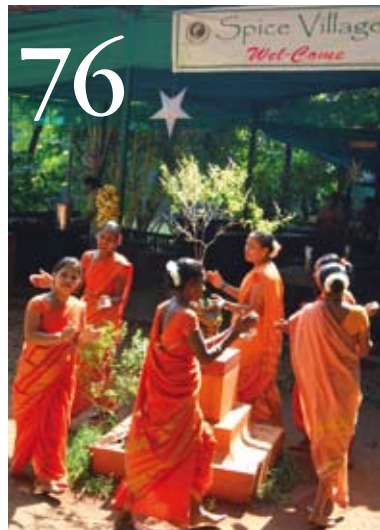




18

ChiBall-tunneilla kehoa liikutetaan lempeästi ja monipuolisesti. Harjoitteissa keskitytään kuuntelemaan oman kehon tuntemuksia. – Laji sopii kaikille ja se tukee hyvin myös painonhallintaa, kertoo ChiBall-ohjaaja ja kouluttaja Suvvi Hakala, s. 18.



76

Pyhän tulasi-puun kiertäminen ja hindulaulujen laulaminen ovat goalaisten naisten tapa toivottaa vieraat tervetulleiksi intialaiselle maustefarmille, s. 76.



30

Lämpö rentouttaa kehoa ja sulattaa selluliittia. Tätä tietoa Johanna Mäkinen käyttää hyväkseen naisille suunnatussa hyvinvointikeskuksessaan. Kuvassa Mäkinen rentoutuu luotsaamansa Lady Line Pikku Huopalahden olohuoneessa, s. 30.



6

Kai Hyttinen järjestää erä- ja hiihtoretkeä Kilpisjärven maisemissa. Hän myös opiskelee kalevalaista jäsenkorjausta. Kilpisjärvellä ei soi Dirlanda, siellä musiikista vastaa luonto, s. 6.

## SISÄLTÖ 1/2012

### 6 Kai Hyttinen rakastaa Kilpisjärven kaamostaivasta

Jos ihminen haluaa kuunnella sisintään ja sen tarpeita, elämässä saattaa tapahtua yllättäviä käännteitä. Kai Kuju Hyttisen ne veivät seitsemän vuotta sitten Kilpisjärven sadan asukkaan taajamaan eräoppaaksi.

### 12 Pidetään hyvää huolta ainutlaatuisesta kehostamme

Ravinto, liikunta, rakastava perhe, hyvä parisuhde ja usko ovat Kaarina Krogeruksen terveyden lähteet.

### 18 Nautinnollinen matka kohti harmoniaa

ChiBall-harjoitteet vaihtelevat vuodenaikojen mukaan. Eriväriset pallot tuoksuvat aromaterapeuttisesti. Tunneilla on mukana vaikutteita eri lajeista, kuten joogasta ja pilateksesta.

### 22 Sana anteeksi muutti kaiken

Pirkko Rahkila-Rissanen ajatteli, kun hänen Irma-tyttärensä oli 17-vuotias, että hän on varmaan ollut Irmalle paha. Hän pyysi Irmalta anteeksi. Siitä alkoi heidän ystävyytensä.

### 26 Tarinaterapiaa

Entisaikaan ihmisillä oli tapana kokoontua elävän tulen ääreen ja jakaa tarinoita. Näin arvokasta perinnetietoa siirtyi sukupolvelta toiselle. Tarinallisuus toimii myös tämän päivän hektisen elämän vastapainona.

### 30 Lämpö rentouttaa kehon ja mielen

Lämpö rentouttaa kehoa ja sulattaa selluliittia. Tätä tietoa Johanna Mäkinen käyttää hyväkseen naisille suunnatussa hyvinvointikeskuksessaan.

### 34 Tuhkimosta oman elämän sankarittareksi

Tohmajärveläinen hoitokoti Tuhkimo on ensimmäinen suomalainen, vain naisille tarkoitettu hoitokoti päihderiippuvaisuuden katkaisemiseksi. Tuhkimon toimitusjohtaja, sosiaaliohjaaja Raija Lindberg tietää omakohtaisesti, mitä päihderiippuvuus on.

### 38 Luonnollinen ravinto terästyttää henkisiä aisteja

Ravintovalmentaja Jaakko Halmetojan mielestä ravitseminen vaikuttaa voimakkaasti siihen, miten havainnoimme maailmaa. Luonnollisella ravinnolla vahvistetaan hänen mukaansa yhteyttä luontoon ja ympäristöön.

### 42 Tunteet hallintaan, paino haltuun

Syömiseen liittyvät tunteet nousevat esiin tunnemuistin aktivoituessa. Jos lasta on lohdutettu makeisilla, on tyyppillistä, että aikuisenakin tuntemuisti kaipaa makeaa mielipahan karkottamiseen.

### 44 Nuku laihaksi!

Unenpuutteen aiheuttama lihomine on terveysriski, jolla arvellaan olevan yhteys aineenvaihdunnallisiin häiriöihin. Myös liian pitkät yönunet voivat johtaa vaikeisiin ylipaino-ongelmiin. Epäsäännöllinen nukkumisrytmi sekoittaa ruokahalua säätelevät hormonit.

### 46 Puhdas veri painonhallinnan avain?

Painon pudottaminen on kokonaisvaltainen prosessi, joka oikein tehtynä puhdistaa kehoa ja mieltä. Veren tutkiminen mikroskooppilla antaa viitteitä elimistön kuormitustekijöistä. Verimikroskopisti Mikko Vapan mukaan ylipaino näkyy verinäytteestä.

### 53 Kilpirauhanen rakastaa lehtivihreää

Kilpirauhasen vajaatoiminta on toisinaan hankala todeta, mutta useimmiten helppo hoitaa lääkityksellä. Biologi Christer Sundqvist suosittelee hoidon tueksi vähähiilihydraattista ruokavaliota. Erityisen hoitavaa on lehtivihreä.

12

Tasapainoinen elämä. Vastaa 62-vuotias luontaisterapeutti Kaarina Krogerus kysymykseen, mikä on hänen nuorekkautensa salaisuus. Aamupuuronä hän nauttii tuorepuuron, lounaalla maistuu viherpirtelö, s. 12.

66

Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutin johtaja Kimmo Saari naurahtaa, että paras keino ehkäistä kaikkia allergioita olisi perustaa farmi. – Eläminen luonnonmukaisessa ympäristössä on kaikkein tehokkain tapa rakentaa immuunijärjestelmää, s. 66.

### 60 Kilpirauhasen vajaatoimintaa hoidettiin masennuksena

Tanja Väyrynen on potanut kilpirauhasen vajaatoimintaa vuosikymmeniä. Vajaatoiminnasta johtuvia oireita hoidettiin pitkään masennusdiagnoosin perusteella. Masennuslääkkeet ovat nyt vaihtuneet asianmukaiseen kilpirauhaslääkitykseen.

### 66 Miten lievittää siitepölyallergiaa?

Siitepölyallergia on oire siitä, että immuunijärjestelmä on pulassa. Siitepölykauteen voi kuitenkin varautua antihistamiinilääkityksen ja luontaisten menetelmien avulla.

### 70 Suomi keliakian kärkimaita, gluteeniton ruokavalio auttaa

Keliakia on ohutsuolen limakalvovaurio, joka johtuu yliherkkyydestä viljassa olevalle gluteeni-nimiselle proteiinille. Keliakia on elinikäinen sairaus, jota hoidetaan ruokavaliolla.

### 76 Kurkistus Intian luontoäidin lääkekaappiin

Arabianmeren rannalla Intian tropiikissa luontoäiti ei säästele antimiaan. Luontaisterveys-lehti vieraili siellä, missä pippuri kasvaa. Ja kurkisti luonnon lääkekaappiin.

### 84 Otsoni nujertaa jalkasienen kuudessa viikossa

Otsonoidut öljyt ovat kasviöljyjä, joiden rasvahapot ovat reagoineet otsonin kanssa. Tällä tavoin on saatu aikaan erilaisia superhappuneita rasvoja, joilla vastaavia ominaisuuksia kuin tunnetuilla desinfiointiaineilla, mutta ilman häiritseviä vaikutuksia.

## Luontais terveys

**Tilaukset ja osoitteenmuutokset:**  
Tilaaajapalvelu, puh. 09-413 97 333, tilaukset@karprint.fi

**Tilauhinnat:**  
Kestotilaus 51,00 euroa/vuosi  
Määräaikainen 56,00 euroa/vuosi  
Ilmestyy kahdeksan numeroa vuodessa.

**Tieteellinen asiantuntija:**  
Professori Raimo Hiltunen

**Päätoimittaja:**  
Reetta Ahola, puh. 09-413 97 361, reetta.ahola@karprint.fi

**Painopaikka:** Karprint Oy, Huhmari  
**Kustantaja:** Karprint Oy

**Toimittajat:**  
Merja Kiviluoma, Marita Kuokkanen, Soili Kaivosoja, Tuula Kolehmainen, Anna Partanen, Tiina Tenkanen

**Myyntipääliikkeit:**  
Marja Naukkarinen, puh. 09-413 97 367, marja.naukkarinen@karprint.fi

**Myyntineuvottelija:**  
Tuire Harju, puh. 09-413 97 332, tuire.harju@karprint.fi

**Taitto:** Päivi Ahlroth, Tiina Lemmola, Anja Rosenblad

**Seuraava numero:**  
Ilmestyy maaliskuun puolivälissä.

Lehden tilaajasoitteistoa voidaan käyttää suoramarkkinoinnissa.

ISSN 1456-7792

## Päihitteiden elämä sijoitus tulevaisuuteen

**A**lkoholin liikakäyttö ja tupakointi ovat merkittävät kansantaloudelliset ja kansanterveydelliset menoerät, ne rikkovat yhteiskuntarauhaa ja aiheuttavat suunnattomia inhimillisiä kärsimyksiä. Liikakäytön taustalla on monesti monimutkaisia, toisiinsa kietoutuvia riippuvaisuuksia. Kansanterveytemme ja -taulotemme turvaamiseksi olisi tehtävä pikaisia yhteiskunnallisia toimia – sekä velvoittavia, tukevia että myös pakkotoimia – päihderiippuvuuden katkaisemiseksi sellaisten kohdalla, jotka eivät siihen omin voimin pysty. Jokaisen meistä olisi hyvä aina silloin tällöin jättää itsemme luokalle ja pohtia itsemme kanssa, millaisia riippuvuuksia olemme itsemme kehittäneet ja mitä heijastamme ympäristöömme. Tosiasioiden tunnistaminen on kaiken kehityksen lähtökohta.

Vallankin terveysasioissa kehitys on naisten varassa. Perheessä äiti, parisuhteessa nainen, suvussa isoäiti on terveysasioissa yleensä aktiivisin osapuoli, naisten toimin perheen ja yhteiskunnan hyvinvointi kasvaa ja moninkertaistuu. Siksi kaikenikäisten suomalaisten naisten lisääntynyt alkoholinkäyttö on monella tasolla erittäin huolestuttava asia. Synnytysikässä olevien suomalaisnaisten humalajuominen on viidessätoista vuodessa lisääntynyt merkittävästi. Jos alkoholinkäyttö jatkuu yli kymmenen annoksen viikkovauhdilla koko raskauden ajan, eikä aiheuta keskenmeno, vauva on vaarassa saada elinikäisiä, vakavia sekä fyysisiä että psyykkisiä vammoja. Niin sanottujen kohtuikäytäjienkin lapsissa alkoholin haitat näkyvät. Alkoholilla käyttävien äitien paino nousee raskausaikana vähemmän ja lapset syntyvät normaalia pienikokoisempina. Alkoholilla vaurioittaa helposti sikiöiden kesushermostoa eli aivoja ja selkäydintä. Alkoholilla on yleisin sikiövaurioita aiheuttava tekijä maassamme.

Tupakoinnin seurauksena Suomessa kuolee vuosittain noin 6 000 henkilöä sydän- ja verisuonitauteihin, syöpään sekä keuhkosairauksiin. Tupakkatuotteiden käyttö on merkittävin yksittäinen syöpävaaraa suurentava tekijä. Tupakansavu sisältää noin 4 000 kemikaalia, joista ainakin noin 50 on syöpää aiheuttavia eli karsinogeenia.

Paitsi syöpää aiheuttava tekijä, tupakka vaikuttaa kokonaisvaltaisesti elimistössämme aiheuttaen monia eri sairauksia kuten sydän- ja verisuonitautia sekä keuhkosairauksia. Raskauden aikainen tupakointi on vaarallista kasvavalle sikiölle.

Yhteiskunnallisessa keskustelussa kauhistellaan talouskriisiä ja kestävyysvajetta. Valtaosa yhteiskunnan varoista menee sosiaali- ja terveys-toimen menoihin. Ihmeteltävää on, että keskusteluissa, miten yhteiskunnan menokehitys saataisiin hillityksi, ei oteta esille ihmisen omaa vastuuta omasta terveydestään ja esimerkiksi päihitteiden liikakäytön aiheuttamaa yhteiskunnallista kustannuspainetta. Ne, jos mitkä, luovat kestävyysvajetta monelle yhteiskunnan sektorille. Onko vastuullisen vapauden korostaminen vielä liian arka aihe poliitikoillemme?

\* \* \*

Vastuunotto omasta terveydestä on merkittävä henkisen kasvun paikka. Kasvu on aina iloinen asia, vaikkakin usein melko kipeä asia. Kasvaminen vaatii irtipäästämistä. Irtipäästämistä tutuista toimintatavoista. Kasvaa ei koskaan tapahdu henkisessä vankeudessa, henkinen vankeus on monesti kasvualusta riippuvuuksille. Rohkaiseva palaute motivoi kaikenikäisiä ihmisiä kasvun ja kehityksen poluille. Rohkaisu elää vuorovaikutuksessa, aivan kuten seuraavissa sanoissa

**Veikko Polameren** runossa *Sinä päivänä*, joka kuvaa itsenäistyneen lapsen lähtemistä maailmalle: *Sinä päivänä muista – lähdön ja rohkaisun betki, betki joka ei toistu.*

Elämän tärkeimmät hetket eivät toistu. Onneksi kasvuun liittyy toivo, aina on olemassa uusi mahdollisuus, kuten talven jälkeen jään alta nousee aina kasvuun herättävä uusi kevät.

Voimia kasvaa eroon riippuvuuksista kohti vastuullista vapautta. Annetaan luonnon auttaa meitä siinä!

REETTA AHOLA