

POHJOISMAIDEN SUURIN LUONNOLLISEN HYVINVOINNIN LEHTI

LIVE *Life*

NUMERO 4 2016 • JOULUKUU

SYKSYN

TERVEYSTRENDIT

**HAASTATTELUSSA
NANNA
KARALAHTI**

*"Föölistelen
joulu
elokuusta
lähtien!"*

**TALVILIIKUNNAN
RIEMUA
VAHVISTA LIHAKSIASI
HIIHTOKAUTTA
VARTEN**

**HUNAJA
LUONNON OMA
MAKEUTUSAINE**

**MIELEN PÄÄLLÄ
JUHA
VUORINEN**

**Parhaat
joululahjat
koko
perheelle!**

Suloinen **JOULUNAIIKA**

TERVEENÄ TALVIPAKKASILLA
NÄIN VAHVISTAT IMMUUNIPUOLUSTUSTASI
TREENIVINKKEJÄ JA RESEPTEJÄ



TARJOUKSET
Life Clubilaisille

life



Sisältö nro 4, 2016

- | | |
|--|---|
| 3 Mielen päällä...
Juha Vuorinen. | 18 Reseptit
Herkullista adventtiaikaa. |
| 4 Terveystuotteet
Ajankohtaista terveydestä. | 24 Joulun toivelahjat
Lahjavinkit koko perheelle. |
| 7 Hyvä tietää...
Hunaja. | 26 Hiihtokausi alkaa
Parhaat treenivinkit. |
| 8 Haastattelu
Nanna Karalahti. | 30 Nivelet kuntoon
Näin huolehdi nivelistäsi. |
| 12 Dokumentti
Vahvista immuuni- puolustustasi. | 32 Tarjoukset
Life Clubilaisille. |

Älä stressaa!

JOULUKUU ON TÄYNNÄ mukavia asioita, mutta myös velvollisuuksia. Monet joulun ystävät ovat odottaneet malttamattomina, milloin voisivat aloittaa jouluvalmistelut. Joillekin joulu kaikkein velvollisuuksineen voi kuitenkin olla liikaa – varsinkin, jos elämässä on muutenkin kova vauhti päällä ja arki painaa päälle. Silloin voi tulla riittämätön olo.

EHKÄ OLISIKIN VIISASTA keskittyä kasvattamaan luottamusta siihen, että se mitä tekee, riittää. Tie tasapainoon saattaa löytyä, kun ei vaadi itseltään ihan liikojia ja opettelee sanomaan ei. On myös tärkeää osata laittaa asiat tärkeysjärjestykseen ja huolehtia riittävästä palautumisesta. Palautumisen merkityksen hyvinvoinnille on huomannut myös kirjailija Juha Vuorinen. Hän kertoo sivulla 3, ettei haaveile olevansa testosteronilla pakattu parikymppinen, vaan opettelee ottamaan aikaa levolle ja palautumiselle.

ERILAISET STRESSINHALLINTAKEINOT ovat tärkeitä, jos haluamme voida hyvin. Kova stressi nakertaa mielialan lisäksi myös elimistömme vastustuskykyä. Kerromme sivulla 12, kuinka voit vahvistaa immuunipuolustustasi, jotta se kestää murenematta hieman stressaavimmatkin ajanjaksot.

YRITÄ SIIS ALENTAA kierroksia talvella ja muista, ettei maailma kaadu siihen, jos poltat pellillisen piparkakkuja. Varo kuitenkin polttamasta saharimigranola, jonka ohje on sivulla 22. Se on yksinkertaisesti aivan liian herkullista tuhlattavaksi!

Herkullista ja aktiivista joulun aikaa 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:
Fia Mineur

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

... JUHA VUORINEN:

"Välillä vedän macaa suu pöllyten"



Juha Vuorinen on raivaamassa kalenteristaan tilaa uuden romaanin kirjoittamiselle ja nauttii elämästään Välimeren auringon alla.

JUOPPOHULLUN PÄIVÄKIRJA -kirjasarjallaan tunnetuksi tullut kirjailija Juha Vuorinen asuu perheensä kanssa nykyisin Andalusiassa Etelä-Espanjassa. Hän kertoo, että välimerellinen ympäristö tuntuu sopivan hänelle mainiosti myös terveyden kannalta.

–Täällä ruokailurytmi on säännöllisempi kuin Suomessa, ja tulee syötävä enemmän kasviksia, koska ne maistuvat täällä kasviksilta. Perhe-elämän, työn, harrastusten ja levon rytmittäminen onnistuu paremmin täällä kuin tiukkojen aikataulujen ja palaverien tukkimassa Suomessa.

Terveyttä Vuorinen pitää kaiken perustana ja kauhistelee sitä, kuinka nykyisin niin moni määrittelee itsensä aivan toisarvoisten asioiden, kuten ulkonäön tai aseman, kautta. Hän kuvailee terveyttä sokkeliksi, jolle voi alkaa rakentaa oikeasti kestäviä asioita.

SUURIMPANA TERVEYTEKONAAN Vuorinen pitää raitistumistaan kohta kymmenen vuotta sitten. Nyt työn alla on palautumiseen vaikuttavien seikkojen parempi huomioiminen.

– Täytän ensi keväänä 50 vuotta ja koen ehkä suurimpana haasteena, että sisäistän treenistä palautumiseen merkitsevät asiat eli oikeanlaisen ravinnon ja levon määrän, enkä edes haaveile enää olevani testosteronilla pakattu parikymppinen.

Hän kertoo käyttävänsä terveystuotteita ja lisäravinteita kuuriluontoisesti.

– Välillä vedän macaa suu pöllyten ja sitten tulee kausia, jolloin saan toivon mukaan kaiken tarvitsemani hyvältä ruoasta.

TEKSTI MARIA MARKUS

JUHA VUORINEN

Ikä: 49. **Asuu:** Tuusulassa ja Andalusiassa. **Ammatti:** Kirjailija, kustantaja ja tuottaja. **Perhe:** Vaimo, neljä lasta. **Harrastaa:** Kuntosali, koripallo, tennis ja kokkailu. **Motto:** "Life is 10 percent what you make it, and 90 percent how you take it."

Terveysuutiset

TEKSTI LOVISA BERGSTRAND
JA PHILIPPA MAGNUSSON

OMEGA-3 PARANSI LASTEN LUKUTAITOA

GÖTEBORGIN YLIOPISTOSSA tehdyn tutkimuksen mukaan omega-rasvahapot voivat parantaa koululaisten lukutaitoa. Arvalla tutkimukseen valitut 154 lasta käyttivät joko omega-3- ja -6-kapseleita tai täysin samanlaisia lumekapseleita kolme kuukautta. Rasvahappoja käyttäneet lapset pärjäsivät useissa lukutesteissä selvästi aiempaa paremmin.

- Ravinnossa on nykyään suhteellisen vähän omega-3:a ja omega-6:a. Sillä arvellaan olevan negatiivinen vaikutus lasten oppimiskykyyn, lukutaitoon ja tarkkaavaisuuteen, sanoo tutkija Mats Johnson.
- Aivojen solukalvot koostuvat pääasiassa monitydytty-mättömistä rasvoista. Eräät tutkimukset viittaavat siihen, että rasvahapot ovat tärkeitä hermosolujen viestinnässä ja aivojen signaalijärjestelmän säätelyssä.



Monivitaminini
odottaville
nideille!



RASKAANA OLEVAT KÄRSIVÄT USEIN RAUDAN JA D-VITAMIININ PUUTTEESTA

RASKAANA OLEVIEN kannattaa pitää huolta riittävästä D-vitamiinista, raudan ja foolihapon saannistaan. European Journal of Endocrinologyssa julkaistun uuden tutkimuksen mukaan jopa 30 prosenttia raskaana olevista naisista kärsii raudanpuutteesta. Uumajan yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa todettiin puolestaan, että reilusta 200 tutkitusta raskaana olevasta yksikään ei saanut ravin-nostaan riittävästi D-vitamiinia ja foolihappoa. Useimmat tutkimukseen osallistuneet noudattivat ravitsemussuosi-tuksia ainakin osittain.

– Tämä kertoo, että neuvolassa täytyy paneutua enem-män ravitsemusneuvontaan, sanoo Anette Lundqvist. Hän on kättilö ja valmistelee väitöskirjaa Kansanterveyden ja klinisen lääketieteen instituutissa.



Kurkuma kiinnostaa Googlessa

FUNKTIONAALINEN RAVITSEMUS eli elin-tarvikkeet, joilla väitetään olevan hyviä vaikutuksia kaikkeen aina ihon kunnon, seksuaalisen halun, univaikeuksien ja kivun väliltä, on eräs tämän hetken kasvavimmista terveystrendeis-tä. Tämä selviää amerikkalaisen Googlen uu-simmasta Food Trends -raportista, jossa on analysoitu viimeisen kahden vuoden aikana tehdyt ruokaa koskevat haut. Maanantaisin funktionaalista ravintoa haetaan eniten, perjantaisin vähiten.

5 HAETUINTA FUNKTIONAALISTA ELINTARVIKETTA

- 1 Kurkuma
- 2 Omenasiiderietikka
- 3 Avokadoöljy
- 4 Karvaskurkku
- 5 Kefiiri

300%

Kurkumaa koskevien hakujen määrä on kasvanut 300% viimeisen viiden vuoden aikana.



KUVA: FOOD PHARMACY

Kirjallisuus!

Tuulia Järvisen ja Piia Heinosen kirjoittama Meidän perheen parhaaksi -kirja (Atena 2016) tarjoaa vauvojen ja taaperoiden ruokayliherkkyyksien kanssa kamppaileville perheille tukea, kannustusta, tietoa sekä käytännön neuvoja.



VOIKO RUOKA PARANTAA?

TAIJA JA JANI SOMPIN Parantava ruoka (Gummerus 2015) on tietopaketti ravitsemuksesta, vitamiineista ja rasvahapoista ja käsittelee perusteellisesti ravitsemuksen vaikutusta terveyteen. Sompit ovat vuosien potilastyöskentelyn myötä huomanneet, kuinka tärkeä rooli ruokavaliolla on ihmisen terveydelle. Taija Somppi on yleis- ja verisuonikirurgi sekä fysioterapeutti, Jani Somppi on liikuntafysiologi ja osteopaatti D.O. Heiltä on aiemmin ilmestynyt kirja Parantavat rasvat (2011).





HIIT KYLLÄSTYTTÄÄ? KOKEILE LISS-TREENIÄ!

VIIME AIKOJEN KUUMIMPIA kuntoilu-muotoja on ollut HIIT (High Intensity Interval Training), joka pitää sisällään intensiivistä treeniä 20-30 sekunnin intervaleina.

Ajankäytöllisesti tehokas treeni kasvattaa lihaksia ja kuluttaa rutkasti kaloreita, mutta on rehellisesti sanottuna melko työlästä.

Nyt lempeämpi treenimuoto on alkanut jälleen ottaa jalansijaa treenitrendien maailmassa. LISS eli Low Intensity Steady State tarkoittaa matalatehoista kuntoilua, kuten hölkkää, uintia tai reipasta kävelyä. Kuntolujakson keston pitäisi olla vähintään 45 minuuttia, ja tehon noin 65 prosenttia maksimisykkeestä. LISS on lempeämpää nivelille kuin kovatehoinen treeni ja se auttaa alentamaan leposykettä.

Älä kuitenkaan unohda, että lihakset totuvat treeniin nopeasti. Saadaksesi parhaita tuloksia yritä haastaa kehosi ja harrastaa monipuolisesti eri liikuntalajeja.



Aitoja makuja?

AIDOT, OIKEAT PIPARKAKUT, jotka on tehty voihiin eikä margariinisekoituksiin, loistavat usein poissaoloaan kauppojen hyllyillä. Useimmat kauppojen piparkakut sisältävät myös paljon lisäaineita.

Voi, jolla on tärkeä rooli piparkakkujen täyteläisessä makumaailmassa, on kauppojen piparkakuisa korvattu esimerkiksi palmu- tai rapsiöljyllä.

Ruokateollisuuden käyttämät öljyt ovat usein niin pitkälle prosessoituja, muun muassa deodorisoimalla, että ne ovat lähes mauttomia. Siksi piparkakkuihin saatetaan lisätä voiaromia makua antamaan.

Parhaat, aidot piparkakut saat leipomalla itse.

Löydät reseptin ihaniin gluteenittomiin piparkakkuihin sivulta 20. Kun leivot itse jouluherkkusi, saat myös varmistettua, että kaneli on ceyloninkanelia eikä tavallista kassiakanelia, joka voi olla suurina määrinä haitallista maksalle sen sisältämän kumariinin takia.

LIFE AMINOHAPOT

Lihakset tarvitsevat proteiinia rakennusaineeksi. Proteiini puolestaan rakentuu aminohapoista. Niitä on yhteensä 20, joista yhdeksän on niin kutsuttuja välttämättömiä aminohappoja. Niitä ihmisen tulee saada säännöllisesti ravinnosta, sillä keho ei pysty tuottamaan niitä itse.



Uutta joogaan!

Lifen superkevyet joogamatot on tehty ympäristöystävällisestä materiaalista. Settiin kuuluu myös luomupuuvillasta valmistettu joogalaukku.

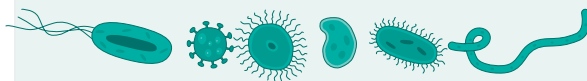
Jooga kiinnostaa!

HE, JOTKA LUULIVAT 2000-luvun alkupuolella, että joogabuumi olisi vain ohimenevä ilmiö, ovat saaneet huomata olleensa pahasti väärässä. Jooga on nyt suosituimpaa kuin koskaan. Yhä useammin myös miehet ja muiden liikuntalajien aktiiviharrastajat löytävät tiensä joogasaleille hyötyäkseen joogan terveysvaikutuksista – joita on useiden tutkimusten mukaankin pitkä liuta.

Joogan on todettu olevan turvallinen ja tehokas tapa kehittää kestävyyttä, notkeutta ja tasapainoa. Joogasta ovat hyötynneet myös esimerkiksi astmapotilaat ja unihäiriöistä sekä erilaisista kiputiloista kärsivät. Eivätkä terveyshyödyt rajoitu pelkästään kehoon, vaan joogan on muun muassa todettu helpottavan ahdistusta ja masennusta.

39

BILJOONAA



39 000 000 000 000. Jokseenkin tuo määrä bakteereja sinulla on elimistössäsi, jos sinulla on ikää noin 30 vuotta ja painat noin 70 kiloa. Tavallisia soluja sinulla on hieman vähemmän, noin 30 biljoonaa. Bakteerien määrä kuitenkin vaihtelee paljon yksilöllisesti. Suolistobakteerien määrän vaikutus terveyteen on nyt yksi kuumimmista tutkimusalueista.

Syö vähemmän, elä pidempään

VOIKO KALOREIDEN SAANNIN rajoittaminen pidentää elinikää? Monien tutkimusten mukaan voi. Ruuansaanin vähentäminen noin 30 prosentilla vaikutti eliniän pituuteen ainakin banaanikärpäksillä ja apinoilla. Uudessa hollantilais tutkimuksessa tutkittiin hiiriä, jotka kärsivät progeriasta, eli sairaudesta, joka saa ikääntymään erityisen nopeasti. Hiiret, jotka saivat 30 prosenttia vähemmän ruokaa kuin muut elivät kolme kertaa pidempään kuin ne hiiret, jotka saivat syödä niin paljon kuin halusivat. Tutkijat huomasivat, että kun solut saivat vähemmän energiaa, DNA:n korjausjärjestelmä teki vähemmän virheitä – ja siten jarrutti ikääntymistä.

Toki myös liian vähäiseen syömiseen liittyy terveysriskejä. Kannattaakin pitää mielessä ”kohtuus kaikessa” ja välttää ähkyyntä asti syömistä.



VEGAANISEEN JOULUPÖYTÄÄN!

Vegaaniset herkkupullat

Korvaa lihapullat näillä vegaanisilla herkkupullilla! Hampunsiemenet sisältävät paljon omega-3-rasvahappoja, ravintokuitua ja proteiinia. Kananmunan sijaan käytetään chia-siemeniä, jotka sitovat taikinan nestettä ja sisältävät hyviä ravinteita.

RESEPTI LOVISA BERGSTRAND KUVA EVA HILDÉN

Ainekset:

300 g soijarouhetta (pakaste)
1 sipuli
1 dl kaurakermaa
2 rkl Life Chia-siemeniä
2 rkl hampunsiemeniä
1 rkl Dijon-sinappia
1 rkl soijakastiketta
1 dl gluteenitonta korppujauhoa
Pippuria
Life Kookosöljyä

Tee näin:

Sulata soijarouhe. Hienonna sipuli ja kuullota se pehmeäksi paistinpannulla kookosöljyssä. Sekoita kaurakerma, chia- ja hampunsiemenet, sinappi ja soijakastike suuressa kulhossa. Lisää seokseen soijarouhe, korppujauho ja sipuli, ja mausta pippurilla. Sekoita kunnolla ja anna taikinan turvota viisi minuuttia. Pyörittele taikinasta pieniä pullia ja paista niitä keskilämmöllä paistinpannulla kunnes ne ovat saaneet kauniin pinnan.

Vinkki!

Sekoita soijarouheen joukkoon ruukullinen hienonnettua basilikaa. Jos haluat jouluista makua, voit maustaa taikinan myös teelusikallisella kanelia!



HUNAJA

Luonnon oma ihmeaine, hunaja, on ollut käytössä jo vuosituhansia. Vasta viime vuosina tutkijat ovat onnistuneet selvittämään, mitä löytyy hunajan hoitavien ominaisuuksien taustalta.

TEKSTI ANNIKA GOLDHAMMER KUVA SHUTTERSTOCK

Tulevaisuuden antibiootti?

Hunajan hoitavien vaikutusten syyt olivat pitkään hämärän peitossa. Vuonna 2005 ruotsalaisen Lundin yliopiston tutkimusryhmä löysi selityksen: mehiläisten mesimahan maitohappobakteerit. Sen jälkeen tutkimusryhmä on voinut niiden avulla torjua antibiooteille vastustuskykyisiä bakteereja koeputkessa ja hoitaa hevosten vaikeasti paranevia haavoja. Nyt toiveissa on, että maitohappobakteereja pystyttyisiin käyttämään tulevaisuudessa vaihtoehtona antibiooteille ja sitä kautta vaikuttaa

koko maailmassa kasvavaan antibioottiresistenssiin.

- Olen täysin varma, että hunaja tulee korvaamaan antibiootit monella alueella niin sisäisesti kuin ulkoisesti, sanoo Lundin yliopistossa lääketieteellisen mikrobiologian osastolla tutkijana työskentelevä Tobias Olofsson.

Antibakteerinen vaikutus on suurin tuoreessa hunajassa, koska siinä on vielä mehiläisten eläviä maitohappobakteereja. Vielä ei ole selvää, miten ihmiset voivat hyödyntää niiden hyviä vaikutuksia.

MITÄ SIITEPÖLY ON?

Siitepölyä kertyy mehiläisten takajalkoihin, kun ne keräävät mettä. Kun mehiläinen saapuu pesään, siitepöly irtaantuu. Siitepölyssä on paljon muun muassa B-vitamiinia, proteiinia, rautaa ja sinkkiä. Siitepölyä voi ripotella esimerkiksi jogurttiin, smoothieen tai chia-vanukkaaseen. Sitä voi sekoittaa myös myslin tai energiapatukoihin.

APUA SIITEPÖLYALLERGIAAN?

Hunajasta voi olla hyötyä jopa koivun siitepölyallergian hoidossa. Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöintituutin tutkimuksessa koivuallergikoit nauttivat talvikaudella luomuhunajaa ja hunajavalmistetta, johon oli lisätty mehiläisten keräämää koivun siitepölyä. Verrokiryhmä ei käyttänyt tutkimuksen aikana hunajatuotteita. Tutkimuksessa selvisi, että siitepölyä sisältävä hunajavalmiste vähensi vaikeita oireita ja puolitti antihistamiinin käyttöpäivät vertailuryhmään verrattuna. Olenaisista on, että hunajan käyttö aloitetaan syksyllä mahdollisimman pian siitepölykauden jälkeen ja sitä käytetään säännöllisesti.

Terveellisempää kuin valkoinen sokeri

Noin 75 prosenttia hunajasta on sokereita (fruktoosia ja glukoosia) ja noin 20 prosenttia on vettä. Loppu koostuu entsyymeistä, kivennäisaineista, vitamiineista, aminohapoista sekä bakteereja tuhoavista aineista.

Hunaja kohottaa verensokeria hitaammin kuin puhdas glukoosi. Korkea fruktoosipitoisuus saa hunajan tuntumaan makunystyröissä hyvin makealta. Niinpä hunajaa tarvitaan makeuttamiseen vähemmän kuin tavallista sokeria.

MANUKAHUNAJA ON HUNAJIEN YKKÖNEN

Manukahunajan poikkeuksellisen hyvät antibakteeriset ominaisuudet on tunnettu jo pitkään. Hunaja tulee Uudesta-Seelannista, ja sitä tuottavat mehiläiset imevät mettä manukapuun kukista. Vuonna 2012 Microbiology-lehdessä julkaistiin brittiläinen tutkimus, jonka mukaan manukahunaja tehoaa vaikeasti paranevia haavoja aiheuttavana tunnettuun streptokokkiin. Antibakteerinen vaikutus johtuu pääasiassa aineesta nimeltä metyyglyyloksaali, MGO.

PARASTA KUUMENTAMATTA

Suuri osa hunajan bakteereja tuhoavasta vaikutuksesta menetetään, kun hunaja kuumennetaan 40-45 asteeseen - esimerkiksi teessä. Tee maistuu hunajan kanssa kyllä hyvältä, mutta hunaja kannattaa nauttia kuumentamattomana, jotta sen hyödyistä saa kaiken irti. Lisää hunajaa jogurttiin tai voileivälle.

HAASTATTELUSSA NANNA KARALAHTI

Sporttiäidin joulu-fiilistelyä

"Kun tekee itselleen hyvää, tekee hyvää myös vauvalle," sanoo Nanna Karalahti, joka tunnelmoi jo etukäteen ensimmäistä jouluaan äitinä.

TEKSTI MARIA MARKUS KUVA MARKO OIKARINEN

Sporttimimmi Nanna Karalahti on aikanaan mittaillut hiilarit ja proteiinit millintarkkaan. Bikini Fitness -kisoihin treenaus ja kaloreiden laskeminen on nyt vaihtunut hyvän olon tavoitteluun. Tuore äiti liikkuu pienen Jax-pojan ehdoilla, keskittyy ruokavalinnoissa hyvän vireystilan ja jaksamisen varmistamiseen, ja fiilistelee edessä olevaa jouluaikaa.

Intohimoiseksi jouluihmiseksi tunnustautuva Nanna kokee, että oman lapsen myötä lapsuuden lämpimät joulumuistot nousevat entistä vahvemmin mieleen.

– Oma äitini laittoi aina ihanan joulun. Joulun on aina merkinnyt minulle tosi paljon ja fiilistelen sitä jo

"Oma äitini laittoi aina ihanan joulun. Joulun on aina merkinnyt minulle tosi paljon."

elokuusta lähtien. Vietämme joulun meillä, ja aloitamme joulun vieton jo aikaisin jouluaattona joulusaunan merkeissä. Joulun on perheen, rakkauden ja välittämisen aikaa, hän kertoo.

– Nanna aikoo valmistaa ja syödä jouluna "perus-jouluruokaa", sillä se on hänen mielestään melko terveellistä. Joulukahkyn välttää, kun käy päivittäin vaikka kävelyllä ja valitsee välillä kevyempiä vaihtoehtoja. Arjessa voi sitten palata ruotuun eli tehdä hieman tiukempia valintoja ja kiristää treeniä.

NANNA KERTOO harrastaneensa monipuolisesti liikuntaa pikkutyöstä lähtien, sillä hän kasvoi urheilullisessa perheessä. Tavoitteellisesti hän treenasi taitoluistelua ja

Joulun on ollut aina Nannalle tärkeä juhla, jonka hän haluaa viettää läheistensä kanssa.

NANNA KARALAHTI

Ikä: 29 vuotta.

Perhe: Aviomies Jere Karalahti. Poika Jax 6 kk. Jeren tytär Ronja 16 v.

Ammatti: Liikunnan-ohjaaja.

Koulutus: Personal trainer, liiketalouden AMK-tutkinto.

Asuu: Helsingissä.

Yritys: puretreeni.fi

jalkapalloa, mutta päiviin kuului myös paljon spontaania liikkumista kolmen sisaruksen kanssa.

– Kaikki tapahtui liikunnan riemun kautta.

Liikuntapainotteista lukiota käydessään Nanna innostui thainyrkkeilystä ja alkoi myös vetää jalkapallokoulua pienemmille harrastajille. Sieltä juontaa kipinä ryhmäliikunnan ohjaamiseen, johon hän hurautti kunnolla kuntosalitreenin aloitettuaan.

– Vaikka olen suorittanut liiketalouden AMK-tutkinnon ja kokeillut myös oman alani töitä, liikunta veti pidemmän korren. En halunnut luopua ryhmäliikunnan ohjaamisesta missään vaiheessa, ja nytkin ohjaan joka viikko Spinbody-tunteja, joiden aikana poljetaan puoli tuntia ja tehdään päälle tiukka lihaskuntoharjoitus. Kovat tunnit ovat lemppareitani, sillä silloin saa tsempata ja huutaa mikkiin, hän naurahtaa.

Liikunnanohjauksen lisäksi Nannalla on oma nettivalmennuskonsepti.

– Liikuntamotivaation ylläpitoa helpottaa, kun laittaa samanhenkiset ihmiset yhteen. Yksin voi olla vaikeaa motivoitua. Äideille on myös oma nettivalmennus. Uskon, että vasta nyt oman lapsen saatua ni pystyn neuvomaan äitejä oikealla tavalla.

NANNA TULI ÄIDIKSI viime keväänä, mutta liikkuminen ei ole jäänyt vauva-aikanakaan. Treeni on vain muuttanut muotoaan.

– Lähdin liikkeelle heti synnytyksen jälkeen.



Tapaaminen

"Mitään ei tarvitse kieltää, mutta aina kannattaa valita paras vaihtoehto."

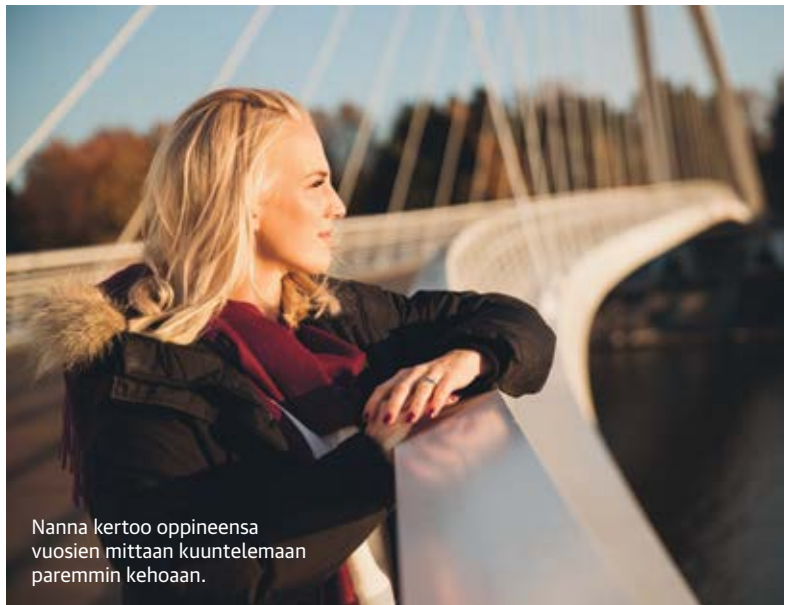
Ensin ohjelmaan tulivat vaunulenkkeilyt ja lantionpohjalihashasten treenaus. Aloitin nopeasti myös harjoitukset, joilla voidaan kuntouttaa vatsalihashasten erkaumaa, hän kertoo ja on sitä mieltä, että kaikki liikkuminen voidaan laskea treenaamiseksi.

– Pääasia, että liikkuu.

Nyt, kun Jax on pian puolivuotias, Nanna on päässyt takaisin lähes normaaliin treenirytmiin, joka pitää sisällään salitreeniä, kotitreeniä ja reippaita kävelylenkejä.

– Esimerkiksi tänään kävin tekemässä salilla aamutreenin, ja sitten teimme Jeren kanssa vuoronvaihdon ja hän lähti salille. Nyt pystyn tekemään taas jo aivan mitä vain eli koen olevani täysin palautunut. Teen vapailla painoilla punnitreeniä yleensä siten, että treenaan jalat ja yläkropan eri päivinä.

Kun Nanna treenaa kotona ja Jax on hereillä, hän yhdistää näppärästi treenin sekä vauvan viihdyttämisen. Se onnistuu esimerkiksi vauhdikkaalla koko kehon



Nanna kertoo oppineensa vuosien mittaan kuuntelemaan paremmin kehoaan.

aktivoivalla puolen tunnin HIIT-treenillä, joka sisältää burpee-liikkeitä ja erilaisia hyppyjä. Vauvaa naurattaa, ja äiti saa hien pintaan ja lihakset töihin.

KARALAHDILLA SYÖDÄÄN mahdollisimman puhdasta ja prosessoimatonta ruokaa. Ruuan ei tarvitse olla monimutkaista, vaan pannulle heitetään usein esimer-

OLKAPÄÄVAIVAT KATOSIVAT HETI KIPU-NIVEL IHOMAGNESIUMILLA

Tamperelainen **Kaj Mård** työskentelee sähkömiehenä Verassa. Alalla Kaj on ollut koko pienen ikänsä. Kajin työ on hyvin rankkaa ja fyysistä, joten ei ole ihme, että se käy kropan päälle. Oikea olkapää alkoi vaivata häntä. Kaj kärsi aikansa, kunnes meni lääkäriin. Olkapäästä löytyikin kalkkia, joka painoi jännettä ja aiheutti ankaraa kipua.

- Kävin olkapään takia lääkäriä, sitä kuvattiin ja sain jumpaohjeet sekä runsaasti särkylääkkeitä. Särkylääke vei totta kai aina hetkeksi kivun, mutta ei se ratkaissut ongelmaa. Jumbaamaan en pystynyt, koska käsi kipeytyi siitä lisää.

- En saanut paitaa päälleni kuin keplottelamalla. Ystävällä oli **NordicHealth™ Kipu-Nivel ihomagnesium-suihketta** ja hän

yllytti minua kokeilemaan sitä. Olen aina ollut hyvin skeptinen niin sanottua täydentävää lääketiedettä kohtaan ja olen ollut sitä mieltä, ettei mikään muu auta kuin lääkäri ja hänen määräämänsä lääkkeet. Kokeilin kuitenkin ystäväni mieliksi, ja kas kummaa, seuraavana päivänä kipu oli kokonaan kadonnut. Häm-mästyin ihan oikeasti.

- Aloin sen jälkeen suihkuttamaan sitä olkapäähän joka päivä ja kun kaksi viikkoa oli kulunut, olkapää ei enää oireillut kertaakaan.

Kaj hoitaa muitakin työn tuomia kremppoja samaisella ihomagnesium-suihkeella.

- Työ ottaa polviin, ja lihassärkyjä on varsinkin jaloissa. Kyllä suihke auttaa siihenkin. Polvilla on varmaan joutain kulumaa ja tulehdusperäisiin lihas- tai nivelsärkyihin Kipu-Nivel ihomagnesiumsuihke tuntuu toimivan myös!

-Älkää ihmiset suotta kärsikö vaivoistanne -kokeilkaa tekin Kipu-Nivel ihomagnesiumia.

VALITSE SINÄKIN VALMISTE, JOKA IMEYTYY!

” Olen aina ollut hyvin skeptinen muita kuin lääkärin määräämiä lääkkeitä kohtaan. **Nordic Health™ Kipu-Nivel magnesium** yllätti tehollaan, olkapäävaivat katosivat heti!

KAJ MÅRD, SÄHKÖASENTAJA

• NIVELRIKKO • SUONENVETO • REUMA • ISKIAS • LEVOTTOMAT JALAT •

NordicHealth™

KIPU-NIVEL MAGNESIUMSUIHKE

Myös olkapää-, selkä-, polvi- ja lonkkavaivat sekä fibromyalgia, jännetupittulehdus, hermopinne ja niska-hartiaseudun jännitystilat. Pullosta saat 800 suihkaisua, matkakoon pullosta 100 suihkaisua.

Anna lahjaksi!

• LIHASKRAMPIT • MIGREENI • SUONENVETO • PÄÄNSÄRKY •

NordicHealth™

VAHVA MAGNESIUMSUIHKE

Pullosta saat 800 suihkaisua, matkakoon pullosta 100 suihkaisua.

MUISTA MYÖS!

NordicHealth™

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

SAATAVANA: LIFE-MYYMÄLÖISTÄ

kiksi kasviksia ja jauhelihaa. Nanna kertoo, että vauvan ollessa pieni Jere on ottanut paljon vastuuta ruuanlaitosta, mutta uskoo paneutuvansa enemmän ruuanlaittoon itsekin, kun Jax kasvaa. Nannan päivittäiseen ruokavalioon kuuluu paljon smoothieita, kalaa, vihannuksia, salaatteja ja hyviä rasvoja.

– Fitness-aikoinani tankkasin esimerkiksi rahkaa ja mehukeittoja, mutta nyt olen huomannut, kuinka suuri merkitys mikroravinteilla on vireystilan ja jaksamisen kannalta. Pysin saamaan mahdollisimman paljon hyviä ravintoaineita, ja olen alkanut vältellä esimerkiksi maitotuotteita. Myös gluteenista pyrin pysymään erossa, ja huomasin gluteenin välttelyn auttavan myös Jaxia vaivanneeseen koliikkiin, hän kertoo.

– Syön sen sijaan joka päivä esimerkiksi pähkinöitä ja avokadoa. Meillä on samanlainen ruokavalio Jeren kanssa, ja se helpottaa arkea.

KUN NANNA HERKUTTELEE, hän nautiskelee jäätelöllä ja suklaalla. Hän paljastaa, että mikä tahansa suklaa menee, vaikka suosiikin raakasuklaata, jos sitä on tarjolla.

– Minulla on sellainen periaate, että mitään ei tarvitse kieltää, mutta aina kannattaa valita paras vaihtoehto.

Lisäravinteista Nannalla on jatkuvasti käytössään C-, D- ja B-vitamiinit sekä monivitamiinivalmiste. Purkista hän tankkaa myös hyviä rasvoja. Smoothieita Nanna terästä raudansaannin varmistamiseksi pinaattijau-

heella. Muut viherjauheet, kuten chlorellan ja spirulinan, hän on jättänyt varmuuden vuoksi pois ruokavaliostaan vauvan takia, mutta normaalisti nekin kuuluvat hänen superfood-palettiinsa. Treenin tukena Nanna käyttää myös erilaisia proteiinilisiä.

Nanna kertoo oppineensa vuosien mittaan kuuntelemaan paremmin kehoaan ja huomioimaan levon merkityksen niin treenin edistymiselle kuin vireystilan ylläpidolle.

– Jossain vaiheessa kun treenasin todella kovaa, sain polviini vähän rasitusvammaa. Siihen auttoi lepo, hän muistelee.

NANNA SANOO PYRKINEENSÄ aina nukkumaan paljon, vähintään kahdeksan tuntia yössä ja hyvässä sängyssä. Nyt vauva-arjessa uni jää tietysti hieman katkonnaiseksi, mutta jaksamista edistää, kun ruokavalio on kunnossa ja arkeen kuuluu säännöllistä liikuntaa.

– Vaikka unipätkät olisivat välillä vähän lyhempiä vauvan heräillessä, vauva pysyy kuitenkin sängyssä 11 tuntia putkeen. Uneni on laadukasta, enkä koe olevani kovin väsynyt, Nanna sanoo.

– Rentoudun myös saunomalla, menemällä kylpyyn tai käymällä hierojalla.

Hän kannustaa muitakin äitejä laittamaan oman hyvinvointinsa prioriteettilistan kärkeen.

– Kannattaa pitää huolta itsestään. Kun tekee hyvää itselleen, tekee hyvää myös vauvalle, hän summaa.

Energiaa elämälle



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, pavunmuotoisia 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

IMMUUNIPUOLUSTUS KUNTOON

Voiko kaikilta talven mukanaan tuomilta viruksilta suojautua? Valitettavasti ei täysin, sanoo immunologian tutkija Mattias Forsell. Immuunipuolustuksen saa onneksi pysymään valppaana, kunhan vain tietää oikeat konstit.

TEKSTI LOVISA BERGSTRAND KUVA HUSKURER (NORDSTEDTS)

Kohtaamme bakteereja ja viruksia koko ajan, mutta läheskään joka kerralla emme sairastu. Tauti pääsee iskemään vain silloin, kun immuunipuolustus ei syystä tai toisesta onnistu tehtävässään.

On myytti, että kylmettyminen aiheuttaa vilustumista. Yhteyksiä talviseen vuodenaikaan kuitenkin löytyy.

– Ennen kaikkea silloin oleskellaan enemmän sisätiloissa ja altistutaan enemmän bakteereille ja viruksille, sanoo Mattias Forsell, joka on immunologian tutkija Uumajan yliopiston kliinisen mikrobiologian laitosella.

– Toinen syy on se, että talvisin ruumiin lämpötila on hieman alempi. Keho toimii optimaalisimmin 37-asteisena, ja teoriassa sitä alemmissa lämpötiloissa immuunisolut toimivat huonommin. Kolmas syy voi olla auringonvalon puute. Heikossa auringonvalossa ilmassa on enemmän viruksia. Kesällä auringon UV-säteily sen sijaan tuhoaa viruspartikkelit. Siksi toisekseen saamme talvella vähemmän D-vitamiinia, jolla on merkitystä immuunipuolustuksen normaaliin toimintaan.

Immuunipuolustuksen tehokas on erityisen tärkeää talvisaikana. Voiko infektiolta suojautua? Ei,

koska influenssalta ja tavallisilta vilustumisviruksilta suojautuminen on Mattias Forsellin mukaan periaatteessa mahdotonta. Jotta immuunijärjestelmä toimisi moitteetta, kannattaa kiinnittää huomiota kolmeen asiaan:

1. NUKU RIITTÄVÄSTI

– Hyvän yönun tarkeys on näytetty monella taholla. Tutkijat ovat



Mattias Forsell on immunologian tutkija Uumajan yliopistossa.

havainneet monen uneen tai valvemaan liittyvän tekijän vaikuttavan immuunipuolustuksen toimintaan ja päinvastoin, kertoo Mattias Forsell. Myös säännöllinen nukkuma-aika voi auttaa. Tuoreessa tutkimuksessa brittiläiset tutkijat ovat havainneet sisäisen vuorokausirytmien vaikuttavan virusinfektioille altistumiseen. Tutkimalla erästä biologisen kellon ohjaamaa geeniä tutkijat havaitsivat influenssaviruksen leviävän helpommin illalla, kun geeni on vähemmän aktiivinen. Kun ihmishän tai hiiren geeniä häirittiin, ei kellonajalla ollut enää väliä – virus levisi aina nopeasti. Tämä viittaa siihen, että yötyötä tekevät tai muuten epäsäännöllisessä vuorokausirytmisissä elävät voivat olla muita alttiimpia virustaudeille.

2. ÄLÄ STRESSAA

Immuunipuolustukselle on kaikkein parasta stressitön elämä ja hyvin voiva mieli ja keho. Sairaana olemisen voi ehkä masentaa, mutta on viitteitä siitä, että tilanne voi olla päinvastoin.

– Tutkimme esimerkiksi sitä, miten muun muassa unta, ruokailua ja suolen liikkeitä ohjaava välittäjäaine serotoniini vaikuttaa tietynlaisiin immuunisoluihin, kertoo Mattias Forsell.

Hänen tutkimusryhmänsä on saanut mielenkiintoisia alustavia tuloksia.

– On selvää, että immuunipuol-



lustus ja hermojärjestelmä keskus-
televat jatkuvasti keskenään.
Sairaus ja immuuniaktivaatio vai-
kuttavat mielialaan ja unen tarpee-
seen. Psykkiset tekijät, kuten stres-
si ja masennus, voivat puolestaan
vaikuttaa immuunipuolustukseen.

3. SYÖ TERVEELLISESTI JA MONIPUOLISESTI

Puutostiloissa immuunipuolustus ei
toimi kuten pitäisi. Immuunipuol-
lustyksen aktivointi vaatii todella
paljon energiaa ja ravintoaineita.

– On tärkeää saada kattavasti
kaikkia ravintoaineita eikä vain
keskittyä tiettyihin vitamiineihin,
sanoo Mattias Forsell. Hänen mie-
lestään kannattaa syödä monipuoli-
sesti ja vaihtelevasti, jotta immuunipuolustus pysyy tehokkaana.

Moni ei kuitenkaan seuraa ravitsemussuosituksia. Vain kaksi kymmenestä syö puoli kiloa kasviksia ja hedelmiä päivässä. Vain kolme kymmenestä syö kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Seitsemän kymmenestä saa liian vähän kuitua ja neljä kymmenestä syö liikaa sokeria.

Ravitsemussuosituksen noudattaminen on vaikeampaa kuin moni luulee. Terveellisen ja ravitsevan ruoan kustannuksella syödään usein tarpeettomia kaloreita.

Jatkuva vitamiinien ja kivennäis-
aineiden saanti on pitkällä tähtäimellä toimivan immuunipuolustuksen perusta. Pohdi ravitsemustasi ja käytä ravintolisä jos epäilet, ettei saa ravinnosta kaikkia suositeltavia aineita.

"Psykkiset tekijät, kuten stressi ja masennus, voivat vaikuttaa immuunipuolustukseen."

RAVINNOSTA KAIKKI IRTI

Moni tietää, että C-vitamiini auttaa immuunipuolustusta toimimaan. C-vitamiinia saa vihanneksista, hedelmistä ja marjoista, varsinkin karpalosta ja ennen kaikkea sitrushedelmistä. Viime vuosina myös D-vitamiinin tärkeys kehon toiminnalle on tullut entistä enemmän esiin tutkimuksessa. Samalla D-vitamiinin puute on Pohjolassa yhä yleisempää.

– Immuunipuolustukselle on tärkeää, että A- ja D-vitamiineista ei ole puutetta, kertoo Mattias Forsell.

– Ennen kaikkea A-vitamiinilla arvellaan olevan suuri rooli vatsan normaalissa toiminnassa. Myös



Kuumeen alentaminen viinietikkasukilla on perinteinen itävaltalainen hoitokeino.

"PIENI KUUME VOI OLLA HYVÄKSI"

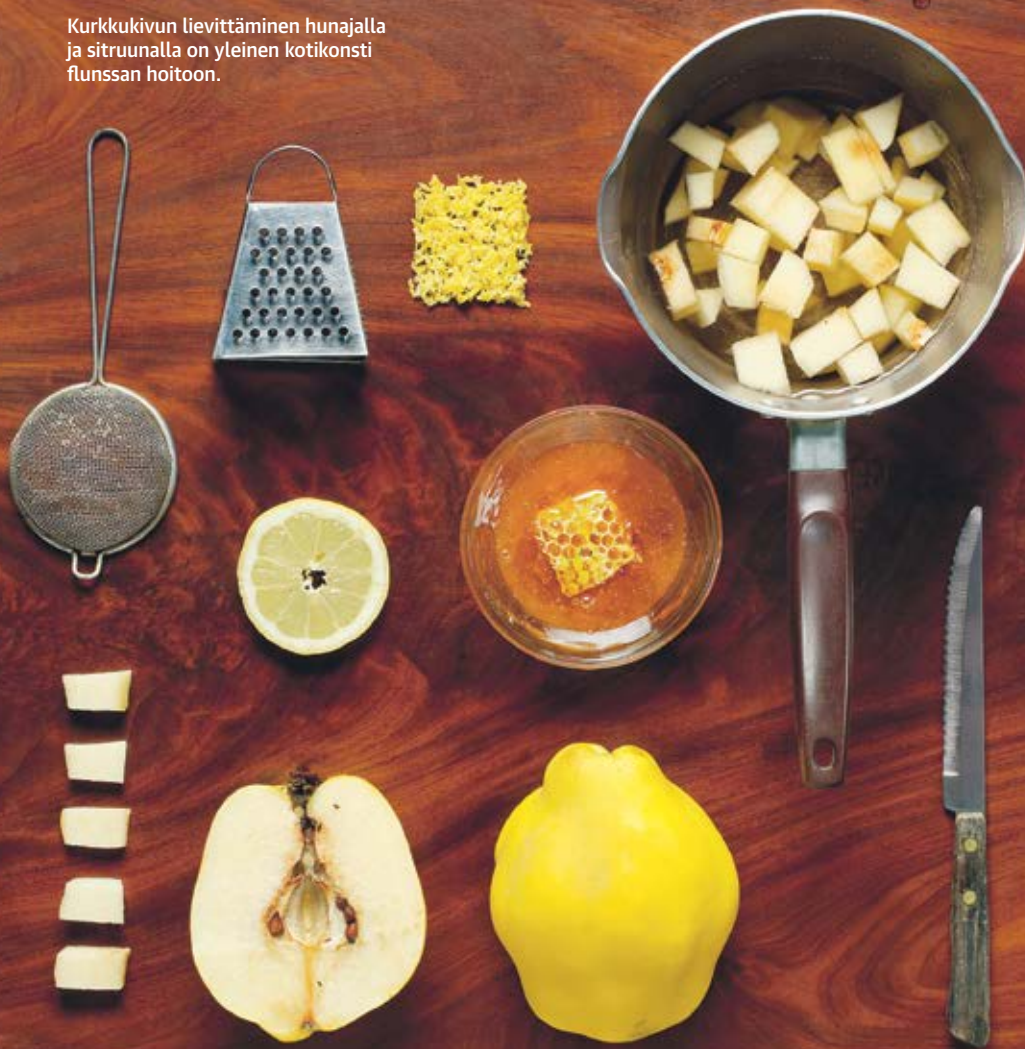
Kuume kertoo, että kehossa ei ole kaikki kunnossa. Se ei ole itsessään vaarallista eikä haitallista, vaan osa kehon puolustusjärjestelmää. Kun immuunipuolustus reagoi infektiin, molekyylit kehottavat aivoja nostamaan ruumiinlämpöä. Normaalisti kuume nostaa lämpöä 1-2 asteella. Se voi vaikuttaa vähäiseltä, mutta tutkimukset osoittavat sen herättävän immuunipuolustuksen vastaamaan tulehdukseen tehokkaasti.

Todennäköistä on myös, että lämmön nousu voi hidastaa normaaliin kehonlämpöön eli noin 37 celsiusasteeseen sopeutuneiden virusten ja bakteerien kasvua.

– Pieni kuume voi siis olla hyväksi ja tutkimuksissa on osoitettu, että kuumetta alentavat valmisteet näyttävät hidastavan tulehduksesta toipumista, sanoo Mattias Forsell.

– Tavallisimmat kuumetta alentavat valmisteet vaikuttavat myös muihin kehon prosesseihin. On vaikea tietää, onko ruumiinlämpö vai jokin muu toiminto tärkein.

Kurkkukivun lievittäminen hunajalla ja sitruunalla on yleinen kotikonsti flunssan hoitoon.



AUTTAVATKO KOTIKONSTIT VILUSTUMISEEN?

Vastaus on ei, ne eivät valitettavasti auta. Mikään tutkimustulos ei tue väitettä, jonka mukaan kotikonstit, kuten viskipaikon nauttiminen tai valkosipulinkynsien tunkeminen korviin, auttaisivat vilustumiseen ja influenssaan. Oloa voi kuitenkin helpottaa hetkisekin juomalla kupillisen sitruunalla ja inkivääriällä ryyditettyä teetä. Vilustuneena on tärkeä saada nestettä, ja lämmin juoma voi lievittää kurkkukipua. C-vitamiinilla ei torjuta vilustumisinfektiota, mutta se auttaa immuunipuolustusta toimimaan normaalisti.

porkkanoita ja maksaa kannattaa
syödä, hän vinkkaa.

Jopa B12- ja B6-vitamiinit auttavat pitämään yllä immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. B12:a on erityisesti eläinperäisissä elintarvikkeissa kuten kalassa, lihassa, äyriäisissä, munissa, maksassa, maidossa ja juustoissa. Vegaaneille ja kasvissyöjille on siksi erittäin tärkeää saada B12-vitamiinia esimerkiksi vitamiinoituina elintarvikkeina tai ravintolisänä.

RAVINTOON PITÄÄ kuulua myös kivennäisaineita. Sinkki on monelle toiminnolle tärkeä mineraali, myös immuunijärjestelmälle. Paras sinkin lähde on liha, mutta sitä on myös linnuissa ja maitotuotteissa. Pähkinät, siemenet ja täysijyvät ovat kasvi-

kunnan hyviä sinkin lähteitä.

Myös seleenillä on osansa immuunijärjestelmän toiminnassa. Suomen maaperä on seleeniköyhä, joten seleeniä ei siirry kotimaiseen ravintoon. Seleniä on eniten kalassa, sisäelimissä, maidossa ja juustossa. Kannattaa noudattaa saantisuosituksia, koska liian korkea seleenipitoisuus ei ole hyväksi keholle.

NOIN 70 PROSENTTIA

immuunijärjestelmästä sijaitsee vatsassa. Siksi tutkijat ovat kiinnostuneet juuri hyvistä vatsan bakteereista. Mattias Forsell sanoo, että

Puusta kasvava tehopakkaus

Pakurikääpä on perinteinen rohdoskasvi. Tätä lehtipuiden kyljessä kasvavaa superfoodia voi käyttää muun muassa flunssaoireiden parantamiseen, immuunipuolustuksen tehostamiseen ja virus- ja bakteeritartuntojen hoitamiseen.

normaalia suolistobakteerikantaa ei yleensä lueta immuunipuolustukseen, mutta todennäköisesti se auttaa puolustautumaan sairauksia aiheuttavilta bakteereilta.

Koska suoliston bakteerit muodostuvat ruokavalion perusteella, hyvin valittu ravinto voi pitkällä tähtäimellä muuttaa bakteerikantaa vatsassa ja lisätä sekä hyvinvointia että vastustuskykyä.

– Lähivuosina tiedämme varmasti asiasta paljon enemmän. Vatsan immuunijärjestelmän ja bakteerikannan tutkimus on nyt immunologiassa kuuma aihe, sanoo Mattias Forsell.

RAVINTOLISÄT IMMUUNIPUOLUSTUKSEN VAHVISTAMISEEN



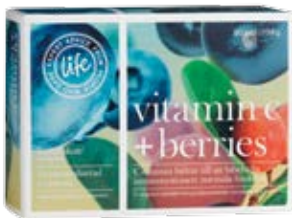
Aurinko D 50 µg ja 100 µg
D3-vitamiini hyvin imeytyvässä öljykapselissa. Terveyskaista



Instant-Pakuri
Pakurikääpä on ollut tunnettu monipuolisena rohtona jo tuhansia vuosia. Puhdistamo



Pycnogenol Strong
Pycnogenol on luonnon kasviantioksidantti, joka sisältää runsaasti flavonoideja. Hankintatukku



Life vitamin C + berries.
Supermarjojen flavonoidit edistävät C-vitamiinin imeytymistä.



Life Probiotit
Maitohappobakteereja sisältävä ravintolisä tukemaan immuunipuolustusta.



Omega7
Markkinoiden ensimmäinen ja myydyin tyrniöljyvalmiste. Hyväksi iholle ja limakalvoille. Valioravinto



MAINOS

Elätkö täyttä elämää?

Maksalla on erittäin tärkeä rooli terveyden ja kehon toiminnan osalta. Se säätelee aineenvaihduntaa ja poistaa kuona-aineita.

Väsymys ja energianpuute voivat olla merkkejä maksan rasittumisesta. Maksa käsittelee rasvaa hyvin aktiivisesti. Se ottaa lipoproteiinit eli rasvat verestä, käsittelee ne ja erittää ne pois kehosta toisessa muodossa. Maksa myös valmistaa ja polttaa rasvaa. Kun näiden toimintojen tasapaino muuttuu, maksaan voi kertyä rasvaparisaroita. Rasvamaksa on yleisin ylipainoisilla henkilöillä. Yksi syy rasvan kertymiseen maksaan voi olla kehossa luontaisesti olevan koliinin puute. Koliini on tärkeä ravintoaine, jota tarvitaan kuljettamaan rasvaa pois maksasta.

Nautitko elämästä vähän liikaakin?

Mukava elämä näkyy ja tuntuu helposti kehossa, mutta on silti mahdollista pysyä terveenä. Yleensä maksan olemassaoloa ei tule edes ajatelleeksi, mutta se on oleel-

linen osa aineenvaihduntaa. Jos nautit liikaa hiilihydraatteja, alkoholia ja rasvaisia ruokia, maksan ja sapen toiminta rasittuu. Myös tämä on tärkeää: Maksan toimintaan tarvitaan proteiinipitoisia ruokia. Esi-isiemme ruokavaliossa 33 % kaloreista tuli proteiineista. Nykyään määrä on vain 15 %.

Active Liverin 5 tärkeintä ominaisuutta:

1. Japanintatar tukee maksan ja sapen toimintaa.
2. Latva-artisokka auttaa hajottamaan rasvaa sisäelimissä.
3. Koliini tukee maksan normaalia toimintaa.

New Nordic Oy: (09) 8540 742, ark. 10–16
info@newnordic.fi, www.newnordic.com

4. Helppo käyttää – yksi tabletti päivässä riittää.
5. Valmistettu Ruotsissa.

Kysy tuotetta lähimmästä LIFE-liikkeestä.



Life-asiantuntija vastaa...



...Talvi odottaa kulman takana – kuten myös flunssapöpöt ja -virukset. On hyvä valmistautua talveen jo hyvissä ajoin vahvistamalla elimistön puolustusta viruksia vastaan. Kysymme Life Goodmanin myymälän Sari Mustajoelta, millaisia keinoja hän käyttää pysäyttämään terveenä talvella. Sari on luon-
taistuoteneuvoja ja toiminut alalla toistakymmentä vuotta.

Sari, miten pidät itsesi terveenä talven yli?

Ravinto, ravintolisät, liikunta ja lepo oikeassa suhteessa on terveyden perusta. Pysin syömään terveellisesti, ja mahdollisimman puhdasta ja lähellä tuotettua ruokaa. Marjat ja sienet poimin itse. Yritin syysisin säilöä pakkaseen mahdollisimman paljon metsän antimia. Kasvatan hieman myös yrttejä, joita kuvaan talven varalle. Pysin myös ulkoilemaan päivittäin. Käyn lenkkeilemässä, ja koska asun maalla, arkeeni kuuluu paljon hyötyliikuntaa.

Millaisia terveyshaasteita talvisesonkiin liittyy?

Iltojen pimetessä mieliala tahtoo laskea meillä pohjoisen ihmisillä. Onneksi tähän löytyy apukeinoja meiltä Lifesta. D-vitamiini ja omega-3-rasvahapot ovat oleellisia myös mielialalle. Nyt kun illat pimenevät, myös ruusujuuren myynti lähtee nousuun. Se on adaptogeeni, eli se toimii kehon sopeuttajana. Monet kokevat sen nostavan vireystilaa nopeasti.

Talven saapuessa huomaa myös, että iho ja limakalvot kuivuvat. Vuosia sitten ihmettelin, miksi en saanut apua ihon kutinaan ja kuivumiseen, vaikka kuinka rasvasin ihoani perusvoiteilla. Enää en kärsi ongelmasta, sillä syön kala- ja tyrniöljyjä, ja peseytymisen jälkeen rasvaan ihoani kasviöljyillä. Talvella suosin ihonhoitoon arganöljyä.

Millaisia ravintolisiä käytät talvella?

Käytän erilaisia vitamiineja, kala- ja tyrniöljyä, ubikinonia, probiootteja, emäsjauhetta ja tarvittaessa myös magnesiumia.

Onko sinulla hyviä vinkkejä, jotka auttavat pysymään terveenä talven yli?

Syö riittävästi hyviä rasvoja, vältä nopeita sokereita, huolehdi happo-emästasapainosta ja muista liikkua riittävästi!

Hyvät rasvahapot auttavat limakalvoja pysymään kunnossa, jolloin flunssapötkään eivät pääse niin helposti elimistöön.

Elimistön happo-emästasapainosta huolehtiminen on tärkeää, sillä mitä happamampi elimistö on, sen enemmän kuona-aineita kertyy, aineenvaihdunta hidastuu ja väsyttää. Liika proteiini, viljat ja sokeri nostavat elimistön happamuutta, kun taas kasvikset ja marjat lisäävät emäksisyyttä. Kannattaa siis suosia kasvispainotteista ruokavaliota ja tarpeen mukaan käyttää myös emäsjauhetta.

Entäs jos kuitenkin flunssa iskee, voisiko paranemista edistää joillakin tuotteilla?

Itselläni on tapana ottaa heti, jos kurkku tuntuu karhealta, Echinacea Kurkkusuihketta. Toinen hyvä vinkki on sivellä Carmolis-tippoja johonkin perusöljyyn sekoitettuna jalkapohjiin. Jalkapohjista vaikuttavat aineet imeytyvät hyvin nopeasti. Vinkkejä kyllä löytyy, eli kannattaa tulla kysymään myymälään! Netti on täynnä "musta tuntuu" -tietoa. Meiltä Life-myymöloistä saa aina asiantuntevaa apua.

Mitä Lifen tuotteita suosittelisit talveksi?

Lempituotteitani, joista asiakkailtakin tulee hyvää palautetta, ovat Lifen omasta tuotepiheestä Life C+berries, Life B-Complex, Omega-3-kalaöljy ja Life Blueberry Vision. Life C+berries on happoneutraali eli vatsastäydällinen vahva C-vitamiini höystettynä marjojen antioksidanteilla, ja Life B-Complex monipuolinen B-vitamiini vastustuskyvyn tuoksi ja vähentämään stressiä. Omega-3 -kalaöljy auttaa itselläni keskittymisessä, ja sen sekä Q10:n ansiosta synnynäinen rytmihäiriöni on poistunut. Life Blueberry Visionin avulla pääsin eroon päätetyöskentelyn ja pitkien automatkojen aiheuttamasta silmien väsymisestä.



pH Balance PASCOE

Auttaa tehokkaasti vähentämään kehon happotaakkaa. Elimistön happo-emästasapaino on tärkeä hyvinvoinnin kannalta. Bringwell



Life Q10

Luonnollista ubikinonia, joka imeytyy paremmin kuin synteettiset valmisteet. Iän karttuessa ihmisen luonnollinen ubikinonin muodostus maksassa vähenee.



Carmolis Yrttitipat

Tuttu ja luotettu yrttiöljy hengitysteiden avaamiseen ja ruuansulatukseen edistämiseen. Valioravinto



Auringonhattu-
untetta on perinteisesti käytetty
flunssan ehkäisyyn
ja hoitoon.



Echinacea Kurkkusuihke

Luonnonmukainen kurkkusuihke vaikuttaa nopeasti ja juuri oikeassa paikassa desinfioiden kurkua. Vogel



Life Ruusujuuri

Puhtainta, villinä kasvanutta Siperian ruusujuurta. Ruusujuuri voi auttaa lisäämään keskittymiskykyä, vireyttä ja elinvoimaa.



Life B-Complex

Kaikki 11 eri B-ryhmän vitamiinia samassa tabletissa.



Manukahunaja MGO 400

Runsaasti antioksidantteja sisältävä Manukahunaja tulee Uudesta-Seelannista ja sen vahvuus on testattu laboratorio-oloissa. Manuka Health



Arganöljy
Koko kehon kauneusöljy. Suojaa, korjaa ja tasapainottaa. Nafha



Life D-vitamiini 50 ja 100 µg
Helppo tapa turvata D-vitamiinin riittävä saanti myös Suomen olosuhteissa.



Life Omega-3 70%
Erittäin hyvin tiivistetty ja stabiili luonnollisessa muodossa oleva vahva kalaöljy.

Magnesium Citrate
Magnesiumia parhaiten imeytyvässä sitraattimuodossa edistämään lihasten ja hermoston normaalia hyvinvointia. Solgar



Life Blueberry Vision

Sisältää A-vitamiinia ja sinkkiä, jotka kumpikin edistävät näön pysymistä normaalina.



Aira Samulin:

Vireyttä aivoille

Fosfoser® Memory Vahva muistikapseli

Fosfoser® Memory

sisältää vaikuttavana aineena soijaperäistä fosfatidylseriiniä. Iän myötä sen määrä vähenee aivoissa. Fosfoser Memory -ravintolisällä täydennetään elimistön fosfatidylseriinitasoa.

Valmistetta suositellaan erityisesti ikääntyville, opiskelijoille ja keskittymistä vaativan työn tekijöille.

Fosfoser® Memory

-kapselit on vakioitu fosfatidylseriinin ja fosfatidihapon suhteen. Yksi kapseli sisältää 480 mg soijafosfolipidejä, joista 100 mg fosfatidylseriiniä ja 100 mg fosfatidihappoa.



Aira Samulin

Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Tutkittua suomalaisen lääketehaan laatua

Joulureseptit

Herkullinen ADVENTTI

Adventtisunnuntaisin on ihana hieman herkutella. Aloita aamusi sahramintuoksuisella jouluisella aamiaisella, ja lämmitä iltojasi glögikattauksella päärynäkompotin ja piparkakkujen kera.

TEKSTI JA RESEPTIT LOVISA BERGSTRAND
JA RONJA HOLMSTRÖM
KUVA EVA HILDÉN

Vinkki!

Suosi jouluherkkuja valmistaessasi ceylonin-kanelia. Tavallinen kassia-kaneli voi olla suurina määrinä haitallista maksalle sen sisältämän kumarinin takia.

Sahramigranola

Rapeassa granolassa on muun muassa Life Chia-siemeniä, kaurahiutaleita, kookoslastuja, sahramia ja goji-marjoja. Mielettömän hyvää! Reseptin löydät sivulta 22.

Vinkki! Laita granola kanniin, niin siitä tulee kiiva joululahja

Mausteiset joulujuomat

Lämmin kaakao: Sekoita keskenään 2,5 dl makeuttamatonta mantelijuomaa, 1 rkl raakakaakaojauhetta, ripaus kardemummaa sekä hiukan vaniljajauhetta ja agavesiirappia. Lämmitä ja nauti!

Kultainen mantelijuoma:

Lämmitä kattilassa 2,5 dl makeuttamatonta mantelijuomaa, 1 tl kurkumatahnaa ja 1 tl Life Kookosöljyä. Mausta, ja makeuta kardemummalla, ceyloninkanelilla ja agavesiirapilla.

Kurkumatahna

Laita kattilaan 1 dl vettä ja lisää joukkoon 0,5 dl kurkumaa sekä ripaus rouhittua mustapippuria. Kiehauta. Anna hautua 6-8 minuuttia. Säilytä purkissa. Tahna säilyy noin kaksi viikkoa jääkaapissa.

Kurkuma-
mustapippuri-
tahna



Jouluinen siemennäkileipä

Ainekset - 1 pellillinen:

0,5 dl hampunsiemeniä
0,5 dl Life Chia-siemeniä
1,5 dl kurpitsansiemeniä
1 dl auringonkukansiemeniä
2 tl psylliumia
1 dl tattarijauhoa

Kaksi maustemittaa
Himalajan suolaa
1 tl anista
0,5 tl ceyloninkanelia
0,5 dl Life Kookosöljyä
2 dl kiehuvaa vettä

Tee näin:

Lämmitä uuni 150 asteeseen. Sekoita kuivat ainekset keskenään kulhossa. Sekoita öljy kiehuvaan veteen ja kaada seos kuivien aineiden joukkoon. Sekoita, kunnes taikinasta tulee geelimäistä. Kauli taikinaa kahden leivinpaperin välissä, kunnes saat siitä ohuen, tasaisen koko leivinpaperin kokoisen levyn. Ota päällimmäinen leivinpaperi pois ja sirota taikinan päälle hieman sormisuolaa. Paista uunin keskiosassa 45-60 minuuttia. Varo polttamasta! Anna jäähtyä ja paloittele.

Cashew-kermajuusto

Liota 2 dl cashew-pähkinöitä vähintään kaksi tuntia. Laita sitten pähkinät tehosekoittimeen ja lisää joukkoon 2 rkl oluthiivaa, 2 tl hampunsiemeniä, 1 tl omenaviinietikkaa, 2 rkl sitruunamehua, 4 rkl vettä sekä hieman suolaa ja pippuria. Aja seos tasaiseksi tahnaksi.

Chia-hillon resepti löytyy sivulta 22!

Appelsiini-piparkakku-smoothie

Ainekset - 2 annosta:

3 dl makeuttamatonta mantelijuomaa
1 rkl mantelivoita
(tai muutama kokonainen manteli)
1 banaani
(mielellään pakastettuina siivuina)

1 appelsiini
1 tl ceyloninkanelia
3 maustemittaa kardemummaa
2 maustemittaa neilikkaa
2 rkl lucumaa

Tee näin:

Sekoita kaikki ainekset keskenään, kaada juoma lasiin ja nauti!

Overnight oats sahramalla

Ainekset - 2 annosta:

2 dl kaurahiutaleita
1,5 dl makeuttamatonta mantelijuomaa
1 dl turkkilaista jogurttia
1 rkl Life Chia-siemeniä

1 rkl agavesiirappia
0,5 tl kurkumaa
0,25 g sahramia

Tee näin:

Sekoita ainekset keskenään ja laita seos jääkaappiin ainakin tunniksi, mieluummin yön yli. Tarjoile esimerkiksi pistaasipähkinöiden ja granaattomenan siementen kera.

Tee itse ihanaan Karpaloglogiä

Kaada litra karpalomehua kattilaan ja lisää kaksi pientä kanelitankoa, kaksi tähtianista ja teelusikallinen kardemumman-siemeniä. Keitä miedolla lämmöllä 10 minuuttia. Tarjoile esimerkiksi karpaloiden, mustikoiden ja manteleiden kera!

Gluteenittomat piparkakut

Ainekset - noin 25 kpl:

2 rkl agavesiirappia	1 tl inkivääriä	1 kananmuna
0,5 dl kookossokeria	1 tl neilikkaa	1,5 tl leivinjauhetta
75 g voita	1 tl kardemummaa	2 dl mantelijauhoja
1 tl ceyloninkanelia	1 rkl Life Chia-siemeniä	1 dl kookosjauhoja

Tee näin:

Ota huomioon, että taikinan pitää saada levätä yön yli. Kiehauta agavesiirappi ja sokeri. Ota kattila liedeltä ja lisää voi, mausteet ja chia-siemenet. Anna seoksen jäähtyä kunnolla ja lisää sitten kananmuna sekoittaen. Sekoita leivinjauhe ja kaikki muut jauhot kulhossa. Lisää voiseos jauhoihin ja sekoita taikinaksi. Muotoile taikina pitkulaiseksi ja kääri kelmun sisään. Anna taikinan levätä jääkaapissa seuraavaan päivään asti.

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Vaivaa taikina tasaiseksi ja lisää jauhoja, jos taikina tuntuu liian löysältä. Kauli taikina tasaiseksi levyksi ja ota taikinasta muotilla piparkakkuja. Aseta kakut leivinpaperin päälle uunipellille ja paista uunin keskiosassa noin viisi minuuttia. Piparkakut ovat parhaimmillaan vastapaistettuina.

Päärynäkompottí

Kiehauta 0,5 dl vettä, kaksi kuorittua päärynää palasina ja 2 rkl agavesiirappia. Lisää 1 tl inkiväärijauhetta ja 1 maustemittallinen vaniljajauhetta, ja anna hautua miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. Jäähdytä ja mausta ripauksella sitruunamehua.

Säilytä jääkaapissa lasipurkissa.

Cashew-kardemumma-tähdet

Gluteenittomat pikkuleivät vadelma-hillolla. Resepti seuraavalla sivulla.

Suklaalevy

Sulata raakasuklaamassa vesihautteessa ja levitä leivinpaperin päälle. Ripottele suklaan päälle goji-marjoja, mulperinmarjoja, pistaasipähkinöitä, cashew-pähkinöitä, kookoslastuja ja mehiläisen siitepölyä. Anna jäähtyä viileässä ja paloittele!

Avokado-matcha-konvehdit

Ainekset - noin 15 kpl:

1 dl cashew-pähkinöitä
1 kypsä avokado
0,75 dl Life Kookosöljyä

2 rkl agavesiirappia

1 tl matcha-jauhetta

150 g tummaa suklaata

3 rkl rouhittuja pistaasipähkinöitä

Tee näin:

Liota cashew-pähkinöitä vähintään kaksi tuntia. Sekoita sitten pähkinöistä, avokadosta, kookosöljystä, agavesiirapista ja matcha-jauheesta tasainen seos. Laita seos pakastimeen 2-3 tunniksi. Ota seos pois pakastimesta ja muotoile siitä pieniä palloja. Sulata suklaa vesihautteessa ja dippaa taikinapalloja suklaassa lusikan avulla. Laita pallot leivinpaperin päälle ja ripottele päälle rouhittuja pistaasipähkinöitä. Laita jälleen pakastimeen vähintään puoleksi tunniksi ja säilytä fudgeja joko jääkaapissa tai pakastimessa tarjoiluun saakka.

Suklaa-saksanpähkinäruudut

Ainekset - noin 20 kpl:

2,5 dl saksanpähkinöitä
2,5 dl kookoshiutaleita
0,5 tl vaniljajauhetta
Ripaus Himalajan suolaa
2 dl hienonnettuja taateleita

Suklaa:

1 dl Life Kookosöljyä
1 dl raakakaakaojauhetta
0,75 dl agavesiirappia

Koristeeksi:

Kookoslastuja

Tee näin:

Hienonna pähkinät tehosekoittimessa. Lisää joukkoon kookoshiutaleet, suola, vanilja ja lopuksi hienonnetut taatelit. Sekoita tasaiseksi massaksi. Vuoraa leipävuoka tuorekelmulla ja painele taikinamassa vuokan pohjalle. Laita vuoka jääkaappiin. Sulata kookosöljy miedossa lämpötilassa kattilassa ja sekoita joukkoon kaakao ja agavesiirappi. Kaada suklaaseos vuokaan pähkinämassan päälle ja koristele kookoslastuilla. Laita jääkaappiin tai pakastimeen ja anna kovettua. Leikkaa sitten pieniksi ruuduiksi.



Sahramigranola

Ainekset - 1 litra:

0,5 dl Life Chia-siemeniä
1 dl hampunsiemeniä
4 dl kaurahiutaleita
1 dl kookoslastuja
1 dl kurpitsansiemeniä
1 dl auringonkukansiemeniä
1 dl mantelirouhetta

2 rkl Life Kookosöljyä
1 dl omenamehutiivistettä
2 rkl agavesiirappia
0,5 g sahramia (1 pussi)
2 maustemittaa Himalajan suolaa
2 maustemittaa ceyloninkanelia
1 dl goji-marjoja

Tee näin:

Sulata kookosöljy kattilassa ja lisää joukkoon agavesiirappi, omenamehutiiviste ja mausteet. Sekoita kulhossa kaikki kuivat ainesosat goji-marjoja lukuun ottamatta, ja lisää sitten neste. Sekoita hyvin ja levitä seos leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Paahda noin 20 minuuttia 175-asteisessa uunissa. Pidä paistosta silmällä koko ajan ja sekoita silloin tällöin välttääksesi palamisen. Anna paistoksen jäähtyä, lisää goji-marjat ja säilytä purkissa.

Chia-hillo

Lämmitä 3 dl pakastevadelmia, 2 rkl Life Chia-siemeniä ja 1-2 rkl agavesiirappia kattilassa. Anna jäähtyä hetki. Lisää vettä ja makeutusta tarpeen mukaan. Säilytä purkissa.

Cashew-kardemumma-tähdet

Ainekset - noin 30 kpl:

2 dl cashew-pähkinöitä
3 dl kaurahiutaleita
2 dl mantelijauhoja
1 dl kookosjauhoja
2 dl hienonnettuja kuitu-
vattuuta taateleita
2,5 tl kardemummaa

4 rkl Life Kookosöljyä
3 rkl agavesiirappia
3-5 rkl vettä

Täytteeksi:
Chia-hilloa

Tee näin:

Lämmitä uuni 150 asteeseen. Valmista chia-hillo oheisen reseptin mukaan.

Hienonna cashew-pähkinät tehosekoittimessa. Sekoita hienonnetut taatelit kuivien aineiden joukkoon. Lisää lopuksi kookosöljy, agavesiirappi ja vettä niin paljon, että taikinasta tulee sopivan kiinteää.

Kauli taikina tasaiseksi noin 5 millimetrin paksuiseksi levyksi. Käytä tähden muotoisia muotteja, isoja ja pieniä. Ota ensin isolla tähtimuotilla tähtiä koko taikinasta. Käytä sitten pientä tähtimuotia ja painele sillä puolet isoista tähdistä poistaaksesi keskiosat. Levitä hieman chia-hilloa kokonaisen isojen tähtien päälle, ja painele sitten "avonaiset" tähdet kansiin.

Paista uunissa noin 10 minuuttia. Anna jäähtyä ja koristele halutessasi tomusokerilla. Säilytä kannellisessa purkissa. Kaut säilyvät noin viikon ajan.



Mivitotal™ -kehitetty yksilöllisiin tarpeisiin.

Yksi markkinoiden monipuolisimmista ravintolisistä.

Nestemäinen Mivitotal™ on helppo ja miellyttävä nauttia.

Mivitotal™ auttaa pysymään energisenä ja virkeänä arjen haasteissa.

Kysy lisää Life-myyrmälästä!



Myös HJK:n pelaajat luottavat Mivitotaliin.

Mivitotal™ Flex valittiin vuonna 2011 Vuoden Urheiluravinteeksi.

Mivitotal sisältää vitamiineja, hiven- ja kivennäisaineita, flavonoideja ja aminohappoja. B2-, B3-, B5-, B6-, B12- ja C-vitamiini sekä magnesium vähentävät väsymystä ja uupumusta sekä edistävät normaalia energia-aineenvaihduntaa. D-vitamiini, kalsium ja magnesium edistävät luuston pysymistä normaalina ja lihasten normaalia toimintaa. B6- ja C-vitamiini, foolihappo, seleeni ja sinkki edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

Mivitotal™ Flex, Plus, Man ja Kvinna 1 l. Ravintolisä.



Foodin Appelsiinin-
makuinen
raakasuklaa-
massa.

Vain Lifesta!



Life Chia-siemenet ja Kookosöljy.



Joulun ainekset!

Näillä aineksilla loihdit
joulupöytään terveellisiä herkkuja.

*Joulukalenteri
voi sisältää
muitakin kuin
suklaata!*



Organic
Health
Kurkuma-
mehu.



Biokia
Karpalo-
täysmehu.



Puhdas+
Matcha
tee.

Biona
Agave-
siirappi.



Foodin Kurkuma,
Kakaakaojauhe ja
Ceyloninkaneli.



English Tea Shop
Teejoulukalenteri.

PURE by EKOVISTA

RAVITSE IHOASI LUOMUÖLJYILLÄ

100% Luonnollinen



Valmistettu Suomessa

www.ekovista.fi

TOIVELAHJAT

Hemmotelte läheisiäsi tänä jouluna hyvinvointia tukevilla lahjoilla! Esittelemme nyt ihania joululahjoja äidille, isälle, sukulaisille ja ystäville, ja kerromme, millaisia joululahjatoiveita Lifen henkilökunnalla on.

TEKSTI MARIA MARKUS KUVITUS GABRIELLA AGNÉR

Taru Hillamo, markkinointikoordinaattori, Life Finland Oy:

”Annan lahjoiksi arjessa tarpeellisia asioita”

Millaisia joululahjoja aiot tänä jouluna antaa?

– Haluan antaa arjessa tarpeellisia asioita, hyvää oloa ja yhteistä aikaa. Lisäksi pieni ripaus luksusta on aina paikallaan, vaikkapa luonnonkosmetiikan muodossa. Raakasuklaan valmistuspaketti toimii lähes jokaiselle. Pian 2 vuotta täyttävälle tyttäreni aion ehdottomasti hankkia lämmitettävän pehmopupun.

Mitä antaisit lahjaksi henkilölle, jolla on jo kaikkea?

– Herkkukori on aina toimiva vaihtoehto. Yrittäisin miettiä henkilön mieltymyksiä ja kokonais hänen sopia kokonaisuuden. Kori voisi pitää sisälleen kahvia tai teetä. Esimerkiksi MokkaMestareiden appelsiinikahvi on maultaan raikas. Seuraksi iChoc-vegaanisuklaata, tattaripipareita ja vaikkapa kurkumamehua piristämään kokonaisuutta. Perinteistä, mutta erilaista. Vaihtoehtoisesti mietitsin erikoisemman reseptin, vaikkapa raakakakkuun, ja kokoa ainekset siihen. Ruoka ei ainakaan jää hyllyn reunalle pölyttymään.

Mitä itse toivot joululahjaksi?

– Eniten toivon tietysti yhdessäoloa ja tunnelmallista joulufilistä läheisteni kanssa. Haluan aikaa rauhoittumiseen ja aion keskittyä kohtaamaan ihmiset ympärilläni ilman arjen kiireitä. Toivon tietysti, että kuusen alta löytyy myös paketteja minulle – ainakin suosikkisuklaarasiani, jonka olen saanut joka joulukuun kauan kuin muistan.

- 1 Speick miesten ihonhoitotuotesetti. 2 LOOV Tattaripipari, 120 g. 3 Lakridsfabriken gluteeniton lakritsi, lahjapakkaus, 4 X 40 g. 4 Kultainen omenaglögi, 75 ml. 5 Leader raw chocolate -valmistuspaketti. 6 Lämmitettävä pehmolelu 7 Flow-lahjapakkaus Sheavoi, Ruusu sheavoi & Kookos-Sitruunakuorinta, 3 x 25 ml.



Mika Pohjola, myymälänhoitaja,
Life Kempele Zeppelin:

"Haluan lahjoittaa välittämistä"

Millaisia joululahjoja aiot tänä jouluna antaa?

- Haluan lahjoittaa välittämistä, mikä tarkoittaa vaikkapa ravintolisää. Esimerkiksi D-vitamiinia, kalaöljyä ja monivitaminivalmistetta tarvitsee kuka tahansa. Pystyn helposti kasamaan kullekin sopivan tuotepaketin Lifin omasta tuotesarjasta. Pienille sukulaislapsilleni annan lämmitettävät pehmolelut. Isovanhemmille sopiva lahja on unisukat.

Mitä antaisit lahjaksi henkilölle, jolla on jo kaikkea?

- Antaisin hänelle joko Life-tuotepaketin tai lahjakortin Life-myymöläihin. Lahjakortti on aina hyvä vaihtoehto, sillä silloin lahjansaaja saa itse valita mielensä mukaan tuotteita, vaikkapa luonnonkosmetiikkaa tai superfoodeja. Myös Life Yoga kit on hyvä lahja rentoutumista kaipaavalle läheiselle.

Mitä itse toivot joululahjaksi?

- Toivon ennen kaikkea herkkulahjoja, luomuna tietenkin. Pidän suklaista ja muista makeista lahjoista.



1 Life Joogamatto + kuljetuspussi. 2 Unisukka merinovilla harmaa ja luonnonvalkoinen. 3 Ichoc Almond orange/ White vanilla/Choco cookie/White nougat-hassel/Super nut, 80g. 4 Kosteuttavat geelihanskat ja sukat. 5 Lämmitettävä pehmolelu.



Eeva Träsk, Life-kauppias,
Life Vaasa Rewell Center:

"Käytännöllistä ja terveellistä!"

Millaisia joululahjoja aiot tänä jouluna antaa?

- Aion antaa joululahjoiksi jotain käytännöllistä ja terveellistä. Kaikille aikuisille sopivia tuotteita Lifin valikoimasta ovat esimerkiksi Life Probiotit, omega-3-kapselit ja D-vitamiinit sekä Lifin monivitaminit. Nuorisolle, joka istuu usein tietokoneiden äärellä, suosittelen hyvin ryhdin ylläpitämiseksi Uprightia. Se säilyttää hyvän ryhdin ja korjaa huono ryhtiä, ja samalla se vähentää hartiasärkyjä. Lifin Joulutee ja Joulukahvi ovat hyviä lahjoja kukkasten tai kynttilöiden sijaan.

Mitä antaisit lahjaksi henkilölle, jolla on jo kaikkea?

- Antaisin varmaankin raakasuklaan valmistuspaketin, sillä se antaa tekemistä ja suun makeaksi! Myös unisukat ovat hyvä lahja jokaiselle, sillä ne lämmitävät jalkoja koko vuoden.

Mitä itse toivot joululahjaksi?

- Toivon valkeaa joulua ja hyviä hiihtokelejä.



1 Life Hyvän Olon Rooibos -tee, 60 g. 2 Life Valkoinen Lumous -tee, 60 g. 3 Foodin chai-appelsiini raw chocolate 4 Crazy Orange -kahvi 200 g, suodatinjauhatus. 5 Irish Coffee -kahvi 200 g, suodatinjauhatus. 6 Wanhanaajan vaniljakahvi 200 g, suodatinjauhatus.



Hiihto hauskemmaksi *vahvoilla hankilihaksilla!*

“Hankilihakset” ovat tärkeitä, jos haluaa saada hiihtokaudesta kaiken irti. Hiihdosta tulee hauskempaa ja loukkaantumisriski pienenee, jos lihakset ovat kunnossa. Asiantuntijat kertovat nyt, kuinka valmistaudut parhaiten hangille.

TEKSTI KAUSA SANDIN JA MARIA MARKUS KUVA JOHNÉR / PER ERIKSSON

Hankilihaksilla tarkoitamme ennen kaikkea keskivartalon ja jalkojen lihaksia, mutta murtomaahiihdossa on periaatteessa koko keho käytössä. Kuntoilijat ovat yleensä heikompia ylävartalon lihasvoimaltaan kuin alavartalosta. Jotta selviytyisi kunnialla sauvomisesta, tarvitaan paitsi vahvaa keskivartaloa, myös vahvoja käsivarsia, olkapäitä ja selkilihaksia.



Kimallava lumi, raikas ilma ja vapaapäivät. Hiihtoloma tarjoaa kaikki ainekset sielun ja ruumiin lepuuttamiseen. Matkaan ei kuitenkaan kannata lähteä treenaamatta, varsinkaan jos haluaa saada kaiken hyvän irti päivistä rinteessä tai hiihtoladulla.

– Muuten väsymys ja lihassärky heikentävät kokemusta, sanoo Eva Ruder Thorén.

Hän on Trysilguiden toimitusjohtaja Norjan Trysilfjällessä ja opettanut alppihiihtoa 1980-luvulta lähtien.

Hänen mukaansa hankilihasten vahvistamisella ja kunnan kohotuksella ennen rinnetaloutta voi saavuttaa paljon hyvää.

– Hiihto sujuu paremmin ja loukkaantumisriski pienenee, kun peruskunto on hyvä. Mitä väsyneemmät lihakset ovat, sitä suurempi on onnettomuusriski. Loukkaantumisia tapahtuu eniten iltapäivisin, kertoo Eva Ruder Thorén.

Myös suomalainen hiihtäjälegenda ja kolminkertainen olympiavoittaja Marja-Liisa Kirvesniemi painottaa, että hyvä yleiskunto on hyvä alku onnistuneeseen hiihtokautteen. Hän suosittelee ulkoliikuntaa, vaikkapa sauvakävelyä luonnossa, ennen varsinaisen hiihtokauden alkua.

– Kannattaa lähteä poluille ja metsiin, pois asfaltilta. Luontoreittejä löytyy kaupungeistakin. Ainakin itselleni luonnossa liikkuminen on samalla terapiaa ja nautinto, hän sanoo.

MURTOMAAHIIHTO JA LASKETTELU ovat täysin eri urheilulajeja, mutta tasapaino ja vahva keskivartalo ovat molemmissa tärkeitä. Murtomaahiihdossa harrastajilla on usein vaikeuksia ristikkäisessä painonsiirrosta, kun painon pitäisi siirtyä sukselta toiselle.

Tasapainoa voi kehittää esimerkiksi juoksemalla metsässä tai pururadalla tasaisten alustan sijaan ja tekeillä askelkykyä. Kuntosalilla voi hyödyntää erilaisia hiihtolaitteita.

Marja-Liisa Kirvesniemi muistuttaa, että aikuisillekin on nykyisin tarjolla hiihtokouluja. Siellä voi käydä opettelemassa hiihtotekniikkaa. Omin voimin hiihtotekniikkaa ja tasapainoa voi hioa parhaiten loivapiirteillä hiihtoreiteillä.

Eva Ruder Thorén vinkkaa vielä todella yksinkertaisesta tavasta harjoittaa tasapainoa: hän suosittelee seisomaan yhdellä jalalla hampaita pestessä.

VAHVA KESKIVARTALO EI ole ehkä ensimmäinen ajatus, joka tulee mieleen laskettelusta. Mutta monilta väsyä lasketellessa selkä, mikä voi häiritä upeita päiviä rinteessä.

– Ihminen laskettelee oikeasti enemmän keskivartalolla kuin jaloilla. Erittäin hyvistä laskettelijoista



Eva Ruder Thorén



Marja-Liisa Kirvesniemi

tehdyt tutkimukset osoittavat, että heillä on todella vahva keskivartalo eli vahva vatsa ja selkä. Laskettelua hallitaan sieltä, sanoo Eva Ruder Thorén.

Marja-Liisa Kirvesniemi neuvoa aloittamaan maltilla, jotta kroppa ei menisi jumiin alkuinnostuksen myötä.

– Kannattaa lähteä pikku hiljaa liikenteeseen eikä niin, että kun tulee lunta, ladulla viihdytään aamusta iltaan, Marja-Liisa Kirvesniemi muistuttaa.

– Myös venyttely on hyvä pitää mielessä, ja joskus hierojalla käyntikin on paikallaan.

EVA RUDER THORÉN kertoo, että lasketteluun liittyvät päävammat ovat vähentyneet, koska monet turistit ovat alkaneet käyttää kypärää. Polvi- ja käsivammat ovat yleisempiä.

– Törmäysonnettomuudet ovat pahimpia. Myös niihin liittyy usein väsymys, mutta useimmiten ylimielisyys. Rinteessä 30–60-vuotiaat miehet, jotka voivat olla hyvin treenattuja, mutta laskettelevat yli taitojensa, ovat hengenvaarallisia. Paljon pahempia kuin vasta-alkajat.

Kuinka tärkeää lämmittely on ennen mäkeen tai ladulle menoa?

– Tapaan sanoa, että tavallinen kuntoilija lämpenee riittävästi, kun lähtee liikkeelle hieman rauhallisemmin. Mutta tietysti, jos on reipas ja pistää verenkierron liikkeelle ennen monoihin hyppäämistä, alku voi olla vähemmän työlästä ja voi välttyä vammoilta, Eva Ruder Thorén sanoo.

– Myös murtomaahiihdossa on tärkeää saada lihakset ja nivelet lämpimiksi, mutta myös hengitystiet kannattaa huomioida. Kaula-alue on hyvä pitää suojattuna ja muutenkin pukeutua fiksusti ja niin, että olo on mukava. Suojaa myös ranteet ja nilkat, ja käytä sopivaa pipoa. Merkkivaatteita ei tarvita, mutta ei nyt ehkä ihan farkuissakaan kannata lähteä ladulle, Marja-Liisa Kirvesniemi naurahtaa.

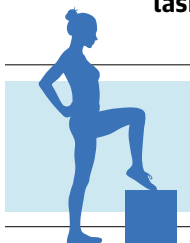
MARJA-LIISA KIRVESNIEMEN VINKIT HIIHTOKAUTEEN

- Aloittelijan kannattaa hankkia sukset, joita ei tarvitse voidella. Ne toimivat ihan hyvin harrastajalla, joka harvoin lähtee ongelmakeleille hiihtämään.
- Aloittelijan kannattaa suosia perinteistä tyyliä. Toki vapaata tyyliäkin voi kokeilla.
- Muista, että aikuisillekin on hiihtokouluja.
- Huolehdi sauvojen sopivasta pituudesta. Liian pitkät sauvat kipeyttävät hartiat, ja liian lyhyet saavat ryhdin romahtamaan.
- Pukeudu mukavasti ja suojaa kaula-alueesi, ranteesi ja nilkkasi. Suosi kerrospukeutumista ja käytä sopivaa pipoa.
- Valmistaudu hiihtokauteen sauvakävelemällä luonnossa.
- Aloita maltilla.
- Muista juoda riittävästi. Vesikin riittää, mutta jos hikoilet paljon, voit lisätä veteen hieman suolaa.

LIHAKSET HIIHTOKUNTOON

– yksinkertaisella kotitreenillä

Jos aloitat treenaamisen 6-8 viikkoa ennen kuin on aika kiskaista hiihtomonot jalkaan, saat varmasti huomata hyviä tuloksia. Muista, että murtomaahiihto vaatii hyvää kestävyyttä ja laskettelussa lihakset tekevät paljon staattista työtä. Yritä siksi kasvattaa toistojen määrää saatuaasi ensin peruskunnon kohdalleen.



1. STEP UP

Liike voidaan tehdä rappusissa tai tuolin/penkin avulla. Pidä ryhtisi suorassa ja askella korokkeelle. Tee nousu räjähtävästi ja laskeudu alas hitaasti. Toista 12 kertaa ennen kuin vaihdat puolta.

12x3



2. LANTIONNOSTOT

Asetu koukkuselinmakuulle. Kohota lantiotasi, kunnes kehosi paino on hartioidesi ja jalkateriesi varassa, ja vartalosi on suorassa. Laske lantio alas hitaasti. Jos haluat liikkeestä raskaamman, voit nostaa jalkasi korokkeen päälle.

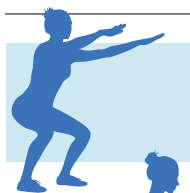
12x3



3. VATSARUTISTUKSET

Liike voidaan tehdä usealla eri tavalla: suoraan ylös, vinotain tai vain lyhyellä liikeradalla, jolloin selkäranka pysyy miltei kokonaan alustaa vasten. Pidä jalkasi koukussa ja jalkaterät tiiviisti alustaa vasten.

20x3



4. KYKKYK

Seiso hieman lantiota leveämmässä haara-asennossa. Koukista polviasi ja varmista, että polvesi ovat samassa linjassa jalkateriesi kanssa. Pyri laskeutumaan istuma-asentoon. Älä päästä ylävartaloasi taipumaan alas, vaan pyri pitämään rintakehäsi eteenpäin. Nouse takaisin alkuasentoon.

12x3



5. VARPAILLENOUSUT

Seiso esimerkiksi rappuselle niin, että kantapääsi ovat askelman ulkopuolella. Nosta ja laske kantapäitäsi. Tee nousu räjähtävästi ja laskeudu hitaasti alas.

12x3



6. DIPIT

Asetu selin tuolin tai penkin eteen ja tue käsilläsi tuolin reunaan selkäsi takana. Laske kehoasi alaspäin niin, että kyynärpäsi koukistuvat vähintään 90 asteen kulmaan. Kyynärpäiden tulee osoittaa suoraan taaksepäin. Punnerra sitten kyynärpäät takaisin suoriksi. Voit pitää jalkasi joko koukussa tai suorina, riippuen jaksamisestasi.

12x3



7. PUNNERRUKSET

Liike voidaan tehdä usealla eri tavalla: kädet kapeassa tai leveässä asennossa, ja polvet tai varpaat maassa. Laske vartaloasi alaspäin ja punnerra sitten takaisin ylös. Pidä katseen suunta lattiaan.

20x3



8. SELÄNOJENNUS

Asetu päinmakuulle. Laita kädet niskan taakse ja kohota ylävartaloasi. Laskeudu takaisin alas. Toista 12x3. Voit myös haastaa itsesi pysyttelemällä yläasennossa 30-60 sekuntia. Tee silloin vain kolme toistoa.

12x3



9. LANKKU

Asetu varpaidesi ja kyynärpäidesi varaan alustalle. Pidä vartalosi suorana ja aktivoi vatsa- ja pakaralihaksesi. Liike voidaan tehdä myös sivuittain, vain toiseen kyynärpään nojaten, ja treenata siten vinoja vatsalihaksia.

30-60 sek x3

HIIHTOKAUDEN SUOSIKITUOTTEET

1 LSHC Linimentti – hoitamaan ja lämmittämään jäykkiä lihaksia ja niveliä. 2 SOS Health Athletes- ja Health Pure -magnesiumsuihkeet – ehkäisemään ja hoitamaan kramppeja ja suonenvetoja. 3 Life Lip Balm – luonnollista suojaa huulten herkälle iholle. 4 Weleda Calendula Wind and Weather Cream -ulkoiluvoide – vedetön ulkoiluvoide herkän ihon suojaksi. 5 Life Multisport – monivitamiinivalmiste paljon liikkuvälle.



Pyst... Jos aiot suunnata pelkästään laskettelurinteisiin, voit jättää liikkeet 6 ja 7 hie-
man vähemmälle ja tehdä muita liikkeitä sitäkin
ahkerammin.

Tee näin:

Tee treeniohjelma kolme kertaa viikossa. Ensimmäinen numero taulukon sinisissä palloissa tarkoittaa toistojen määrää ilman taukoja. Toinen luku ilmaisee, montako sarjaa kannattaa tehdä. Lepää 30 sekuntia jokaisen sarjan välissä ja myös aina, kun siirryt seuraavaan liikkeeseen.



Jäykkyyttä nivelissä

Olen Paula Nässling, 49v Parturi-Kampaaja yrittäjä Helsingistä.

”Ihastuin jo heti alkuun Super Multi Minerals mineraali valmisteeseen. Ennen koin kipua ja jäykkyyttä nivelissä. Iltaisin kun pääsin kotiin keho tuntui jäykältä ja tunsin kipuja jäsenissä. Nyt koen suuren helpotuksen nivelissä ja päivittäinen 20 kilometrin työmatka pyöräillen tuntuu kevyeltä.

Iän mukaan hidastunut aineenvaihdunta ja vatsan toiminta

Työni on stressaavaa, ruokailu epäsäännöllistä ja kampaajan päivä saattaa venyä pitkään. Olen huomannut, että stressi ja ikä ovat hidastaneet aineenvaihduntaa ja vatsan toiminta on huonontunut ajansaotossa. Säännöllinen Super Multi Mineralsin käyttö on parantanut aineenvaihduntaa ja vatsan toiminta on helpottunut luonnostaan. Tämä näkyy erityisesti alavatsassa josta turvotus on vähentynyt”

Kynnet, hiukset ja iho

”Jokainen nainen toivoo vahvoja kynsiä ja hiuksia iästä huolimatta. Joudun työssäni tekemisiin paljon veden kanssa, mutta vesi kuivattaa ja tekee kynsistä hauraat. Mineraalien lisääminen on vahvistanut selkeästi kynsien ja hiusten laatua. Olen kaikin puolin tyytyväinen tuotteeseen.”

MICROGRANULAT™ – Tablettijärjestelmä

Ravintoaineiden imeytyminen on optimoitu siten että tabletti liukenee ensin, jolloin mikrorakeet erottuvat muista tabletin aktiivisista ainesosista. Kehossa hajottajina toimivat nesteet pystyvät näin nyt hyödyntämään aktiivisen keskikerroksen helposti ja nopeasti. Hieman kovemmat, hitaasti liukenevat rakeet kulkeutuvat eteenpäin ruoansulatuskanavassa. Pienet rakeet hajoavat kahdeksan tunnin kuluessa ravintolisän nauttimisesta.

BIOACTIVE™ – Aktivoidut vitamiinit

Seuraavassa vaiheessa ravintoaineet kulkeutuvat soluihin. Tämä tapahtuu kahden järjestelmän avulla, joista toinen koskee vitamiineja ja toinen kivennäisaineita. Vitamiineista on olemassa eri muotoja ja vitamiinin aktivoimiseen on erilaisia apuaineita. Solut pystyvät hyödyntämään vitamiinin välittömästi ilman, että sitä tarvitsee ensin muuntaa. Great Earth käyttää Aktivoidut vitamiinit -järjestelmää vitamiinien imeytymisen optimointiin. Tämä koskee pääasiassa vesiliukoisia B- ja C-vitamiineja.

PORTAMINS™

Great Earth -valmisteet sisältävät yhdistelmän kolloidisia kivennäisaineita, jotka ovat lähes täysin imeytyviä, sekä muita helposti imeytyviä kivennäisaineita. Erityisen hyvin imeytyvien kivennäisaineiden PORTAMINS™-järjestelmä takaa kivennäisaineiden nopean saannin, kuljetuksen ja hyödyntämisen. Great Earth käyttää jokaisesta kivennäisaineesta useita kivennäissuoloja, kuten esimerkiksi sitraattia, fumaraattia ja bisglysinaattia.

Erilaiset kivennäissuolat vaikuttavat soluissa aivan eri tavoilla siitä huolimatta, että ne koostuvat pohjimmiltaan samoista kivennäisaineista.



AminoChelate

Kyseessä ovat nimensä mukaisesti aminohappoke-latoituneet kivennäisaineet. Aminohapot kuljettavat kivennäisaineita ja ovat tästä syystä tärkeitä sekä niiden imeytymisen että vaikutuksen kannalta. TRAACS on maailman suurimman kivennäisainevalmistajan, yhdysvaltalaisen Albion Laboratoriesin patentoitu järjestelmä.

PreOxy™

– Lisäsuojaa antioksidanteille PreOxy™ on Great Earthin uusin järjestelmä ravintoaineiden hyödyntämisen tehostamiseen. Järjestelmä suojaa tärkeitä antioksidantteja (C- ja E-vitamiineja) hapettumisen vahingoittavalta vaikutukselta solujen aineenvaihdunnassa. Jotta keho pystyy hyödyntämään antioksidantteja vielä tehokkaammin vapaita radikaaleja vastaan, pelkästään niiden määrän lisääminen ravintolisässä ei riitä. Great Earthin tuotteissa antioksidantteja suojaa niin kutsuttu henkivartija, joka auttaa niitä selviytymään solujen aineenvaihdunnassa.



Helpotusta nivelvaivoihin

Jäykät ja aristavat nivelet on yleinen vaiva, ja diagnoosina on yleensä nivelrikko. Liikkuminen ja terveellinen ruoka ovat ensisijaisia keinoja liikkuvuuden parantamiseksi, mutta voisiko tehdä jotain enemmänkin? Selvitimme yleisimmät täydentävät ravintolisät.

TEKSTI LOVISA BERGSTRAND KUVAT SHUTTERSTOCK

Neljäsosa aikuisväestöstä kärsii jonkinasteisista nivelsäryistä ja melkein kaikki kokevat nivelvaivoja elämänsä aikana.

– Usein jokin luokitellaan sairaudeksi, kun elimistö ei toimi niin kuin tavallisesti. Iän myötä entisen kimmoisuuden menettäminen ja liikuntaelämisen jäykkyys on täysin normaalia. Mutta sitä on mahdollista torjua, Orkla Caren laatupäällikkö Per Hartman kertoo.

Monet pärjäävät särky- ja tulehduskipulääkkeiden avulla ja tottelevat lääkärin neuvoja lisäten liikuntaa ja muokaten ruokavaliota terveellisemmäksi ja painonhallintaa tukevaksi. Lisäksi monet kokeilevat luonnollisia itsehoitokeinoja.

– Ravintolisiä on ajateltava normaalin ruokavalion lisänä. Valitettavasti parannuskeinoja ei ole riippumatta siitä, mitä valmistetta käytetään. Oireita voi kuitenkin ennaltaehkäistä, Per Hartman sanoo.

LIIKUNTA ON PARAS LÄÄKE

Tutkimuksissa ei ole saatu täyttä varmuutta, mistä nivelrikko saa alkunsa. On selvää, että nivelrikko tarkoittaa sitä, että rusto nivelissä hajoaa vähitellen, mikä aiheuttaa jäykkyyttä ja joskus nivelkipuja.

Taustatekijöinä voivat olla ylipaino, ikä tai mekaaninen ja kova rasitus. Joissain tapauksissa niveliin voi iskeä myös tulehdus. Tulehdusprosessi ei ole niin ärhäkkä kuin muissa nivelsairauksissa, kuten nivelreumassa.

– On vaikea sanoa, voiko tulehdusta vaimentaa syömällä jotain tiettyä ruokaa, ravintolisää tai muuta ainetta, sanoo Ingemar Petersson. Hän on ortopedian professori Lundin yliopistossa ja tutkimusjohtaja Skånen yliopistollisessa sairaalassa.

Hänen mukaansa pitäisi keskittyä enemmän liikuntaan ja liikkeeseen. Liikunta vahvistaa lihaksia ja rustoja sekä lievittää nivelrikkoa – vaikka se

voikin välillä tehdä kipeää.

– Paras keino on vaikuttaa liikunnalla nivelten ympärillä oleviin lihaksiin. Sen hyödystä on paljon näyttöjä, hän sanoo.

– On yksilöllistä, kuinka paljon ja kuinka kuormittavasti pitäisi liikkua. On aina parempi liikkua kuin olla liikkumatta, vaikka liikunta aiheuttaisikin joskus kipua. Jos kivut jatkuvat vielä seuraavanakin päivänä, liikunta on ehkä ollut liian rajua.

Ingemar Petersson muistuttaa, että helpottavia vaikutuksia saadakseen on nostettava sykettä ja tehtävä lihaskuntoharjoittelua. Treeni, jossa nivelille ei tule liikaa kuormitusta, kuten sauvakävely, voi olla hyvä vaihtoehto.

Per Hartman on samaa mieltä. Hoitokeinojen etujoukossa on aina fyysinen harjoittelu, eikä kovaakaan fyysistä harjoittelua saa pelätä. Sen jälkeen voi lisätä muita hoitokeinoja.

KOLLAGEENI JA C-VITAMIINI

Kollageeni on proteiini, jota löytyy luonnostaan kehosta; ihosta, luustosta, nivelistä ja nivelsiteistä. Iän myötä se alkaa hitaasti hajota. Rustojen kollageenin menetys voi tuntua lisääntyneenä kehon jäykkyytenä.

Kollageenia on muun muassa lihassa, kalassa ja kanassa. C-vitamiinia tarvitaan, jotta keho voi tuottaa uutta kollageenia ja käyttää hyväkseen sitä kollageenia, jota on jo kehossa.

Tyypin II kollageenin, jota on runsaasti rustokudoksessa, on osoitettu monissa pienemmissä, mutta hyvin kontrolloiduissa tutkimuksissa auttavan nivelrikon hoidossa. Myös terveillä ihmisillä nivelten toiminta parani. Yksi viimeisimmistä tutkimuksista julkaistiin Nutrition Journal -lehdessä.

– Ryhmällä, jota hoidettiin kollageenilla, oireet helpottivat lumelääkeryhmään verrattuna kolmessa eri kategoriassa, joilla mitattiin kipua, jäykkyyttä ja liikkuvuutta. Varsinkin ne nivelrikkopotilaat, joilla oli tutkimuksen alussa verikokeiden mukaan erityisen vaurioitunut rustokudos, saivat parhaan hyödyn kollageenista, Per Hartman sanoo.

TUTKIMUKSET OMEGA-3-RASVAHAPOSTA

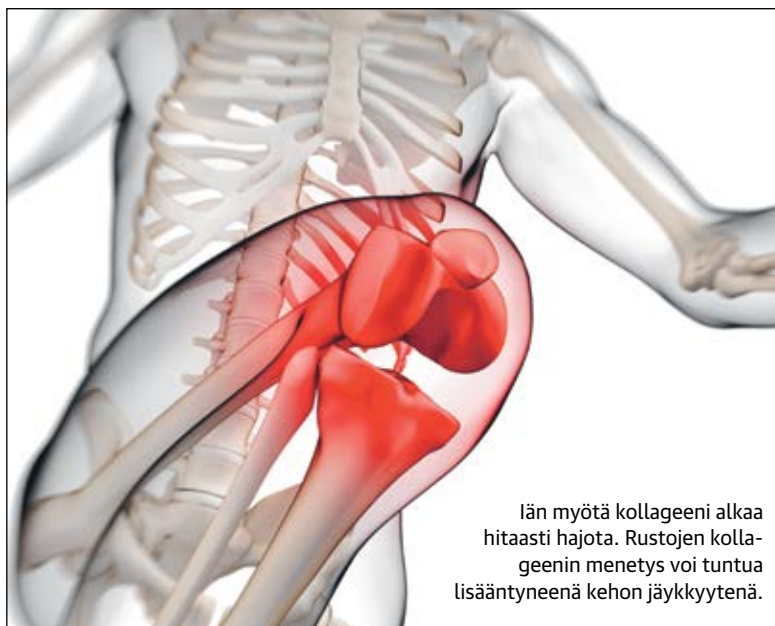
Omega-3-rasvahappoa on tutkittu paljon nivelten terveyteen liittyen. Per Hartman kertoo tutkimuksesta, joka vastikään julkaistiin World Journal of Clinical Cases -lehdessä.

– 1000 mg päivässä paransi merkittävästi liikkuvuutta lievissä ja keskivaikeissa polven nivelrikoissa. Sama päti myös kivunlievitykseen.

– Nykyään tarvitaan kuitenkin yhä kattavampia tutkimuksia vahvistamaan tuloksia, ja näytön pitää olla vankempaa, jotta ammattilaiset voivat ottaa ravintolisät mukaan yleisesti hyväksyttyyn hoitosuunnitelmaan, Per Hartman arvelee.

RUUSUNMARJAA NIVELTEN LIIKKUVUUTEEN

Myös ruusunmarjaa käytetään (Rosa canina L) nivelten liikkuvuuden ja terveyden edistämiseen.



Iän myötä kollageeni alkaa hitaasti hajota. Rustojen kollageenin menetys voi tuntua lisääntyneenä kehon jäykkyytenä.

Vuonna 2015 lääketieteellisessä Gait Posture -julkaisussa julkaistiin tanskalainen tutkimus, jonka mukaan potilaiden polvien liikkuvuus parani ruusunmarjalisällä.

– Vaikutukset osoitettiin kävelyanalyysin avulla, kertoo professori Henning Bliddal Parker-instituutista, joka oli tutkimuksen takana.

GLUKOSAMIINI JA MSM

Glukosamiini on luonnollinen, kehon oma aine, joka muodostuu glukoosista eli tietyistä sokerityypistä. Glukosamiinia tarvitaan, jotta keho voi rakentaa isompia molekyylejä, joita on muun muassa nivelsiteissä ja rustoissa. Glukosamiinivalmiste, jota saa ilman reseptiä, on peräisin äyriäisistä, ja sitä käytetään lievän tai keski- vaikean nivelrikon oireiden lievittämiseen.

Myös hainruston ja vihersimpukan yhdistelmää pidetään nivelvaivojen helpottajana. Hainrusto sisältää runsaasti kondroitiinia, joka on myös ihmisen nivelruston keskeinen rakennusaine. Vihersimpukka sisältää puolestaan glukosamiinia.

MSM (metyylisulfonyylimetaani) on toinen valmiste, joka yhdistetään erityisesti nivelvaivojen hoitoon. Vielä ei ole tieteellistä näyttöä sen toimivuudesta, mutta lyhyempiin tutkimuksiin osallistuneet potilaat kokivat sen käytön hyödylliseksi.

MSM muodostuu pääasiassa orgaanisesta rikistä. Rikkipitoisia lähteitä on jo pitkään pidetty reumaattisten vaivojen lievittäjinä. MSM:ää käytetään usein muiden valmisteiden lisänä, mutta sen vaikutusta nivelsairauksiin ei ole yksittäisenä aineena voitu osoittaa.

– On tutkimuksia, jotka ovat osoittaneet siitä olevan hieman tehoa nivelrikkopotilaille. Yksittäisenä aineena sen vaikutuksia on vaikea osoittaa. Sen vaikutuksia pitää täydentää muilla hoidoilla, Per Hartman arvelee.

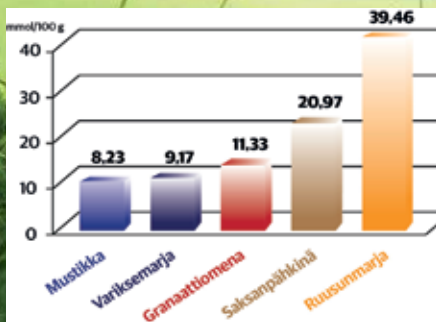
– Siksi ruokavaliolla on suuri merkitys. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on paras keino ylläpitää terveyttä.



Ruusunmarja

- auttaa ylläpitämään nivelten liikkuvuutta.

- Sisältää enemmän antioksidantteja kuin mustikka*.
- Sisältää luonnollista C-vitamiinia.
- 100% ruusunmarjaa, mukana myös siemenet.
- Ei lisäaineita.
- Ruotsin myydyin ruusunmarjajauhe.



* Kasvien sisältämä antioksidanttimäärä.
J Nutr. 2002 Mar;132(3):461-71. Institute for Nutrition Research,
Faculty of Medicine, University of Oslo, Blindern, 0316 Norway.

GOPO[®]
PATENTED



Jauhe (200 g) tai kapselit (190 kpl). RAVINTOLISÄ

 **Bringwell**TM

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 Itäkeskus City-Jätti • Life Itis Bulevardi • Life Kamppi • Life Kannelmäki Kauppakeskus Kaari • Life Malmi Nova • Life Pasila • Life Viikki Prisma • Life Vuosaari Columbus **HOLLOLA:** Life Hollola **HYVINKÄÄ:** Life Willa **HÄMEENLINNA:** Life Goodman • Life Prisma **IISALMI:** Life Prisma **IMATRA:** Life Mansikkala Prisma **JYVÄSKYLÄ:** Life Keljo Prisma • Life Torikeskus • Life Seppälä Prisma • Life Palokka **JÄRVENPÄÄ:** Life Prisma **KAARINA:** Life Prisma **KAJAANI:** Life Kajaani Kauppakatu 11 • Life Kajaani Prisma **KARHULA:** Life Karhula **KAUHAJOKI:** Life Puistotie Citymarket **KEMPELE:** Life Zeppelin **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 Rotuaari **PORI:** Life Pori Isolinna • Life Länsi-Pori Prisma • Life Puuvilla **PORVOO:** Life Porvoo **RAISIO:** Life Mylly **RAUMA:** Life Rauma **ROVANIEMI:** Life Revontuli • Life Citymarket **SEINÄJOKI:** Life Hylykallio Prisma **TAMPERE:** Life Koskikeskus • Life Lielahti • Life Linnainmaa • Life Turtola **TURKU:** Life Kauppahalli • Life Länsikeskus Citymarket • Life Hansa • Life Skanssi **TUUSULA:** Life Tuusula **VAASA:** Life Vaasa Rewell Center **VALKEAKOSKI:** Life Valkeakoski **VANTAA:** Life Jumbo • Life Myrmyrni • Life Tikkurila Tikku **YLVIESKA:** Life Ylivieska **Tulossa: Helsinki Lauttasaari**

 facebook.com/lifeketju

 @lifesuomi