

# Luontais terveys

Sisältö  
8/2018



26

**Arctic Warriors Oy:n tuotepäällikkö Katja Misikangas on kansanparantajan perillinen ties kuinka monennessa polvessa. Hän on opiskellut äitinsä johdolla kauneuden- ja terveydenhoitoa luonnontuotteilla lapsuudesta lähtien.**



82

**Fengshui-konsultti kertoo, että jokainen voi vaikuttaa fyysisillä toimilla oman kodin viihtyvyyteen, mutta myös koulutettu fengshui-ammattilainen voi auttaa kodin energiapuhdistuksessa.**

## Henkilökuvassa

- 6** Elämästä täytyy löytää balanssi, eikä mitään pidä lioitella, Tv-ohjelmien juontajana tunnettu kauneusalan yrittäjä Anne Kukkohovi neuvoo ja sanoo itse pyrkivänsä noudattamaan tätä linjausta kaikilla elämänsä osa-alueilla.
- 10** Lapsuuden luontosuhde on Eila Hellgrénille koko elämän kestävä kaarisilta.
- 13** Laulaja Hanna Ekola häpesi lapsena äänensä värisevää sointia, koska se oli erilainen kuin muilla. Puolisonsa kuolemasta toipumisen jälkeen värisevään ääneen on löytynyt myös kiitollinen sävel.

## Kansansairaudet kuriin

- 44** Varsinkin naisten väsymyksen ja usein myös masennuksen pohjimmaisena tekijänä piilee usein rautavarastojen hupeneminen. Se ei välttämättä näy hemoglobiiniarvossa. Hematologi Tom Widenius ilmoittautuikin Suomen ykkösfeministiksi tavoitteenaan rautaiset, menestyvät naiset.



86

**Johanna Niskanen, 29, innostui luonnonmukaisista hoitomuodoista kymmenisen vuotta sitten saatuaan kalevalaisesta jäsenkorjauksesta avun kroonistuneisiin selkävaivoihinsa.**

## Luonnon kaunis

- 26** Vanha kansa tiesi, että kauneudenhoitoon ei tarvita kalliita, kaukaa laivattuja ihmeaineita, vaan pihan ja lähimetsän antimilla kasvat pysyvät kuulaina ja kädet pehmeinä. Suomalainen kauneudenhoito on myös terveydenhoitoa.
- 61** Antioksidantit neutralisoivat vapaata radikaaleja ja suojelevat solua. Samalla ne ehkäisevät ihon omien lipidien hapatumista ja sitovat kosteutta.
- 64** Atooppinen iho on pahimmillaan talvikuukausina. Tärkeimpiä hoitokeinoja ovat sopiva ruokavalio, tulehdustilan alentaminen ja ihon kosteudesta huolehtiminen.
- 69** Koko ihminen uudistuu kokonaisvaltaisessa kasvohoidossa. Dr. Hauschkan klassisen kasvohoidon muistaa pitkään.

## Luonnollinen ravinto

- 40** Homealtistusta voi hoitaa ruokavaliolla, josta karsitaan homeita helposti sisältävät ruoka-aineet, kuten viljat ja omenat. Kasviksia nautitaan runsaasti ja maksaa tuetaan vihreillä vihanneksilla.
- 80** Mikäli smoothieen kaipaa pehmeyttä ja makeutta, niin blenderiin voi rikkoa yhden kananmunan, samalla saa todellista täystehoa: proteiineja, vitamiineja ja hivenaineita, Minna Helminen vinkkaa.

## Terapiat ja hoidot

- 53** Aromaterapiassa hyödynnetään kasviuutteita. Eteeriset öljyt tukevat terveyttä ja henkistä tasapainoa.
- 86** Jyväskyläläisen Niskasén perheen vanhemmat ja kaikki kuusi lasta hoitavat vaivojaan homeopaattisilla valmisteilla.

## Lauluntekijän luomuelo

- 36** Kesä 2018 antoi esimakua siitä, mitä ilmastomuutos voi Suomessa tarkoittaa. Kesä sai myös yhä useamman pohtimaan, miten helpottaa ilmastoahdistusta. Kotipuutarhassa moni kasvi antoi ennätys sadon, mutta kastelua se vaati.



13

**Hanna Ekolan tunnetuin kappale on edelleen hänen veljensä Martti Heikkilän säveltämä ja sanoittama Villihevosia.**

## Luontaisyritys

- 48** Frantsilan luomuyrittäjä on koonnut yrittäjäpuutarhan kauneuden, sen maun, kosketuksen ja tuoksun uudeksi Garden Trilogia-sarjan aistikokemukseksi.

## Kodinhoito

- 82** Suolaa, etikkaa, sitruunaa, soodaa ja ehkä loraus mantysuopaa, jos oikein täytyy jynssätä. Näillä eväillä koti saadaan luonnollisen puhtaaksi. Myös kodin energiapuhdistusta kannattaa kokeilla.

## 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  
Ilmestyy: 10 numeroa vuodessa

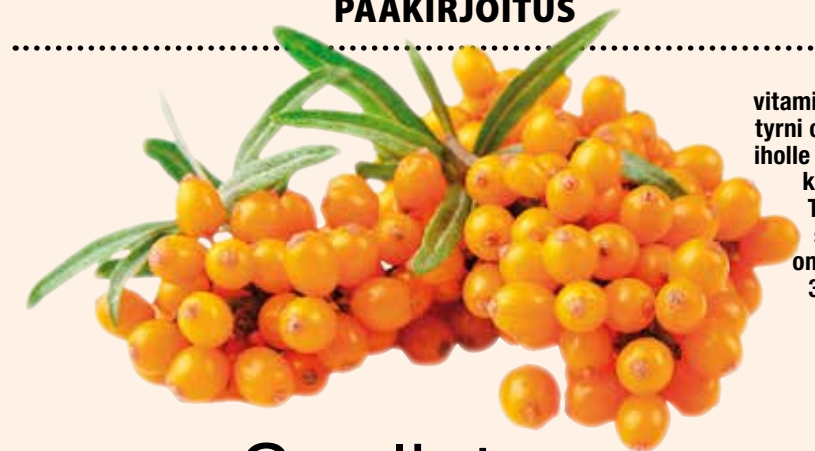
Painopaikka: Karprint Oy, Vihti 2018

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

Seuraava numero ilmestyy  
marraskuun alkupuoliskolla.

Kannessa: Tv-ohjelmien juontajana tunnettu, kauneusalan yrittäjä Anne Kukkohovi  
Kuva: Supermood

## PÄÄKIRJOITUS



C- ja E-vitamiinirikas tyrni on aarre iholle ja limakalvoille. Tyrniöljy sisältää omega-3, 6 ja 9.

## Suolisto on myös toinen iho

**SUOLISTON SANOTAAN** olevan toiset aivot. Eikä syyttä. Suolistolla on suora ja nopea yhteys aivoihin. Uuden Science-lehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan viestit kulkevat ruoansulatuksesta aivoihin hetkessä suolistosolujen ja kiertäjähermon välisestä hermoliitoksesta.

Havainto vahvistaa ajatusta: suolisto on toiset aivot. Suoliston ja aivojen hermoyhteydessä edestaksin vilistävät viestit tunnemme konkreettisesti. Jännittävässä tilanteessa tuntuu kuin olisi perhosia vatsassa, tai pitää juosta yhtä soittoa vessassa. Raskaan aterian jälkeen kulkee kuin sumussa.

Suolistossa on sata miljoonaa hermosolua, sama määrä kuin selkäytimestä. Suolisto on merkittävä aistinelin.

**SUOLISTOA VOISI SANOA** myös toiseksi ihoksi. Suoliston hyvinvointi konkreettisesti näkyy naamasta. Raiteiltaan oleva bakteerifloora, suolistoa tukevien maitohappobakteerien vähäisyys, huonosti toimiva, kuonaa täynnä oleva suolisto – nämä kaikki sameuttavat ihoa ja kukittavat sitä näppylöihin. Kiire ja mielen kireys sekä niiden seurauksena ja syynä oleva epäterveellinen ravitsemus heijastuvat myös iholle; esimerkiksi aikuisikäen aknen taustalla on usein myös psyykkisiä syitä.

**KUN SUOLISTOSSA** vallitsee tasapaino, voimme hyvin. Ravintopohjaiset maitohappobakteerit vaikuttavat ruoansulatukseen aktivoimalla ruoansulatussyntymien ja -happojen toimintaa. Maitohappobakteereiden suolen toimintaa edistävät ominaisuudet on tunnettu vuosisadat: hapankaali ja hapanleipä ovat kuin huomaamatta huolehtineet suoliston bakteerifloorasta. Vasta viime vuosina maitohappobakteereja on alettu tutkia tieteellisesti.

Hapankaali on vanhin ja tutuin hapatettu kasvisruoka. Hyviä hapatettavia ovat lisäksi useimmat kotimaiset juurekset, marjat ja myös yrtit. Hapatettu nauris on suoliston hoidon monitauturi. Nauris sisältää naurisöljyhappoja, jotka ovat suolen toiminnalle eduksi. Hapatetut tuotteet ovat happamia, mutta elimistössä ne tuottavat emäksisiä aineenvaihduntajäämiä. Tämä on yksi hapatuksen ja maitohappobakteerien hyödyllisimpiä vaikutuksia.

**LÄNSIMAINEN ELÄMÄNTAPA** on luonut ravitsemustottumuksia, jotka eivät edistä suolen hyvinvointia.

Vatsahappojen epätasapaino on nykypäivän ihmisen arkipäivää. Suolistossa vallitsee ikään kuin kasvihuoneilmiö. Suolistokaasut, myrkyt ja kuona-aineet kulkeutuvat soluvälitiloihin ja estävät hapensaantia solutasolla. Turvottaa, ahdistaa ja kuplituttaa. Aivoissa on sumuista, iho samea.

Tilanteen korjaamiseksi jokaisen ruokailun voisi aloittaa jollain maitohappopitoisella ruoka-aineella.

**HOIDETAAN IHO KIRKKAAKSI.** Aloitetaan suolistosta!