

# Luontais terveys



56 Uusi hunajaa tuottava yritys, Sugar Daddies, on neljästä miehestä koostuva porukka. Mukana ovat Ville Rinta (vas), Juho Wiberg, Eero Lähdesmäki ja Jussi Peltoniemi.

## Henkilökuvassa

- 6 Ihminen tavattavissa -mentor Maria Maria Frankenhaeuser on tänä päivänä kiitollinen siitä kivusta, jota hän on oman elämänmatkansa aikana joutunut kokemaan.
- 22 Sinikka Haapasta runous on kiehtonut ja ympäröinyt lapsesta saakka.

## Paino haltuun

- 26 Rasvan poisto kylmällä perustuu luonnolliseen solukuolemaan.
- 30 Ayurveda hoitaa ylipainoa ruokavali- on ja liikunnan avulla. Rasvanpolttoa tehostamaan on hyvä käyttää täsmäyrttejä sekä esimerkiksi aineenvaihduntaa edistäviä ruoka-aineita, kuten inkivääriä, kurkumaa ja mustapippuria.
- 34 Mitä ruokaa minun pitäisi syödä, jotta painoni pysyisi kurissa? Kiinalaisen lääketieteen vastaus on selkeä ja yksinkertainen. Syö tavallista ruokaa, mutta tasapainoisesti niin, että siinä on ying- ja yang-ruokia on yhtä paljon.

## Kansansairaudet kuriin

- 10 Kansanterveyslaitoksen sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen entinen pääjohtaja, kansanedustaja Pekka Puska korostaa, että monet krooniset pitkäaikaissairaudet, kuten sydän- ja verisuonisairaudet, kakkostyypin diabetes, jopa syövät, ovat hyvin myöhäiseen ikään saakka ennaltaehkäistävissä.

## Luontaisyritys

- 56 Sugar Daddiesin tuotannossa mehiläispesä on vajaa 200. Ne on jaettu Isonkyrön neljään eri kylään: Palonkylään, Jaurinnevalle, Homeskorpeen ja Naarajoelle.

## Voimistava liikunta

- 66 Jyväskyläläinen, 82-vuotias Arvo Tavi on suomalaisen joogan kokenut ja arvostettu suurmies. Säännöllinen joogaharjoitus on pitänyt ja pitää Tavin kehon ja mielen vetreänä.
- 70 Joogaliiton kouluttaman jooganopettaja ja Minna Lahdenperän suunnittelema

## Sisältö 1/2019



## 20 Rakkaudesta yrtteihin palstaa pitävä lääkäri Marjo Valonen etsimässä uusia yrttejä Amazonin viidakossa.

lempeä joogasarja sopii niin aloitteluille kuin edistyneillekin joogan harrastajille.

- 74 Kun Suomen Joogaliitto ry. perustettiin 1960-luvun lopulla, suomalaisen joogan peruserätykset oli jo pääpiirteittäin määritelty. Suomalainen jooga on alkuajoistaan lähtien ollut vapaata uskonnoista ja maailmankatsomuksista.
- 77 Lumikenkäily avaa uuden näkökulman talviretkelyyn. Se on tehokasta ja monipuolista liikuntaa.
- 80 Kun 1970-luvun aerobic-tunneilla tavoite oli lähinnä saada hiki pintaan ja hymy huulille, nykyjumppa on progressiivisesti etenevää, kehon syvät lihakset huomioivaa ja toiminnalliseen arkeen järjestelmällisesti ja hauskaasti tähtäävää.

## Makuja maailmalta

- 42 Intialaisesta ruuasta ei makuja, värejä ja tuoksua puutu. Selkeät, tuoreet ainesosat ja muhevan tuliset mausteet sopivat paitsi Intian kuumuuteen, myös Suomen napakkaan talveen.

## Palstoilla

- 18 Vaali rauhaa ja hiljaisuutta, voit ja jaksat paremmin. Raija Kivimetsän palsta.
- 58 Aromaterapeutti ja monin eri tavoin luontaisen kauneudenhoidon parissa työskentelevä Heidi Tamminen kertoo Luontaisterveys-lehden juttusarjassa eteristen öljyjen terveyttä tukevista ominaisuuksista.

## Chili ja vihreä tee ruskean rasvan aktivoimisen apurit

\* Lämpöä tuottava ja kaloreita polttava ruskea rasva on tutkijoiden suuren mielenkiinnon aihe. Sen uskotaan edistävän monin tavoin terveyttä. Ruskea rasva aktivoituu toimimaan sille optimaalisissa olosuhteissa. Yksi on viileys: viileissä olosuhteissa ruskeat rasvasolut alkavat pilkkoa glukoosia ja rasvahappoja kehon lämmittämiseksi, ja samalla energiankulutus kiihtyy. Aktivoivaksi viileydeksi riittää noin 17 asteen lämpötila.

Erityisesti Aasiassa tutkitaan yksittäisten ravintoaineiden vaikutusta ruskean rasvan aktivoimiseen. Chili ja vihreä tee ovat osoittautuneet ruskeaa rasvaa aktivoiviksi aineiksi. Chilin aineenvaihduntaa aktivoivan vaikutuksen voimme tuntea konkreettisesti; tulista chiliä syödessä tulee kuuma.

## 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 97 396

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

Tilauhinnat:  
Kestotilaus 72 euroa/vuosi  
Määräaikainen 78 euroa/vuosi  
Ilmestyy: 10 numeroa vuodessa

Painopaikka: Karprint Oy, Vihti 2019

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

Seuraava numero ilmestyy  
helmikuun 2019 loppupuoliskolla

## PÄÄKIRJOITUS



## Nukutaan laihaksi! Unen puute kiihottaa ruokahalua

USEISSA VÄESTÖTUTKIMUKSISSA Suomessa ja ulkomailla on todettu, että poikkeavan vähän, eli 6-5 tuntia tai vähemmän, nukkuvien henkilöiden parissa lihavuus on yleisempää kuin 7-8 tuntia nukkuvien joukossa.

Unettomuus kartuttaa painoa, koska ruokahalun säätelyyn liittyvien hormonien pitoisuudet ovat yhteydessä unen pituuteen.

Väestötutkimuksissa on havaittu, että lyhytunisia on veressään vähemmän rasvakudoksen erittämää kylläisyshormoni leptiiniä, kun taas ruokahalua kiihottavan greliini-hormonin tasot ovat kohonneet. Tutkijoiden mukaan tämä voisi ehkä selittää lihavuuden yleistymistä lyhytunisia. Tutkimuksissa unen puutteen on havaittu altistavan myös epäsäännöllisille ruokailutottumuksille, mikä sekin on lihavuusriski.

Lyhyiden yönien jälkeen ihminen syö enemmän välipaloja, jotka ovat usein rasvaisia ja hiilihydraattipitoisia. Vihannesten kulutus laskee.

PAHIMMILAAUN UNIVAJE voi altistaa metaboliselle oireyhtymälle, joka on useiden sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden rypäs. Metaboliselle oireyhtymälle on ominaista keskivartalolihavuus sekä häiriöt rasva- ja soke-riaineenvaihdunnassa, myös verenpaine on usein kohonnut. Jonkin verran on näyttöä myös siitä, että univaje voi johtaa aineenvaihdunnallisiin muutoksiin, jotka lisäävät sokeritautien riskiä. Väestötutkimuksissa on havaittu, että tyypin 2 diabetes on yleisempää lyhytunisten joukossa kuin 7-8 tuntia nukkuvien joukossa. Aivan keskeinen unihäiriö, joka liittyy lihavuuteen, on uniapnea eli yöllinen hengityshäiriö.

Unettomuutta voidaan hoitaa ilman lääkitystä pitämällä unipäiväkirjaa, johon kirjataan vaikkapa parin viikon ajan nukkumaanmeno- ja heräämisajat sekä unien pituudet.

MYÖS LIKUNTA parantaa unen laatua ja edistää nukahtamista. Lisäksi vuorokausirytmää voi siirtää tai rytmittää kirkasvalolampun avulla.

STRESSINHALLINTA ON avain myös hyvään uneen.

Otetaan hyvä uni sydämen asiaksi. Levollista talvea.