



Paula Heinonen
ja elämän
entsyymit

Korjaa ruoka-
valio, innostu
liikunnasta!

Motivaatio
ja mielikuva-
harjoittelu

Testaa paasto,
riisikuuri tai
ananaskuuri

A.Vogel

VOIMAA LUONNOSTA

Opas elämäntaparemonttiin

A.Vogel

Keventäviä uutisia

vatsalle ja vyötärölle!

Uudistuneessa, miedomman makuisessa Molkosanissa on runsaasti vatsaa hoitavaa L(+)-maitohappoa. Molkosan parantaa ruoansulatusta, tehostaa aineenvaihduntaa ja auttaa painonhallinnassa. Molkosan on laktoositon, sokeriton ja kaloriton.



Molkosan on 100% luonnollinen maitohappoinen heratiiviste. Se valmistetaan alppiiniityillä laiduntavien lehmien luomumaidosta.

MOLKOSAN

Juo päivittäin, terveydeksi!

www.molkosan.fi

TEE REMONTTI JA RAKASTU ITSEESI UUDESTAAN!

Terve keho on lahja. Meillä on vain yksi elämä, jota ei kannata hukata ulkonäöstä murehtimiseen. Jokainen, joka on joskus halunnut pudottaa yhden tai kymmenen kiloa, tietää miten paljon sen ajattelu vie aikaa: jos huomenna sitten?

Jokaisella terveellä ihmisellä on mahdollisuus käyttää kehoaan ja muuttaa sitä.

Jos olet aina haaveillut olevasi toisenlainen – hoikempi, voimakkaampi tai hyväkuntoisempi – toteuta haaveesi. Tehdään se yhdessä. Tänä syksynä, eli nyt!

TUUMASTA TOIMEEN

Millainen haluaisit olla? Jos et ole tyytyväinen itseesi, listaa asiat, jotka haluat muuttaa. Ajattele, miltä näytät ja miltä tuntuu, kun olet unelmiesi sinä – eli saavuttanut tavoitteesi.

Tähän esitteeseen olemme koonneet käytännön ohjeita elämäntapamuutoksen aloittamiseen ja sen jatkamiseen. Oppaassa

on Vogelien omia, terveellisiä ja toimiviksi testattuja kuureja, joiden avulla pääset muutoksessasi käyntiin.

Mukana on asiantuntijoina Paula Heinonen, Varpu Tavi, Hanna Markuksela sekä Kukka Laakso. He kertovat, miten uudet tavat, ruokailutottumukset ja säännöllisen liikunnan saa mukaan jokapäiväiseen arkeen. Näin muutoksesta tulee pysyvä.

Monelle tiukempi aloitus, kuten viikon mittainen puhdistuskuuri, toimii hyvänä motivaattorina. Jo viikon kuurilla voi saada näkyviä ja tuntuvia vaikutuksia oloon, painoon ja ihon hyvinvointiin. Kun olo kevenee, motivaatio isomman elämäntaparemontin jatkamiseen säilyy. Ilman tuloksia kukaan ei jaks!

Tämä opas toimii käsikirjanasi, halusitpa pitää lyhyen starttikuurin tai olet isomman elämäntapamuutoksen kynnyksellä.

Luonnonvoimaa syksyyn!

A. Vogel Oy
Kumitehtaankatu 5, 04260 Kerava
www.vogel.fi



ELÄMÄNI VIIMEINEN ELÄMÄNI MUUTOS.

Joskus ainoa tie pysyvään muutokseen on isompi elämäntapa-remontti. Jos haluat nähdä peilistä uuden itsesi ja saada pysyviä tuloksia, etene rauhassa. Ole päättäväinen ja kärsivällinen. Nauti matkasta! Näillä muutoksilla pääset jo pitkälle.

KORJAUSSARJA:

1. Tyhjistä täysjyvään

Jos käytät valkoisia jauhoja ja vehnätuotteita, luovu niistä. Vaihda leipä, pasta, myslit ja riisi täysjyvään. Täysjyvistä saat kuituja ja muita elimistölle tärkeitä ravintoaineita. Kokeile leivontaan ravinteikasta tattaria. Testaa hirssiä, se on huippu-terveellistä hiuksille, kynsille ja luustolle.

2. Vihreät ja värikkäät

Syö paljon tuoreita vihanneksia, salaatteja, marjoja ja hedelmiä. "Marjat ovat tavallaan nuorennusravintoa", kirjoitti Alfred Vogel.

3. Syö riittävästi proteiinia

Hyviä proteiininlähteitä ovat kala, vaalea liha, kana, kananmunat, palkokasvit ja hapannäköiset tuotteet. Suosi rahkaa, raejuustoa ja luonnonjogurttia. Proteiini pitää nälkää ja on tärkeä lihaksiston rakennusaine.

4. Pähkinät, siemenet ja mantelit

Näistä saat hyviä rasvoja ja kivennäisaineita. Lisää pellavan-, auringonkukan- tai seesaminsiemeniä jogurtin tai rahkan sekaan. Suosi manteleita: niissä on sekä hyvää valkuaista että rasvaa. Käytä mantelimaitoa pirtelön seassa. Saksanpähkinät ovat terveellisiä maksalle ja aineenvaihdunnalle.

5. Ota tueksi laadukkaat lisäravinteet

Vogelin Helianthus tukee painonhallintaa ja Antitox puhdistaa kehoa. Molkosan on tärkeä vatsan hyvinvoinnille ja aineenvaihdunnalle. Muista myös laadukas kala- tai kasviöljy, jotta saat hyviä rasvahappoja.

6. Öljy ja rasvat

Vältä kovetettuja, teollisia rasvoja kuten margariinia. Suosi juoksevia, kylmäpuristettuja öljyjä (esim. oliiviöljyä). Alfred Vogel in sanoin: "ravinnoksi on syytä käyttää vain luonnontilassa olevia rasvoja".

7. Makeuttaminen

Vaihda lihottava sokeri ja keinotekoiset makeutusaineet luonnollisiin makeuttajiin kuten marjoihin, taateleihin, banaaniin tai hunajaan. Näistä terveellisistä vaihtoehdoista saat myös ravintoaineita.

8. Luomu

Suosi luomua aina, kun mahdollista. Luomu on eettisyyden lisäksi terveellinen ja turvallinen valinta. Pyri valmistamaan ruokasi itse ja vältä eineksiä ja valmisruokia. Ne sisältävät paitsi turhia säilöntä- ja lisäaineita, myös turhia kaloreita.

9. Vesi

Juo paljon vettä. Vesi on paras janon sammuttaja, mutta sitä tarvitaan myös ruoansulatuksessa, aineenvaihdunnassa, ravintoaineiden imeytymisessä sekä kuona-aineiden erittymisessä ja kuljetuksessa.

10. Pysy liikkeessä

Kävele, ulkoile, joogaa, nosta painoja, juokse. Tee sitä, mistä pidät. Muista, että nopein tapa kohentaa ulkonäköä on ryhti. Oikaise selkäsi ja kanno itsesi ylöspäin.

11. Älä laihduta! Hallitse painoasi.

RIISI RAIKASTAA SINUA!

RIISIKUURI, KUITUPITOINEN JA PUHDISTAVA

Jo viiden päivän riisikuurilla voi saada näkyviä tuloksia: paino putoaa ja iho kirkastuu. Kuurilla syödään Vogelin täysjyväriisiä sekä luomulaatuisia omenoita ja sipulia.

Riisikuuri on helppo kevytruokavalio, jonka aikana ruoansulatuskanava puhdistuu ja paino putoaa. Riisikuuria suositellaan, jos on taipumusta verenpaineen kohoamiseen. Alfred Vogelin mukaan täysjyväriisi toimii verisuonia tukevana ravintona. Se on maukasta ja kuitupitoista, joten nälkä ei pääse yllättämään. Vogelin Täysjyväriisin vitamiini- ja kivennäisainepitoisuus on moninkertainen tavalliseen riisiin verrattuna.

OHJEET RIISIKUURIIN

- 1 pullo Molkosania (500 ml)
- 1 pussi Vogelin täysjyväriisiä
- Herbamare-kasvisliemitiivistettä
- 2 pulloa Biotta Porkkanamehua
- 1 pullo Solidago, kultapiisku-uutetta
- 3 kg omenoita
- 1 kg mietoja ruokasipuleita
- 1 pkt Pure&Happy Yrttiteetä, hunajaa

Voit lisätä kuurin puhdistavaa vaikutusta liikunnalla ja saunomisella. Suosi teetä kahvin sijaan.

VINKKI!

Riisipäivän voi pitää kerran viikossa. Viikoittainen energiansaanti vähenee ja ruoansulatuselimestö saa lepoa. Samalla periaatteella toimii puhdistava mehupäivä.

KÄYTTÄJÄKOKEMUS

”Kokeilin riisikuuria jo kymmenen vuotta sitten. Nyt pidin sen uudestaan, kun olin lopettanut vauvani imettämisen. Paino on tippunut molemmilla kerroilla useita kiloja. On tosi helppoa siirtyä kevyempään ruokavalioon riisikuurin jälkeen.

Ensimmäinen päivä on vaikein, mutta sen jälkeen homma tulee tutuksi. Sanoisin että synnyttäneille äideille, imetyksen loputtua, tämä on hyvä keino saada keho palautumaan arkeen.”

- Susanna Tujula

”Oloni alkoi purilaisten ja valmisruokien myötä tuntua tukkoiselta, joten pidin riisikuurin. Oloni tuli kevyemmäksi ja energisemmäksi. Keitin kerralla kattilallisen riisiä, jota lämmittelin sipulin ja mausteiden kera. Riisi on todella maukasta, eikä siihen kyllästy vaikka sitä syödään joka päivä. Suosittelen!”

- Ilkka Salminen



5 PÄIVÄN RIISIKUURI, PÄIVÄOHJELMA

Keitä tai höyrytä päivää kohden 100 g täysjyväriisiä (kuivapaino) ja 200 g sipulia. Riisi kannattaa valmistaa valmiiksi edellisenä päivänä. Päivän annoksen voit syödä kolmessa tai neljässä osassa. Halutessasi voi maustaa sipuli-riisin nokareella tuoretta voita ja syödä sen kasvisliemen kera tai maustaa eri mausteilla. Porkkanamehua voi myös sekoittaa hieman valmiin riisiannoksen joukkoon mausteeksi. Muista pureskella omenat ja riisi kunnolla, jolloin ruuansulatus toimii tehokkaammin.

| | |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala | Iso lasillinen (noin 2,5 dl) vettä, johon on sekoitettu 2 rkl Molkosania ja 15 tippaa Solidagoa, teetä, johon voi halutessaan lisätä hieman hunajaa |
| Välipala | Omena ja yrttiteetä |
| Lounas | 1 dl porkkanamehua ennen ruokaa, riisiä ja sipulia |
| Välipala | Omena, lasi vettä, jossa 1 rkl Molkosania + Solidagoa |
| Päivällinen | 1 dl porkkanamehua ennen ruokaa, riisiä ja sipulia |
| Välipala | Omena, lasi vettä, jossa 1 rkl Molkosania ja teetä |
| Illallinen | Riisiä, sipulia ja lasi vettä, jossa 2 rkl Molkosania |

Täysjyväriisi on ravinteikasta ja tehostaa suolen toimintaa.
Molkosanin runsas L+maitohappopitoisuus rauhoittaa vatsaa ja tehostaa aineenvaihduntaa.
Solidago tehostaa nesteiden poistumista.
Porkkanamehu puhdistaa ja rauhoittaa vatsaa sekä vahvistaa ihoa.
Muista! Juo vähintään kaksi litraa nesteitä päivässä, josta osa Molkosan-vettä ja yrttiteetä.

ANANASMEHU- KUURI, RUOKAISA JA HIILIHYDRAATTI- TIETOINEN DIEETTI

Ananaskuuri on helpoksi koettu tapa pudottaa painoa. Kuurilla juodaan ananasmehua ja syödään useita kertoja päivässä. Kuurin kesto on viisi päivää, mutta sitä voi jatkaa pidempäänkin.

ANANASKUURI VEI MAKEANHIMON

”Sokerinhimo ja pömppömaha katosivat heti! Laihduin kuurin aloitettuani runsaan vuoden aikana noin 20 kiloa. Nyt olen normaalipainoinen, energinen nainen”, hehkuttaa ananaskuurin avulla onnistunut turkulainen Varpu Ruohonen.

”Parasta on yksinkertaisuus. Kertaakaan ei ollut nälkä, koska kuurilla syödään monta kertaa päivässä terveellistä ruokaa. On helppoa paistaa kala ja laittaa salaattia. Myös ananasmehu pitää nälkää.

Tein ruokailusta aina tunnelmallisen hetken. Syöminen on aina ollut ”mun juttu”, joten päätin nauttia jokaisesta ateristiasta. Kaikki mässyttäminen jäi pois ja kuurilla sokerinhimo lähti kokonaan. Neljäntenä päivänä mietin, että mitäs nyt? Päätin jatkaa samantyyppistä, terveellistä elämää.

Enää ei tulisi mieleenkään ostaa valmisruokia. Aamumysli, säännölliset ruokailuajat ja iltapalaksi nautittu viili ja marjat kuuluvat jokaiseen päivään. Kiinnostuin luomusta ja ravinteikkaasta ruoasta. Olen samalla terveellisellä tiellä edelleen, neljä vuotta kuurin jälkeenkin!

Viikon ananasmehukuuri oli yllättävän mielenkiintoinen. Se muutti koko ajattelutapani. Olen kaikenlaisia kuureja kokeillut, mutta tämä oli minulle suuren muutoksen tekijä.”

NÄITÄ TARVITSET:

3 pulloa Biotta Ananas-mehua
1 prk Molkosan Vitality herajuomajauhetta
1 pullo Cynara artisokkauutetta
1 pkt Pure&Happy Yrttiteetä
1 pussi Vogelien Myslä

Hanki ravitsemista perusruoka-aineita kuten broileria, kalaa, munia, vihanneksia, hedelmiä, rahkaa ja luonnonjugurttia. Valitse päiväohjelman ruokavaihtoehtoista itsellesi sopivat. Osta vihannekset ja hedelmät luomuna ja vältä marinoituja lihoja. Dieetin aikana ei käytetä sokeria, valkoisia viljoja eikä alkoholia. Valmista ruoat pannulla, uunissa tai höyryttämällä. Käytä paistamiseen laadukasta oliiviöljyä.

”Pudotin ananaskuurilla viisi kiloa kuukaudessa. Voin suositella kuuria kaikille, jotka eivät halua olla laihdutuskuurilla tai laskea hattu hiessä kaloreita.”

- Erno Leppälä



5 PÄIVÄN ANANASMEHUKUURI, PÄIVÄOHJELMA

| | MITÄ SYÖDÄÄN? | RUOKAVAIHTOEHTOJA |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AAMIAINEN | 2 dl maustamatonta jogurttia, viiliä tai rahkaa, johon lisätään 2 rkl myslä ja 1dl marjoja | 2 munan munakas, päälle tomaattia ja 1-2 rkl raejuustoa |
| LISÄKSI | 1 lasi Molkosan Vitality juomaa 1 dl Ananasmehua 20 tippaa Cynara-uutetta Pure&Happy yrttiteetä tai kahvi | |
| AAMUPÄIVÄN VÄLIPALA | Luomuomena tai -porkkana 10 mantelia | |
| LOUNAS | Broilerin tai kalkkunan rintafilé ja vihersalaattia | 150-200 g lohta ja vihersalaattia TAI 1 purkki tonnikalaa (vedessä) ja höyrytettyä kukka- tai parsakaalia |
| ILTAPÄIVÄN VÄLIPALA | 1 dl Ananasmehua Pure&Happy yrttiteetä tai kahvia | |
| PÄIVÄLLINEN | 2 munan munakas, 100 g raejuustoa, tomaatti- ja sipulikuutioita | Kasviswokki, jossa 150 g broilerin tai kalkkunan suikaleita TAI 1 purkki raejuustoa johon on sekoitettu porkkana-raastetta, kurkkua, purjoa, paprikaa ja 1 rkl oliiviöljyä |
| ILTAPALA | Pure&Happy yrttiteetä 1 dl viiliä, rahkaa tai luonnonjugurttia, johon on sekoitettu 2 rkl myslä 1 dl marjoja 20 tippaa Cynara-uutetta | |

Ananasmehu ja Molkosan Vitality edistävät aineenvaihduntaa, lisäksi Vitality tasapainottaa vatsan toimintaa.

Cynara tukee maksan ja sapen toimintaa, ruoansulatus tehostuu.

Teen yrtit tukevat elimistön puhdistumista. **Manteleissa** on elimistölle hyödyllisiä hyviä rasvoja sekä runsaasti E-vitamiinia.

Muista! Juo kuurin aikana riittävästi nesteitä (noin 2-2,5 litraa päivittäin). Juominen huuhtelee ja puhdistaa elimistöä.

KROPPA PAKETTIIN PAASTOLLA!

Oikein ja korkealaatuisten tuotteiden avulla toteutettu paasto puhdistaa elimistöä ja poistaa kuona-aineita.

Paastolla ei syödä kiinteää ruokaa, joten ruoansulatuselimistö lepää ja suolisto saa tilaisuuden tervehtyä. Energiaa tulee hyvin vähän (190-400 kcal/vrk), joten kehosta poistuu ensin nestettä. Viiden päivän paaston lopussa keho alkaa käyttää hyödykseen ylimääräisiä varastojaan eli rasvakudosta.

Vogelin Paastopaketti sisältää kaiken, mitä tarvitset viiden päivän paastoon. Terve, aikuinen ihminen voi paastota huoletta. Paastoa ei suositella kasvaville lapsille eikä odottaville tai imettäville äideille.

ALOITUS JA VALMISTAUTUMINEN

Paastoon kannattaa valmistautua etukäteen myös henkisesti. Jätä nautintoaineet (kahvi, tupakka, alkoholi) pois viikkoa ennen paaston aloitusta. Kevennä ruokavaliota edeltävän viikon aikana. Syö enemmän kasviksia ja hedelmiä. Suosi täysjyväviljatuotteita, joiden kuidut helpottavat suolen toimintaa. Juo paljon vettä.

PAASTON ALKU

Ensimmäisten päivien aikana elimistö purkaa varavintovarastojaan, mikä saattaa aiheuttaa paasto-oireita. Näitä voivat olla säryt, voimattomuus ja viluntunne. Olo helpottuu kevyellä liikunnalla. Se kiihdyttää

aineenvaihduntaa ja kuona poistuu nopeammin.

LOPETUS JA PALAUTUMINEN

Paaston lopetus on haasteellisin, mutta myös tärkein osa. Suosi kevyttä ruokaa kuten omenoita, luumuja, porkkanoita, tomaattia, kukkakaalia, perunoita, purjoo. Mustikoita, raejuustoa, luonnonjugurttia ja myslä. Vältä suolaa.

RYHTILIIKE KERRAN VUODESSA

"Ensimmäisen kerran kokeilin paastoa, kun pudotin viimeiset kilot MTV3:n Suurin Pudottaja -ohjelman finaalia varten. Paastotin Vogelin paastopaketin avulla ja kolme, neljä kiloa lähtikin.

Paasto on hyvä ryhtiliike ja freesaus. Joillekin painonhallinta on helppoa, mutta minulle se on vaikeaa. Ylimääräisiä kiloja tulee vaivikka. Tykkään niin paljon ruoasta, että tarvitsen paaston kaltaisen, räväkemmän kuurin palatakseni terveellisiin elämäntapoihin.

Paastolla saa nopeita tuloksia, mikä motivoi jatkamaan kevyempiä ruokailutapoja. Ensimmäisinä päivinä on vähän voimaton fiilis ja päätä särkee kun kuonat lähtevät liikkeelle, mutta parin päivän päästä olo on jo oikein hyvä.

Tärkeintä on palautua paastosta terveellisesti ja rauhassa. Kun siirtyy pikkuhiljaa terveelliseen ruokavalioon, kadonneet kilot myös pysyvät poissa."

- Sini Rantanen
Suurin Pudottaja -ohjelman ensimmäisen kauden finalistti, toisen kauden juontaja.

VIIDEN PÄIVÄN PAASTO, PÄIVÄOHJELMA

Aamupala

2 dl laimennettua Biotta Rypälemehua (1 dl mehua + 1 dl vettä)
2 dl haaleaa lähde- tai kaivovettä, johon on lisätty 1 rkl Molkosania
1-2 dl Yrttiteetä
5-10 tippaa Cynara- uutetta

Välipala

Yrttiteetä

Lounas

1,5 -2 dl Biotta Porkkana- tai Tomaattimehua.
2 dl Herbamare kasvislientä
5-10 tippaa Cynara- uutetta

Välipala

Yrttiteetä

Päivällinen

2 dl Herbamare-kasvislientä (vähäsuolaista)
1,5-2 dl Biotta Ananasmehua tai Vihannesmehua
5-10 tippaa Cynara- uutetta

Iltapala

1-2 dl Yrttiteetä

SISÄINEN KAUNEUS LOISTAA

DETOX MAKSAN JA KEHON PUHDISTUKSEEN

Maksaa puhdistava ja ihoa kir-
kastava detox sopii erityisesti
huonojen elämäntapojen ja
stressin kierteessä oleville.

Detoxilla vähennät maksan kemikaalikuor-
maa ja tuet sen toimintaa yrttivalmisteilla
ja täysiarvoisella luomuruoalla. Maksan
tehtävä on suodattaa elimistöön tulevat
myrkyt. Mitä paremmin maksasi toimii, sitä
paremmin voit.

Ulkoilu on hyväksi detoxin aikana, sillä
happi on mukana lähes kaikissa maksan toi-
minnoissa. Liikunta vilkastuttaa verenki-
ertoa, jonka myötä happi kulkeutuu maksaan.

DETOXIIN TARVITSET:

Molkosan heratiivistettä
Helianthus maa-artisokkautetta
Antitox yrttiuutetabletteja
Solidago kultapiisku-uutetta
Vogelin Mysliä
Vogelin Täysjyväriisiä
Pure&Happy Yrttiteetä
Bambu viljajuomajauhetta
Neitsytoliiviöljyä
Herbamare yrttisuolaa ja kasvisliemi-
kuutioita
Biotta Porkkanamehua
Biotta Punajuurimehua
Biotta Tomaattimehua

Syö maustamatonta jugurttia tai rahkaa, ka-
nanmunia, vihanneksia ja juureksia, sieniä,
omenoita, kotimaisia marjoja, manteleita,
siemeniä ja pähkinöitä. Valitse proteiinin-



lähteiksi tofua, kalaa, kanaa, raejuustoa,
papuja, linssejä.

Varpu Tavi, asiantuntija:

”Rasvainen, sokeripitoinen ruoka, einekset,
saasteet, stressi, tupakointi ja lääkkeet nä-
kyvät ulospäin ihohuokosia myöten. Jos olo
on tukkoinen, Vogelín detox on oivallinen
tapa aloittaa elämäntaparemontti. Se puh-
distaa kehoa sisäisesti, mutta tekee hyvää
myös ulkonäölle. Maksa saa ansaitsemansa
hengähdystauon. Detoxin pituus voi olla
viikosta kuukauteen. Vogelín detox on järke-
vä ja luonnollinen. Sen voi pitää tavallisen
elämän ohessa ilman, että siihen tarvitsee
suhtautua varsinaisena kuurina. Itse pidän
detoxin kerran, pari vuodessa. Maksani on
voinut hyvin - ja mielellekkin se tekee hyvää.
Vaikka päiväohje on melko tarkka, pienet
retkahdukset eivät pilaa sitä. Detoxista on
hyötyä joka tapauksessa.”

VINKKEJÄ!

Juo päivän aikana yhteensä 1,5-2 litraa
vettä, jossa mukana Molkosania. Yrttiteetä
ja Bambua voit juoda aina kun mieli tekee.
Vaihtelua ruokiin saat helposti mausteilla:
Herbamare on hyvä yleismauste. Chili, val-
kosipuli ja inkivääri ovat hyviä kasvisruokien
terävöittäjiä. Säätät aikaa kun keitit riisiä
kerralla enemmän. Keitetty riisi säilyy useita
päiviä jääkaapissa.

VOGELIN SEITSEMÄN PÄIVÄN DETOX-KUURI

| | MITÄ NYT SYÖDÄÄN? | RUOKAVAIHTOEHTOJA |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HERÄTYS! | Kun heräät, ota heti 1 rkl Molkosania ja 10 tippaa Solidagoa 2dl:n vettä sekoitettuna | |
| 20 MIN ENNEN AAMUPALAA | 10 tippaa Helianthusta veteen sekoitettuna. | |
| AAMUPALA | 1, 5dl jugurttia + 1dl marjoja + 2 rkl mysläiä, 1 keitetty kananmuna ja Herbamarea, Bam- bujuumaa tai yrttiteetä, ota lopuksi 1 Antitox tabletti veden kera | Voit lisätä jogurttiin eri marjoja eri päivinä tai lisätä joukkoon esim. kanelia tai luonnon vaniljaa. Kanan- munan voi välillä paistaa |
| VÄLIPALA | 1 dl porkkanamehua ja 1 rkl oliiviöljyä, 1 rkl Molkosania veteen sekoitettuna, Bam- bujuumaa tai yrttiteetä | |
| 20 MIN. ENNEN LOUNASTA | 10 tippaa Helianthusta veteen sekoitettuna, 1 rkl Molkosania 2dl:n vettä | |
| LOUNAS | 200 g salaattia luomuvihanneksista, 1 rkl oliiviöljyä, 1 dl kypsää luomuriisiä, 100g proteiinin lähdeä (esim. kananmuna, tofu, kala, kana tms.) 1 Luomu-omena, 1 Antitox-tabletti veden kera | Raaka-aineista voi valmistaa myös kasvissekeittoja (proteiinillisellä), munakkaita lisukkeita vaihdellen, kanaruokia, kasvis-tofu-ruokia ja wok- keja, laatikkoruokia, risottoja jne. |
| VÄLIPALA | 1 dl tomaattimehua tai punajuurimehua, 10 mantelia | Tomaattimehun voi halutessaan lämmittää ja syödä keiton tapaan |
| 20 MIN. ENNEN PÄIVÄLLISTÄ | 10 tippaa Helianthusta veteen sekoitettuna, 1 rkl Molkosania 2dl:n vettä | |
| PÄIVÄLLINEN | 200 g höyrytettyä / kypsennettyä kasviksia, 1 rkl oliiviöljyä, 1 dl kypsää luomuriisiä, 100 g proteiinin lähdeä (esim. kananmuna, tofu, kala, kana tms) | Raaka-aineista voi valmistaa myös kasvissekeittoja (proteiinillisellä), munakkaita lisukkeita vaihdellen, kanaruokia, kasvis-tofu-ruokia ja wok- keja, laatikkoruokia, risottoja jne. |
| ILTAPALA | Paastoteetä tai Bambu-juomaa, 1 luomuome- na tai 1 dl marjoja, 1 dl jogurttia tai rahkaa | Vaihtele marjoja makusi mukaan. |

Molkosan tasapainottaa vatsan toimintaa.

Solidago vilkastuttaa nestekiertoa.

Helianthus tasaa haiman insuliini tuotantoa ja
auttaa ruokahalun hallinnassa.

Bambu ja tee ovat kofeiinittomia ja tukevat
maksan toimintaa.

Antitox edistää aineenvaihduntaa ja kuona-
aineiden eritystä.

Porkkanamehu puhdistaa ja rauhoittaa vatsaa.
Oliiviöljyä tarvitaan elimistön rasva-aineenvaihdun-
taan.

Manteleissa on elimistölle hyödyllisiä hyviä
rasvoja sekä runsaasti E-vitamiinia.

Lue lisää netistä vogel.fi!

Paula Heinonen

Kouluttaja ja tietokirjailija, tekniikan lisensiaatti Paula Heinonen tunnetaan suoliston ja ruoansulatuksen asiantuntijana. Terveyden tukipilarit -radio-ohjelmasta tuttu Paula puhuu ponnekaasti kokonaisvaltaisen terveyden puolesta.

www.prohealth.fi



PAULA HEINONEN JA ELÄMÄN ENTSYYMIT

- Mieti mistä hyvinvointisi koostuu: perheestä, ystävistä, työstä, ympäristöstä, kulttuurista, liikunnasta, unesta ja levosta, valosta ja ravinnosta. Ainoa mihin et voi vaikuttaa, on päivänvalo. Kaikkein muuhun voit, Paula muistuttaa.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi tarkoittaa myös kehon sisäistä hyvinvointia. Ravitsemuksessa ei ole kyse pelkästään ruoan laadusta, vaan myös siitä kuinka hyvin elimistö kykenee käyttämään ruoan hyväkseen. Siksi kehoa on hoidettava myös sisältä päin.

- Vain terve suolisto ja elimistö pystyy sulattamaan ravinnon ja ottamaan siitä tarvitsemansa aineet. Jos ruoansulatuskanavassa on häiriöitä, esimerkiksi mahan hapottomuus

tai ohutsuolen limakalvo on vaurioitunut tai suoliston mikrobikanta on epätasapainoinen, paraskaan ravinto tai ravintolisä ei imeydy kunnolla, Paula selventää.

ENTSYYMIT JA TUORERUOKA

Ruoansulatusentsyymit pilkkovat proteiinin, rasvan ja hiilihydraatit hyvin imeytyvään muotoon. Jos elimistö ei tuota entsyymejä riittävästi, ruoansulatus häiriintyy. Se vaikuttaa terveyteen, virkeyteen ja esimerkiksi unen laatuun.

Elimistön entsyymituotantoa voi ylläpitää tuoreruoalla. Vihannekset, juurekset, marjat, pähkinät ja siemenet sisältävät paljon entsyymejä ja edesauttavat ruoansulatusta.

Lisätukea antaa myös Molkosan, joka rauhoittaa vatsaa ja elvyttää samalla suoliston bakteerikantaa. Kun ravintoaineet alkavat taas imeytyä, väsymyksen usein helpottaa.

”VOGEL ON VARMA MERKKI”

Paula Heinonen oli Sveitsissä tutustumassa Vogelini viljelmiin ja yritykseen.

”Vogelin ideologia on sellainen, mistä olen koko elämäni ollut samaa mieltä. Luonnonmukaisuus, yrtit, oikeat elämäntavat, uni, kokonaisvaltaisuus. Vogel edustaa tasapainoista elämää ja tarjoaa sen avuksi luonnonmukaisia, korkealaatuisia tuotteita. Yrttien ja luontaistuotteiden kohdalla ratkaisevaa ei ole määrä, vaan laatu. Kun tuote on laadukas jo pienellä määrällä saa isoja tuloksia.”

Vogelin laadukkaita tuotteita onkin valittu mukaan uuteen Terveydentukipilarit.fi nettikauppaan. Tuotevalikoimasta vastaa asiantuntijaryhmä, jonka jäsen myös Paula on. Nettikauppa niputtaa yhteen markkinoiden laadukkaimmat ja tutkitusti toimivat tuotteet.

Vogelin tuotteista mukana on Strath, Molkosan, Power-sarjan ravintolisät, Vogelini sokeriton Mysli sekä Prostaforce.

Prostaforce on sahapalmu-uutteesta tehty eturauhasen liikakasvuun tarkoitettu tuote. ”Prostaforce on hyvä, turvallinen ja tutkittu tuote, jonka käyttö kannattaa aloittaa heti ensimmäisten oireiden ilmaantuessa. Hassumpi idea ei ole sekään, että vaimo laittaa pillerit miehelle valmiiksi tyhjään grogilasiin ja katsoo, että ne on nielaistu joka aamu”, Paula hymyilee.



PAULAN ENERGIA- POMMI

Puolikas luomuvokado

Yksi luomubanaani

0,5 dl omenamehua

1-2 rkl kuivattua viherravintojauhetta.

Soseuta kaikki aineet tehosekoittimessa tasaiseksi seokseksi ja nauti!

Paulan kirjat:

Vihdoinkin hyvä olo – suolisto kuntoon ruoka-valion avulla. Gummerus 2006.
Hiivaongelmat – Suoliston merkitys terveydelle. EDITA 2004.
Satumaista voimaa arkeen – Uutta puhtia jaksamiseen! Gummerus 2004



VITAMIINIT PURKISTA VAI RUOASTA?

Varpu Tavi

Antropologi, tietokirjailija ja toimittaja, joka on erikoistunut kokonaisvaltaiseen terveyden- ja kauneudenhoitoon.

Alkuvoimaa luonnosta: blog.vogel.fi
varputavi.com

Kannattaako vitamiineja ja antioksidantteja syödä purkista pillereinä tai jauheina? Moni terveystietoinen on syystäkin hämmentynyt mainostulvan keskellä.

Nykytieteen perusteella ravinteiden imeytymisestä ei voida sanoa mitään yksiselitteistä. Ihmisen biokemiassa molekyyli on molekyyli, ja synteettinen imeytyy siinä missä ravintoperäinenkin. Eräät mikroravinteet imeytyvät jopa paremmin pillereistä kuin ruuasta (esim. K-vitamiini), toiset taas päinvastoin. Erilaiset valmistemuodot imeytyvät eri tavoin (esim. kalsium eri muodoissaan), ja eri ruuistakin niitä imeytyy erilaisia määriä (esim. kalsium maidosta ja toisaalta kalsium kasviksista). Ravinteet vaikuttavat myös toistensa imeytymiseen, kuten C-vitamiini muuttaa magnesiumin imeytymistä. Sopan kruunaa vielä yksilöiden oma terveydentila, aineenvaihdunta, suoliston kunto jne.

Keski-Euroopassa korostetaan holistista, kokonaisvaltaista terveydenhoitoa, jossa käytetään ruokavaliota, liikuntaa, mietoja yrttejä ja kasvilääkkeitä sekä erilaisia hoitoja. Pohjois-Amerikassa vallitsee vanhempi usko lisäravinteisiin ja pitkälle prosessoituihin, mega-annoksia sisältäviin terveystuotteisiin.

Itse edustan keskieurooppalaista perinnettä. Vuosituhansien mittaista parannustraditiota voi tarkastella arvostavasti ja samalla kuitenkin kriittisesti. Solumme eivät välttämättä erota synteettistä luonnollisesta, mutta ravinteiden imeytymisessä vaikuttavat useat eri tekijät. Tietomme vaikkapa antioksidanteista on edelleenkin melko vähäistä. Niitä on olemassa tuhansia, ja ne vaikuttavat rypälinä, kuten yrteissä ja kasveissa. Lisäksi tiedetään, että antioksidantteja voi pillereistä saada liikaakin, ja silloin niiden vaikutus kääntyy päinvastaiseksi kuin on tarkoitettu.



Ajattelen, että tehokkaimmin ja turvallisimmin ravinteet saa oikeasta ruoasta. Lähiluumuruoka on tässä suhteessa parhainta. Jos tarvitaan kasvilääkintää, paras vaikutus on miedoilla kokonaisista, tuoreista kasveista valmistetuilla tuotteilla eli sellaisilla kuin Vogelini tuotteet. Kuivaus tuhoaa aina osan kasvin hyödyllisistä aineista, ja kun kasvi käytetään kokonaisena sen eri komponentit tulevat parhaimmin hyödynnetyiksi.

Viisas ottaa vitamiinit ja antioksidantit monipuolisesta, jalostamattomasta oikeasta ruuasta ja tarpeen mukaan ruokaperäisistä lisäravinteista, joissa yksittäisten vitamiinien annostus on matalampi. Hän lääkitsee itseään tarpeen vaatiessa lääkärin määräämillä lääkkeillä, ja täydentävästi tuoreista kokonaisista kasveista valmistetuilla, tutkituilla kasvirohdoksilla. Tällaisia kasveja ovat esimerkiksi echinacea ja mäkikuisma, ja niistä valmistetut laadukkaat rohdostuotteet Echinaforce ja Hyperiforce Nova.

Näin voimme olla varmoja, että emme saa liika-annostusta mistään ravinteesta eikä eri ravinteiden välillä synny epätasapainotilaa, samoin kuin tiedämme että käyttämämme kasvirohdos on turvallinen ja tutkitusti tehokas.

Varpu Tavi

KEHO RAKASTAA RYHTIÄ JA VOIMAA

Kukka Laakso, kahvakuula-urheilija ja -valmentaja: "Hyvä lihaskunto on terveen ja hyväkuntoisen vartalon perusta. Myös Alfred Vogel kirjoitti liikunnan merkityksestä paitsi keholle, myös mielelle ja sydämelle: "Kaikki elimet, joita ei käytetä, surkastuvat. Ilman ruumiillista harjoitusta elimistö tulee vähitellen elin-kyvyttömäksi".

Jatkuva istuminen autossa, töissä, tietokoneen ja telkkarin edessä näkyy ryhdissä ja olemuksessa. Hartiat on lytyssä ja vartalo voi olla veltto ja väsähtänyt. Onneksi tilanne on helppo muuttaa!

En muista tavanneeni naista, joka ei olisi halunnut "kiinteytyä". Kiinteytyminen tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että rasvaa lähtee ja lihasta tulee tilalle. Se tapahtuu säännöllisellä lihaskuntoharjoittelulla.

Lihakset tekevät kehosi muodot. Jos haluat saada kapeamman vyötärön tai muuten muokata vartaloasi, painoharjoittelulla se onnistuu parhaiten. Mitä enemmän kehossa on lihasmassaa, sitä enemmän se myös kuluttaa energiaa eli kaloreita."

KAHVAKUULA

Kahvakuulaharjoittelu on yksinkertainen ja silti monipuolinen tapa harjoitella. Sen sijaan, että keskittyttäisiin yksittäisiin vartalon

kohtiin kuten "alleihin" tai vatsalihaksiin, tehdään suuria, koko kehon liikkeitä joissa työskentelee koko keho.

Valitse aluksi kuntosi mukaan esimerkiksi 6- tai 8-kiloinen kuula. Opettele perusliikkeet ensin. Näillä liikkeillä saat jo tehtyä koko kehon harjoituksen helposti ja niveliä säästään. Tarvitset vain kuulan, kellon ja tilaa.



1. Rinnalleveto

Rinnallevedossa kuula heilautetaan jalkojen välistä rinnalle ns. räkkiasentoon. Tässä on tärkeää, että kuula on tuettu hyvin käsivartalon päälle ja keskivartaloon.



3. Heilautus

Etuheilautuksessa kuula heilautetaan jalkojen välistä noin rinnan korkeudelle eteen. Heilautuksessa kuula saa vauhtia jaloista ja lantiosta: kuula nousee jalkojen ponnistuksella ja lantion voimalla ylöspäin.

2. Punnerrus ja vauhtipunnerrus

Kuula nostetaan rinnalta (eli räkkiasennosta) suoralle kädelle ylös. Tarkista, että käsi suoristuu ja kuula pysähtyy pään päällä. Vauhtipunnerruksessa tehdään ensin pieni kyykky ja nostetaan kuula ottamalla jaloista, kyykyn kautta vauhtia. Kun opit tämän, voit yhdistää siihen rinnallevedon: tee rinnalleveto ja jatka siitä vauhtipunnerrukseen.



4. Kyykky ja ylöstyöntö

Voit käyttää kahvakuulaa kyykkyjen lisäpainona. Lisää mukaan ylöstyöntö: kun nousee kyykystä ylös, työnnä samalla paino suorille käsille ylös.

Tee 2-3 kierrosta:

2 minuuttia rinnallevetoja
2 minuuttia vauhtipunnerruksia
2 minuuttia rinnalleveto+vauhtipunnerrus
10+10 yhden käden heilautusta
10 kyykky + ylöstyöntöä

Katso Kukan, Sinin ja Sisu-nallen jumppavideo netistä! www.vogel.fi

TERVEYDEN PUOLESTA, FLUNSSAA VASTAAN

Kehon vastustuskykyä arvostaa usein vasta, kun flunssa on jo iskenyt. Ole kaukaa viisas ja vältty flunssakierteeltä jo etukäteen. Vogel'in tuotteilla voit tukea hyvää vastustuskykyä ja suojautua ympäri vuoden.



Echinaforce eli punahattu-uute kohottaa vastustuskykyä. Echinaforce estää taudinaiheuttajien tunkeutumista soluihin, joten se on tehokkaimmillaan heti ensimmäisten oireiden ilmaannuttua. Sitä voi käyttää flunssaan, kurkun ärsytykseen ja yskään.

ECHINAFORCE URHEILIJOIDEN TESTISSÄ

Tuotteen tehoa ja turvallisuutta testattiin Sveitsissä urheilijoilla. Talviaikaan tehty kliininen tutkimus* kesti kahdeksan viikkoa. Tutkimuksessa todettiin, että Echinaforce auttaa urheilijoita säilyttämään yleiskuntonsa: parantunut vastustuskyky ehkäisee infektioita. Echinaforcen voimaan luottaa myös Sveitsin Olympiajoukkue, joka käyttää sitä säännöllisesti vahvistaakseen vastustuskykyään.

LIIKUNTA JA TALVI-ILMA VOI- VAT LISÄTÄ INFECTORISKIÄ

Talvi-ilman alhainen kosteus johtaa urheillessa helposti hengitysteiden limakalvojen kuivumiseen ja suurempaan infektoriskiin. Rankan fyysisen liikuntasuorituksen jälkeen immuunijärjestelmä alenee hetkellisesti ja tämän "avoimen ikkunan" aikana infektoriski kasvaa.

*) Schoop R et al. Adv. Ther. 2006 -23(5): 823-33

STRATH! EIKÄ MINULTA MITÄÄN PUUTU.

Strath on ainutlaatuinen yrttihiivavalmiste, joka sisältää 61 keholle tärkeää ravintoainetta. Se on täysin luonnonmukainen, elimistöä vahvistava ravintolisä.

Strathin sisältämät ravinteet ovat tehokkaasti imeytyvässä muodossa. Säännöllisellä käytöllä on helppo varmistaa, että keho saa kaikki tarvitsemansa ravintoaineet. Moni piristyy Strathin käytön aloitettuaan. Sitä kannattaa käyttää kun on väsynyt, stressaantunut ja kaipaa lisää voimia arkeen. Parhaan hyödyn tuotteesta saa, kun ottaa sen säännölliseen, jokapäiväiseen käyttöön. Koko perheelle, myös lapsille sopiva Strath on etenkin urheilijoiden suosiossa.

HERÄTYS! VITAL POWER VIRKISTÄÄ

Vital Power on ainutlaatuinen kasvikkonaisuus, joka toimii kolmella tasolla: se lisää stressinsietokykyä, tasapainottaa ja lisää jaksamista sekä tukee hermotoimintaa. Vital Powerin sisältämät kauranverso, ruusujuuri ja magnesium vaikuttavat nopeasti ja pitkään.



TEHDÄN PYSYVÄ ELÄMÄNTAPAMUUTOS!

Jos haluat nähdä peilistä uuden ihmisen ja saada pysyviä tuloksia, etene rauhassa. Ole päättäväinen, systemaattinen ja kärsivällinen.



Hanna Markuksela
Psykologian maisteri ja
FLT Ravintovalmentaja Pro Health®
www.avalonia.fi

”Terveysmarkkinat pursuavat suuntauksia, joiden keskellä muutoksen tekeminen tuntuu hankalalta. Perusasiat on saatava kuntoon ensin. Jos unessa, stressinhallinnassa ja ruokavalion perustassa on korjaamista, keskity niihin ihmekuuriin sijaan. Muutos on helppo tehdä ”heti”, mutta haasteet tulevat vastaan, kun muutoksesta pitäisi tehdä elämä.

Moni nainen laiminlyö itsensä melkein huomaamattaan. Täydellisyyden tavoittelu kodinhoidossa ja työelämässä ajavat usein oman terveyden ohi. Kaikkeen jaksaisi panostaa paremmin, jos huolehtisi itsestään hyvin.

Tee oikeita valintoja. Mieti: otanko hissini kävelenkö portaat? Syönkö pullaa vai jogurtia ja marjoja? Vietänkö illan tietokoneella vai käynkö lenkillä? Pyydänkö kasvislisäkkeen kermaperunoiden tilalle?

Palkkaa personal trainer tai pyydä ystävää tsemppaamaan. Hanki joku, joka muistuttaa lenkistä ja tavoitteista tai kehottaa tekemään rentoutusharjoituksen työpäivän jälkeen.

NAUTI MATKASTA!

Kun kyseessä on koko elämä, ei pitäisi olla kiire minnekään. He, jotka haluavat elämän uusiksi kertarytinällä, tuupertuvat usein matkalla ja palaavat lähtökuoppiin.

Onnistujat erottelee muista maltillisuus ja tavoitteiden realismi. Pilko suuret tavoitteet pieniin osiin ja keskity kerrallaan vain pariin tärkeimpään asiaan. Näin kokonaisuus on helppo hallita ja uudet tottumukset omaksua kunnolla.”



KOLME NEUVOA ELÄMÄNTAPA- REMONTTIIN:

1. TEKEMISEN ILO JA POSITIIVISUUS

Lisää hyviä asioita elämääsi, jolloin huonoille jää vähemmän tilaa. Älä yritä poistaa paheitasi täydellisesti, se taktiikka ei tule toimimaan.

Epäterveellisiä tottumuksia ei voi muuttaa pysyvästi paremmiksi kieltojen kautta. Mitä enemmän hoet itsellesi, ettet saa syödä pullaa, sitä enemmän se todennäköisesti on mielessä.

2. OLE JOHDONMUKAINEN

Tee muutoksesta näkyvä. Päivitä liikuntakalenteria, pidä ruokapäiväkirjaa, leiki askelmittarilla ja seuraa kehonkoostumukseksi muuttumista.

Kun teet tarpeeksi monta kertaa asiat uudella tavalla, uudesta toimintamallista tulee rutiini. Suhtaudu itseesi yhtä kannustavasti kuin polkupyörällä ajamista opettelemaan lapseen. Tuskin otat häneltä pyörän pois kaatumisten jälkeen? Luota itseesi ja harjoittelun voimaan yhtä lujasti.

3. HYÖDYNNÄ MIELIKUVA- HARJOITTELUA.

Olet mitä ajattelet. Sulje silmäsi ja koe haluamasi muutos todelliseksi. Kuvittele miltä näytät. Mieti, miten toimit erilaisissa tilanteissa ja miltä sinusta tuntuu sitten, kun olet päässyt tavoitteisiisi.

Ihminen voi ajatella itsensä sairaaksi tai terveeksi. Jos huomaat arvostelevasi itseäsi lannistavasti tai ajattelevasi suunnitelmiesi menevän pieleen – pysähdy. Etsi negatiiviselle ajatukselle myönteisempi vastajätös. Tämä kantaa sinut pitkälle ja raivaa onnistumisesi tieltä suurimmat esteet. Ne, jotka sijaitsevat pääsi sisällä.

Voita oma personal trainer tai pikapalkintoja! Syötä oheinen koodi sivulle: facebook.com/vogel.fi. Kampanja voimassa 3.-24.9.2012.

VIISI FAKTAA VOGELISTA:

1. 100 % luonnollisuus

Tuotteet ovat täysin luonnollisia. Ne eivät sisällä mitään keinotekoisia makeutus-, väri-, tai makuaineita, säilöntäaineita, synteettisiä lisäaineita tai geenimuunneltuja ainesosia. Raaka-aineet ovat peräisin luomuviljelmiltä aina, kun mahdollista.

2. Laatu alkaa siemenestä

Vogelin tuotteisiin käytetään aina koko kasvi, ei pelkästään sen tehoainetta. Laatuä kontrolloidaan siemenestä lopputuotteeseen saakka. Tuotteet valmistetaan sveitsiläisessä lääketehaassa ja ne käyvät läpi kymmeniä erilaisia laboratoriotestejä ennen kuin ne vapautetaan myyntiin. Tuotteita tutkitaan jatkuvasti ja tuloksia on julkaistu useissa tieteellisissä lehdissä.

3. Tuoreus takaa tehon

Vogel-tuotteet ovat tuorekasviuutteita. Ne valmistetaan tuoreista kasveista 24 tunnin sisällä siitä, kun kasvi on kerätty. Näin niissä on korkein mahdollinen tehoainepitoisuus. Tuoreessa kasvissa on jäljellä elämää ylläpitävät voimat.

4. Aina tasainen laatu

Vogelin tuotteet ovat aina tasalaatuisia. Kasvilääkinnän haaste on, että kasvin tehoaineen määrä voi vaihdella satokaudesta ja kasvusta riippuen. Vogelini fytostandardointi takaa, että tuotteissa on aina taattu määrä vaikuttavaa ainetta.

5. Pakkausmateriaalit

Tuotteet on pakattu lasiin, josta ei liukene haitallisia aineita kuten muovipullosta. Lisäksi lasipullossa tuotteet säilyvät pidempään. Lasin voi myös kierrättää.

Kyllä luonto tietää.