

# Luontais terveys

Sisältö  
1/2018



**Koivunmahlan valutustekniikka on kehittynyt, mutta tuotantoon käytettävät pinta-alat ovat vielä melko pieniä.**

## Kansansairaudet kuriin

**72** Tehokas alkuhoito ja syyn poisto sekä aivojen oppimiskyvyt on kipujen hoitoon erikoistuneen kuntouslääkäri Helena Mirandan mielestä otettava pikaisesti käyttöön kivunhallinnassa.



**Superfoodeista Anu Kiiverin suosikkeja ovat maca- ja lucumajauheet, joita hän lisää smoothie-juomiin. Smoothie maistuu aamupalaksi tai välipalaksi.**

## Luonnollinen ravinto

**34** Versottaminen on helppo ja hauska tapa saada viherpeukalot multa vaikka keskellä kaamosta. Kokeile versottaa vaikka herneitä tai maisinjuuvia.

**38** Ravintoterapeutti Hanna Palokallio tapaa työssään paljon stressaantuneita. Hän kehottaa ensimmäisenä hoitamaan stressin ja sen jälkeen laittamaan ruokavalion kuntoon pienin askelin. Sokerista ja valkoisista jauhoista luopuminen tuo apua monille.

**75** Fredu Sirviön perheessä syödään laaturavintoa. Päivittäiset ateriat ovat vähähiilihydraattisia. Rasva palaa, lihakset saavat muotoja ja jaksaminen lisääntyy.

## Voimistava liikunta

**44** Joogan tarkoitus on tehdä elämästä onnellisempaa ja tasapainoisempaa. Vapautua kivusta ja kärsimyksestä.

**54** Juokseminen parantaa lihaskuntoa, kestävyyttä, hapenottoa ja verenkiertoelimestön toimintaa. Juokseminen tukee painonhallintaa ja laihtumista.

## Henkinen hyvinvointi

**10** Hyvinvoinnin peruspilarit: ravinto, liikunta, ystävät ja mielekäs työ pitävät Anu Kiiverin terveenä, vireänä ja hyvinvoivana.



**Katja Kätkä on kotoisin Pohjois-Suomesta Ylitorniolta. Läheinen luontosuhde on aina antanut elämään voimaa.**

**18** Mitra Vasara kehottaa kyseenalaistamaan ulkoapäin annetut roolit ja odotukset ja elämään elämää omaa intuitiota kuunnellen.

**20** Laulaja-laulunopettaja Katja Kätkä on löytänyt elämänsä rauhan luonnosta, terveellisestä kasvisruuasta ja hiljentymisestä.

## Terveyden apurit

**82** Infrapunapyöräilyssä yhdistyvät liikunnan ja infrapunan lämpövaikutukset. Kaloreita kuluu ja aineenvaihdunta vilkastuu.

## Talous

**30** Koivun mahlan valutus aika on lyhyt, mutta samasta puusta voi valuttaa mahlata useita vuosia. Suomen puhtaista metsistä valutettu mahla kiinnostaa maailmalla ja mahdollisuudet ovat laajat.

**68** Metsämarjojen vetovoima tarjoaa lisää poiminta-, jalostus- ja vientimahdollisuuksia. Marjaviennin tueksi tarvitaan tarinoita.



**Luontaisuuteneuvoja Emili Osara kertoo tämän vuoden Luontaisravinto-lehdissä perheiden hyvinvointia auttavista asioista. Juttusarjan ensimmäisessä osassa hän pureutuu lasten korvatulehduksiin.**

## Lauluntekijän luomelo

**26** Tiedätkö mistä ruokasi tulee? Tunnetko viljelijät? Jos tiedät ja tunnet, sinulla on erityinen suhde ruokaasi. Ties vaikka sellainen ravinto olisi myös terveellisempää.

## 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  
helmikuun puolivälissä.

Kannessa: Anu Kiiveri  
Kannen kuva: @Masterdreamer (Instagram)  
Kuvauspaikka: Lohjan museo  
Hiukset ja meikki: Katriina / Lumous Helsinki  
Ihon pohjustus ja meikki: Bare Minerals -tuotteilla

## PÄÄKIRJOITUS

# Nujerretaan tänä vuonna alkoholin ja sokerin koukuttava valta

**VAHVEMMAT**, 5,5-prosenttiset oluet, siiderit ja lonkerot tulivat tämän vuoden alussa myyntiin päivittäistavarakauppoihin. Samaan aikaan vuoden alussa, kun 5,5-prosenttisten juomien myynti alkoi, alkoholiveroa korotettiin. Eduskunta hyväksyi alkoholilain uudistuksen ja alkoholiveron korotuksen 19.12.2017 toisessa käsittelyssä äänin 124–65.

Alkoholihaitat ovat suuri menoerä sosiaali- ja terveyspuolella. Alkoholihaitat työllistävät merkittävästi myös poliisia ja pelastuslaitosta sekä oikeuslaitosta. Alkoholivero tuotti vuonna 2016 valtiolle noin 1,35 miljardia euroa. Alkoholihaitat maksavat valtiolle noin 1,5 miljardia euroa. Laskelmat eivät huomioi, miten monen ihmisen ja heidän lähipiirinsä terveyden ja elämän alkoholi pilaa. Inhimilliselle kärsimykselle ei ole hintaa.

**KANSANTERVEYDESTÄ** ja ihmisten hyvinvoinnista ei juuri puhuttu alkoholilain uudistamista edeltävässä julkisessa keskustelussa.

Esimerkiksi valtakunnan päälehti Helsingin Sanomat julkaisi vasta 2.1.2018 alkoholin terveyshaittoja käsittelevän merkittävän artikkelin: Alkoholi on riski terveydelle. Professori Jürgen Rehmin johtaman tutkimuksen mukaan alkoholi on mukana yli 250 sairaudessa. Professori Rehm toimii mielenterveyden tutkimusinstituutin johtajana Torontossa ja epidemiologisen tutkimuksen päällikkönä Dresdenin teknisessä yliopistossa. Syy, miksi alkoholi on yhteydessä useisiin sairauksiin aina päästä varpaisiin on se, että alkoholi on myrkyä elimistölle. Alkoholi on listattu ensimmäisen luokan karsinogeeniksi eli syöpävaaralliseksi aineeksi. Alkoholi nostaa sydän- ja aivoinfarktivaaraa, aivoverenvuotoa, heikentää sydänlihasta ja nostaa verenpainetta. Alkoholi on riski myös mielen ja muistin sairauksille. Tässä muutamia esimerkkejä alkoholin terveysriskeistä.

**VUONNA 2016** Suomessa ostettiin alkoholia 4,5 miljardilla eurolla. Suurin osa siitä oli keskiolutta. Suomalaiset juovat 10,8 litraa absoluuttista alkoholia jokaista 15 vuotta täyttäneitä kohti. Tämä on tilastoidun kulutuksen määrä. Tilastoimattoman kulutuksen määräksi arvioidaan 2,35 litraa. Ennen vuotta 1969, kun keskiolut vapautettiin, suomalaiset juivat vuodessa absoluuttista alkoholia vajaat 2,5 litraa.

Alkoholihaitat jakautuvat 80/20% -säännöllä. Valtaosa hallitsee alkoholin käytön. Sivustystä olisi pitää huolta heikoimmista: alkoholin yhteydessä suojella niitä, jotka eivät hallitse alkoholinkäyttöään. Hinta, saatavuus ja valistus. Siinä yhteiskunnan keinot alkoholinkäytön hillitsemisessä. Viina on monelle aina hintansa väärtti. Terveystalutus ei juurikaan tavoita niitä, jotka sitä eniten tarvitsevat. Tehokkainta taitaa olla saatavuuden rajoittaminen. Se on nyt romutettu.

**ALKOHOLI** koukuttaa, samoin tekee sokeri. Jo yksi sokeripala käynnistää aivojen mielihyvähormoni dopamiinin tuotannon, mikä vahvistaa nälän tunnetta ja halua herkutella. Kyseessä on sama välittäjäaine, joka aktivoituu voimakkaasti esimerkiksi alkoholi- ja päihderiippuvaisilla.

Huomattava sokerin kulutus on yhdistetty esimerkiksi keskivartalolihavuuteen, rasvamaksaan, liikalihavuuteen ja diabetekseen sekä aivojen toiminnan, kuten muistin ja tiedonkäsittelyn, heikentymiseen. Liiallinen sokerin kulutus pitää yllä elimistön matala-asteista tulehdusta, jonka on todettu olevan monen kroonisen sairauden, muun muassa sydän- ja verisuonitautien merkittävä riskitekijä.

Suomalaiset lapset saavat sokerista 13–14 prosenttia päivittäisestä energiastaan, ja aikuiset noin 10 prosenttia. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan sokerin saannin ylärajasuositus on viisi prosenttia kokonaisenergiasta.

**ALKOHOLIN** ja sokerin vähentäminen on syytä ottaa vakavasti. Rypytysainen itseltä kaiken kieltäminen ei kuitenkaan tuo tulosta. Ilon kautta saavutetaan pysyvimmat tulokset. On ilo huomata, miten paljon ihania herkkuja saa esimerkiksi marjoista ja hedelmistä täysin ilman sokeria. Pian lisättyä sokeria ei enää kaipakaan. Alkoholin käyttö on ennen kaikkea tapa. Tapojaan voi aina muuttaa.