

A man with a full brown beard and short brown hair is shown in profile, looking towards the right. He is wearing a blue hooded jacket over a brown and blue striped sweater. He is holding a white object, possibly a pen or a small stick, in his right hand. The background is a dense forest of tall, thin trees with green foliage, suggesting a natural, outdoor setting. The lighting is bright, creating strong shadows and highlights on the man's face and clothing.

# TERVEEN MIEHEN OPAS

*Kirjoittajana Teemu Syrjälä*

**BIOMED**

Tässä **pieni opas perusteiden kuntoon laittamiseen**. Seuraaville sivuille olemme koonneet muutamia ajatuksia siitä, kuinka voit itse vaikuttaa omaan jaksamiseesi ravinnon kautta.

*Teemu Syrjälä*

# RASVA

Rasva on edelleen osittain pelätty juttu. Tämä on suuri ihmetys, sillä se helpottaisi painonhallintaa, suuremman lihassmassan saamista, parempaa hedelmällisyyttä, aivotoimintaa, pienempää sydän- ja verisuonisairauksien sekä syövän riskiä. Hyvälaatuisia rasvanlähteitä ovat eläinrasvat (ruokinta/laatu), kala, kuumentamattomat kasvirasvat kuten avokado, oliivi, oliiviöljy, pähkinät, siemenet ja kookos.

Kuumennettujen rasvojen käyttöä kannattaa minimoida, mieluummin jättää kokonaan pois, mikäli terveys on tavoitteesi. Ne sisältävät suuria määriä omega 6 -rasvahappoja, jotka lisäävät tulehdustilaa kehossa. Kuumennus tekee kasvipohjaisille rasvoille sen, että niistä tulee erittäin härskiintyneitä eli pilalle menneitä rasvoja, joilla ei ole paikkaa hyvinvoivassa kehossa.

Minua kiehtoo todella paljon ihmiskehon käyttö ja sen tehostaminen mahdollisimman luonnollisilla elementeillä. Kun olin nuorempi, tämä tarkoitti vähärasvaisuuteen uskomista ja sen toteuttamista. Lopputuloksena oli paljon sairasteluja, lihaskipuja ja ongelmia kehon sisäisissä tiloissa. Nykyään taaksepäin katsottuna tämä on hyvin helppo ymmärtää. Valinnat, jotka silloin tein, antoivat juuri sen lopputuloksen, jonka ne fysiologisesti on tarkoitettukin tuovan.

## Ihana rasva

Luultavasti rakastat itseni tavoin rasvaa, ainakin maullisesti. Kukapa ei pitäisi manteleista, avokadoista tai oliiveista? Eläinperäisesti jotkut nauttivat siitä lohien, lihan tai kananmunan muodossa. Tai sitten välimaastosta voin, juuston tai jogurtin muodossa. Kermanen maku on täyttä taivasta. Miksi niitä on pidetty sitten niin pahanana? Kaikki liittyy teorioihin ja ideologioihin, joilla ei ole mitään tieteellistä perustaa. Ei ainakaan, jos katsotaan kehoa ja sen fyysisiä tarpeita. tarinat ovat kivoja, mutta todellisuus on vielä mukavampi.

Laadukkaita rasvoja ovat käsittelemättömät eläinrasvat, joita saadaan kalasta tai voista (mikäli se tulee eläimestä, joka on saanut syödä lajityypillistä ruokaa eli heinää. eng. "grass fed"). Tämä vaikuttaa myös eläimen rasvahappotuotantoon. Monet pitävät eläinravintoa kyseenalaisena, ravinteellisesti turhaan. Ideologiat jokainen pitää ja kehittää itse, tarkastelussa ovat pelkästään biokemialliset prosessit ja tarpeet, joita kehollamme on. Myös kulttuurisesti tuskin kukaan väittää, ettemme olisi aina syöneet eläinperäisiä tuotteita, ennen kaikkea rasvaliukoisia ainesosia. Mutta on hyvin suuri ero, miten eläintä kohdellaan ja miten sitä ruokitaan. Kaikki vaikuttavat sen olemiseen ja sitä kautta myöskin rasvan muodostumiseen.

Yksi syy, miksi tehotuotetuille eläimille syötetään antibiootteja, on se, että ne lihottavat niitä. Antibiootit muuttavat eläinten suoliston kuntoa, jolloin ne imevät itseensä enemmän hiilihydraatteja, joka lihottaa niiden kehon koostumusta. Ja johtuen ruokavaliosta ja mahdollisista hormoneista niiden rasvahappokoostumus on suurempi omega 6:n eduksi.

Tiedä lähteesi ja tue pienyrittäjiä, joiden laadun takana pystyt seisomaan. Näin ollen pystyt parhaimmillasi tukemaan paikallista toimintaa ja puhtaampia, kestävämpiä eläimen kasvattamistoimia.

Mikäli et syö eläimiä ideologisista syistä, yksi hyvä tapa lisätä eläinperäisiä rasvoja on luomutuotettu voi, joka on lajityypillisesti ruokittu, gheen (kirkastettu voi) ollessa vieläkin täydellisempi muoto. Tämä luultavasti sen takia, että se sisältää puhdasta rasvaa, ilman allergisoivia osia. Maidosta ja voista monet pysyvät erossa sen valitettavan pahan maineen vuoksi. Ensinnäkin suurin osa tämän päivän ihmisistä ei ole koskaan nauttinut voita siinä muodossaan, miten se on historiassa ollut. Kuumentamattomana ja ennen kaikkea heinäsyötöllä olleista eläimistä tullessa. Näitä tiloja on onneksi muutama Suomessa jäljellä.

## Rasva ja hormonit

Mikä tärkeintä, rasva vaikuttaa hedelmällisyyteemme. Aika oleellista ihmisen olemuksessa on se, että pystymme edelleen lisääntymään. Kaikki, mikä ei edesauta tämän toteutumista, ei ole pitkällä tähtäimellä kestävä kehitystä. Toki voimme ajatella, että on maapallolle tärkeää, että emme syö emmekä kuluta, mutta mikäli itsellemme teemme näin sukupuuton, ihmiselle se ei ole

kestävää. Rasvaa itsesi ja sukupuolitoimintasi sellaiseen kuntoon, että niitä pikkuisia on vielä mahdollista sieltä putkautella. Ei pelkästään hormoniesi ja geeniesi vuoksi, vaan inhimillisyyden ja ihmisenä pysymisen vuoksi.

## Aivot ja rasvat

Aivojen painosta suurin osa on (yllätys, yllätys) kolesterolia ja rasvaa, ennen kaikkea aivot kaipaavat DHA:ta, välttämätöntä rasvahappoa, jota saadaan esim. kylmän meren kaloista ja kalaöljystä, mutta myös heinäsyötöllä olleen eläimen rasvasta. DHA on aivojen hermoille yhtä tärkeä kuin vauvalle lempilelu. Ilman sitä ei ole hauskaa, sillä se määrittää kaiken oppimisesta tunnetilaan sekä hermostollisiin/kognitiivisiin toimintoihin. Mikäli ymmärrät tämän arvon ja välität aivoistasi, tässä on aika hieno työkalu antaa raakaa materiaalia aivoille käsiteltäväksi.

## Rasva ja kolesteroli

Kuten olet jo ehkä huomannut, rasva ja kolesteroli ovat supertärkeitä meille. Yhdysvalloista 70-luvulla levinneen rasva-/kolesterolikammon seuraukset ovat nähtävissä suurempina sydän- ja verisuonisairauksina, joita suuri määrä hiilihydraattipitoista ruokaa aiheuttaa. Syömällä tyydyttyneitä rasvoja et nosta omaa triglyseridiarvoasi, mutta hiilihydraateilla nostat. Samalla se nostaa "hyvää" HDL-kolesterolia, mikä taas laskee sydänkohtausten riskiä. Monet ruuat, jotka sisältävät kiinteää (tyydytynyttä) rasvaa, kuten voi, kookos, kananmunat, voivat vähentää tulehdustilaa kehossa alentaen triglyseridien määrää kehossa sekä vähentäen insuliinia. Nämä ruoka-aineet sisältävät myös luontaisia antioksidantteja.

Rasvaliukoiset ainesosat ovat myös puolustusjärjestelmällemme, immunitetimme, elintärkeitä aineita.

### **Suositteluvia rasvoja ihmisluille**

Kylmäpuristettu kookosöljy, älä sekoita tätä kaupan munkin paistorasvaan. Tämä öljy on käsitelty vahvasti ja luultavasti ei sovi ihmiselle käytettäväksi. Tällä verukkeella aikoinaan kookosöljy poistettiin "terveellisten" rasvojen listalta. Ohita se ja panosta kylmäpuristettuun kookokseen, jota on käytetty tuhansia vuosia ympäri maailmaa. Saatat auttaa aivojesi toimintaa ja kehosi koostumusta positiiviseen suuntaan.

### **Voi**

Voi, joka tulee heinäsyötöllä olleista eläimistä (haasteellista saada), on äärimmäisen ravinteikasta. Voi sisältää paljon rasvaliukoisia vitamiineja, kuten A-, D- ja K-vitamiinia. Esimerkiksi K-vitamiini on äärimmäisen tärkeä kalsiumin toiminnalle. Hyvin tuotettu voi sisältää kookoksen tavoin keskipitkiä rasvahappoja (MCT). Rasva ei nosta "paha" kolesterolia, vaikka monilla edelleen yleinen uskomus on tämä. Panosta laatuun ja ohita rasvan korvikkeet kuten levitteet ja margariinit, jotka ovat kuumakäsiteltyjä, ihmiskehelle sopimattomia rasvoja.

### **Avokadot, oliivit, oliiviöljy (kylmäpuristettu), pähkinät, siemenet (raakoja, ei kuumennettuja)**

Nämä kaikki rasvat, kuten myös pähkinöistä saatava öljy, sisältävät paljon omega 6 -pitoisia rasvoja. Näilläkin

rasvoilla on paha maine, lähinnä sen takia, koska länsimaissa suhdanne 3:n ja 6:n kesken on epätasapainossa, omega 6 – ruokien eduksi. Näissä muodoissa nautittuna rasvoja ei ole kuumennettu, mikä on hyvin suuri ero tehtäväksi. Molempia rasvoja tarvitaan, tasapainoisessa suhteessa. Niiden tasapainoinen suhde on tärkeä elimistön tulehdustilojen välttämiseksi. Älä käytä kuumennettuja kasviöljyjä, jotka ovat altistuneet ilmalle, valolle ja kuumuudelle, joka mahdollistaa niiden härskiintymisen.

### **Kananmunat, liha & sisäelimet**

Nämä ovat parhaimpia omega 3 – ruokien lähteitä, mikäli eläimet ovat saaneet syödä niille lajityypillistä ruokaa, kuten heinää sekä villinä kasvaneita kasveja. Silloin niiden rasva on lähes täydellistä, sopien ihmiselle käytettäväksi.

### **Yhteenveto**

Yhteenvetona voitaisiin todeta, että aivot ja solut tarvitsevat rasvaa. Sinä voit päättää, millaista rakennusainetta niille haluat syöttää. Tämän tekstin tarkoitus ei ole sanoa, mitä pitäisi syödä, vaan pikemminkin antaa vaihtoehtoja pöydälle, josta voi omalle lautaselleen jotain laotoa, näin halutessaan. Mikään vaihtoehto ei ole toistaan parempi, vaan jokainen tekee omasta näkövinkelistään parhaimmat ratkaisunsa. Rasvasta voimme siirtyä sujuvasti aminohappoihin.

# AMINOHAPOT

Aminohapot ovat elämän perusehto. Kaikki elimistön toiminnot ja myös muiden ravinteiden käyttö ovat aminohapoista riippuvaisia.

Lyhykäisyydessään ne mahdollistavat elämän. Aminohapoista muodostuu uutta kudosta ja rakennetta, ne tukevat vastustuskykyä sekä muokkaavat soluja ja perimäämme.

## Aminohapoista koostuvat:

- ▶ Veri
- ▶ Lihakset ja sidekudokset
- ▶ Luusto
- ▶ Sisäelimet
- ▶ Kaikki solut
- ▶ Iho, kynnet ja hiukset
- ▶ Älylliset toiminnot, aivojen ja muiden hermokudosten suojapinta
- ▶ Kaikki hormonit: serotoniini, insuliini, dopamiini, tyroksiini yms.
- ▶ Kaikki entsyymit ja suoja-aineet sekä solutoiminta

**Kohtuullisen tärkeitä aineita siis.** Elimistössä oleva proteiini on muodostunut ravinnosta saatavista aminohapoista. Proteiinit ovat elimistömme rakennusmiehet ja -palikat.

Parhaita aminohappojen lähteitä eläinkunnasta ovat riisitaliha, kalat, äyriäiset sekä merenelävät (kylmän veden kaloissa on enemmän omega 3 -rasvoja), kananmunat, lammas, nauta, sisäelimet, veri, mäti, kana, maitotuotteet kuten ternimaito, raakamaito, voi, jugurtit, juustot yms. Laatu tietenkin ratkaisee myös tässä tapauksessa. Pääpiirteittäin eläinkunnan tuotteet ovat kokonaisempia aminohappojen lähteitä verrattuna kasvikunnan tuotteisiin.

Kasvikunnasta tärkeimpiä aminohappojen lähteitä ovat leväkasvit, sienet, pähkinät, siemenet, palkokasvit, kookos, kaakao, juurekset, marjat. Lehtivihreä on erityisen hyvä aminohappojen lähde, joka muistuttaa rakenteeltaan ihmisen verta. Lehtivihreää sisältäviä kasveja ovat esimerkiksi nokkonen, pinaatti, spirulina, chorella ja villivihannekset. Kaikki kasvit sisältävät jonkin verran aminohappoja, mutta eivät kokonaisia versioita, eli syö monipuolisesti yhdistellen eri ravinteita.



A young boy in a yellow shirt and a man in a plaid shirt and green apron are looking at a grill of food. The background is a blurred outdoor setting with trees and sunlight. A large green semi-transparent rectangle is overlaid on the image, containing the title and text.

# KUINKA RAVINTO VAIKUTTAA LASTEN JA AIKUISTEN MIELIALAAN?

Tässä kokoajan enemmän informaatiossa sisältävässä ajassa, meidän kaikkien tarkkaavaisuus on koetuksella. Lisäämällä joitain ravinteita voimme minimoida häiriötekijöitä, jopa vähentää diagnosoituja oireita, mitä lapset ja vähän isommatkin kokevat. Antamalla aivoille mahdollisuuden toimia riittävästi välittäjäaineilla (tärkein lähde on aminohapot) ja hormoneilla kehittyi niin keskittymiskyky kuin kognitiiviset kyvyt (tiedon vastaanottaminen, tallentaminen, käsitteleminen ja käyttö).

# Aamun mieliala

Sillä kuinka aamun ja aamiaisen aloittaa on suuri merkitys hyvinvoinnille. Kyse ei ole kaloreista, kyse on verensokerin ja hormonien tasapainottamisesta/epätasapainottamisesta. Riippumatta siitä, minkä "tiimin verkkarit" (ravintosuuntauksen) olet valinnut, tiedosta voi olla sinulle apua.

## Vinkki 1

Anna aamiaisella proteiinia riittävästi. Jättämällä aamiaisen väliin tai pistämällä lautaselle sokeroituja muroja, jotka nostavat mm. insuliinin tuotantoa, jää lapsen/aikuisen pää sumuiseksi ja päivän toimii ei ole riittävästi energiaa. Proteiinirikas aamiainen nostaa dopamiinitasoa, joka on yhteydessä mielihyvän kokemuksiin, tunteiden säätelyyn sekä piristävään ja energiaa tuovaan oloon kehoomme.

Yksinkertaisimpia keinoja lisätä lasten/aikuisten hyvinvointia on vaikuttaa aivojen toimintaan koko päiväksi. Kokoa siis hyvä laatuista aminohappoja aamuisin lautaselle.

## Vinkki 2

Ehdotus, ei ehdottomuus, vaihda viljat vihreisiin ja prosessoitu ruoka oikeaan luonnolliseen ravintoon. Viljan, varsinkin valkaistun vehnän sisältämää gluteenia on ehdotettu monien oireiden syntyä varten. Vaikka et saisi siitä oireita, niin harkitse sen pois jättämistä silti. Haasteellisesti sulava, viljoista saatava gluteeni voi aiheuttaa tulehdusmaisen ärsykkeen, joka menee suoraan aivoihin. Tämä tekee aivosolujen kommunikoinnin hyvin haasteelliseksi, siitä tuloksena on "aivosumu" ja vaikeudet oppimisessa. Prosessoidun ruuan lisäaineet voivat olla osittain laukaisemassa ylivilkkautta, vaikkei lapsella/aikuisella olisikaan ennen ollut kyseisiä oireita.

## Vinkki 3

Lisää näitä aivoravinteita, jotka mahdollistavat oppimisen, tiedon käsittelyn, ymmärtämisen sekä kehon kokonaisvaltaisen vahvistumisen:

Omega 3 -rasvahapot ovat välttämättömiä aivojen hyvinvoinnissa.

D-vitamiini on mukana sadoissa kehon toiminnoissa, välttämätön hyvinvoiville aivoille ja soluille.

Lisää magnesiumia, sinkkiä ja jodia, joista prosessoidussa ruuassa on usein puutetta.

Kokeile ja testaa ennakkoluulottomasti, esim. 30 päivän ajan, ja totea, mitkä jutut toimivat.



# HIILIHYDRAATIT – HYVÄT & PAHAT & RUMAT

Hiilarit, sana, joka saa monen terveystoilijan ihon kananlihalle. Yhdessä rasvan kanssa hiilihydraatit ovat kovan keskustelun alla, ja mielipiteitä on suuntaan jos toiseen. Onko tämä parjattu ruoka-aineryhmä sittenkään niin paha? Voisiko olla, että se on vaan ruma ankanpoikanen, joka on väärin ymmärretty. Ehkäpä saamme siitä hyvänkin pienellä ymmärryksellä.

# Laadulla on merkitystä

Hiilihydraattien laatuun on syytä panostaa, mikäli aikoo tästä ruoka-aineryhmästä hyötyä. On suuri ero, antaako keholle suoria sokereita vai pitkäketjuisempia sokeriyhdisteitä.

## Hiilihydraatteja ovat:

**Suorat sokerit:** sokeri, siirappi, hunaja ja ruoko- ja juurikassokerit. Nämä imeytyvät soluihin nopeasti.

**Tärkkelys:** peruna ja bataatti ovat tunnetuimmat tärkkelystä sisältävät kasvit. Nämä imeytyvät elimistöön hitaammin kuin suorat sokerit.

**Kuidut:** kaikissa kasviksissa, marjoissa ja juureksissa. Kuituja on olemassa monia eri lajeja, mm. ligniinit (karheat kuoriaineet), hemiselluloosa, pektiinit, selluloosa ja kumit (marjoissa & hedelmissä).

Sanotaan, ettei ole olemassakaan välttämättömiä hiilareita. Usein viitataan eskimoihin ja muihin pohjoisen alkuperäiskulttuureihin, joissa hiilihydraatteja ei ole juuri käytetty. Erityisen pahana terveystilassa pidetään hiilihydraatteja, joista voimme mahdollisesti saada diabeteksen. Tässä kuitenkin muutamia piirteitä, joita hiilihydraatit voivat tarjota.

# Hyvät

- Suolistobakteerit hyötyvät
- Serotoniinia muodostetaan hiilihydraateista
- Nopeuttaa aineenvaihduntaa
- Energian tuotantoon
- Voi alentaa stressihormoni kortisolia (nostamalla serotoniinia)

## Hyvien hiilihydraattien lähteitä:

- kaikki juurekset
- marjat
- gluteenittomat viljat oikein käsiteltynä (ei välttämätön)
- valkoinen riisi (kurkkaa alle)
- hunaja (kurkkaa alle)
- hedelmät kohtuudella

**Valkoinen riisi** on listalla sen takia, koska siitä uupuu kuoriosan fytiinihappo, joka voi estää tärkeiden ravinteiden imeytymisen. Sen takia itse käytän nykyisin voimakkaan fyysisen kuorituksen jälkeen mieluummin valkoista riisiä. Passiiviselle ihmiselle se ei välttämättä ole sen parempi kuin mikään muukaan valkaistu tuote. Japanissa diabetesta on ollut alle 3 %:lla koko väestöstä, ennen länsimaalaisten vaikutteiden leviämistä maahan. Tämä siitä huolimatta, että

valkoinen riisi kuuluu päivittäiseen ruokavalioon lähes jokaisella japanilaisella.

**Hunaja** on mielestäni yksi luonnonihmeistä. Alkuperäiskansat ovat käyttäneet hunajaa ympäri maailmaa ilman verensokeri / diabetes- ja muita länsimaalaisia sairauksia. Väärinkäytettynä, passiivisella elämäntavalla se voi aiheuttaa haasteita. Hunaja sisältää paljon muutakin kuin sokereita, joten on tärkeää katsoa muutakin kuin pelkkiä yksittäisiä ravintoaineita.

## Pahat

- ▶ Voi rakentaa rasvakudosta liiallisesti nautittuna
- ▶ Voi aiheuttaa insuliiniresistenssiä
- ▶ Iho-ongelmia
- ▶ Hiivaongelmia suolistossa
- ▶ Rasvaksi varastoituneet hiilihydraatit voivat olla takana kolesteroli-ongelmissa

### Huonojen hiilihydraattien lähteitä:

- ▶ valkaistut viljatuotteet
- ▶ sokeri
- ▶ sokeroidut tuotteet
- ▶ pitkälle prosessoidut tuotteet
- ▶ karkit & sipsit & makeiset

## Rumat

- ▶ Elimistön nopeutunut vanheneminen – liian korkea insuliinitaso
- ▶ Mielialaheilahtelut – epätasainen verensokeri – ärtyneisyys yms.
- ▶ Heikentynyt keskittymiskyky on samoin seurausta epätasaisesta verensokerista

Tähän listaisin kaikki yläpuolella olevat, jos niitä käytetään liiallisia määriä, yhdistettynä passiiviseen elämäntapaan, sekä samalla aterialla liiallisen rasvan nauttimisen. Haastavin yhdistelmä on suuri rasvan määrä, yhdistettynä suureen hiilihydraatti määrään ja prosessoituun suolaan.

Hiilihydraateilla on paikkansa. Erityisesti jos olet stressaantunut, treenaat kovaa tai olet muuten kovassa kuormituksessa elämässäsi (työ/parisuhteet yms.). Silloin hiilihydraatit voivat auttaa palautumisessa ja mielialan hyvänä pitämisessä. Jos sinulla on seuraavia oireita, niin ehkä olisi aika lisätä hiilareita lautaselle.

- ▶ Ärtyneisyys
- ▶ Huono palautuminen treeneistä
- ▶ Heikentynyt libido
- ▶ Vaikeuksia nukahtaa

# Yhteenveto

Hiilarit voivat auttaa kuormituksessa.

Vähähiilihydraattisuus voi auttaa ylimääräisistä kiloista pääsemisessä. Varsinkin alussa, sillä se parantaa insuliiniherkkyyttä. Keho mukautuu, mukaudutaan siis mekin uusiin tarpeisiin. Itse suosin perunaa, bataattia, kvinoaa, hirssiä, gluteenitonta kauraa, juureksia, marjoja, hunajaa sekä kaikenvärisiä kasviksia.

Itselläni pieni hiilihydraattien lisäys on antanut jälleen mukavasti potkua tehokkaisiin jumppatuokioihin. Myös uni ja mieliala ovat parantuneet vuosien hiilarirajoitusten jälkeen. On sanomattakin selvää, että moni hyötyy vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta, ennen kaikkea jos elämäntapa on passiivinen ja ylipainoa on kertynyt. Mutta liian pitkään rajoittamalla hiilareita ja samalla kuluttaen elämänvoimaansa yhtälö ei välttämättä kannata kauas. Liiallinen hiilihydraattirajoitus voi heikentää aineenvaihduntaa ja esim. kilpirauhasen toimintaa. Kuulostele omaa tilaasi ja ole rehellinen jaksamisellesi. Meidän ei tarvitse seurata mitään tietynlaista suuntausta vain sen takia, että jokin ideologia niin sanelee. Monesta ravintosuunnauksesta on suunnattomasti hyötyä, ainakin niin kauan kuin ne toimivat työkaluina ehdottomuuksien sijaan.

Itse pitäisin järkevänä pitää kaikki ruokaryhmät mukana. Poikkeuksena ovat ne tilat, joissa halutaan tiettyjä tuloksia kehoon. Painonpudotuksessa on järkevää vähentää varsinkin alussa hiilihydraattien määrää ja lisätä silloin, kun halutaan lisää lihasmassaa. Pitkään jatkuessaan liian paljon yhden ruoka-aineen korostamisesta voi tulla näkemykseni mukaan ongelmia, on se yksittäinen ruoka-aine mikä tahansa. Itse pyrin tasapainotusvaiheen jälkeen siirtymään kaikkia ruoka-aineita sisältävään ruokavalioon, jossa aamu/päivä panostetaan rasva- ja proteiinipitoisempaan kokonaisuuteen ja illalla sekä liikumisen jälkeen enemmän hiilihydraatti- & proteiinipitoisempaan yhtälöön. Mutta ravinnosta ei tarvitse tehdä sääntöjä, rajoituksia ja ajoituksia. Yksinkertaisimmillaan, syö puhdasta ruokaa, ota iisisti asian kanssa, korvaa ne ruuat, jotka tiedät olevan haitallisia. Tämän kirjan ravintoosuuden voi mielestäni tiivistää näin. Syö paljon kasviksia, marjoja, juureksia sekä riittävästi proteiinia ja rasvoja. Yhdistä oman tarpeesi mukaan tähän hiilihydraatit ja nauti matkasta. Ei ole mitään oikeaa yhtä tapaa syödä.

Tarkastellaan vielä hieman yksittäisiä tekijöitä enemmän. Erytisesti niistä, joista vähemmän puhutaan, mutta jotka vaikuttavat miehiseen kuntoon.

# YKSITTÄISET TEKIJÄT

## Sinkki

Proteiinit veressä vievät sinkkiä maksaan, munuaisiin, haimaan ja sylkirauhasiin. On erittäin tärkeää tietää, että sinkki vaikuttaa satoihin aineenvaihduntaprosesseihin. Sitä tarvitaan luustolle, kudoksiin, iholle, eturauhasiin, siittiöidentuotantoon, vastustuskykyyn, aivojen ja erityisesti hormonien välittäjäaineeksi ja moneen muuhun toimintoon. Se on yksi tärkeimmistä hivenaineista seksuaalisuuden näkökulmasta. Miehet tarvitsevat sinkkiä hieman enemmän kuin naiset terveeseen eturauhasen ja hormonien hyvinvointiin.

### **Yleisiä puutosoireita:**

Heikentynyt hormonitoiminta ja seksuaalinen halukkuus, impotenssi, iho-ongelmat, kuten allergiat, ruokahalun puute, hiustenlähtö, oppimisvaikeudet, ennenaikainen vanheneminen, heikentynyt vastustuskyky.

### **Hyviä sinkin lähteitä:**

Osterit sisältävät eniten sinkkiä, riistaliha, erityisesti sisäelimet, juusto, mantelit, kana, pähkinät, kananmuna, kala. Erityisen hyvä kasvikunnan lähde sinkille ovat kurpitsansiemenet ja auringonkukansiemenet, pinaatti, spirulina (makean veden levä) ja avokado.

## Seleeni

Seleeni on todella tärkeä antioksidantti kehollemme, jolla on myös seksuaalisuuteen vaikuttavia ominaisuuksia. Seleeni osallistuu moniin entsyymitoimintoihin vaikuttaen kilpirauhasessa, lihassoluissa, aivoissa, verisuonissa ja myös spermassa. Yhdessä E-vitamiinin kanssa se suojelee rasvahappojamme vapaaradikaalitoiminnalta eli lyhyesti sanottuna SE suojelee kehoamme rasitukselta. Seleeni ja E-vitamiini toimivat myös yhdessä estääkseen verisuonten seinämien vahingot, sydämesi kiittää näistä ravinteista. Seleeni toimii myös kuparin kanssa raskasmetalleja vastaan. Tämä on suuri tieto nykypäivän maailmassa, jossa kukaan ei voi enää välttyä raskasmetalleilta. Tarvitsemme erilaisia keinoja, joilla voimme puhdistaa kehoamme jatkuvasti. Seleeni ja kupari sitovat itseensä mm. kadmiumia, elohopeaa ja arseenia. Seleeni on sinkin tavoin myös äärimmäisen tärkeä vastustuskyvyillemme. Se suojaa viruksilta ja DNA-vaurioilta ja pitää syöpäsolut hyvin aisoissa.

Seleenin poistaa kehosta raskasmetalleja, joten voimme helposti ymmärtää, kuinka saasteet, tupakka, kodin kemikaalit, alkoholi ja elimistön kuormitus lisäävät seleenin tarvetta. Yhden arvion mukaan suomalaisten seleeninsaanti on vain 60% todellisesta tarpeesta.

## Yleisiä puutosoireita:

Sydän- ja verisuonitukokset, kilpirauhasvaivat, rasvojen härskiintyminen kehossamme, lihasheikkous ja fyysisen suorituskyvyn heikentyminen (myös seksuaalisesti), myös syöpiin sillä voi olla epäsuotuisia vaikutuksia, iho- / aivoperäiset rappeumat sekä nivelten rappeutumiset.

## Hyviä seleenin lähteitä:

Parapähkinät ovat yksi parhaimmista seleenin lähteistä, sillä jo muutama pähkinä riittää päivittäiseen saantiin (1-8 pähkinää, riippuen tarpeesta). Jonkin verran seleeniä saa kalasta kuten villilohesta ja äyriäisistä, pieniä määriä on myös mustassa riisissä, sienissä, poronlihassa ja täysjyväviljoissa (gluteenipitoisten viljojen käyttöä on syytä miettiä, mikäli haluat seksuaalisen ilmentymisen). On myös hyvä nauttia seleenipitoisia ruokia yhdessä E-vitamiinin kanssa. Jos käytät seleeniä lisäravinteena, niin muista siis E-vitamiini myös! On tärkeää ymmärtää, että seleeni imeytyy moninkertaisesti paremmin ruoasta kuin synteettisenä lisäravinteena nautittuna. Seleenin riittävä saanti parantaa sperman tuotantoa ja sen laatua, joten se on todellakin tärkeää myös lisääntymisessä. Mikäli sinulla on elohopeaa kehossa, se voi ryöväätä seleenivarastosi. On myös hyvä ymmärtää, että jos elät jatkuvasti ketoosissa, se voi vähentää seleenivarastojasi. Tämän takia on tärkeää, että kaikki, sekä laihduttajat, kuntoilijat ja seksuaalisuutta hakevat, syövät viikoittain hiilihydraattipitoisia ruokia. Riippuen tavoitteistasi, jo yksi kerta/päivä viikossa voi

riittää hyvin rikkomaan ketoositilan. Enempi ei ole parempi seleenissä, koska liiallisesti nautittuna se voi jopa haitata sperman laatua. Muutama parapähkinä päivässä riittää takaamaan tarpeesi. Panosta myös elohopean poistumiseen kehosta. Nykyisin on saatavilla myös laadukkaita seleenilisiä.

## E- & C-vitamiini

### E-vitamiini – Lisää seksuaalista halukkuutta ja toimintakykyä.

Yksi kiehtovimpia elementtejä, joita yhdistetään E-vitamiiniin, on sen kyky pitää koko keho elinvoimaisena, terveenä ja pysymään nuorekkaana vanhetessamme. Se on rasvaliukoinen vitamiini, joka työskentelee monissa kehon toiminnoissa antioksidanttina eli se on suojaamassa kaikkia rasva-aineita härskiintymiseltä eli hapettumiselta. Koska lähes jokaisella meistä on suuret tulehdustekijät kehomme sisällä valtaamassa alaa, on erittäin oleellista pitää riittävä E-vitamiinitaso kunnossa. E-vitamiini nimittäin pitää tulehdustekijät aisoissa ja myös koko hedelmällisyytemme kukoistuksessa. Mutta on hyvä muistaa, että kokonaisuus on aina tärkeämpi kuin yksittäiset osat, näinpä myös hedelmällisyyden kohdalla on tärkeintä panostaa monipuolisuuteen ravinnossa. Monien alan ammattilaisten mielestä E-vitamiini suojaa meitä yli 200 sairaudelta. Koska E-vitamiini on erittäin voimakas antioksidantti, tämä voi hyvinkin pitää paikkansa.



## E-vitamiini voi auttaa mm.:

hapenottokykyyn, sydämen kuntoon, jäykkiin niveliin, syöpiin, hedelmällisyyteen, impotenssiin, kivesten surkastumiseen, keskenmenoihin, emättimen kipuihin, diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, aivokudoksen rappeutumiseen, ihon, kynsien ja hiusten kuntoon, lihavuuteen

**C-vitamiini** on tärkeä tekijä E-vitamiinia ajateltaessa. C-vitamiini säästää E-vitamiinivarastoja. Myös bioflavonoidit auttavat E-vitamiinin toimintaa. On kuitenkin hyvä huomioida, että ravinnosta emme välttämättä saa riittäviä määriä E-vitamiinia, jolloin sitä on hyvä saada lisäravinteena. Isot C-vitamiiniannokset, jotka voivat auttaa jopa masennuksesta palautumisessa.

Koska suurina määrinä askorbiinihappo voi aiheuttaa haasteita imeytyvyydessä sekä toimivuudessa, näkisin järkevänä käyttää ruokapohjaista C-vitamiinivalmistetta. Koska suuria määriä ei ole helppo saada ravinnosta, ei edes hyvistä C-vitamiinin lähteistä, on hyvä katsoa ravintotiheiden ruokien maailmaan. Tässä kategoriasa yksi maailman parhaimpia C-vitamiinin lähteitä on camu camu -marja. Kyseisellä marjalla on suuri potentiaali myös terapeuttisessa mielessä. Marjajauhetta lisäämällä on kohtuullisen helppo saada C-vitamiinia 1000-2000 mg annoksia. Ja koska kyseessä on marja eli ruoka, imeytyvyys on yleensä myös todella hyvä. Camu camu on peräisin Amazonjoen varrelta, jossa intiaanit ovat osanneet hyödyntää marjaa jo vuosituhansien ajan. Camu camua pidetään yhtenä voimakkaimmista C-vitamiinin lähteistä, jonka tiedetään suojelevan elimistöä vapailta radikaaleilta, vahvistavan kehon immuunipuolustusjärjestelmää sekä tukevan hermons-

ton toimintaa. Vielä parempi c-vitamiinin lähde on amla marja.

**E-vitamiinia** saa siemenistä, pähkinöistä, marjojen siemenistä (kuten tyrni ja sen öljyt), munankeltuaisesta, kalan mädistä, oliiveista, parsakaalista, avokadosta, ruusukaalista.

**C-vitamiinia** saa mm. marjoista, monista vihreistä kasveista ja esim. camu camu -marjasta ja amlasta.

## Panosta myös näihin:

- ▶ Jodi (merilevät)
- ▶ B-vitamiinit (eläinperäinen ruoka ja/tai ravintolisä (b-complex))
- ▶ K1 & K2- vitamiinit. **K1-vitamiinia on paljon etenkin pinaatissa, lehtikaalissa, parsakaalissa ja persiljassa.** K2-vitamiinia on runsaasti taas **viilissä ja kypsyte-tyissä juustoissa sekä natossa, joka on japanilainen perinneruoka**

## A-vitamiini & D-vitamiini

Näiden tärkeydestä on puhuttu viime vuosina niin paljon, että totean vain, että molemmat ovat elintärkeitä ja niiden saantia kannattaa tarkkailla. Kuten Samikin totesi, D-vitamiini kannattaa jokaisella suomalaisella olla käytössä. A-vitamiinia saa esim. voista ja maksasta.

Jokainen ihminen omaa valtavan sisäisen potentiaalin terveyteen. Monilla meistä ne signaalit ovat vaimennettuja, sen takia koen että on tärkeää muistuttaa perusasioista jotka kasaavat terveyttämme.



# IKÄÄNTYMINEN & RAVINTO

Ikääntyessä kehon rappeutuminen nopeutuu. Tämä tarkoittaa sitä että ikääntyvä ihminen tarvitsee monipuolisesti rakennusaineita kehoonsa

[Aminohappojen](#) eli ravinnosta saatujen proteiinien tarpeen määrä nousee kun rappeutuminen nopeutuu ikääntyessä. Sen takia on erittäin järkevää tarkistaa oma päivittäinen proteiinien saanti. Näkemykseni mukaan moni saa liian vähän kehon rakennuspalikoita eli proteiineja. Myös proteiinien hyväksikäyttö heikentyy ikääntyessä. Myös sairastaessa proteiinin tarve kasvaa. Hyvä lähtökohta olisi suosia vähintään 20–30g proteiineja joka ruokailulla. Hyviä lähteitä ovat eläinkunnan tuotteet kuten kala, riistaliha (eläimen ruokinta on tärkeää laadun kannalta), kananmunat sekä sisäelimet, jotka sisältävät mm. ikääntyvälle tärkeitä b-vitamiineja. Kasvikunnan puolelta kannattaa nauttia monipuolisesti esim. pähkinöitä, siemeniä, värikkäitä kasviksia, erityisesti lehtivihreää joka on suunnattoman hyvä aminohappojen lähde lisättäväksi ruokavalioon.

Myös [rasvahappojen](#) tarve lisääntyy ikääntyessä. Tämä johtuu hidastuneesta hormonitoiminnasta. Mahdollisimman vähän käsiteltyjä rasvoja tarvitaan solukalvoille, hormonitoiminnoille sekä keskushermoston toimintaan. Yksi merkki heikentyneestä hormonitoiminnasta on jatkuva kylmyyden tunne. Tähän voi auttaa esim. pieni määrä voin lisäämistä ruokavalioon. Monet pelkäävät edelleen rasvaa, mikä on harmi. Keho tarvitsee moniin toimintoihin hyvälaatuista rasvaa, jolla se esimerkiksi varmistaa toimivan aivotoiminnan. Laatuun kannattaa panostaa sillä tuotantotavat voivat vaikuttaa rasvojen laatuun. Suosi rasvojen lähteitä jotka ovat lähellä alkuperäistä muotoaan. Esimerkiksi pähkinät, siemenet, kasvikset, marjat, voi, kookosöljy, kananmunat, avokadot, oliivit sekä kala ovat erinomaisia valintoja.

[Hiilihydraattejakin](#) on hyvä olla mukana ikääntyvällä. Ruokavalion olisi hyvä varmistaa riittävän aminohappo-

jen (proteiinien) ja rasvojen saanti. Niillä varmistetaan kehon rakennusprosessit sekä rullaava solutoiminta. Hiilihydraatteja saa mm. marjoista, kasviksista ja erityisen hienoja lähteitä ovat juurekset, joita kannattaa käyttää monipuolisesti. Hiilihydraatteja ei kannata pelätä, mutta niitä ei kannata liikaa popsia varsinkaan käsitellyissä muodoissa, kuten valkoisista jauhoista, makeisista, valmisruuista, makeisista, leivonnaisista yms. Jos panostamme hyvälaatuisiin hiilihydraatteihin (kasvikset, juurekset, marjat, hedelmät) kehomme yleensä pärjää loistavasti. Joillekin sopii hieman enemmän hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio, varsinkin jos elämäntapa on säilynyt fyysisesti aktiivisena eikä ylipainoa ole hälyttävästi päässyt kertymään. Silloin voi miettiä esim. gluteenittomia viljoja lisättäväksi silloin tällöin.

Ikääntyessä on hyvä muistaa myös, että kun proteiinien tarve lisääntyy niin myös **käsittelemättömän suolan lisääminen on tärkeää.**

## Suola voi auttaa?

Proteiinien pilkkomiseen aminohapoiksi, imeytymiseen ja yhdistelyyn proteiineiksi tarvitaan aina suolaa. Liian vähäinen suolan saanti yhdistettynä liian vähäiseen proteiinien saantiin voi aiheuttaa dementiaa ihmisille. Suosi puhdistamatonta suolaa (esim. harmaa merisuola / kristallisuola / kalaharin suola), jota saa nykyisin monesta paikkaa. Optimaalista jakaumaa on haasteellista antaa koko kansalle sopivaksi, koska jokaisen elämäntilanne on erilainen. Kuitenkin meidän perustarpeemme ovat hyvin samanlaiset. Jokainen tarvitsee mieluusti joka aterialla riittävästi proteiineja, sopivasti rasvaa sekä paljon värikkäitä kasviksia josta saamme hiilihydraattien lisäksi kehon suoja-aineet.

## Liikkuminen vahvistaa

Edelliseen hieman palaten, kun ikääntyvä alkaa menettää lihas- ja luumassaa, silloin proteiinien lisääminen on erittäin tärkeää. Proteiinipitoinen ruokavalio yhdessä riittävän d-vitamiinin sekä kalsiumin ja magnesiumin kanssa suojaavat lihas- ja luukadolta. Tämä ei vielä kuitenkaan riitä, koska tarvitsemme ärsykeitä jotka pistävät meidän kehomme muodostamaan kudoksia entistä vahvemmaksi. Kannattaa rohkeasti ruveta harjoittelemaan lihaskuntoa, koska se mahdollistaa sen, että luut ja lihakset pysyvät kunnossa ja mahdollisesti jopa alkavat kasvaa ja vahvistua oikean kuormituksen johdosta. Kannattaa kokeilla kuntosalia, jossa tehdään paljon isoilla lihaksilla (kuten kyykky tai maastaveto) liikkeitä. Jos kunto tai liikkuvuus ei anna vielä periksi, kannattaa miettiä oman kehon painolla tai avustetuilla

laitteilla liikkeiden tekoa. Aina kannattaa luottaa ammattilaisen apuun, mikäli harjoittelu ei ole sinulle tuttua. Jos annat keholle säännöllisesti kuormitusta, sopivalla levolla ja ruokavaliolla yhdistettynä, saat vahvemman ja toimivamman kehon. Lihaskunto / voimaharjoittelun hyötyjä ovat mm:

- ✓ Palautunut lihasvoima ja toiminta
- ✓ Lisääntynyt lihasmassa (jopa vanhuskotia myöten)
- ✓ Lisääntynyt kyky kävellä
- ✓ Vähentynyt kehon rasva
- ✓ Aineenvaihdunnan parantuminen
- ✓ Alentunut verenpaine
- ✓ Parantuneet rasva-arvot

## Lisäapu

D-vitamiini (50–150 mikrogrammaa) ja hyvälaatuinen monivitamiini, joita nykyisin saa luonnollisessa muodossaan. Näin myös vitamiinit imeytyvät paremmin. Monivitamiini pitää sisällään kaikki b-vitamiinit, c-vitamiinin sekä mahdollisesti myös mineraaleja kuten magnesiumiä, sinkkiä ja seleeniä. Myös hyvälaatuista kalaöljyä kannattaa miettiä, koska syömämme ruoka näyttää olevan hyvin omega 6 -pitoista. Näin ollen omega 3 (joita löytyy kalasta sekä kalaöljyistä parhaiten imeytyvässä muodossa) pitoisuudet jäävät liian pieniksi. Tämä on terveyden kannalta haasteellista. Näin ollen kannattaa varmistaa omegoiden riittävä saanti. Omega 3 -öljyä voi ottaa 1000-4000 mg riippuen tarpeesta. Riittävä omega 3 saanti voi suojata sydäntaudeilta ja esim. masennukselta.

Aina on parasta, jos ravinteet saadaan ruuasta. Kuitenkin todella harvalla näyttäisi olevan sellainen ruokavalio joka kattaa kaiken. Mittaukset joita tehdään ympäri maailmaa ovat tämän osoittaneet. Myös Suomessa tehtyjen mittausten perusteella meillä on paljon puutostiloja johtuen heikentyneestä ravinnetiheydestä sekä maan-

viljelystä joka ei perustu ravinteiden kierrättämiseen. Sen takia kannattaa suosia kasveja ja eläimiä jotka elävät "luonnollisessa maaperässä". Kasveista kannattaa kokeilla villivihanneksia, jotka pesevät kaupasta löytyvät kasvikset mennen tullen. Eläimistä taas kannattaa suosia niitä jotka ovat saaneet syödäkseen lajityypillistä ruokaa ilman lisätyjä antibiootteja tai hormoneita. Emme ole sitä mitä syömme, vaan sitä mitä syömämme söi. Tämän lisäksi kannattaa varmistaa tärkeiden ravinteiden saanti hyvälaatuisilla lisäravinteilla. Ravinnosta kannattaa suosia mahdollisimman värikkäitä kokonaisuuksia. Mitä enemmän värejä, sitä enemmän ravintoaineita lautasellesi ja kehollesi annat.

## Voiko muistiin vaikuttaa?

Voi! Se ja muutama muu asia kannattaa muistaa. Kaikki ylläluetellut vaikuttavat myös muistiin. Mutta muutama muu asia on hyvä nostaa vielä alustalle. Toisin kuin ennen luultiin, sekä aivot että hermosolut voivat uudistua. Tämä tapahtuu silloin kun hermosoluilla on riittävästi oikeanlaisia rakennusaineita käsillä. Moneen asiaan saa apua, kunhan työkalut ovat oikeat.

Myös b-12 vitamiini on hyvä huomioida. Erityisesti mikäli et syö hirveästi eläinkunnan tuotteita. Myös omega 3 rasvat sekä riittävä hyvälaatuisten rasvojen ja proteiinin merkitys kasvaa kun haluamme antaa aivoille parasta. Toki myös lepo, luonnossa olo, uuden oppiminen sekä merkittävät sosiaaliset suhteet ovat suunnattoman arvokkaita asioita. Myös kasvikunnan tuotteet kannattaa muistaa. Itse olen todella innoissani esimerkiksi kurkuman vaikutuksista aivoihin sekä koko kehoon. Kurkuma näyttäisi laskevan tulehdusta kehossa mikä on monien (ellei kaikkien) sairauksien takana. Kurkuman kurkumiini auttaa ylittämään aivoveriesteen, jolloin se voi auttaa aivoja pysymään nuorempina (suojelemalla hermosoluja ja nostamalla antikoksidanttisten glutationin määrää aivoissa). Kurkuma on mahdollisesti hyvä suoja alzheimeria vastaan ja jopa voi auttaa palauttamaan toimintakykyä jo edenneessä taudissa. Se myös ehkäisee epänormaalia aivosolujen kasvua mikä usein liittyy Parkinsonin ja Alzheimerin tauteihin. Samankaltaisia ominaisuuksia on myös Rohtokoisolla (ashwaganda), joka myös parantaa ikääntyneiden aivotoimintaa, muistia sekä kognitiivisia kykyjä edellä mainituissa taudeissa. Rohtokoiiso myös torjuu hermosolujen rappeutumista.

### Reseptivinkki:

Lämmitä vettä ja lisää siihen 1tl kurkumaa sekä 1tl rohtokoiisoa. Anna niiden hautua n. 15 minuuttia ja juo juoma. Jos haluat että aivosi toimivat neuvostoliittolaisen agentin tarkkuudella, pistä sekaan vielä Biomedin Neurowaytä, sekä c-vitamiinia (esim. camu camu marja tai tyrnimarjaa) ja rasvaa (esim. kylmäpuristettua kookosöljyä tai gheetä) Nauti juoma 2 kertaa päivässä kuukauden ajan. Totea itse tulokset.

Viimeisenä suosittelen **ruusujuurta** joka auttaa erityisesti mielialassa ja fyysisen energisyyden lisääntymisessä. Tämä meidän Lapistakin löytyvä kasvi omaa melkoisia taikavoimia jotka kannattaa kokeilla itse. Löydät sitä hyvin varustelluista luontaistuotekaupoista.



## Laihuus ei ole merkki terveydestä

Ei nuorilla kuten ei vanhoillakaan. Myöskään lihavuus ei ole terveyden merkki. Kuitenkin ikääntyessä ei ole välttämättä haluttavaa olla liian laiha. Monesti menetämme myös lihas- ja luumassaa, joten laihana ollessa kannattaa olla tarkkana. Enemmän mieltisin riittävän ravinnon saamista yllä mainituilla keinoilla. Virallisissa suosituksissa ikääntyville suositellaan hieman korkeampaa painoindeksiä. Kuitenkin on hyvä muistaa se kuinka hyvä toimintakyky sinulla on. Jos ylipainoa on liikaa, voi se haitata päivittäisiä askareita. Samoin jos olet liian laiha, voi voimat olla vähissä pienenkin kävelyn jälkeen.

Jos kuitenkin haluat pudottaa painoa ja olet vakuuttunut siitä että se toisi parempaa terveyttä, silloin se on erittäin suositeltavaa. Kannattaa lähteä maltilla liikenteeseen ja jättää "ihmekuurit ja dieetit" sikseen. Keho kyllä mukautuu jos annat sille riittävästi rakennusaineita,

sopivasti liikettä, erityisesti ulkoilmassa, palauttavaa lepoa ja ennen kaikkea miellyttävää elämää, joka tuntuu merkittävältä henkilölle itselleen.

## Muista myös puhdas vesi

Riittävä nesteytys on kaikki kaikessa solutoiminnoillemme. Koskaan ei ole liian myöhäistä panostaa omaan terveyteen, sillä solut kuuntelevat kaiken aikaa meidän antamia ärsykeitä. Poistamalla käsitellyt tuotteet ja korvaamalla ne mahdollisimman aidoilla ruoka-aineilla pääsee uskomattoman pitkälle. Jokainen sisällään tietää mitä tehdä. Sitten jää enää toteutus jäljelle. Ehkä voin rohkaista sinua että aina kannattaa panostaa, aina on mahdollisuus parempaan huomiseen. Jokainen hetki minkä panostamme itseemme, voimme panostaa seuraavat hetket myös toisten auttamiseen. Hyppää rohkeasti ja anna itsellesi tästä eteenpäin vain parasta mahdollista.

---

*Toivottavasti näistä vinkeistä oli apua. Koskaan ei ole liian myöhäistä panostaa omaan elinvoimaisuuteen ja sitä kautta maailmalle sädehtimiseen! Hyviä vointeja sinulle.*

**BIOMED**