

Luontais terveys

Sisältö
3/2018



14 Turve tukee naisen terveyttä. Erityisesti siitä on hyötyä vaihdevuosisivouvoihin.

Naisen ja miehen terveys

- 14** Gynekologi Leena Larva on tutkinut turpeen naista hoitavia vaikutuksia. Erityisesti turpeesta on hyötyä vaihdevuosisivouvoihin.
- 26** Mieskunto on kiinni fyysisistä ja henkisistä tekijöistä. Testosteronin tuotannossa tarvitaan hyviä rasvoja.

Lapsen terveys

- 46** Turvallinen arki on lapsen hyvinvoinnin kulmakivi.

Luonnollinen ravinto

- 62** Säännöllinen ruokailurytmi, tummat kasvikset ja omega-3-rasvahapot tekevät hyvää aivoille. B-, C- ja D-vitamiinit puolestaan ovat suoranaisia ilovitamiineja.

Henkinen hyvinvointi

- 78** Metsä tarjoaa mahdollisuuksia luovaan liikuntaan ja tutkittavaa kaikille aisteille.

Terapiat ja hoidot

- 38** Perinteisen jäsenkorjauksen peruskursseilla toteavat, että hoitomuodon opiskelun kautta kehittyi monien taitojen lisäksi taito lukea ihmistä. Myös oman kehon ja hyvinvoinnin tuntemus lisääntyvät koulutuksessa.
- 70** Aromaterapia on kuin ystävä hädässä.



58 Tänä keväänä pöytä katetaan kauniiksi erilaisilla lasiastioilla. Astioiden muotoja ja värejä voi yhdistellä kekseliäästi. Kattauksen trendivärejä ovat hempoat pastellisävyt sekä turkoosi ja lila.



21 Lantionpohjalihaksia voi harjoittaa ja voimistaa tietoisesti. Niitä treenaamalla on mahdollista päästä eroon lihasten heikkoudesta tai ylikireydestä johtuvista vaivoista.

Voimistava liikunta

- 21** Heikot tai ylikireät lantionpohjalihakset voivat aiheuttaa muun muassa virtsankarkailua ja yhdyntäkipuja. Säännöllinen lantionpohjalihasten treeni voi auttaa vaivoihin jo muutamassa viikossa.

- 66** Rentouttava ja hoikistava venyttely kuluttaa reippaasti kaloreita ja poistaa nestettä.

Kodinhoito

- 58** On ihanaa kutsua ystävät kylään nauttimaan lämpenevistä ja pitenevistä päivistä ja samalla herkutella luonnon antimilla.

Terveyden apurit

- 74** Voisiko näköä kirkastaa muutoin kuin silmälasilla, piilolinssillä tai leikkauksella? Luonnolliseen näönhoitoon perehtynyt Riikka Karjanlahti uskoo, että voi.



74 Riikka Karjanlahti iloitsee siitä, kuinka koko maailma tuntuu avartuneen monella tasolla sen jälkeen, kun hän pääsi eroon silmälasista.

Terapiat ja hoidot

- 34** Vihtominen parantaa aineenvaihduntaa ja rentouttaa mieltä.

Lauluntekijän luomuelo

- 42** Helmikuussa 2-vuotiaat villihevosstamat Hanna ja Helmi lähtivät Korkeasaaresta matkalle, jonka päämääränä on vapaus Mongolian aroilla.

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 2017
ISSN 1456-7792
Seuraava numero ilmestyy
toukokuun alkupuoliskolla.

Kannessa: Ultrajuoksija Noora Honkala
Kuva: Sami Vaskola

PÄÄKIRJOITUS

Vihreä on terveyden väri

SOLU ON ihmiskehon perusyksikkö. Eri tehtäviin erikoistuneiden solujen, esimerkiksi lihassolujen, luusolujen ja hermosolujen optimaalinen toiminta on terveyden taie.

Tutkimustiedon mukaan 20-vuotiaaksi saakka ihmisen solut uusiutuvat kolmen kuukauden välein, sitten tuo uusiutuminen alkaa vähentyä. Solujen uusiutumiskykyyn voi itse vaikuttaa ravinnon avulla. Nykytutkimuksen valossa lehtivihreällä on suora yhteys ihmiskehon solun uusiutumiskoodistoon. Lehtivihreässä on todettu olevan kaikkia niitä aineita, jotka pitävät yllä elimistön terveyttä ja parantavat sairauksia.

VEHNÄNORAS on yksi lehtivihreän parhaita lähteitä, vehnänorasmehun kuivapainosta lehtivihreää on jopa 70 %. Vastapuristetussa vehnänorasmehussa lehtivihreää on täydellisintä. Paras tapa valmistaa orasmehua on puristaa oraista mehu käsiteltävällä tai hidaskierteisellä sähkökäyttöisellä mehupuristimella, joka puristaa mehun oraista tarkoin ja hellävaraisesti. Puserrin erottaa automaattisesti mehun ja jätteet toisistaan.

Tutkimusten mukaan vehnänorasmehu on ihmisen tuntemista nesteistä kaikkein runsasravinteisinta. Lehtivihreän ohella siitä on löydetty yli sata vaikuttavaa ainetta. Vehnänoras on puhdistavaa, rakentavaa ja uudistavaa ravintoa sekä E-vitamiinirikas nuorennuslääke. Vehnänorassa on todettu olevan enemmän vitamiineja, kivennäisaineita ja entsyymejä kuin muissa vihreissä kasveissa, mutta niukasti rasvoja ja valkuaista eikä ollenkaan tärkkelystä. Vehnänoras on parhaita A- ja C-vitamiinin luonnollisia lähteitä. E-vitamiinipitoisena se vaikuttaa edullisesti myös sukupuolihormoneihin.

KEVÄÄLLÄ on ihana nauttia kaikkea muutakin vihreää, ennen kaikkea luonnosta löytyvää. Kokeile keittää kevään ensimmäiset voikukkannuput ruusukaaliksi. Voikukkannupuruusukaalit luomuvoisilmän kanssa maistuvat aivan taivaallisilta ja ovat erittäin kivennäisainerikas ruoka.

Voikukkaruusukaalit valmistuvat helposti. Kerää kauniita voikukkannupuja. Huuhtaise niitä vähän. Keitä sopivan kypsäksi kevyesti suolalla maustetussa vedessä. Tarjoile luomuvoin kanssa.

Salaatissa parhaita voikukanlehtiä ovat pienet, kapeat ja rosoiset lehdet. Käytä salaatissa esimerkiksi puolet nuoria voikukanlehtiä ja puolet salaatinlehtiä. Lisäksi kurkkua, tomaattia ja paprikaa. Kastikkeeksi kevyt öljy-sitruunakastike tai aavistuksen verran balsamiviinietikkaa.

MITÄ JOS veisit tänä keväänä tuliaisiksi kauniin korin, josta pilkistää ravitsevan ja todella maukkaan vihersmoothien ainekset, eli mangoa, kurkkua, pinaattia, tammenlehtisalaattia, lehtikaalta, avokadoa, minttua ja omenamehua. Näistä aineksista ja jääkuutioista kun pyöryttää smoothien, niin suorastaan kuninkaallinen makuelämys on taattu.

VIHREÄ on kevään ja terveyden väri!

