

Luontais terveys

Sisältö 9/2017



– Tukahdutetut tunteet voivat ilmetä kehon terveysongelmina. Hyvinvointiin kuuluu se, että pystyy jollain tavalla avaamaan ja purkamaan tunnelukkoja, sanoo Teemu Syrjälä.



Nivelystävällinen hiihto sopii kaikenikäisille ja tasoisille liikkujille ja tekee hyvää koko keholle. Hiihto kehittää lisäksi tasapainoa ja koordinaatiokykyä sekä auttaa purkamaan stressiä.

Kansansairaudet kuriin

65 Unen aikana aivosoluja ympäröivästä nesteestä poistuu kuona-aineita ja hermosolujen välisissä yhteyksissä tapahtuu muutoksia, eräänlaisia päivityksiä.

68 Muisti nauttii hyvistä rasvoista ja vitamiineista. Muistin hoitaminen alkaa suolistosta.

Naisen terveys

16 Endometriosisi on naisten keskuudessa yleinen vaiva, jonka taustalla on hormonaalinen epätasapaino. Ravitsemuksellisin keinoin voidaan endometriosisi saada jopa oireettomaksi.

Luonnollinen ravinto

34 Raakamaito sopii monille, joille käsitelty maito aiheuttaa vatsavaivoja. Hygienian ja säilyttämisen kanssa pitää kuitenkin olla tarkkana.



Media-alan monitoimimainen Raakel Lignell ja fysioterapeutti Anne Puranen ovat koonneet Raxun kuntoutumismatkan kiinnostavaksi ja monipuoliseksi kirjaksi, joka sisältää runsaasti paitsi tietoa ihmiskehon toiminnasta, myös jumppaohjeita.

Voimistava liikunta

53 Hyvä toimintakyky vaatii paljon työtä. Raakel Lignellin matka kivusta kehon tasapainoon on kulkenut säännöllisen ja yksilöllisen fysioterapian kautta.

58 Maastohiihto on maailman monipuolisinta kestävyysliikuntaa, joka sopii kaikille, kaikenikäisille ja tasoisille liikkujille. Mielikin piristyy raikkaassa ulkoilmassa ja talvikauniin luonnon keskellä.

Terapiat ja hoidot

62 Virpi Ukkonen oli 52-vuotias, kun hän päätti kääntää elämässään lehden ja mennä vihille ilman kyynärkappetta. Näin tapahtui. Hän kulki kipuhelvetistä kivuttomaan elämään ja sairaseläkkeeltään takaisin työuralle.

84 Tiedonnäkö ja kunnioitus perinteistä suomalaista parantamistyötä kohtaan saivat Tanja Hirvosen hakeutumaan perinteiseksi jäsenkorjaajaksi.

Tiede ja tutkimus

12 Muutamassa vuodessa Suomeen syntyy uusi elintarviketeollisuuden haara: hyönteisfarmit ja -jalostus.



Mikko Sillanpää valmistaa omien kyyttöjensä maidosta juustoja ja jogurtta.

Henkinen hyvinvointi

38 Teemu Syrjälän mielestä kehollinen ilmaisu kuuluu ihmisen perustarpeisiin. Näitä ilmaisutapoja on kaksi: rakastelu ja tanssi.

44 Kovin moni ajattelee, että oma keho on väline toisen ihmisen nautinnolle. Jos ajatuksen onnistuu kääntämään toisin päin, voi alkaa uskomaton matka kohti seksuaalista iloa.

Sisäelimet

32 Käpyrauhanen tuottaa melatoniinia ja serotoniinia, joten se vaikuttaa merkittävästi päivittämiseen ja vuodenaikojen mukaan vaihtelevaan uni-valvetrymiin.

Terveyden apurit

26 Allergia-, iho- ja astmaliiton asiantuntija Anne Vuorenmaa toivoo, että tietämys allergioiden siedätyshoidoista lisääntyisi, sillä hoidolla saadaan oireita lievennettyä ja elämänlaatua parannettua.

72 Tanssinopettaja Satu Markkanen sai geenitestiä avulla selville, että hänellä on niin sanottu luolamiehen geeni eli hänen elimistönsä mielellään varastoi ylimääräistä energiaa pahan päivän varalle.

82 Yli 60 mineraalin voimajuoma pitää Riitta Kekkonen nivelet norjina.

Luontais terveys

Toimitus: Karprint Oy
Vanha Turuntie 371, 03150 Huhmari
puh. 09-413 97 300

Päätoimittaja: Reetta Ahola
reetta.ahola@karprint.fi
puh. 09-413 97 361

Ilmoitusmyynti: Kristiina Hattberg
kristiina.hattberg@karprint.fi
09-413 97 354

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

Tilauhinnat:
Kestotilaus 69 euroa/vuosi
Määräaikainen 75 euroa/vuosi
Ilmestyy: 10 numeroa vuodessa

Painopaikka: Karprint Oy, Vihti 2017
ISSN 1456-7792
Seuraava numero ilmestyy joulukuun puolivälissä.

PÄÄKIRJOITUS

Aito onni tuo kesän talven keskelle

MONI MEISTÄ TAVOITTELEE elämässään onnea, mutta millainen on onnellinen ihminen? Onko todellinen onni synonyymi sisäiselle rauhalle?

Onni on suhteellinen käsite. Ennen muinoin ihmiset eivät edes joutuneet miettimään, miten heistä tulisi onnellisia. He yksinkertaisesti olivat onnellisia, jos heillä oli ruokaa ja katto pään päällä, eikä tauti tappanut.

VOISIKO OLLA MAHDOLLISTA, että onni ei löydykään hetkellisen mielihyvän tavoittelusta? Voisiko hyvä elämä löytyä kohtuullisuudesta? Onko onni sittenkin meissä jokaisessa sisäsyntyisenä?

Jo Antiikin Kreikan filosofit tunsivat onnen salat. Samoin idän ja lännen hengen mestarit, mystikot ja viisaat tiennäyttäjät kautta aikojen ovat sen tienneet: mitä vimmattummin tavoittelemme onnea, sitä kauemmas siitä eksymme.

Keisari Augustuksen aikana elänyt runoilija Manilius kutoi saman viisauden runouden loimiin ja kirjoitti: ”Me tavoittelemme niin herkeämättä onnellista elämää, ettemme ehdi ollenkaan elää.”

Logoterapian perustaja, psykiatri ja filosofi Viktor Frankl sanoo, että elämän tarkoitusta ei keksitä. Se löydetään. Ja jokaisen on löydettävä se itse henkilökohtaisesti. Löytämänsä tarkoitusta toteuttaessaan ihminen toteuttaa kauniilla tavalla myös itseään, se on sen seuraus. Kun asiat etenevät siinä järjestyksessä, että ensin on tarkoitus, josta seuraa tunne syvimmän itsensä toteuttamisesta, ihminen tuntee tyytyväisyyttä.

SYDÄN TIETÄÄ KYLLÄ, mikä on oikein, mitä pitää tehdä enemmän, mitä vähemmän ja mistä on luovuttava kokonaan. Ihmisen omassa vallassa ei ole läheskään aina se, mitä meille tapahtuu.

Sen sijaan ihmisen vallassa on tehdä valintaa omista ajatuksistamme, asennoitumisestamme ja tekemisistämme kussakin tilanteessa. Jokainen meistä suostuu kasvuun, mutta ei mielellään kasvukipuihin. Juuri kasvukivuissa on oppimisen ydin. Kiitetään elämää kasvukivuista.

SUOMALAISET SUURET RUNOILIJAT Aaro Hellaakoski ja Eino Leino kiteyttävät kesäyötä kuvaavissa runoissaan meidän jokaisen subjektiivista oikeutta onnen kokemiseen. Onnea ei voi arvottaa tiettyyn kaavaan, se on jokaisella omanlaisensa. Mystinenkin. Avaimet onneen – tuohon tuntemattomaan tupaan – saamme löytää itse, hyvinvointiamme meidän ei tarvitse ulkoistaa!

Tulkoon kesä talven keskelle Kesäyön ja Nocturnen sanoin.



Kentillä kasteisilla hämärä käy yli maan. Valkea niittyvilla vielä on valveillaan katsoen kummissansa kuinka rukoukseen kaikkien kukkien kansa kumartui hiljaiseen. Kuusen latvasta ääni pienosen huilun soi. Minäkin kumarran pääni. Minunkin sisällä soi

Aaro Hellaakoski: Kesäyö

Ruislinnun laulu korvissani, tähtpäiden päällä täysi kuu; kesä-yön on onni omanani, kaskisavuun laaksot verhouu. En ma iloitse, en sure, huokaa; mutta metsän tummuus mulle tuokaa, puunto pilven, johon päivä hukkuu, siinto vaaran tuulisen, mi nukkuu, tuoksut vanamon ja varjot veen; niistä sydämeni laulun teen.

Sulle laulan neiti, kesäheinä, sydämeni suuri hiljaisuus, uskoni, soipa säveleinä, tammenlehvä-seppel verhyt, uus. En ma enää aja virvatulta, onpa kädessäni onnen kulta; pienentyy mun ympär’ elon piiri; aika seisoo, nukkuu tuuliviiri; edessäni hämäräinen tie tuntemattomahan tupaan vie.

Eino Leino: Nocturne