

## 134. ENTÄPÄ JOS HYVÄT TOTTUMUKSET OVAT TIE TERVEYTEEN?

Tottumus on toinen luonto, sanotaan, ja niinhän se on, hyvät tavat iskostuvat mieleen yhtä hyvin kuin huonotkin. Ihminen on tapojensa orja, ja siksi voimme hyötyä tästä piirteestä ja opettaa lapsillemme hyviä rutiineja jo pieninä, ennen kouluikää. Neuvoja löytyy kirjoista ja internetistä, vaikka niistä löytyvä tieto ei aina ole luotettavaa.

Seurauksena lapset saavat hyvän terveyden ja hyötyvät rutiineistaan läpi elämän. Mitä nämä hyvät tavat voisivat olla? Niitähän on lukemattomia, mutta jos valitsemme vaikkapa kuuden kohdan ohjelman, se on hallittavissa ja tuo jo paljon hyvää mukanaan. Ohjelma voisi käsittää sellaiset jokapäiväiset alueet kuten hengitys, vesi, ruoka, ravinteet, liikunta, lepo. Kaikilla näillä alueilla tehdään säännöllisesti paljon virheitä, jotka lopulta johtavat sairastumiseen.

Aloitetaan hengittämisestä. Koska ihminen pystyy olemaan ilman happea vain muutaman minuutin, hengittäminen on ilmeinen ykkösasia. Opetelkaa yhdessä lastenne kanssa hengittämään oikein. Kun olo on jännittynyt tai väsynyt, oikea, syvä ja rauhallinen hengittäminen auttaa. Tupakointi on huonoin tapa, joka kostautuu viimeistään vanhemmiten. Keho muistaa.

Seuraavana tulee vesi. Kehon nesteytys on äärimmäisen tärkeää, sillä ihminen voi elää vain muutaman päivän ilman vettä. Vähäinenkin kuivuminen haittaa elimistöä, varsinkin aivoja, mutta myös muut elimet kuten nivelet kärsivät, kuluvat ja kipuilevat kuivuessaan. Myrkyt kerääntyvät kehoon, ja ihminen sairastuu. Aamuinen veden tankkaus on tärkein toimi ensimmäiseksi aamulla. Yleisenä sääntönä voisi pitää: juo vettä puoli tuntia ennen aterioita, ei aterioilla, ja vasta pari tuntia aterian jälkeen. Vesi laimentaa vatsan suolahappoa, ja ruoka sulaa huonosti, mikä aiheuttaa ketjun ongelmia ja sairastumisen.

Ruoka on aihe, josta olisi paljonkin sanottavaa. Rajoitetaan se kuitenkin pariin tärkeimpään sääntöön. Älä ahmi, pureskele kauan ja kunnolla, sillä ruoansulatus alkaa jo suussa. Pirtelöitäkään ei kannata juoda, vaan nauttia lusikallisen verran kerrallaan. Aterioinnin tulisi kestää puolisen tuntia, ja tänä aikana verensokeri alkaa sopivasti kohota, nälkä häviää, ja ihminen syö perusteellisesti ja vähemmän. Ylensyönti, ruoansulatusvaivat ja lihominen vältetään. Luomuruoka voi olla vähän kalliimpaa, mutta syömällä oikein sitä tarvitaan vähemmän.

Ruoan ohella tarvitaan lisäravinteita. Tämän päivän ruoka, luomukaan, ei vastaa ravintoarvoltaan sata vuotta sitten saatua, viljelyalustat ovat köyhtyneet ja teollistuneet. Viralliset päiväsuositukset ovat niin matalat, että ne estävät vain varsinaiset katastrofit kuten olen jodia ja C-vitamiinia käsitellessäni kertonut. Tärkeimmät, yleisesti puuttuvat lisäravinteet ovat edellä mainittujen lisäksi B-, D- ja E-vitamiinit, magnesium, kalium, seleeni, sinkki ja omega-rasvahapot. Myös B-vitamiinit, kuten C-vitamiinikin ovat vesiliukoisia, ja siksi niitä on otettava vähintään aamuin ja illoin. Kromi on välttämätön hivenaine, sillä sitä tarvitaan hiilihydraatti- ja sokeriaineenvaihdunnassa, antamaan energiaa ja ehkäisemään kakkostyyppin diabetesta. Riittävät, korkealaatuiset lisäravinteet toimivat parhaimmillaan sairauden estäjinä (esimerkkinä keripukki ja riisitauti), ja silloin vältetään keholle vierailta, kemiallisilta lääkkeiltä, joilla on aina myös haittavaikutuksia.

Lapsena liikutaan luonnostaan paljon, vaikka siihenkin on digiaika tuonut ongelmia. Kolme liikuntaan liittyvää tapaa on hyvä kehittää ja säilyttää läpi elämän: venyttely, kävely ja uinti (kloorittomassa vedessä). Näitä on mahdollista tehdä aina ja kaikkialla, ja nekin jo riittävät pitämään kehon terveenä.

Viimeisenä tulee lepo. Keho tarvitsee vähintään kahdeksan tuntia säännöllistä unta. Säännöllisyys on muutenkin tärkeää; keho rasittuu yllätyksistä ja epäsäännöllisyyksistä. Ihmisten vuorokausirytmeyttä on useampia: lähes puolet on aamuvirkkuja, kolmasosa iltavirkkuja ja loput siltä väliltä. Viime aikojen tutkimuksissa on selvinnyt, että kronotyypeillä on suuri vaikutus ihmisten kokonaisterveyteen ja siksi myös

kansantaloutteen: kun ne huomioidaan, terveys ja tehokkuus paranevat. Tähän pääsemme sitten, kun 2 x 6 tunnin työaikareformi alkaa toteutua. Silloin jokainen voi valita omalle vuorokausirytmilleen parhaiten sopivan työajan. Viimeisenä seikkana hyvinvoinnin säilyttämisessä on yhteiskunnan pysyminen kesäajassa vuoden ympäri, sillä silloin olemme lähimpänä eläinten, kasvien ja koko elävän luonnon rytmiä. Ja voimme hyvin.

Ulla Grünstein

suunnittelija

Helsinki

[www.feriafinland.fi](http://www.feriafinland.fi)



Lääkärien koulutus Suomessa luottaa lääkkeisiin ja niillä parantamiseen. Sen lisäksi tarvitaan käytännön tietoa elämässä terveenä selviämiseen. Tämä tieto saadaan nyt pääosin lehtien palstoilta.

Nykytrendin mukaista olisi, että jokaisella on oma terveyden ohjaaja, nowatrainer, jolta saa ajantasaista ohjausta oman terveyden hoidossa. Nowatrainer olisi opas, joka seuraa tiiviisti terveysalan tutkimuksia ja tuntee asiakkaansa.

Nowatrainer olisi sairaanhoidon ammattilainen, yli 40-vuotias nainen tai mies. Hän on yksityisrittäjä, joka on kiinnostunut ihmisestä ja jolla on palava halu olla avuksi yksilötasolla ja nähdä tuloksia työstään hyvinvoinnin alueella.

Nowatrainer ohjaa asiakkaitaan ravitsemuksen, liikunnan, painonhallinnan, fysioterapian, mielenterveyden ja elämäntaidon alueilla. Tämä säästäisi lääkäreitä monelta turhalta käynniltä ja auttaisi heitä saamaan enemmän aikaa apua tarvitseville potilaille. Kouluiästä lähtien lapsella olisi oma nowatrainer, jolle voisi kertoa niitäkin huolia, joista ei haluta kotona puhua.

Nowatrainerilla olisi soten vahvistama, virallinen status, koko maassa yhteisesti määritelty tuntimaksu, ja hän toimisi yhteistyössä kuntansa kanssa. Tämä on uusi ammatti, ja yksi nowatrainer huolehtii 40-60 asiakkaan ohjaamisesta.

Nowatrainer ei rasita sote-järjestelmää, se ei maksa mitään valtiovalle, mutta se parantaa ajan myötä kansalaisten terveyden perustilaa. Saamme tasapainoisempia nuoria, virkeämpiä työntekijöitä ja terveempiä senioreja. Tämän lisäksi syntyy satatuhatta uutta mikroyritystä kautta maan.

Valinnanvapaus on mottona tässäkin: kun oikea nowatrainer ja asiakas löytävät toisensa, jokainen tapaaminen tuottaa mielihyvää ja hyvinvointia.

Ulla Grünstein  
suunnittelija

Helsinki