

NR 01 TAMMIKUU 2013

EQOLOGY

MAGAZINE



ViPR

Hikeä ja tuskaa



▶ NUTRIGUARD

Tehokas palautusjuoma ja ateriankorvike

▶ RAVITSEMUSTERAPIA

Vaihtoehtoja ravinnon ja elintapojen avulla

▶ AINEENVAIHDUNTA

Liian nopea vai liian hidas? Lääkäri neuvoo

10

MAITOHAPPO

Testissä uusi ja monipuolinen
kuntoilumuoto - ViPR



Kuva: MARI ERIKSSON

EQ
MAGAZINEILMAINEN LEHTI
EQOLOGYN ASIAKKAILLE

NR. 01/2013 • 13. VUOSIKERTA

PÄÄTOIMITTAJA
TOIMITUS

Astrid Schaug
Vegar Hellgren
Mari Eriksson
Ingrid C. Pedersen
Marit Ulseth
Astrid Schaug
Dinamo Magazine
Mari Eriksson
Heli Bergset
Foliotrykk AS
17 500

ULKOASU
KÄÄNNÖS RUOTSI
KÄÄNNÖS SUOMI
PAINO
PAINOS

Painettu luontoystävälliselle paperille

EQOLOGY

Pb 23, Kirkeveien 59 b, N-1322 Høvik
Puh: 0800 115677
Faksi: (+47) 67 67 10 21 99
post@eqology.com
eqology.com

8 **DIETIT**
Mitä ruokavaliota suosittelee
luontaisterapeutti?13 **RESEPTIT**
Vuohenjuustoa ja pinaattia
sisältävä karppiiras18 **MULTICHI GEL**
Oletko jo kokeillut Multichi
Energy Geliä tuubissa?HYVÄ
ASIAKAS

Uudenvuodenlupauksia on monia ja erilaisia, mutta jotkut ovat kesto-suosikkeja. Liikkuminen on yksi niistä. Monet ryntäävät kuntokeskuksiin näinä päivinä. Ehkä sinä haluat kokeilla jotakin uutta tänä vuonna. Lähetimme toimittajan testaamaan ViPR-ryhmäliikuntatuntia.



Monet ryntäävät kuntokeskuksiin näinä päivinä. Me olemme testanneet ViPR-ryhmäliikuntatunnin.

vaikkapa haluat kokeilla.

Ruokavaliion epätasapaino voi johtaa aineenvaihdunnan häiriöihin. Sivulta 4 voitte lukea, mitä sinä voit lääkäri Carsten Vagn-Hansenin mielestä tehdä tämän ehkäisemiseksi.

Jos olet edelleen epävarma, millainen ruokavaliio olisi sinulle paras, voit ehkäpä kysyä neuvoa ravitsemusterapeuttilta. Yritämme kertoa lehdessä neutraalisti erilaisista vaihtoehtoisista hoitomuodoista. Se toivottavasti auttaa sinua harkitsemaan, mitä haluat kokeilla.

Muista lehden takasivulla olevat hyvät tarjoukset, Nutriguard ateriankorvike ja Multichi Energy Gel -tuubit. Näistä kerrotaan myös lisää sivuilla 16-18. o

Ystävällisin terveisin

Frank Bjordal
Toimitusjohtaja



Aineenvaihduntasairaudet

Energian ja ravintoaineiden kiertokulkua, joka tapahtuu kaikissa kehon soluissa, kutsutaan aineenvaihdunnaksi eli metaboliaksi.



LÄÄKÄRI

Carsten Vagn-Hansen on Tanskasta ja on harjoittanut lääkärin ammattia 18 vuotta, sekä toiminut myös opettajana ja kurssinjohtajana lääkärin täydennyskoulutuksessa. Hän oli Kansainvälisen yleislääketieteen seuran puheenjohtaja vuosina 1979-82. Lisäksi hän on saanut useita palkintoja, mm. The International Nature Medicine Honorary Price. Hän on julkaissut useita kirjoja terveydestä ja toiminut radiolääkärinä Tanskan radiossa sekä tv-tohtorina DR TV:ssä.

Nyt hän kirjoittaa Ecolgy Magazineen sen lisäksi, että on terveystoimittaja, esitelmäkirjuri ja "terveyden kauppatuottaja". Lue lisää hänen kotisivultaan www.radiodoktoren.dk.

Ruuan ravintoaineet antavat energiaa, mutta vasta, kun energiaa poltetaan mitokondrioissa (solujen voimalaitoksissa), keho voi käyttää sitä hyväkseen. Mitokondrioissa tapahtuu hapettumisprosessi hapen avulla. Näin energia muunnetaan ja varastoidaan ATP:nä (adenosiinitrifosfaatti). Tämä toimii kuin paristo, joka voi vapauttaa energiaa. Energiaa tarvitaan, kun solut rakentavat uusia solurakenteita ja varastoja, kuten esim. rasvaa. Tärkeintä on proteiinien rakentaminen, mm. entsyymien, jotka ohjaavat solujen työtä. Osa energiasta käytetään fyysiseen työhön, joka vapauttaa mm. aineenvaihduntaa käynnissä pitävää lämpöenergiaa.

Aineenvaihdunta on tasapainossa, kun kalorien saanti ja kulutus ovat yhtä suuret. Keho käyttää kaloreita aineenvaihdunnassa. Osa kaloreista myös häviää kehosta ulosteen, virtsan ja hien mukana.

KILPIRAUHANEN

Hormoneilla on tärkeä tehtävä aineenvaihdunnan ohjaamisessa. Aineenvaihduntahormonit syntyvät kilpirauhasessa. Jos hormoneja on liian vähän, koko elimistö toimii hitaammin. Suolisto pysähtyy ja paino nousee. Iho kuivuu ja muuttuu taikinamaisiksi. Jos taas aineenvaihduntahormoneja on liikaa, elimistö käy ylikerroksilla ja saamme oireita, kuten sydämentykytys, vapina, hikoilu, ripuli, laihtuminen jne.

Aineenvaihduntaa ohjaavat aivot aivolisäkkeen kautta. Aivolisäke tuottaa hormonia nimeltä TSH eli tyreotropiini, kilpirauhasta stimuloiva hormoni. TSH stimuloi aineenvaihduntahormonien T4 (tyroksiini) ja T3

(trijodityroniini) tuotantoa kilpirauhasessa. Mikäli T3- ja T4-hormoneja syntyy liikaa, TSH:n erittyminen vähenee. Jos taas niitä syntyy liian vähän, TSH lisääntyy.

T3:n vaikutus aineenvaihduntaan on 4-5 kertaa suurempi kuin T4:n. T4 muuntuu T3:ksi koko kehossa mutta eniten maksassa. Jos maksan toiminnassa on ongelmia, tämä voi johtaa liian matalaan T3-tasoon. Sinkin ja seleenin puute voi ehkäistä maksan kykyä muuttaa T4:ää T3:ksi. Yksi sinkin ja seleenin puutteen syy voi olla stressi.

Jokin muu sairaus, esim. diabetes, voi myös vähentää T4:n muuntumista T3:ksi. Stressi voi johtaa lisääntyneeseen kortisolien erittymiseen lisämunuaisen kuoreessa. Kortisoli voi puolestaan ehkäistä muuntumista, mutta vain kolmen viikon ajan.

Mineraalit sinkki, seleeni ja rauta ovat tarpeellisia T4:n muuntumiselle T3:ksi. Raudan osalta mahdollista lisää suositellaan vain, jos siitä on puutetta. Liika rauta johtaa solujen ja kehon rasvan hapettumiseen.

Jodilla on suuri merkitys aineenvaihdunnalle, koska tämä mineraali kuuluu aineenvaihduntahormoneihin. Maailman mitta-kaavassa jodin puute on suhteellisen yleistä. Pohjoismaissa sen sijaan se on suhteellisen harvinaista, ja sitä esiintyy enimmäkseen sisämaassa, jossa ei syödä kovin paljon merikalaa.

Jodin puutteen ehkäisemiseksi on tavallista lisätä sitä sekä suolaan että eläinten rehuun. Lääkeaine litium ja monet ruoka-aineet estävät jodin imeytymistä. Tällaisia ovat esim. maapähkinät ja soijatuotteet, kuten soijamaito, tofu ja soijaöljy.

Fluori (esim. vedestä tai hammastahnasta)

ja bromi ovat mineraaleja, jotka hidastavat kilpirauhasen toimintaa kilpailemalla jodin kanssa. Fluori on myös entsyymirykky, joka suoraan ehkäisee T4:n muuntumista aktiiviseksi aineenvaihduntahormoniksi T3. Suosittelemme siksi vahvasti fluorin välttämistä, myös fluoripitoisen hammastahnan.

Valkoinen sokeri ja valkoiset viljatuotteet kuormittavat kilpirauhasen toimintaa. Monitydyttymätön rasva on tavallisesti hyvää rasvaa, mutta jos sitä saa liikaa (esim. kasviöljyistä ja margariinista), se estää kilpirauhashormonien tuotantoa ja niiden vaikutusta soluissa. Kun hapettuneet rasvahapot ja transrasvahapot päätyvät soluihin, ne ovat osaltaan ehkäisemässä aineenvaihduntahormonien aktivoitumista.

Kookosöljy on sitävastoin hyvä valinta, koska tämä rasva sisältää keskipitkän ketjun rasvahappoja (MCT – Medium Chain Triglycerides). Nämä rasvahapot voivat nimittäin lisätä aineenvaihduntaa

Solut. Ruuan ravinteet antavat energiaa, joka kulkeutuu soluihin. Mutta vasta, kun energiaa poltetaan mitokondrioissa (solujen voimalaitoksissa), keho voi käyttää sen hyväkseen.

Valkoinen sokeri ja valkoiset viljatuotteet kuormittavat kilpirauhasen toimintaa.

ja siten edistää laihtumista. Kookosöljy on tyydyttynyttä rasvaa (mutta hyvälaatuista) ja sietää siksi kuumennusta paistolämpötilaan. Ruuanlaitossa käytettävän kookosöljyn pitää olla hyvälaatuista.

Aineenvaihduntahormonit ovat tärkeitä progesteronin ja "äiti-hormoni" pregnenolonin tuotannolle, joista jälkimmäisestä syntyy monia muita hormoneja. Kun kilpirauhanen ei toimi kunnolla, näitä hormoneja on liian vähän. Hormonit ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa ns. hormoni-järjestelmässä. Siksi kehossa ilmenee usein monia ongelmia samanaikaisesti.

Liian hidasta aineenvaihduntaa on paljon yleisempi naisilla kuin miehillä, mutta riski

kasvaa iän myötä molemmilla sukupuolilla. Naisilla yleisin liian hitaan aineenvaihdunnan tyyppi on autoimmuunisairaus nimeltä Hashimoton tyreoidiitti, jossa keho tuottaa vasta-aineita kilpirauhasen hormoneja tuottaville soluille. Kyseessä on kilpirauhasen tulehdus. Sen alussa aineenvaihdunta on usein liian nopea ja muuttuu sitten liian hitaaksi, kun kehossa syntyy paljon vasta-aineita.

HIDAS AINEENVAIHDUNTA

Hidasta aineenvaihduntaa hoidetaan yleensä synteettisellä T4-hormonilla eli tyroksiinilla. Hoito voi aiheuttaa ongelmia henkilöillä, joilla on ongelmia sen muuntamisessa T3-hormoniksi. Tällaisessa tapauksessa parempi hoito voi olla standardisoitu kuivattu sian kilpirauhanen, koska se sisältää sekä T4- että T3-hormonia.

Liian hidasta aineenvaihduntaa voi ehkäistä luonnonlääketieteen keinoin





Nukula. Tämä yrtti on luokiteltu lääkkeeksi ja sitä on viljelty lääkekasvina keskiajalta asti. Se vaimentaa kilpirauhasen hormonituotantoa ja on erityisen hyvä lievittämään sydänoireita liian nopean aineenvaihdunnan yhteydessä. Varren päässä on useita sydämenmuotoisia ja sormiluskaisia lehtiä. Kasvi tunnetaan myös nimellä sydämen-vähivistusyrtti.

monipuolisella ja terveellisellä ravinnolla. Vähintään 600 g hedelmiä ja vihanneksia on olennaista, mutta kaalia ja soijaa ei pidä syödä liikaa. Ne voivat nimittäin edistää struuman kehittymistä ja liian hidasta aineenvaihduntaa. Pitkälle jalostettua ravintoa kuten sokeria ja puhdistettuja viljatuotteita (vehnä, pasta, perunat, riisi) pitää välttää, koska tällaiset ruoka-aineet stimuloivat liikaa insuliinin erittymistä, joka puolestaan kuormittaa kilpirauhasesta.

Lisäksi on viisasta ottaa lisää antioksidantteja, kuten sinkkiä ja seleeniä, jos potee näiden puutetta. C-vitamiini ja B-vitamiinit B2, B3 ja B6 ovat tarpeellisia normaalille aineenvaihduntahormonin tuotannolle. D3-vitamiinilla (luonnollinen D-vitamiini) on suuri vaikutus immuunijärjestelmän normaalille toiminnalle, ja se ehkäisee autoimmuunisairauksia, kuten Hashimoton tyreoidiitin, kehittymistä. Päivittäinen tarve D3-vitamiinia on vähintään 70 µg.

Autoimmuunisairauksien taustalla on usein liikaa makeaa ja pitkälle jalostettua ruokaa sisältävä ruokavalio. Tällainen

ruokavalio edistää candida-hiivasienien kasvua mahassa ja suolistossa. Tämä sieni kasvaa rihmaston, joka kiinnittyy suolen limakalvoon ja tekee siitä vuotavan. Vuotava suoli voi aiheuttaa sen, että ravinto, joka ei ole täysin sulanut, siirtyy vereen. Silloin immuunijärjestelmä reagoi hyökkäämällä kehon normaaleja kudoksia vastaan. Tuloksen on allergioita ja autoimmuunisairauksia.

Liikunta lisää aineenvaihduntahormonin tuotantoa kilpirauhasessa ja samalla tekee kudokset herkemmiksi sille. Erityisesti ylipainoisten, jotka ovat vähäkalorisella dieetillä, pitää liikkua paljon, koska muutoin aineenvaihdunta hidastuu.

NOPEA AINEENVAIHDUNTA

Nopean aineenvaihdunnan syynä on aineenvaihduntahormonien liikatuotanto. Verikokeista käy ilmi, mikä on vialla. Nopean aineenvaihdunnan lääketieteellinen hoito tapahtuu yleensä aineenvaihduntahormonien tuotantoa vähentävillä lääkkeillä. Potilaalle voidaan myös antaa radioaktiivista jodia, jonka radioaktiivisuus

vaikuttaa vain kilpirauhasen jodia sisältävään kudokseen. Se voi ajan myötä johtaa liian hitaaseen aineenvaihduntaan. Sama pätee kirurgiseen hoitoon, jossa poistetaan osa kilpirauhasesta.

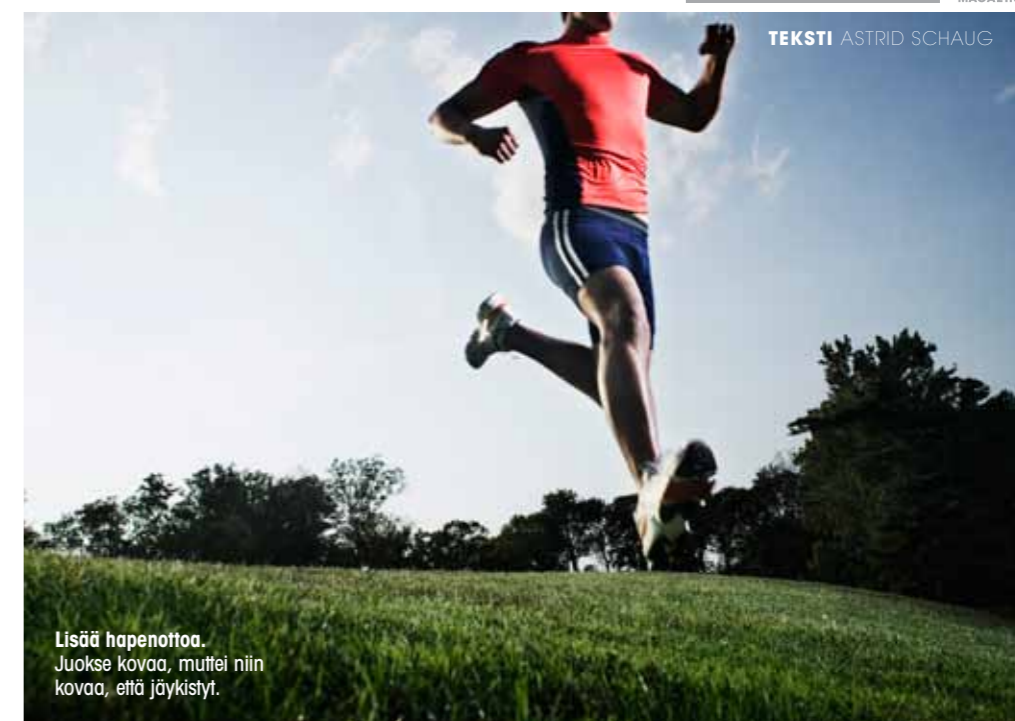
Luonnonlääkinnässä on kaksi yrttiä, jotka voivat ehkäistä liian nopeaa aineenvaihduntaa. Molemmat kuuluvat huulikukkaikasveihin. Yksi on rantayrtti (*Lycopus europaeus*) ja toinen nukula (*Leonurus cardiaca*), joka tunnetaan myös nimellä sydämenvähivustusyrtti. Jälkimmäinen vähentää kilpirauhasen hormonituotantoa ja sopii erityisen hyvin lievittämään sydänoireita liian nopean aineenvaihdunnan yhteydessä.

Tietyt ruoka-aineet voivat myös ehkäistä kilpirauhasen liikatoimintaa. Tällaisia ovat erilaiset kaalit, kuten keräkaali, punakaali, ruusukaali, parsakaali, kiinankaali jne. Lisäksi soijalla, hirssillä ja valkosipulilla on edullinen vaikutus liian nopeaan aineenvaihduntaan. ◊

SOHVAPERUNAT LIKKUIVAT ITSENSÄ FIKSUMMIKSI



Montrealin yliopiston tutkijat ovat tutkineet, miten kaksi viikkoista harjoitusta neljän kuukauden ajan vaikuttaa kuuden ylipainoisen sohvaperunan kehoon ja aivoihin. Neljän kuukauden jälkeen kaikkien osallistujien paino oli laskenut. Heidän painoindeksinsä oli matalampi, rasvaprocentti pienempi ja vyötärön ympärys kapeampi kuin testin alkaessa. Eikä siinä kaikki. Fyysisen kunnon kohotessa myös heidän kognitiiviset kykynsä eli älykkyytensä parantui huomattavasti mahdollisesti sen seurauksena, että keho pystyi paremmin kuljettamaan happea aivoihin.



Lisää hapenottoa.
Juokse kovaa, muttei niin kovaa, että jäykistyt.

KYNNYSHARJOITTELU TEKEE SINUSTA JUOKSUKONEEN

Ensin selvennys kynnysharjoitteluun: anaerobinen kynnys tai maitohappokynnys on se syke, jossa keho poistaa ja tuottaa yhtä paljon maitohappoa. Vielä yksinkertaisemmin sanottuna kyseessä on korkein syke, jota voit ylläpitää liikkeessä ilman, että lihaksiin kertyy niitä jäykistävä maitohappoa.

Leif Inge Tjelta Stavangerin yliopistosta ja Eystein Enoksen Norjan urheilukorkeakoulusta ovat tutkineet neljän nuoren keskimatkojen juoksijan harjoittelua.

Tjeltan ja Enoksen tutkimuksen päätulokset julkaistiin International Journal of Sports Science & Coaching-julkaisussa. Ne osoittivat, että suhteel-

lisen suuri määrä matalasykeistä harjoittelua yhdistettynä 2-4 harjoituskertaan anaerobisella kynnysellä paransi dramaattisesti maksimihapenottoa ja tuloksia keskimatkoilla.

Lähde: *Forskning.no*

NANOPARTIKKELEITA MAHAN JA SUOLISTON KAUITA

Aktiivihilli sisältää yleistä nanopartikkelia carbon black (nokimusta), jota eri muodoissa käytetään myös värjäämään elintarvikkeita. Carbon black näyttää vaikuttavan rottien verisuoniin – eikä vain keuhkojen kautta, mikä on tiedetty jo pitkään, vaan myös mahan ja suoliston kautta.

- Voimme nähdä, että verisuonten laajeneminen huononee. Silloin veren virtausta ei voi säädellä kovin hyvin, mikä on tyypillinen aikainen merkki verisuonten kalkkeutumisesta, sanoo Peter Møller, ympäristölääketieteen professori Kööpenhaminan yliopis-



ton kansanterveystieteen laitokselta.

Professori painottaa, että tutkimuksessa käytetty carbon black -partikkeli on ensisijaisesti tulostimen värikasetissa, joten ei ole varmaa, että tulos pätee turkinpippuri-makeiseen tai muihin elintarvikkeisiin, joissa carbon black esiintyy nimellä E153. Mutta ei ole haitaksi, jos valitsee tuotteita ilman nanopartikkeleita, on professorin neuvo.



KULUTTAJIEN TOIVEISTA UUSIA OMINAISUUKSIA

Perinteisissä arvoketjuissa on paljon kyse tehokkuudesta, määrästä ja matalista kustannuksista – luonnon ja kulttuurin kustannuksella. - Vaihdohtoinen tapa ajatella arvon luomista perustuu kysynnän huomioimiseen, sanoo tutkija Margrete Haugum Tröndelagin tutkimus- ja kehityslaitokselta. Vaihdohtoiset elintarviketuottajat ansaitsevat rahaa yhteistyöllä, markkinarakojatella ja erikoistumisella. Arvoketjuista tulee lyhyempiä, ja silloin tulee esille uusia ominaisuuksia, kuten jäljitettävyys ja läpinäkyvyys, paikallinen yhteenkuuluvuus, luottamus, tuotantotapa ja ekologinen monimuotoisuus.



LUONTAISTERAPEUTTI

Stein Flaarud pyörittää Helheshelse-klinikkaa Oslolla yhdessä kollegansa Eva B.E. Anderssonin kanssa.

Hän on opettanut vitamiini- ja mineraaliterapiaa Axelsons terapia- ja luonnonlääketiedekoulussa, joka on alansa johtava oppilaitos Skandinaviassa. Hän on pitänyt kursseja ravitsemuksesta, mineraalialianlyyseistä ja mikrobiologiasta ja kehittänyt ravintolisä johtaville kansainvälisille luontaistuotevalmistajille.

PARAS DIEETTI

Kirja, jota kukaan ei ole kirjoittanut!

Tällä kertaa käsittelemme dieettejä. Meitä muistutetaan lakkaamatta siitä, että me länsimaalaiset alamme olla liian lihavia. Monet alkavat lihota vähitellen hiukan yli kolmikymppisinä ja siitä eteenpäin. Useimpien kohdalla kyseessä on yksi ärsyttävä kilo vuodessa. Huolestuttavampaa on kuitenkin se, että näemme kokonaisen kansakunnan lihavia lapsia ja nuoria. Näemme helposti yhteyden pikaruokaan, ja kun katsomme amerikkalaisten pikaruokaketjun ruoka- ja juoma-annosten kokoa, ymmärrämme, mistä kaikki on lähtöisin. Nykypäivän globaalissa maailmassa nämä ketjut ulottavat mustekalamaiset lonkeronsa jopa syrjäisimpiin paikkoihin sekä Aasiassa, Afrikassa että Etelä-Amerikassa. Useimmissa näistä maista perinteinen ruokavalio on erittäin hyvä, eikä ylipaino ole koskaan ollut ongelma (jos unohdamme lihotetut sumopainijat)!

KOSKA OLEMME NÄHTÄVÄSTI unohtaneet, miten syödä ja ravita itsemme, on tietenkin myös teollisuus lähtenyt mukaan lihavuusepidemiaan kaikenlaisilla lupauksilla lahdutuskoureista ja dieeteistä, joihin halukkaasti heittäydymme. Ongelmana on, että hyvin harvat niistä ovat todella toimineet pidemman päälle. Monet ovat kokeneet jojo-ilmion, kun paino ensin laskee ja nousee taas nopeasti kuurin päätyttyä.

AMERIKKALAISET DIEETIT, kuten Eastcoast tai Westcoast-dieetti, Zone-dieetti, Atkins jne. ovat tulvineet yllemme viime vuosina. Täällä Norjassa meillä on ollut tri Fedon Lindberg ja terveystiedot ovat tutustuttaneet meidät vielä useampiin. Useimmat teistä ovat varmaan saaneet osanne karppausallasta.

Useimpien dieettien ongelmana on, että ne on suunniteltu sopimaan kaikille. Koska itse kunkin biokemia on hyvin yksilöllinen, tällainen ajatus on mahdottomuus. Jotkut dieetit ovat toki yksilöllisesti mukautettumpia, mutta jokaisen oma biologinen sormenjälki pitää huomioida vielä paremmin.

Terapeuttina minulla on onneksi useita mittaustuloksia, joita voin käyttää hioakseni hoidon hyvään tulokseen johtavaksi. Eikö sitten ole yksinkertaisia asioita, joita voit tehdä omatoimisesti? On todellakin! Voit käyttää tervettä järkeä. Kaikki tietävät, että on hyvä ajatus syödä monta kertaa päivässä pitääkseen sekä aineenvaihdunnan että energiatason tasaisena. Sitäpaitsi kaikki tietävät, että meidät on luotu liikkumaan joka päivä. Usein ei vaadita muuta kuin puolen tunnin reipas kävely päivittäin, kun jo tapahtuu ihmeitä. Useimmat meistä ovat onnistuneet saamaan päähänsä, että liian runsas päivittäinen sokerin ja kaikenlaisen makean käyttö on huono ajatus.

KUN TRI FEDON LINDBERG melko varovasti vihjasi, että meidän norjalaisten pitäisi syödä vähemmän leipää ja perunaa, nousi meteli! Viime vuosina tri Fedon Lindberg ja muut samanmieliset ovat auttaneet monia ihmisiä seuraamaan ns. eurodieettiä. Tri Lindbergin ajatukset ovat paljolti peräisin tri Barry Searsin kirjoista Zone-dieetistä. Hänen kirjojaan on myyty satoja tuhansia ja ne sisältävät melko tasapainoisen dieettisuunnitelman, jonka pitäisi sopia useimmille meistä. Jos laskemme rasvan melko harmittomaksi, jäljelle jää kaksi päätekiötä nimittäin hiilihydraatit ja proteiinit. Monien tämän päivän karppausdieettien salaisuus on nimenomaan



proteiinien ja hiilihydraattien keskinäinen tasapainottaminen. Haimassa ei nimittäin synny ainoastaan insuliinia vaan myös glukagonia. Hiilihydraatit laukaisevat insuliinin tuotannon, jolla on vastakkainen tasapainottava vaikutus glukagoniin, jonka tuotannon laukaisevat proteiinit. Itse en usko, että on tarpeellista mennä äärimmäisyyksiin syömällä vain rasvaa ja proteiineja. Tri Atkins ja puolalainen Kwasniewski ovat tämän suunnan edustajia. Monet pätevät terveystieteiden kirjoittajat ovat päätyneet kivikauden dieettiin. Joillekin tämä voi olla lääketieteellisesti kiinnostavaa, mutta itse uskon kuitenkin, että Barry Searsin Zone-dieetti sopii paremmin useimmille meistä. Eräs asia, joista monet meistä ovat yksimielisiä, on että valtiollisten instituutioiden antamissa ravitsemussuosituksissa keskitytään aivan liikaa hiilihydraatteihin (lue: leipä, pasta ja perunat). Tällainen ruokavalio edistää minun käsitykseni mukaan sekä tulehduksia että allergioita.

YKSIKERTAINEN OHJE kuuluu siksi näin: syö proteiinipitoisia ruokia jokaisella aterialla. Muista suosia hitaita hiilihydraatteja, toisin sanoen ei liikaa kypsennettyjä juureksia, vähän hedelmiä ja paljon vihannuksia, vähän ja tummaa leipää, pähkinöitä ja siemeniä, linssejä, papuja, kikherneitä ja tavallisia herneitä. Valitse hyvälaatuista rasvaa, kuten rypsi-, oliivi- ja kookosöljyä.

Pysy kaukana kevyttuotteista, sillä ne eivät ole koskaan toimineet! Jos haluat käyttää sokerin korvikkeita, suosittelen ehdottomasti steviaa, koska se ei vaikuta veren-sokeriin. Monet niistä yksipuolisista dieeteistä, joihin ihmiset ovat heittäytyneet, kuten ananas-, greippi-, sitruunakuuri jne. ovat myös aiheuttaneet, että ihmiset ovat saaneet liian vähän sellaisia ravintoaineita kuin vitamiineja ja mineraaleja.

YKSI HIUSMINERAALIANALYYSIEN eduista on, että voimme yksinkertaisesti ja tarkasti nähdä, ketkä ovat nopeita ja ketkä hitaita aineenvaihdunnaltaan. Säätelämällä magnesiumin ja kromin määrää voimme helposti vaikuttaa kalsiumin, natriumin ja kaliumin tasoon. Ja tällä tavalla voimme vauhdittaa liian hidasta aineenvaihduntaa tai hidastaa liian nopeaa. Toinen erittäin tärkeä mineraalitasapaino on kuparin ja sinkin välinen. Jos kuparia on liikaa, sinkin taso laskee ja siitä seuraa liikaa estrogeenia. Liika estrogeeni aiheuttaa naisilla usein lihomista ja miehille kertyy vatsan alueen rasvaa ja rinnat kasvavat. Tällaisessa tilanteessa pitää vakavasti harkita progesteronivoiteen käyttöä ja joissakin tapauksissa miehen pitäisi ehkä alkaa ottaa pientä annosta testosteronia.

MONET PÄTEVÄT TUTKIJAT, kuten tri Lee, pitävät myös estrogeenin epätasapainoa

mahdollisena syövä riskitekijänä. Sekä liika insuliini että estrogeenin epätasapaino voivat laukaista tulehdusreaktioita kehossa, ja estrogeenin on myös tyroksiinin vasta-aine. Tämä kilpirauhashormoni on tarpeellinen, jotta aineenvaihdunta ylipäätään toimii, ja usein hitaan aineenvaihdunnan syynä onkin liika estrogeeni. Niinpä – hyvät naiset – ehkä sekä vaihdenvuosi-ongelmat että ehkäisy pitäisi ratkaista jollakin muulla tavalla.

VIIMEINEN DIEETTI, jota pidän erittäin mielenkiintoisena, on veriryhmädieetti. Sen on kuvannut tri D'Adamo, ja siinä suositellut ravintoaineet määritellään eri veriryhmien mukaan. Monet ovat saaneet hyviä tuloksia monien sairauksien ja ylipainon suhteen ottamalla veriryhmänsä huomioon.

KUTEN YMMÄRRÄT, täydellinen dieetti on vielä laatimatta. Minun mielestäni sen pitäisi olla yhdistelmä sekä Barry Searsia / tri Lindbergiä, tri D'Adamo, karppausta ja niitä eroja, jotka saamme hiusmineraalialianlyysin avulla selville aineenvaihduntatyyppien eroista. Haluaako joku yrittää, jotta minä vältyn laatimasta sen itse? ◊

Copyright:
luontaisterapeutti Stein Flaarud 2012



ViPR

– uusi, armoton treenimuoto

Kuntokeskukset esittelevät jatkuvasti uusia, kiinnostavia kuntoilumuotoja. ViPR on yksi kovimmista ja kuumimmista SATSin tarjonnassa tällä hetkellä. Ryhmäliikuntatunti, jossa painotangon tilalla on kumiputki – ViPR. Tätä pitää kokeilla!

TEKSTI ASTRID SCHAUG KUVA MARI ERIKSSON

Kuntokeskukset ovat hyviä vaihtelemaan ja uudistamaan tarjontaansa motivoitakseen liikkujia. Vierailimme yhdessä SATSin, pohjoismaiden suurimman kuntokeskusketjun, keskuksessa ja testasimme uutta ja rankkaa ryhmäliikuntatuntia nimeltä ViPR.

- Haluan nähdä verta, hikeä ja kyyneleitä! Kuin ilotulite syöksähtelee ohjaaja, Stine, ympäri saloa ja kannustaa meitä. – Pysykää mukana! Takana on 15 minuuttia ryhmäliikuntaa, joka minusta näyttää olevan kuntokeskuksen vastine BootCampille.

Koko sali tekee yhtäaikaisen iskun vasemmalle sylinterinmuotoisella kuminkappaleella musiikin tahtiin. Iskujen välillä kumiputkea pidetään lähellä kehoa, kaulan korkeudella, kun hyppäämme sivuttain ennen iskua oikealle. Vaikka liikkeet ovat suhteellisen yksinkertaisia, olen puoli tahtia muiden perässä. Pieni harjoitus olisi paikallaan, ajattelen.

- Kädet suoriksi ylöspäin, ennen kuin pyöritätte vaiperia!

Katson peiliin, korjaan asennon ja jatkan parhaan kykyni mukaan. Me kumarrumme alas ja nousemme nopeasti ylös. Kumiputki on mukana koko ajan. Hiki virtaa ja näen peilistä, että kasvoni alkavat olla tomaatinväriset. Salissa soi tarttuva rytmi. Vihdoinkin näyttää siltä, että olen saanut sylinterin oikeanlaiseen liikkeeseen. Ajoittain pysyn myös samassa tahdissa muiden kanssa. Kyllä tämä onnistuu. Tämä on hauskaa!

Mutta sitten alkavat hypyt, ja ohjaaja juoksee tuomaan minulle painavamma ViPR:n. – Nyt voit kokeilla tällä, hän sanoo ja vaihtaa nelikielisen putken kuusikiloiseen. – Pään yläpuolelle ja alas maahan asti! Kyllä te pystytte!

Minä hypin ja hypin. Kumiputki pään päälle ja alas maahan. – Minuutti vielä! Tunnen, että kestävyys alkaa pettää ja negatiiviset ajatukset



1. ViPR-ohjaaja Stine on hyvä kannustamaan meitä äärimmillen. – Vauhtia, jalkojen pitää käydä kuin rumpupalikat!
2. Joka iskun välissä ViPR pidetään lähellä kehoa. Tämä on yksi perusasenoista. Se voi tuntua raskaalta, kun siihen ei ole tottunut, mutta kun tekniikan on harjoitellut, tämä asento säästää voimia iskujen välillä.
3. Kyykyssä pitää ajatella istuvansa tuolille. Mitä alemmas tulet, sitä enemmän vaikutusta sillä on istuma- ja reisisiihaksiin. ViPR liikkuu kuin heiluri suoraan alas ja taas suoraan ylös. Käsivarret ovat koko ajan suorina. Putken nostaminen tuntuu kunnolla selässä ja hartioissa.

► tulevat tilalle. Miksi teen tätä? Akku on tyhjä!

– Oletko NOIN väsyneitä vain 20 minuutin jälkeen? Ei, tämä ei käy päinsä, hymyilee ohjaaja.

Mitä hän sanoi? Vain 20 minuuttia? Voiko olla totta, että emme ole vielä edes puolivälissä? Otan vähän juotavaa päästäkseni shokin yli. Sitten tulee yhtäkkiä muistikuva keskustelusta ohjaajan kanssa ennen tuntia:

– Kuinka painavaa putkea suosittelet aloittelijalle kuten minä? – Oletko vahva, oletko harjoitellut paljon? – Olen harjoitellut salilla painotangolla, sanon ylpeänä. Mutta unohdan kertoa, että siitä on pian kaksi vuotta. – Me suosittelemme nelikiiloista putkea aloittelijoille, joten aloita sen kanssa ainakin lämmittelyn ajan. – Mutta entä jos en väsy riittävästi? – Kuule, minä pidän kyllä huolen, että väsyt...

Mitä oikein olen tekemässä? Seison tässä kuusikiloisen putkihervion kanssa, kun voisin käyttää nelikiiloista. Panen vesipullon pois ja vaihdan takaisin aloittelijan

»» **Kuin ilotulite syöksähtelee ohjaaja, Stine, ympäri saloa ja kannustaa meitä.**

putkeen. Se toimi. Motivaatio palaa ja olen taas oikeilla jäljillä. Mutta sitä ei kestä kauan.

Nyt vuorossa ovat sikaraskaat punnerukset. Toinen käsi putkella, toinen lattiasa. – Ja sitten pyöräytätte putken toiselle kädelle ennen seuraavaa punnerrusta! Ja taas vaihto! Myös selkä saa osansa muuta-

MITÄ ON VIPR?

- ViPR on ryhmäliikuntatunti, jossa käytetään saman nimistä harjoitusvälinettä
- ViPR on kumiputki, jossa on kädensijoja.
- SATSissa ViPR:t painavat 4, 6 tai 8 kg.
- Lajissa yhdistyvät kestävyys, voima, tasapaino, joustavuus ja liikkuvuus.
- Musiikki tunnilla on rankkaa ja motivoivaa.
- ViPR:ä suositellaan niille, joilla on jo jonkin verran harjoitusta pohjalla ja jotka haluavat treenata kovaa.

masta todellisesta ViPR-nostosta – lankkuna. Sitten asetumme matoille ja alamme meloa – kuin riivattuina, puolelta toiselle. Ryhtilihakset tekevät kiivaasti töitä.

Sitten on vuorossa pariharjoittelu, johon kuuluu hyppyjä, istumaannousuja ja lisää hikeä.

En liioittele, kun sanon, että on suuri helpotus, kun tunti lopulta päättyy venytelyyn ja muutamiin keuhuihin ohjaajalta.

TAKAISIN TÖIHIN

Heti suihkun jälkeen istahdan koneeni ääreen toimistossa, kädessäni kylmä, vastasekoitettu NutriGuard. En ole edelleenkaan lakannut hikoilemasta, ja kasvoini ovat vaihteeksi chilipippurin väriset. Vaikka on vasta maanantai, en muista olleeni koskaan näin väsyneenä töissä. On selvää, että epätavallinen harjoittelu aamutuimaan on vienyt paljon voimia. Lohduttaudun sillä, että palautuminen on käynnissä ja huomenna tuntuu jo paremmalta, ainakin energian suhteen. Mutta yhtä asiaa en voi välttää: huomenna olen jäykkä! ◊



KUVA THINKSTOCK

CHÈVRE-, PEKONI- JA PINAATTI-KARPPIPIIRAS

PIIRASPOHJA:

- 6 muna
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 dl kuohukermaa
- 150 g maustamatonta tuorejuustoa
- 2 dl juustoraastetta

TÄYTE:

- 1 pkt pakastepinaattia (hienonnettua)
- 3 valkosipulin kynttä
- 3 rkl voita
- 2 kourallista aurinkokuivattuja tomaatteja (silputtuna)
- 1 pkt pekonia
- 3 muna
- 2 dl kuohukermaa
- 100 g chèvre-juustoa
- 1 pkt cheddar-juustoa
- suolaa & pippuria

TEE NÄIN: PIIRASPOHJA

1. Erottele munanvalkuaiset ja -keltuaiset.
2. Vaahdota valkuaiset yhdessä leivinjauheen kanssa kovaksi vaahdoksi (niin että vahto pysyy ylösalaisin käännettyssä kulhossa).
3. Vatkaa keltuaiset, kerma ja tuorejuusto yhteen niin, että seos on tasaista.
4. Kääntele keltuais- ym. seos varovasti valkuaisvaahdon joukkoon ja lisää vielä juustoraaste. Taikinan pitää

olla edelleen ilmavaa.

5. Kaada taikina piiras- tai kakkuvuokaan ja paista uunin keskitasolla 175 asteessa n. 30 minuuttia.
6. Anna pohjan jäähtyä, ennen kuin lisäät täyteen.

TÄYTE

1. Pilko pekoni kuutioiksi ja paista.
2. Sulata pinaatti ja hienonna se (ellei se ole valmiiksi hienonnettua) ja paista voissa yhdessä hienonnetun valkosipulin kanssa.
3. Pekonin ja pinaatin voi myös hyvin paistaa yhdessä, koska ne sekoitetaan joka tapauksessa.
4. Sekoita joukkoon myös airinkokuivatut tomaatit.
5. Levitä seos tasaisesti piiras pohjalle.
6. Levitä siivutettu chèvre päälle ja lisää vielä raastettu cheddar.
7. Vispaa munat kerman joukkoon ja mausta suolalla ja pippurilla.
8. Kaada munakermaseos täyteen päälle.
9. Voit vielä lisätä mausteeksi vähän basilikaa, joka antaa hyvää makua. Paista uunin keskitasossa 200 asteessa 30 minuuttia.
10. Tarjoa salaatin kanssa.

Ohje ei sisällä viljatuotteita, joten se sopii hyvin myös keliakikoille.



KARPPILEIPÄ GOJIMARJOJEN KERA

- 60 g saksanpähkinöitä
- 40 g manteleita
- 40 g leseitä
- 1 dl kuivattuja gojimarjoja
- 3 dl kokonaisia pellavansiemeniä
- 1 prk raejuustoa
- 5 suurta muna
- 2 tl leivinjauhetta
- 2 tl FiberHuskiä (psylliumjauhe)
- 2 tl rypsiöljyä
- 1 rkl Sukrinia (makeutusjauhe)

TEE NÄIN:

1. Hienonna mantelit ja saksanpähkinät.
2. Sekoita joukkoon pellavansiemenet, leseet, FiberHusk, leivinjauhe, Sukrin ja gojimarjat.
3. Sekoita kuivat aineet keskenään hyvin, ennen kuin lisäät nesteet.
4. Käytä sekoittamisessa mieluiten yleiskonetta tai vastaavaa taikina-koukuilla, sillä taikinasta tulee aika sitkeää ja käsin vaivaaminen voi olla vaikeaa.
5. Kaada taikina voideltuun leipävuokaan. Voit ripotella päälle vähän gojimarjoja tai siemeniä. Paista uunin keskitasossa 180 asteessa n. 60 minuuttia. Jäähdytä riittävästi ennen tarjoilua.

Reseptit ovat Anna Hallénin kirjasta *Lavkarbo Husmannskost*.

RAVITSEMUSTERAPIA

Ravitsemusterapiassa on tavoitteena hoitaa ja ehkäistä sairauksia ravintoneuvonnan, elintapaneuvonnan ja kohdennettujen vitamiini-, mineraali- ja rasvahappolisien avulla.

TEKSTI ASTRID SCHAUG KUVA THINKSTOCK

Ravitsemusterapiaa kutsutaan myös ravitsemus-, ortomolekyläärisiksi, biologiseksi ja toiminnalliseksi lääketieteeksi sekä megavitamiiniterapiaksi.

Hoitomuoto perustuu tiedolle, että väärin ravitsemuksen, kuormittavan ympäristön (ilmansaasteet, epäpuhdas vesi, radonsäteily jne.) ja elintapojen (stressi, istumatyö jne.) yhteisvaikutus pitkällä aikavälillä yhdessä geneettisten syiden kanssa on syynä suurelle määrälle sairauksia.

Myös koululääketieteessä on viime aikoina alettu ottaa käyttöön tietämys ravitsemuksen ja elintapojen merkityksestä ihmisen terveydelle. Koululääketieteessä tätä lähestymistapaa kutsutaan usein ”vihreäksi reseptiksi”. Tähän liittyen lääkäreitä kehoitetaan antamaan ravinto- ja elintapaneuvoja lääkkeiden sijaan tai lisäksi siinä tapauksessa, jos ravinnolla ja elintavoilla voidaan olettaa olevan merkitystä potilaan terveyteen ja sairauteen.

MITEN RAVITSEMUSTERAPIA SAI ALKUNSA?

Tieteeseen perustuva tietämys ruuasta alkoi 1700-luvulla. Ensimmäisenä yhteyden sairauden ja tietyn ravintoaineen puutteen välillä osoitti James Lind. Hän toimi lääkärinä Britannian laivastossa ja huomasi, että merimiehille kehittyi keripukki pitkällä merimatkoilla, jos laivalla ei ollut sitrushedelmiä. Yhteys C-vitamiinin puutteen ja keripukin välillä vahvistui, kun merimiehet saivat mukaansa sitrushedelmiä eivätkä sitten saaneet keripukkia.

TEORIAPERUSTA

Ravitsemusterapia perustuu tietämykselle ravintoaineiden fysiologisista vaikutuksista kehossa. Ravitsemusterapeuteille ravitsemus ei ole kuitenkaan tärkeää vain sairauksien ehkäisyssä vaan myös niiden lievittämisessä, hidastamisessa ja parantamisessa.

Oletetaan, että mikäli asiakkaan ongelman syy poistetaan ja vahvistetaan kehon kykyä uudistua ja korjata itseään, tuloksena on tervehtyminen. Tämä pätee pääasiassa sairauksiin, jotka aiheutuvat epäterveellisistä elintavoista, ravinnosta ja ympäristöstä. Infektiosairauksissa ravitsemusterapeutti käyttää ravintolisiä tarkoituksenaan parantaa kehon vastustuskykyä.

Lääkäri Stig Brusset ja homeopaatti Dag Tveiten esittelevät mallin, jossa ravitsemusterapeutin (ruoka ja ravintolisät) jaetaan neljään tasoon. Viranomaiset määrittelevät standardin kahdelle ensimmäiselle tasolle, jotka ovat vähimmäissaanti ja suurin hyväksyttävä saanti. Vähimmäissaanti on pienin määrä, joka suojelee puutos sairauksilta. Suurimman hyväksyttävän saannin määrittelevät kunkin maan viranomaiset yliannostuksen välttämiseksi.

Kahdesta viimeisestä tasosta, optimaalinen annos ja terapeuttinen annos, ovat kiinnostuneita lähinnä ravitsemusterapian harjoittajat ja kannattajat.

Optimaalinen annos on ravitsemusterapeuttien mukaan se annos, joka ehkäisee useita sairauksia. Viranomaisten antamien ohjeiden mukaan terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio (virallisten suositusten mukainen) edustaa optimaalista annosta useimmille ihmisille. Tästä ravitsemusterapeutit ovat eri mieltä ja väittävät, että mm.



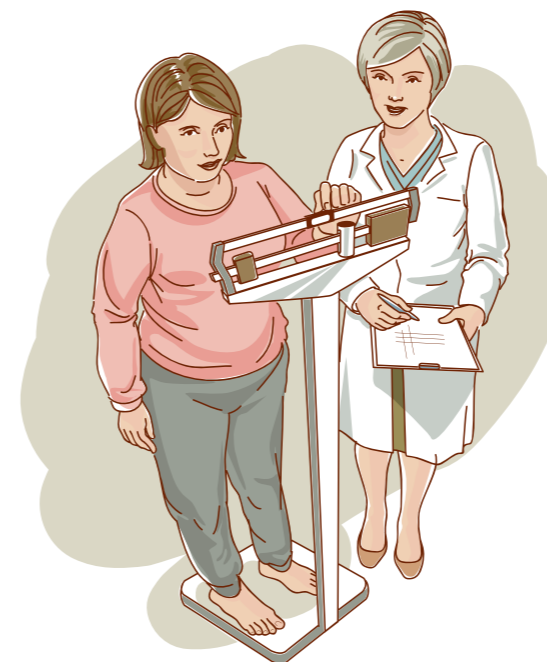
amerikkalainen ja brittiläinen tutkimus osoittaa, että maataloustuotteiden ravintosäilytys on muuttanut huomattavasti huononpuoliseen suuntaan. Tämän syynä väitetään olevan mm. keinotekoisien lannoitteiden, kasviensuojeluaineiden ja kasvua edistävien keinojen käyttö sekä geneettinen muuntelu.

Terveydelle optimaalinen annos ravintoaineita on ravitsemusterapeuttien mukaan yksilöllinen ja riippuu mm. ruokavaliosta, elintavoista, ympäristötekijöistä, yleisestä terveydentilasta ja iästä.

Terapeuttinen annos tarkoittaa ravitsemuksen käyttöä lääkkeenä sairauksia vastaan. Ravitsemusterapeutit antavat silloin yleensä ravintoaineita annoksina, jotka ovat jopa satakertaisia viranomaisten suosittelemaan päiväannokseen nähden. Vitamiinien terapeuttisia annoksia käytetään joskus koululääketieteessäkin, esim. suuria annoksia A-vitamiinia potilaille, joilla on tietyn tyyppinen leukemia.

DIAGNOOSI

Potilan sairaudesta ja/tai oireista riippuen, ravitsemusterapeutti ottaa näytteen esim. verestä, hiuksista, syljestä tai virtsasta ja mahdollisesti vielä muita näytteitä, joista selvitetään puutokset, epätasapainot, myrkytykset tai aineenvaihduntaongelmat. Näytteet voivat esim. kertoa raskasmetallien määrän kehossa, vitamiini- ja



mineraalitalanteen, hormonitasapainon jne. Näytteet analysoidaan laboratoriossa.

MITEN RAVITSEMUSTERAPEUTTINEN HOITO TAPAHTUU?

Ravitsemusterapeuteille on tärkeää saada yleiskuva potilaan tervehistoriasta, sairauksista, oireista, ruokavaliosta, elintavoista sekä fyysisestä ja psykososiaalisesta ympäristöstä. Tämän jälkeen terapeutti ottaa usein ne näytteet, jotka hänen mielestään ovat tarpeellisia tiedon saamiseksi mahdollisista puutteista, epätasapainosta, myrkytyksistä, allergioista jne. Jos terapeutti ei itse ole lääkäri, jotkut testit pitää jättää lääkärin tehtäväksi.

Kun tulokset ovat valmiina, potilas saa ravitsemussuunnitelman, ohjeita elintapojen muuttamiseen sekä yleisiä ohjeita siitä, mitä ravintolisiä hänen pitäisi ravitsemusterapeutin mukaan ottaa ja kuinka paljon.

TUTKIMUS

Ravitsemusterapian vaikutuksesta kokonaisvaltaisena hoitomuotona ei ole olemassa vahvaa dokumentaatiota. Ravitsemuksen lääkinnällinen vaikutus on ylipäättään puutteellisesti dokumentoitu. Eräänä syynä tälle on, että on vaikeaa tutkia hoitoa, joka on niin monimutkainen ja yksilökohtainen.

Vaikka ravitsemusterapian vaikutuksesta on olemassa yksittäisiä tutkimuksia ja systemaattisia käyttäjäkokemuksia, niitä ei pidetä vahvana dokumentaationa.

ONKO SE TURVALLISTA?

Hivenaineita sisältävät ravintolisät luokitellaan elintarvikkeiksi ja niillä ei pitäisi olla sivuvaikutuksia. Ravintolisien nauttiminen suurina annoksina voi joissakin tapauksissa johtaa myrkytystilaan. Lisäksi jotkin hivenaineet voivat vaikuttaa heikentävästi tai vahvistavasti toisiin hivenaineisiin. Mutta niin kauan kuin terve ihminen ottaa viranomaisten suosittelemia määriä, ravintolisät ovat turvallisia. ○

Lähteet:

- Nifab.no
- Helsedirektoratet.no
- Naturopatforbundet.no
- Forskning.no

HUOM! Artikkelin perustuu norjalaiseen ravitsemusterapian käytäntöön, joka voi joiltakin osin erota suomalaisesta mm. ravitsemusterapeuttien erilaisen koulutuksen takia.

QUIZ

Etsi oikeat vastaukset tästä lehdestä. Vastaukset ja voittaja julkaistaan kaksi numeroa myöhemmin.

1. Onko liian hidas aineenvaihdunta enemmän naisten kuin miesten ongelma?
2. Millä nimellä kutsutaan elintarvikkeita ja ruoka-aineita, jotka ovat erityisen ravinteikkaita?
3. Kuka löysi yhteyden keripukin ja C-vitamiinin puutteen välillä?
4. Onko anaerobinen kynnys korkein vai matalin pulssi, jolla liikkuu et jättyä?
5. Mistä ViPR-kuntoiluväline on valmistettu?
6. Sopiiko karppiiras-resepti keliakikoille?
7. Mistä Nutriguardin proteiini on peräisin?
8. Montako kaloria on yhdessä tuubillisessa Multichi Energy Gellä?
9. Onko keuhkokuivissa juureksissa hitaita vai nopeita hiilihydraatteja?
10. Montako kiloa kehon rasvaa vastaa 300 kcal päivässä vuoden ajan?



Osallistu EQ Life Packin, yhden eniten myydyin tuotteemme arvontaan! Paketin arvo on 74,90 €.

Lähetä vastauksesi, nimesi ja osoitteesi sähköpostilla osoitteeseen quiz@eqology.no 10. helmikuuta mennessä.

Vastaukset numeron 11/2012 kysymyksiin:

1. 1888
2. Bioburn
3. Energy Bar
4. Ei
5. Saksanpähkinät
6. Magnesium
7. Acai
8. 20–42%
9. Radix
10. Kyllä

Voittaja: Wenche Odden, Bergen, Norja

NUTRIGUARD

Herneproteiinia sisältävä ateriankorvike

Nutriguard täyttää kaikki ne tiukat, sisällölle asetetut vaatimukset, jotta se voidaan luokitella ateriankorvikkeeksi. Jauhe sekoitetaan veteen, ja sitä voi nauttia sekä painonhallinnan avuksi että palautumisjuomana liikunnan jälkeen.

Nutriguard on jauhe, josta veteen sekoitettuna tulee ravinteikas juoma. Tuotteen koostumus täyttää kaikki ateriankorvikkeelle asetetut tiukat vaatimukset. Tämän johdosta jokainen annospussillinen jauhetta sisältää kaikki ne proteiinit, hiilihydraatit ja rasvan sekä vitamiinit ja mineraalit, jotka täysipainoisen aterian pitää sisältää. Juoma on suklaanmakuinen ja rakenteeltaan täyteläinen.

PAINONHALLINTA

Se, että yksi ja sama tuote voi auttaa sinua sekä lisäämään että pudottamaan painoa voi kuulostaa ristiriitaiselta. Mutta se on oikeastaan aivan loogista. Näin se toimii:

Painonpudotus

Jos noudattaa yksinkertaista neuvoa syödä vähemmän kuin kuluttaa, paino alkaa laskea. Tämä voi olla helpommin sanottu kuin tehty. Monet, jotka yrittävät vähentää kalorimäärää, pitävät vaikeana saada laihdutusruoka maistumaan hyvältä, eivätkä he tunne itseään kylläiseksi ja ovat epävarmoja siitä, saavatko he tarvittavat ravintoaineet.

Silloin Nutriguard voi auttaa. Sen lisäksi, että se sisältää kaiken, mitä tarvitset yhdellä aterialla, se maistuu hyvältä ja pitää sinut kylläisenä seuraavaan ateriaan asti. Voit korvata yhden tai kaksi ateriaa päivässä Nutriguardilla.

Yksi annospussi sisältää 200 kilokaloria, joka vastaa kevyttä ateriaa. Montako kaloria on vähennys normaaliin ateriaan nähden, riippuu siitä, millaisen aterian olisit muuten syönyt. Jos esimerkiksi saat normaalista aamiaisesta 300 kilokaloria, olet vähentänyt 100, jos korvaat aterian Nutriguard-annoksella. Vuoden aikana vähennystä kertyy näin 36500 kilokaloria – tai noin 5 kg kehon rasvaa. Jos vähennät 200 kilokaloria päivässä, se vastaa 10 kiloa vuodessa jne.

Vaikka Nutriguard on täysipainoinen ateria, on se kuitenkin ravintolisä – lisä sinun normaaliin ruokavalioosi. Toisin sanoen on tärkeää, että syöt myös tavallisia aterioita. Siksi suosittellemme, että korvaat enintään kaksi ateriaa päivässä Nutriguardilla, esim. aamiaisen ja iltapalan, ja että syöt lisäksi vähintään kaksi tavallista ateriaa – lounaan ja päivällisen.

VINKKI:

Autta aineenvaihduntaasi! Stimuloit kehon aineenvaihduntaa syömällä vähän ja usein ja huolehtimalla päivittäisestä liikunnasta.

Pitäisikö painosi nousta?

Vaikka suuren osan väestöstä pitäisi pudottaa painoa, on myös ryhmiä, jotka hyötyvät painonpudotuksesta. He voivat olla kehonrakentajia tai sairaita ja vanhuksia, joilla on huono ruokahalu, tai ihmisiä, joilla syystä tai toisesta on vaikeuksia saavuttaa riittävästi painoa. Tällaisessa tapauksessa Nutriguardia nautitaan normaaliin aterioiden lisäksi.

PALAUTUSJUOMA LIKUNNAN JÄLKEEN

Suurin osa kaloreista, jotka saat heti rankan liikunnan jälkeen, käytetään täydentämään glykogeenivarastoja, rakentamaan lihaskudosta, korvaamaan menetettyjä nesteitä ja suoloja sekä tasapainottamaan verensokeria. Toisin sanoen sillä, mitä syöt

raskaan liikunnan jälkeen, on suuri merkitys. Urheilijoilla ja muilla, jotka harjoittelevat paljon, on suurempi energiantarve kuin henkilöillä, jotka eivät ole fyysisesti aktiivisia. Energiantarve riippuu harjoittelun tiheydestä, kestosta ja intensiteetistä.

Useimmat urheilijat tarvitsevat 2500-6000 kilokaloria päivässä.

On erityisen tärkeää saada hiilihydraatteja ja proteiineja 30 minuutin kuluessa liikunnan päättymisestä. Neste, jonka olet hikoillut, pitää myös korvata – vähintään 5 dl nestettä heti liikunnan jälkeen ja lisää seuraavien tuntien kuluessa, jos tarpeellista. Nutriguard on samanaikaisesti sekä nestettä että ruokaa ja sopii siksi hyvin edesauttamaan palautumista heti liikunnan jälkeen.

Nesteen ja ravinnon nauttimisen lisäksi myös lepo on tarpeellista, jotta lihakset pystyvät palautumaan.

Miksi proteiininlähteenä ovat herneet?

Nutriguardin sisältävät proteiinit ovat peräisin ainoastaan herneistä.

Herneproteiinissa on runsaasti tarpeellisia aminohappoja, joita keho ei valmista itse vaan jotka pitää saada ravinnosta.

Herneproteiinilla on useita etuja. Keltaisista herneistä saadulla proteiini-isolaatilla on korkein hyötösuus (98 % sulava) kaikista kasviperäisistä proteiineista. Lisäksi siinä ei ole juuri ollenkaan hiilihydraatteja tai ras-

MITEN LASKETAAN KALORIEN JA KILOJEN SUHDE?

Kun jaat kalorimäärän 7000:lla, tuloksena on montako kiloa kehon rasvaa se vastaa. Esim: 36500 kcal / 7000 kcal = 5,2 kg
Tämä antaa arvion. Tarkan tuloksen saamiseksi pitää huomioida myös pituus ja miehen ja naisen ero yms.

Lähde: klikk.no/helse



vaa. Se on ainoa markkinoilla oleva proteiini jauhe, joka on emäksinen. Sen ansiosta se auttaa kehoa puhdistumaan ja aiheuttaa vähemmän terveydellisiä ongelmia kuin paljon happoja sisältävät proteiinituotteet.

Kanadan hallituksen rahoittaman tutkimuksen mukaan herneproteiini saattaa hidastaa tai estää munuaisvaivojen ilmenemisen henkilöillä, joilla on korkea verenpaine.

Lähde: kettlebellsdiary.no/kosthold

EDUT

- Täyttää ateriankorvikkeelle asetetut vaatimukset
- Yksi annos vastaa yhtä täysipainoista, kevyttä ateriaa
- Antaa kylläisyydentunteen
- Proteiinin lähde on yksinomaan herne
- Valtaosa rasvasta on kasviperäistä
- Runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja
- Kuitu on pääasiassa frukto-oligosakkariideja
- Hyvä prebioottinen vaikutus ja hyväksi ruuansulatukseen
- Matala glykeeminen indeksi (n. 15)
- Matala laktoosipitoisuus (vastaa puolta lasillista maitoa)
- Hyvä suklaan maku
- Makeutettu fruktoosilla ja isomaltilla
- 15 annospussia pakkauksessa

KÄYTTÖOHJE

Jauhe sekoitetaan noin 2 dl:aan vettä tai muuta nestettä ravistamalla sekoittimessa, kunnes jauhe on liuonut. On hyvä antaa juoman seistä 30 sekuntia ennen nauttimista.

Painonpudotusta varten korvaa tuotteella 1-2 ateriaa, esim. aamiaisen ja/tai iltapala. Painonlähystä varten nauti tuotetta aterioiden lisäksi. Sopii hyvin heti liikunnan jälkeen nopeaan palautumiseen.

Suosittelu päiväännos:

Enintään 4 annospussia (yht. 200 g).

VINKKI:

Tee smoothie Nutriguardin kanssa! Sekoita pussillinen Nutriguardia, 2,5 dl maitoa, jäinen banaani ja teelusikallinen makeutamatonta kaakaojauhetta tehosekoittimessa. Tuloksena on maailman paras Nutriguard-smoothie täynnä ravinteita.

AINESOSAT

Herneproteiini, fruktoosi, inuliini, lesitiini, laktoosi, isomalti, emulgoitu kaakaojauhe, trikalsiumsitraatti, magnesiumsitraatti, trinitriumsitraatti, suklaa-aromi, trikalsiumsitraatti, trikalsiumfosfaatti, kaliumkloridi, natriumkloridi, vanilja-aromi, rautafumaraatti, askor-

Tartu tilaisuuteen!
Nutriguard 50%
alennuksella. Katso
takasivu.

biinihappo (C-vitamiini), d-alfa-tokoferoli-asettaatti (E-vitamiini), natriummolybdaatti, foolihappo (B9-vitamiini), maltodekstriini, niasiniamidi (B3-vitamiini), natriumseleniitti, sinkkioksidi, retinyyliasettaatti (A-vitamiini), kuparisulfaatti, kalsium-d-pantotenaatti (B5-vitamiini), mangaanisulfaatti, kolekalsiferoli (D3-vitamiini), pyridoksiinihydrokloridi (B6-vitamiini), riboflaviini (B2-vitamiini), tiamiinihydrokloridi (B1-vitamiini), kromikloridi, kaliumjodidi, syanokobalamiini (B12-vitamiini), biotiini (B7-vitamiini).

TÄYDELLINEN SISÄLTÖSELOSTE

RAVINTOARVO:	PER 100 G	PER ANNOSPUSI (50 G)
Energia (kJ)	1680 kJ	840 kJ
Energia (kcal)	400 kcal	200 kcal
Proteiini	35 g	17,5 g
Hiilihydraatit	37,6 g	18,8 g
Rasva	8 g	4 g
VITAMIINIT		
A-vitamiini (retinyyliasettaatti)	420 µg	210 µg
D3-vitamiini (kolekalsiferoli)	3 µg	1,5 µg
E-vitamiini (d-alfa-tokoferoliasettaatti)	6 mg	3 mg
B1-vitamiini (tiamiinihydrokloridi)	660 µg	330 µg
B2-vitamiini (riboflaviini)	960 µg	480 µg
B3-vitamiini (niasiniamidi)	10,8 mg	5,4 mg
B5-vitamiini (kalsium-d-pantotenaatti)	1,8 mg	0,9 mg
B6-vitamiini (pyridoksiinihydrokloridi)	900 µg	450 µg
Foolihappo	120 µg	60 µg
Biotiini	18 µg	9 µg
B12-vitamiini (syanokobalamiini)	0,84 µg	0,42 µg
Askorbiinihappo	27 mg	13,5 mg
MINERAALIT		
Rautafumaraatti	9,6 mg	4,8 mg
Sinkkioksidi	5,7 mg	2,85 mg
Kaliumjodidi	78 µg	39 µg
Kuparisulfaatti	660 µg	330 µg
Mangaanisulfaatti	600 µg	300 µg
Natriumseleniitti	33 µg	16,5 µg
Natriummolybdaatti	30 µg	15 µg
Kromikloridi	24 µg	12 µg

MULTICHI ENERGY GEL

Tiesitkö, että Multichi Energy on saatavilla myös geelinä tuubeissa? Geeli on hie-
man miedomman makuista kuin nestemäinen versio. Yksi tuubi sisältää yhden
päiväannoksen. – Helppo ottaa mukaan ja helppo nauttia missä tahansa.

Multichi Energy Gel on valmistettu ainut-
laatuisella reseptillä, jonka perustana ovat
idän ikivanhat traditiot. Yli 15 energiaa an-
tavaa ja puhdistavaa yrttiuutetta auttaa
ylläpitämään kehon tasapainoa. Niiden
joukossa ovat mm. palsamiköynnös ja kola-
päähkinä. Molemmat ovat mahtavia yrttejä,
jotka nostavat kehosi energiatasoa.

Energiaa antavien yrttien ohella olemme
lisänneet mukaan puhdistavat yrtit latva-
artisokka ja kurkuma. Tällä tavalla yksi ja
sama tuote voi sekä antaa sinulle lisäener-
giaa että puhdistaa kehoasi. Pisteenä iin
päällä on Amazonin sademetsästä tuleva
marja, jota usein kutsutaan maailman
vahvimaksi antioksidantiksi, nimittäin
acai. Tästä supermarjasta voit lukea lisää
seuraavalta sivulta.

EDUT

- 10 tuubia á 15 ml
- Helppo ottaa mukaan ja helppo nauttia
- Miedompi maku kuin nestemäisessä versiossa
- Antaa keholle energiaa
- Virkistää, puhdistaa ja tasapainottaa kehon fysiologisia prosesseja
- Voi vahvistaa vastustuskykyä ja piristää keskushermostoa
- Voi vaikuttaa verenpainetta laskevasti
- Ravintoarvot ovat samat kuin nestemäisessä Multichi Energyssa
- Geeli on saatu aikaan ksantaanikumilla, joka on usein elintarvikkeissa käytetty sakeutusaine

KÄYTTÖOHJE

Avaa tuubi ja purista sisältö suoraan suuhun.

Suosittelu päiväannos:

15 ml geeliä (yksi tuubi)
Lasten, raskaana olevien ja imettävien ei pidä käyttää tuotetta. Henkilöiden, jotka

käyttävät verenohennus- tai muita resepti-
lääkkeitä, pitää neuvotella lääkärin kanssa
ennen käyttöä.

AINESOSAT

Stabilisaattori (glyseroli), punainen rypäle-
mehutiiviste (Vitis vinifera), ksantaanikumi,
palsamiköynnös (Schisandra sinensis),
latva-artisokkauute (Cynara cardunculus),
kolapähkinä (Colae semen), mauste-
kurkumauute (Curcuma longa), acaimarja-
uute (Euterpe oleracea bacca), mateuute
(Mate folium), vihreäteeuute (Camellia
sinensis), lakritsiuute (Glycyrrhiza glabra),
voikkauute (Taraxacum officinale),
rosmariinuute (Rosmarinus officinalis),
happamuudensäätöaine (sitruunahappo),
karpalouute (Vaccinium oxycoccus), jukka-
uute (Yucca brevifolia), rohtorautayrttiuute
(Verbena officinalis), iisoppiuute (Hyssopus
officinalis), sitruunamelissauute (Melissa
officinalis), timjamiuute (Thymus vulga-
ris), greipinsiementtiiviste (Citrus paradisi),
sitruuna-aromi, makeutusaine (taumatini).

RAVINTOARVO PER 15 ML:

Energia	195 kJ/46 kcal
Hilihydraatit	7,8 g
Proteiini	0,06 g
Rasva	<0,07 g
Ravintokuitu	0,51 g

Tartu tilaisuuteen!
Multichi Energy Gel
30% alennuksella. Katso
takasivu.



ACAI

– Superruokaa sademetsästä

Acai (Euterpe oleracea) on pienen kirsikan kokoinen marja, joka kasvaa
villinä Amazonin sademetsässä. Erittäin korkean ravintoarvonsa takia
acaimarjaa pidetään superruokana.



Superruoka on suhteellisen uusi käsite ja se määritellään tavallisesti elintarvik-
keeksi tai ainesosaksi, joka on erityisen
ravinnerikasta eli sisältää erittäin monta
ravinnetta grammaa kohden. Lisäksi su-
perruoka on usein laajakirjainen ravinto-
arvoltaan ja sillä on lisäksi lääkinnällisiä
ominaisuuksia. Superruoka on useimmiten
luonnossa kasvavaa tai luonnonmukaisesti
viljeltyä. ”Superruoka”-kirjan kirjoittajat
Sara Chacko ja Trine Berge kertovat siitä
seuraavaa: ”Kaikki ruoka-aineet sisältävät
ravinteita, mutta superruoka kuuluu aivan
eri kategoriaan. Superruoka on samaan
aikaan sekä ruokaa että lääketettä.”

Tutkimukset ovat osoittaneet, että tämä
pieni marja on yksi maailman ravinteik-
kaimmista ja voimakkaimmista ruuista.
Acai on energiapitoinen marja palmusta,
joka kasvaa Amazonin sademetsässä.

” Acai on täynnä antioksi-
dantteja, aminohappoja
ja tärkeitä rasvahappoja.

Marjan tummanviolettiin väriin kätkeytyy
taika, joka tekee siitä täydellisen energia-
hedelmän. Acai on täynnä antioksidantteja,
aminohappoja ja tärkeitä rasvahappoja.
Marjat kasvavat luonnossa Brasilian Ama-
zonilla ja maistuvat karhunvatukan ja suk-
laan sekoitukselta. Brasilian intiaanit ovat
käyttäneet marjaa sukupolvien ajan sen
ravintopitoisuuden ja terveyttä edistävän
sisällön takia.

MIHIN ACAI TEPSII?

Aikainen ikääntyminen. Erittäin korkea
antioksidanttipitoisuus – 10 kertaa enem-

män kuin punaisissa rypäleissä ja 10-30
kertaa enemmän kuin punaviinissä. Anti-
oksidantit auttavat esim. taistelussa liian
aikaista ikääntymistä vastaan.

Sydän, verisuonet ja ruuansulatus.

Kertatydyttymätön (terveellistä) rasva,
ravintokuitu ja kasvisterolit auttavat
vahvistamaan sydäntä, verisuonia ja
ruuansulatusta.

Lihakset. Hyvä yhdistelmä tärkeitä
aminohappoja sekä arvokkaita mineraaleja
ja hivenaineita – jotka ovat tarpeellisia
lihasten supistelulle ja uudistumiselle.

Lähteet:

- [snl.no \(Store norske leksikon\)](#)
- [oprah.com](#)
- [supernature.no](#)

HELMIKUUN
TARJOUKSET

NÄIN SAAT KUUKAUSITARJOUKSET:

TARJOUS 1: Jos ostat vähintään yhden normaalihintaisen tuotteen, voit tilata tarjous 1:n.

TARJOUS 2: Jos ostat normaalihintaisia tuotteita vähintään 65 €:lla, voit tilata myös tarjous 2:n.

Voit tilata vain yhden kumpaakin tarjoustuotetta tilausta kohden.



TARJOUS 1

MULTICHI GEL

- Antaa energiaa ja vahvistaa vastustuskykyä
- Edistää maksan puhdistumista
- Pakkaus sisältää 10 kertannostuubia á 15 ml

Tuotenro: 8001
Normaali hinta: ~~28,60~~
Nyt vain: 20,00



TARJOUS 2

NUTRIGUARD

- Hyväksytty ateriankorvike annospusseissa
- Tasapainotettu sisältö proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvaa sekä vitamiineja ja mineraaleja
- Jauhe sekoitetaan veteen shakerissa ravistamalla

Tuotenro: 8002
Normaali hinta: ~~62,40~~
Nyt vain: 31,20

TILAA OSOITTEESSA EQOLOGY.COM TAI SOITA 0800-115677