

Luontais terveys

Sisältö
5/2018



78

Saunomisen jälkeen iho kuivataan Kaurilan Saunassa Saara Lehtosen itse tekemillä pellavapyyhkeillä.



56

Tämä yhden neliön ahomansikkamaa on perustettu poistamalla turvetunut ja humuspitoinen pintamaa sekä tuomalla tilalle soraa. Reunaan on istutettu laventeli.

Luonnollinen ravinto

- 6 Vihermehuilla voi tasapainottaa kehoaan ja oloaan vaikka kolmesti viikossa. Jotkut ovat jopa päässeet sairauksista eroon. Mehustaminen on mehulingolla helppoa, luovaa, mutta pikaisempaa kuin ruuanlaitto.
- 16 Anita Vesamo poimii koriinsa nokkosia, juolavehneä, vuohenputkia, voikukkia, apiloita, koivunsilmuja ja marjapensaiden lehtiä. Sitten hän suuntaa sisälle ja surauttaa saaliistaan mehevän smoothien tai mahtavan mehun.
- 28 Minttu ei ole vain raikas makeinen tai mauste. Minttu edistää suun, hengitysteiden sekä ruoansulatuskanavan terveyttä esimerkiksi haudutettuna teenä nautittuna.

Kansansairaudet kuriin

- 46 Kliinisen mikrobiologian erikoislääkäri, dosentti Tamara Tuuminen on päättänyt tehdä kaikkensa, jotta työ-, koulu- tai kotiympäristönsä vuoksi sairastuneiden kohtelu Suomessa parane.
- 50 Paastoamalla 16 tuntia vuorokaudesta ja syömällä muun ajan kevennetysti voi ylläpitää terveyttään ja ennaltaehkäistä jopa vakavia sairauksia. Paasto tukee kehon omaa solusyöntiä, joka puhdistaa elimistöä kuona-aineista. Prosessista on saatu Nobel-palkinto.

- 66 Ihmiskehon ikääntymisen perimmäistä mekanisme ei tiedetä, mutta aihetta tutkitaan paljon. Selitystä on viime aikoina etsitty muun muassa DNA:n telomeerien pituudesta ja epigeneettisestä kellosta. Myös elämäntapavaihtelulla voi vaikuttaa ikääntymiseen varsinkin aikuisiässä.

Miehen terveys

- 60 Eturauhasen hyvälaatuinen liikakasvu, eturauhastulehdukset ja eturauhassyöpä ovat yleisiä eturauhasvaivoja. Seksuaaliterveysvälineiden avulla näitä vaivoja ja niiden oireita voi ehkäistä ja hoitaa.

Lapsen terveys

- 38 Marjat, salaattit ja vihannekset eivät ole kaikkien lasten lempiruokia, mutta luontaistuoteneuvoja Emili Osaran mukaan pienellä luovuudella niistä saa hyvänmakuisen smoothien.

Terapiat ja hoidot

- 20 Moni hengittää väärin: liian suuresti, pinnallisesti ja kiihkeästi. Oikean hengitystekniikan opetteleminen voi tukea terveyttä hämmästyttävän monipuolisesti.
- 24 Triggerpisteet ovat lihaskudoksessa olevia pistemäisiä kohtia, jossa normaali aineenvaihdunta on häiriintynyt. Triggerpistehieronnassa näitä pisteitä käsitellään painelemalla niin, että kuona-aineet pääsevät vapautumaan lihaksesta.
- 26 Marje Nybom on ollut tyytyväinen sekä Kalevalaisen jäsenkorjauksen opetukseen että hoitomuodon perusajatuksen. Kalevalaisen jäsenkorjauksen tavoitteena on tarjota hoitoliikkeiden kautta keholle työkaluja, jotta keho alkaa itse työstää vaivojaan pois.

Luontaisyritys

- 64 Suomalainen Aromtech Oy hyödyntää tuotteissaan sekä tyrnin marjoista että siemenistä saatavia öljyjä.
- 78 Saunan ympärille syntyneet Kaurilan Saunan sauna- ja kosmetiikkatuotteet saivat alkunsa saunan rinnalla kymmenisen vuotta sitten.



50

Autofagisessa paastossa ruoansulatuksen annetaan levätä 16 tuntia ja syödään 8 tunnin aikana kevennetysti. Diplomiravintoneuvoja Solja Kemppi on itse kokenut tämän syömisrytmin vaivattomammaksi kuin monet muut paastot.

Lauluntekijän luomuelo

- 56 Villi luonto palaa myös taajamiin, kun sille annetaan mahdollisuus.

Yhteiskunta

- 32 Luomutuotannon tulevaisuus näyttää valoisalta. Tällä hetkellä luomupeltojen osuus on noin 10 prosenttia Suomen peltopinta-alasta, mutta määrä lisääntyy vuosi vuodelta.

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

Mediamyynti: 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 71 euroa/vuosi
Määräaikainen 77 euroa/vuosi
Ilmesty: 10 numeroa vuodessa
Painopaikka: Karprint Oy, Vihti 2018

ISSN 1456-7792 (painettu)
ISSN 2489-8619 (verkkojulkaisu)

Seuraava numero ilmestyy elokuun alussa.

Kannen kuvassa: Tara Lange
Kuva: Sari Mattson

PÄÄKIRJOITUS

Autofagia alkaa saada käytännön sovelluksia

TÄSSÄ LUONTAISTERVEYS-LEHDESSÄ ravintoterapeutti diplomiravintoneuvoja Solja Kemppi puhuu autofagian eli kehon oman solusyönnin puolesta. Autofagia on kehon sisäinen kierrätysohjelma, jonka avulla kuona ja turha aines siivotaan soluista ulos ja tärkeät osat käytetään energiantuotantoon ja uusien solujen rakennusaineena. Tämä mekanismi on oleellinen osa taistelussa niin syöpää kuin monia rappeumasairauksia, kuten Alzheimeria tai Parkinsonin tautia vastaan. Tähän liittyvistä löydöistä japanilainen solubiologi Yoshinori Ohsumi sai vuonna 2016 lääketieteen Nobel-palkinnon.

Autofagia-mekanismien selvittäminen tuo mahdollisuuksia hahmottaa sairauksien syntyä uudella tavalla ja käyttää järjestelmää lääkehoidon kohteena. Autofagiasta voi löytyä jopa ratkaisu siihen, että elämme pidempään.

DIPLOMIRAVINTONEUVOJA SOLJA KEMPPI hyödyntää asiakkailleen autofagiaan perustuvaa ravinto-ohjelmaa. Hän kehuu menetelmää erityisesti siksi, että saadakseen solusyönnin edulliset terveysvaikutukset ei tarvitse radikaalisti muuttaa mitään, vaan kyseessä on enemmänkin terveyttä edistävä elämäntapa kuin vaativa paasto. Ideana on, että ollaan vuorokaudesta 16 tuntia paastolla ja 8 tuntia syödään hieman kevennetysti. Hienoa, että autofagia alkaa saada hyvin konkreettisia, käytännön sovelluksia.

HARVA MEISTÄ TIETÄÄ, että Nobel-palkitulla autofagiolla on suomalaiset juuret. 1960-luvulla lääketieteen ja kirurgian tohtori, professori Antti Arstila teki Yhdysvalloissa ja Suomessa pioneerityötä autofagosomien morfologiasta ja kypsymisestä. Seuraavat vuosikymmenet olivat kuitenkin varsin hiljaista aikaa autofagiatutkimuksessa. Nobel-palkittu Osumi käynnisti autofagiatutkimuksessa 1990-luvun alkupuolella uuden aallon.

Antti Arstila määritteli autofagian myös hyvin kansanomaisesti: Elimistössä syntyy jatkuvasti kuona-aineita, joista solut täyttyvät. Solujen on päästävä eroon tästä kuona-ainemassasta, romusta. Ainoastaan suoliston limakalvon soluilla on ontelo – suolisto – mihin heittää kuonansa, muihin soluihin luonto on kehittänyt järjestelmän, jolla solu syö itse kuonansa, autofagian eli itsensä syöminen. Me Luontaisterveys-lehden tekijät olemme kiitollisia, että saamme kertoa tässä lehdessä olevan konkreettisen jutun avulla siitä, miten lehden pitkäaikaisen asiantuntijan, professori Antti Arstilan, lanseeraama tieteellinen läpimurto on nyt jokaisen ulottuvilla, valintoina ruokalautasellamme.

Antti Arstila menehtyi 72-vuotiaana marraskuussa 2012. Lääkärinä Antti Arstila oli suurisydäminen ja laaja-alainen humanisti. Ihmisen auttaminen oli hänen työnsä johtotähti, ihminen kaiken mitta. Hän peräänkuulutti paluuta vanhaan kunnanlääkärisysteemiin, tai ainakin siihen, että lääkäri ja terveydenhoitaja tuntevat jokaisen potilaansa kaikkine ongelmineen, iloine ja suruineen.

Arstila korosti, että lääkäriillä pitää olla aikaa potilaalleen; nykyään valtaosa lääkärin ajasta kuluu tietokoneen kanssa seurusteluun.

Suuri yleisö tunsi Antti Arstilan eri toten ”syöpäprofessorina”. Syöpötilaille hän valoi uskoa: Taistele, voita syöpä.

Syövän vastaista taistelua Arstila kävi potilaattensa kanssa lääketieteen hoitojen lisäksi ravitsemushoidoilla.

HUMANISMIN KATSOTAAN syntyneen antiikin Kreikassa. Filosofit Protagorasta sanotaan usein ensimmäiseksi humanistiksi. Hän sanoi: Ihminen on kaiken mitta. Myös modernin lääketieteen isä Hippokrates oli antiikin humanisteja. Humanismissa korostuu ennen kaikkea inhimillisyyttä.

Antiikin Kreikan neljä hyvettä olivat käytännöllinen viisaus, rohkeus, oikeamielisyys ja kohtuullisuus.

Kaunismielistä kesää!

