

Luontais terveys



6 Metsällä on tutkitusti terveyttä edistäviä vaikutuksia. Nämä tulee tuotteistaa vahvaksi brändiksi ja markkinoida maailmalle, sanoo digitaalisen median ammattilainen, luontokirjailija Antti Huttunen.



56 Ihan kuin istuisin autossa ja kaasua olisi pohjassa, mutta kun katson ulos sivuikkunasta, maisema ei muutu, kuvaili Ukko Kärkkäinen ensimmäistä työuupumustaan esimiehelleen vuonna 1989. Sittemmin Kärkkäinen on uupunut ja toipunut vielä kahdesti. Nykyään hän auttaa muita voimaan paremmin työelämässä.

Kansansairaudet kuriin

- 12** Syöpäyhdistyksen asiantuntijat nostavat esiin suomalaisilta unohtuneet alkoholin vaikutukset syöpien syntyyn.
- 16** Syöpäjärjestöjen mukaan 50 grammaa prosessoitua lihaa päivässä lisää suolistosyövän riskiä 18 prosenttia. Riski kasvaa sitä suuremmaksi, mitä enemmän prosessoitua lihaa syödään.
- 20** Jopa kolmannes syöpätapauksista voitaisiin välttää terveellisellä ravinnolla. Kasvikset ovat syöpää ehkäisevän ruokavaliion perusta.
- 50** Matala-asteista tulehdusta voi hillitä elintavoilla, hyvällä unella, liikunnalla ja antioksidanteilla. Tärkein muutos ruokavaliiossa on valkoisen sokerin ja vehnäjauhojen karsiminen minimiin.

Henkinen hyvinvointi

- 6** Retkipaikka.fi-luontosivuston perustaneen Antti Huttusen mielestä on kiire brändätä ja markkinoida maailmalle suomalainen terveystietä. Mitä ja miten se tarkoittaisi?

Sisältö 7/2017

- 24** Työuupumuksen voi tunnistaa pitkäaikaisesta väsymyksestä, joka ei mene lomallakaan ohi. Toinen merkki työuupumuksesta on ajatusmaailman kyynistyminen ja kolmas ammatillisen osaamisen hajoaminen.
- 61** Puutarhanhoidosta on hyötyä erilaisissa kuntoutusmuodoissa: mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa.
- 64** Merja Purolinna-Ahvenainen on löytänyt uuden kotiseutunsa luonnosta ja ihmisistä itselleen voimavaroja jaksaa elämän tuomat vaikeudetkin.

Lauluntekijän luomuelo

- 46** Paljasjalkajuoksua, villivihanneksia ja tuoreita rukiinjyviä. Omia polkuja lapsena ja aikuisena.

Lasten terveys

- 30** Refleksologinen vyöhyketerapia on hellävarainen koko kehon hoitomuoto, joka sopii hyvin myös odottaville ja synnyttävälle äideille. Myös vauvat hyötyvät kasvua ja kehitystä tukevasta, lihaskireyksiä purkavasta hoidosta.
- 34** Monipuolinen, terveellinen arkiruoka on näyttelijä Olga Temosen perheessä tärkein keino edistää terveyttä. Lapset syövät paljon kasviksia, herkkuja rajoitettuna. Eläinten hoitaminen ja pihalla möyriminen vahvistavat vastustuskykyä elimistön tottuessa hyviin bakteereihin.

46

Maalla viihtyvä toimittaja, kouluttaja ja lauluntekijä Martti Heikkilä kertoo palstallaan vapaudesta ja luonnon ehdoilla elämisestä. Heikkilän tunnetuin laulu alkaa kysymyksellä "Vieläkö on villihevosia?"



68

Hoitotyöhön Perinteinen Jäsenkorjaus ry:n pääkouluttaja Leila Kattilakoski peräänkuuluttaa vanhojen kaustislaisten mestariparantajien asennetta. – He eivät olleet maailman nappo, vaan nöyrästi avoimia uudelle. Omassa hiljaisuudessaan he hoitivat kanssaihmissiään työtä pelkäämättä ja tunteja laskematta. Aina sydän edellä.

- 38** Vauvauinnissa lapselle muodostuu hyvä suhde veteen ja side hoitavaan aikuiseen lujittuu. Vauvauinnissa myös motoriset ja sosiaaliset taidot kehittyvät.

Terveyden apurit

- 42** Biohakkerointi elämän johtotähtenä.
- 90** Ummetuksen hoito ennaltaehkäisee peräpukamia

Sisäelimet

- 56** Syö B-vitamiinia, niin ei sapeta!

Luontaisyritys

- 58** Vuonna 1982 perustettu Hankintatukku Oy on ravintolisien suurin suomalainen valmistaja. Kotimaan markkinoiden ohella yritys tunnetaan myös ulkomailla. Kolmannes tuotannosta menee vientiin.

Luontais terveys

Toimitus: Karprint Oy
Vanha Turuntie 371, 03150 Huhmari
09-413 97 361

Päätoimittaja: Reetta Ahola

Ilmoituspäällikkö:
Kristiina Hattberg 09-413 97 370
kristiina.hattberg@karprint.fi

Tilaukset ja osoitteenmuutokset:
Tilaaajapalvelu, ma–pe klo 9–15
puh. 09-413 97 300 tilaukset@karprint.fi

Tilauhinnat:
Kestotilaus 69 euroa/vuosi
Määräaikainen 75 euroa/vuosi

Ilmestyy: 10 numeroa vuodessa

Painopaikka: Karprint Oy, Vihti 2017

Kannen Kuva: Kaisa-Liisa Ikonen

PÄÄKIRJOITUS

Luontaiset hoitomuodot tuovat tasapainoa ja terveyttä

TÄSSÄ LUONTAISTERVEYS-lehden Terapiat-numerossa käsittelemme runsaasti erilaisia terapiamuotoja. Olemme koonneet esittelyjä Suomessa saatavista luontaisista hoitomuodoista. Hoitojen kirjo tarjoaa jokaiselle jotakin: terveyttä, voimaa, kivunlievitystä ja hoitavaa läsnäoloa. Luontaiset hoitomuodot ovat myös avartava ikkuna eri kansojen hoitoperinteeseen, kansan historiaan ja ydinolemukseseen.

Kirjailija Eeva Kilpi sanoo runossaan

*Rautalehti varpaitten välissä
parantaa jalkasienen,
jalkapohjasta se poistaa känsän,
nokkosenpolttamaan se erittää vasta-ainetta.
Sitä voi syödä.*

*Kuinka meillä on varaa
unohtaa tällainen tieto,
josta kaiken lisäksi
ainakin puolet on totta.*

Eeva Kilven runon kysymys on hyvin aiheellinen.



MEILLÄ SUOMESSA on vahva kansanparannusperinne, jota ei olisi varaa unohtaa. Sieltä löytyy avaimia myös kehon ja mielen ikääntymisen ja rappeutumisen torjumiseksi, ettei meillä ukkoina jo syntyisi sylililapset.

Suomen luonto on tulvillaan hoitavaa ravintoa: yrttejä, marjoja, keskiyön auringon kypsyttämiä kasviksia, juureksia, hedelmiä ja viljaa. Katajainen kansamme ei kuitenkaan aina halua uskoa omiin luonnonrikkauksiimme eikä meissä jokaisessa olevaan suureen voimaan olla itse itsellemme terveydenhoitajia.

LÄÄKKEITÄ JA lääketiedettä tarvitaan, ne pelastavat ihmishenkiä. Vakavissa sairauksissa tulee ensisijaisesti hakeutua lääketieteelliseen hoitoon, mutta luonnonlääketieteellinen hoito tarjoaa erinomaista täydennystä lääketieteellisen hoidon tueksi, ennaltaehkäisyä se on mitä parhainta.

Luonnon lääkinälliset voimat on Suomessa pitkään vaiettu. Tekniikasta hurmioitunut nuori kansakuntamme on halunnut luottaa vain modernin tieteen saavutuksiin. Moderni tiede ei kuitenkaan ole irrallinen osa tieteen historiaa, myös sillä on jatkumonsa.

VIISAUTTA ON katsoa sekä menneisyyteen että tulevaisuuteen. Onneksi ihmisen kokonaisvaltainen hoitaminen on tätä nykyä vahvassa nosteessa. Onneksi nykyään uskalletaan valtamediassakin kyseenalaistaa tähän saakka absoluuttisena totuutena pidetyt terveys- ja ravinto-opit. Ainoastaan kriittinen asioiden tarkastelu luo pohjaa uudelle, ihmistä paremmin auttavalle terveystiedolle.

NÄKÖKULMIA AVARTAVAA terveystietoa luontaisen terapiamuotojen hoitavassa sylyilyssä.