ravista kunnolla. Aukaise purkki ja lisää haluamasi mausteet. Sekoita uudelleen lusikalla. Anna seoksen levätä jääkaapissa yön yli. Tarjoile aamulla haluamiesi lisukkeiden, kuten marjojen tai hedelmien, kanssa.

Tuunaa superfoodeilla:

Puurovanukkaita on helppoa tuunata ja maustaa superfood-jauheilla. Acai-jauhe ja goji-marjat sopivat pieninä määrinä myös FODMAP-ruokavalioon. Ne, joiden vatsa ei ole kovin herkkä, voivat kokeilla myös lucumaa, camu camua tai vaikkapa matcha-jauhetta.

IBS?

Fruktoosi saattaa aiheuttaa oireita IBS:stä kärsiville. Hunaja ja agavesiiirappi eivät siksi ole parhaita makeutusaineita IBS-ruokavaliota noudattaville. Tavallinen sokeri, vaahterasiiirappi ja puhdas stevia sopivat heille yleensä paremmin.

K-vitamiini on tärkeä luustolle ja verisuonille



Luuston pitäminen lujana on asia, joka meille suomalaisille opetetaan jo pienestä pitäen. Luuston tärkeimpiin rakennusaineisiin kuuluu kalkki, mutta samoin kuin tiilitalon rakentamisessa, myös luuston rakentamiseen tarvitaan ”laastia”. Yksin kalkki ei riitä, vaan tarvitaan myös vitamiineja. Luuston kuntoa ylläpitäviin vitamiineihin kuuluu tutun D-vitamiinin lisäksi myös K-vitamiini, jonka ansiosta kalsium kiinnittyy luustoon. Se on tärkeä myös veren normaalille hyttymiselle.

Kiinnittää kalsiumin luustoon ja hampaisiin K2-vitamiini toimii koentsyminä eli avustajana useiden proteiinien toiminnassa kehossamme. Yksi näistä proteiineista on osteokalsiini, jonka tehtävänä on kiinnittää kalsiumia luustoon ja hampaisiin. Veren hyttymistä säätelevistä proteiineista puolestaan useampikin on K2-vitamiinista riippuvainen. K2-vitamiinin roolia verisuonten kalkkeutumisen ehkäisyssä tutkitaan myös aktiivisesti.

K-vitamiinin lähteet ja annostus

Luonnollista K-vitamiinia on kahta päätyyppiä. K1-vitamiinia eli fylokionia saadaan vihreistä kasviksista (esim. pinaatti, lehtikaa-li). Se imeytyy melko heikosti, joten isommissakaan määristä ei terveelle ihmiselle ole haittaa. Pääosin elimistö muuttaa K1-vitamiinin K2-muotoon. K2-vitamiinia eli menakinonia puolestaan valmistavat tietyt bakteerit suolistossa, minkä lisäksi sen parhaiten imeytyvää muotoa, menakinoni-7:ää, saadaan joistain juustoista ja hapatetuista maitotuotteista. Japanissa suosittu hapatettu soijavalmistus, natto, on erinomainen menakinoni-7:n lähde, ja myös useimmat ravintolisissä käytetyt K2-vitamiinit on valmistettu nattosta.

K-vitamiinivarastot kuluvat nopeasti

Usein varoitellaan rasvaliukoisten vitamiinien kertymisestä kehoon. K-vitamiinivarastot kuitenkin kuluvat nopeasti, sillä (toisin kuin voisi luulla) luusto on aineenvaihdunnaltaan hyvin aktiivista kudosta, joka luovuttaa ja vastaanottaa kalsiumia ja muita aineita kaiken aikaa. K-vitamiinille ei Suomessa ole asetettu lainkaan saantisuositusta, eikä sille ole määriteltä

myöskään turvallisen päiväsaannin ylärajaa. Sopivan päiväsaannin katsotaan olevan normaalitilanteessa noin 1 µg/painokilo/päivä; toisaalta tutkimuksissa parhaat tulokset on saatu noin 200 µg päiväannoksella. K-vitamiinin normaalia saantia voivat häiritä mm. tulehdukselliset suolistosairaudet. K-vitamiinia ei suurina määrinä suositella veren hyttymistä vähentävää varfariinia eli Marevania käyttävälle henkilölle, koska K-vitamiini on lääkkeen vastavaikuttaja.

Life K2+D3 sisältää 200 µg natto-K2-vitamiinia ja 20 µg D3-vitamiinia.

Life K2+D3 14,50 € 60 kaps. (630,43/kg)



Eskimo®-3 Pure - luonnolliset kalaöljyt koko perheelle!

Eskimo-3 Pure on kalaöljy terveys- ja ympäristötietoiselle kuluttajalle, joka haluaa elää terveellisesti. Kemiallisesti käsittelemätön Eskimo-3 kalaöljy täyttää erittäin korkeat laatu- ja puhtausvaatimukset ja on luonnollisen stabiili.

LAPSILLE!

Omega-3, -6 ja -9 mukana myös D- ja E-vitamiini.

SYDÄMELLE!

Omega-3 ja E-vitamiini.

AIVOILLE!

Omega-3, -6 ja -9, mukana myös Q10, D- ja E-vitamiini.



Eskimo-3 Pure on Friend of the Sea-sertifioitu, eli tuotannossa käytetään hyväksyttyjä ympäristöystävällisiä kalastus- ja tuotantomenetelmiä.

Eskimo-3 Kids, neste 210 ml. Eskimo-3 Pure, neste 210 ml tai kapselit 120 kpl. Eskimo Brainsharp, neste 210 ml tai kapselit 120 kpl. RAVINTOLISÄ.



www.bringwell.fi

Jokaisena päivänä kanssasi

AHVENANMAA: Life Mariehamn • Life Maxinge **ESPOO:** Life Entresse • Life Iso Omena • Life Lippulaiva • Life Sello • Life Tapiola Ainoa **FORSSA:** Life Citymarket **HALIKKO:** Life Prisma **HELSINKI:** Life Arabia • Life Forum • Life Itäkeskus City-Jätti • Life Itis Bulevardi • Life Itis Pasaasi • Life Kamppi • Life Kannelmäki Kauppakeskus Kaari • Life Malmi Nova • Life Pasila • Life Sörnäinen • Life Viikki Prisma • Life Vuosaari Columbus **HOLLOLA:** Life Hollola **HYVINKÄÄ:** Life Willa **HÄMEENLINNA:** Life Goodman • Life Prisma **IISALMI:** Life Kauppahalli • 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 Kajaani Kauppakatu • Life Kajaani Prisma **KARHULA:** Life Karhula **KAUHAJOKI:** Life Puistotie Citymarket **KEMPELE:** Life Zeppelin **KERAVA:** Life Prisma **KIRKKONUMMI:** Life Prisma **KOTKA:** Life Kotka **KOUVOLA:** Life Hansa • Life Prismakeskus **KUOPIO:** Life Sektori • Life Matkus **KUUSAMO:** Life Kuusamo **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 **NIVALA:** Life Nivala **NOKIA:** Life Nokia **OULU:** Life Ideapark Ritaharju • Life Kaakkuri Citymarket • Life Limingantulli Prisma • Life Raksila Prisma • Life Rotuaari • Life Oulu Valkea **PIRKKALA:** Life Pirkkala **PORI:** Life Pori • Life Länsi-Pori Prisma • Life Puuvilla **PORVOO:** Life Porvoo **RAISIO:** Life Mylly **RAUMA:** Life Rauma **RIIHIMÄKI:** Life Prisma **ROVANIEMI:** Life Revontuli • Life Citymarket **SAVONLINNA:** Life Savonlinna **SEINÄJOKI:** Life Hylykallio Prisma **TAMPERE:** Life Koskikeskus • Life Lielähti • Life Linnainmaa • Life Turtola **TURKU:** Life Kauppahalli • Life Länsikeskus Citymarket • Life Hansa • Life Skansi **TUUSULA:** Life Tuusula **VAASA:** Life Hovioikeudenpuistikko • Life Kauppahalli • Life Vaasa Rewell Center **VALKEAKOSKI:** Life Valkeakoski **VANTAA:** Life Jumbo • Life Myyrmäki • Life Tikkurila Tikkuri **YLVIESKA:** Life Ylivieska | www.facebook.com/lifeketju | [@lifesuomi](https://www.instagram.com/lifesuomi) | www.life.fi