
Hyvämielen kehitys oman terveystilanteen arviointiin

Simo Jokinen 1992-2016



Saana tunturin kierto 14.7.2016 Simo ja Hannele ”*20 000 askelta terveyteen”!

Olen 51 vuotias ”perusterve” mies, luonteeltani olen elämänmyönteinen ja virkeä. Olen toki edellä kuvatun täyttävä persoona, mutta lähempi tarkastelu ja ystävän suorat huomiot olivat tilanteestani hiukan toista mieltä.

Olenko sittenkään niin terve, kun voisin olla, vastaus on en ole ja olen unohtanut itseni vaalimisen. Minulla oli esim. huonoista ruokarytmeistä johtuvia piilovaivoja ja arkeani rasitti / rasittaa runsas autossa ja toimistossa istuminen, söin usein epäterveellisiä matkakäsitteitä ja painoni pyrki ylöspäin. Näin tässä kevättalvella 2016 oli tilanne ja tälle kehitykselle oli löydettävä vaihtoehto.

Painoni kertoi ikävästi vääristä ruokailurytmeistä ja ”roskaruosta” tienpäällä ja pullakahveista asiakkailta, tästä kertyi jo pahimmillaan +102 kg täyttä suomalaista.

Painon kanssa ei myöskään kovavauhti sovi yhteen, tästä seuraamuksena yksi loukkaantuminen talvella laskettelurinteessä Itävallassa, iltapäivällä väsyin (loppui kunto), hetken herpaantuminen ja nilkkani pyörähti. Siirryin siis jo ensimmäisenä laskettelupäivänä ”turistiluokkaan” = Fyysinen terveys!

Huonoja merkkejä terveydestä on ilmennyt kouristelevina vatsavaivoina ja kunto ei ole ihan sitä mitä mies kykenisi ja siksi yhtälö on erittäin huono vauhdikkaasta mielestä ja miehestä. Tämä yhtälö jatkuessaan olisi voinut päättyä terveyden kannalta huonoon kehitystulokseen = Sisäinen terveys!

Tästä on ja oli ruoka- sekä kuntomuutos aloitettava, terveys oli saatava oikeasti tuon virkeyden taakse, positiivinen näkeminen ei riitä on myös aina toimittava ja sen aika on nyt ja eteenpäin. En ole missään tapauksessa paatunut huonon ruoan ystävä, mutta jossain tilanteessa hiukan uupunut ja annoin liikaa periksi ”herkuille” ja houkutuksille.

Onneksi on Taekwondo ja elämän haasteet!



Elämässä on monta siltaa ylitettävänä, jo matkalla voi nähdä laajemmin ja samalla avautuu toinen puoli asioihin. Tämä on sitä elämän rikkautta.



Puolisoni Hannele Partanen. Yhdessä koettu on arvokasta ja tämä on sitä elämän rakkautta.

Sisällys

Hyvämielen kehitys oman terveystilanteen arviointiin	0
Terveysten alkusanat "lainattu Marcosin viestistä minulle"	2
Marcos opettajana	3
Opettamisesta oppiminen	3
Toivon näkeväni terveystilanteeni paremmin ja olevani hyvä esimerkki	4
Alkuasetelmat 2016 keväällä terveystilanteeni	4
Millaisia asioita olen löytänyt omasta ruokakoristani!	8
Minun yksi suosikki on banaani	8
Banaani kuuluu minun "vakio" aamupaloihin	8
Maailmalla banaanit ovat erittäin suosittuja	8
Banaanin tiedetään vähentävän turvotusta	8
Suojaa 2 tyypin diabetesta vastaan	8
Vahvistaa hermostoa ja auttaa tuottamaan valkosoluja	8
Miten osaan muuttaa asioita asiakaskäynneillä	10
Minun pitää muistaa kertoa ruokatavoistani	10
Tekojen ja toteutuneiden tilanteiden maailma on säännötön	10
Terveysteen vaikuttavia ruoka-aineita ja mausteita	12
Kiinalainen lääketiede ja ravinto - Hedelmien energiat	17
Sabunim valmistautuminen syömään	19
Mitä tähän loppuun haluan sanoa!	20
5 DAN Sabunim valmistautuminen	20



Kiipesin ”tunturille” vaikutus omaan terveyteen mittaamaton

Terveyden alkusanat ”lainattu Marcosin viestistä minulle”

Moi.

Se on vaan siten, että eteenpäin mennäksesi sinun on otettava terveys ja sen edistäminen ykköseksi. Sen olemme me jo tehneet mm Harrin kanssa aikapäivää...Tuolla menolla tulee vaan ongelmia.

Taekwondo on terveyttä ja sen edistämistä. Nyt menet väärään suuntaan. Piste. Mutta toivottavasti et herää siihen sitten kun ei ole enää mitään tehtävissä.

Ensimmäinen asia on ravinto, toinen asia on ravinto ja kolmas samoin ravinto. Siinä sinun on mietittävä muutos. Muutos tulee sisältäpäin. Ei ulkoa.

Kehottaisin ihan vakavasti konsultoimaan Harria ja käymään läpi koko ravinto-asiasi. Ne pitää saada kuntoon. Ja pullan syömiselle on tultava loppu!

Kun pääset oman suolistosi kanssa tasapainoon monet muut asiat aukenevat sen ohella.

Liikuntana ja lajina on löydettävä flow kuten itsekin nykyään. Opettajatyösi voisi olla nykyinen tilanteesi ja siitä muutos elämässä. Pohdinta, käytännön teot ja millaista muutosta saat aikaan, vaikka puolessa vuodessa.

Kirjaa asiat! Mitä teet mitä tunnet miten vaikuttaa...

Hyvänmielen filosofia on hyvä ja sen pitää lähteä tasapainosta sisäisesti.... muutenkin kuin mielessä... sen yin ja yang on mieli ja ravinto. Pelkällä hyvällä mielellä ei koneistoa kunnossa pidetä.

Niin minä sanon kuin asian näen. Mitä sitä suotta kiertämään asioita.

Terveisin, Marcos



Simo kokelas ja Marcos oiva opettajani

Marcos opettajana

Marcos Kuusjärvi 6 DAN, Marcos on vaikuttava Taekwondo-opettajana ja ystävänä korvaamaton henkilö. Taekwondotieni on pysynyt ja taitoni on vahvistunut hyvän opettajan ansiosta ja hänen uskomisesta minun mahdollisuuksiini. Arvostan ja kunnioitan häntä avoimena ihmisenä, sekä hänen tekemää työtä koko Suomen Taekwondon eteen. Marcos on aina antanut sijan omille mielipiteille ja tekemiselle, mutta vaatinut aina alkuajoista lähtien kurinalaisesti tekemään hyvää perustaekwondoa. Tilaa on silti aina ollut kehittää, kehittyä ja vaikuttaa omista lähtökohdista.

Edellisen kappaleen sain lainattua omasta Sabutyöstä 2012 ja pätee täysin edelleen, eli opettaja oppilas suhde toimii juuri tällä tavalla. minulla on mahdollisuus "herätä" ja tehdä työ samalla oppia itsestä ja antaa omannäköistä lisäarvoa Taekwondon harjoittamiselle ja jakaa tietoa terveellisempien elämäntapojen näkökulmasta ja mitä olen kokenut omassa terveysprojektissa.

Opettamisesta oppiminen

Vastuuni on ollut jatkaa hyvää perinnettä viemällä Taekwondoa eteenpäin omista lähtökohdistani ja kantaa näin osani tästä jatkuvuudesta. Marcos on ihminen, joka jaksaa innoittaa edelleen meitä "oppilaita/opettajiaan" eteenpäin, tukea hän antaa aina tarvittaessa ja hän on kannustanut selviytymään omilla kyvyillä. Marcos on opettanut Taekwondon vahvuudet, kannustanut kohtaamaan omaa kamppailua ja kokemuksia monella muullakin elämän foorumilla. Ohjeita on tullut Marcokselta usein terveyden vaalimisesta, hän huolehtii meistä oppilaina ja antaa ystävän neuvoja.



5 Dan kokelaat Simo Jokinen, Anita ja Tero Halen ja opettajamme 6 Dan Marcos Kuusjärvi

Toivon näkeväni terveystilanteeni paremmin ja olevani hyvä esimerkki

Voin vaikuttaa ja toivottavasti "maailma" on vaikutuksestani edes hiukan onnellisempi paikka ja osaan tuoda ihmisille esiin uusia näkökulmia, turvallisia asioita ja kokemusta. Toivon auttaneeni jo nyt monen löytämään oman Taekwondonsa ja kehittymään siinä vielä eteenpäin. Vuorovaikutus harrastajiin on ollut aina hyvin antoisaa ja pidän sitä yhtenä ihmisyyden mittarina. Toivon myös osaavani ilmaista itseäni paremmin nyt kokeneempana ja vanhempana Taekwondokana. Nyt siis keskityn enemmän terveysasioihin ja keskustelen myös näistä seuran ihmisten kanssa, heille saatan olla hyvä tai huono esimerkki. Vastuuni saattaa olla erilaisissa tilanteissa paljon suurempi, kuin kuvittelen ja siksi minun on hyvä tiedostaa asioita hiukan paremmin mm. terveellisemmän ravinnon osalta ja toimia terveellisempien elämänarvojen puolestapuhujana edelleen. Aluksi on hyvä hiukan tutkia itseään ja opetella löytämään oikeaa lähestymistapaa, että voi avata oppilailleen asioiden etsimisen tärkeyden.

Alkuasetelmat 2016 keväällä terveystilanteeni

21.3.2016 Katson välillä päiväkalenteriin ja laitan ylös terveyteeni vaikuttavat tekijät ja elämänrytmiäni. Paino 102 kg

Nukkuminen

- Nukuin hiukan kevyesti aamuyön
- Heräsin ensimmäisen kerran klo 5.40, mutta nousin ylös vasta 6.45

Aamupalani

- Banaani, magnesium- ja kalaöljykapseli
- Kuppi kahvia ja hedelmäsalaattia, tummaa leipää / kalkkunaleikkeellä ja vähän kurkkua

Lounas

- Kiinalaisessa riisiä, kanaa ja härkää voimakasmausteinen alkukeitto 2 lasia maitoa

Päivän tunteet:

Nilkka ja polvi kipeä sekä olkapäässä pientä kolotusta, mutta selkä on melko hyvässä kunnossa. Mieli on hyvä ja olen reippaalla tuulella, eli tällä mennään tätä päivää eteenpäin. Illasta olisi tarkoitus käydä hiihtämässä Hannelen kanssa.

10.5.2016 Hidasta edistymistä. Maitoa juon edelleen, mutta päivällä korvaan sen usein vedellä tai mehulla. Paino 98 kg

Nukkuminen

- Nukun nykyään melko hyvin ja sikeästi
- Heräsin ensimmäisen kerran klo 5.00 kun Hannele herää omiin töihin lähtövalmisteluihinsa, minä nousen ylös vasta 6.20

Aamupalani

- Banaani, magnesium- ja kalaöljykapseli ja vettä lasillinen
- Kuppi teetä ja viinirypäleitä, tummaa leipä / leipäjuustopala päällä

Lounas

- Keittolounas ja alkuun salaattipöydän antimet

Päivän tunteet:

Levännyt olo ei kovia kolotuksia ja olen hyvällä tuulella, eli tällä mennään tätä päivää eteenpäin. Vatsani on ollut nyt jo jonkin aikaa kivuton, eli oikeassa suunnassa, kun miettii niitä vakavimpia kehon viestejä mitä on tullut sisältäpäin.

9.6.2016 Aamupuntarointi näytti ihan kohtuullisen positiiviselta 95,7 kg (iltasaunan jälkeistä nestehukka vielä kehossa!?)

Nukkuminen

- Nukun levollisemmin, toki sateen piiskatessa ikkunaa kovalla tuulella heräilin välillä
- Heräsin edellisestä huolimatta klo 6.40 ihan kohtuun reippaana

Aamupalani

- Omena aloitus aamupalana, kalaöljykapseli ja magnesium purutabletti
- Kaurapuuroa hedelmäkiisselillä (mansikoita, mustikoita ja vadelmia)
- Kuppi kahvia

Lounas

- Salaattilautanen vihreää, keltaista ja valkoista (ei salaattikastiketta)
- Juomaksi vesi- ja piimälas
- Pieni leipäpala ilman rasvoja
- Hernekeitto > aika mausteinen
- Pieni kahvi

Päivän tunteet

Nyt ei vaivaa mikään kipu tai vaiva, Tanskan pyöräilyn jättämiä hiertymiä lukuun ottamatta. Tanskassa minulla oli jonkinlainen kesäflunssa, tai sitten olin vain "vilustunut" helteessä. Tuntuu hyvälle huomata edistyneensä, jos ei isoilla askelilla, niin edistynyt olen oman terveyden vaalimisessa.

5.7.2016 Sateinen päivä ja loma-aamu paino 94,6 kg. Eilen kävin vävyn kanssa juoksulenkillä ja keho on ihan ok kunnossa.

Nukkuminen

- Nukuin hiukan oireilevan vatsan takia kevyesti, mutta kokonaisuutena olen ihan virkeä.
- Heräsin 8.00 ja lähdin viemään Tiina tyttöä töihin.

Aamupalani

- Banaani ensimmäisenä aamupalana, kalaöljykapseli ja magnesium purutabletti

Lounas

- Salaattilautanen vihreää, punaista paprikaa ja tomaattia (ei salaattikastiketta)
- Juomaksi kaurajuoma luomu
- Kasvispihvejä, uusia perunoita ja ruokakermakastike (tein ruoan samalla vierasporukalle)

Päivällinen

- Grillasimme omalla marinadilla (valkosipuli, lime) tehtyjä kananrintapaloja, ananasta ja maissia
- Omaa salaattia, hunajamelonia, tomaattia ja paprikaa

Päivän tunteet

Hiukan huolettaa vatsavaivojen osalta, mutta olen ehkä hiukan liikaa treenannut vatsalihaksia ja tehnyt hedelmä tutustumisia, sekä proteiinimäärä on ylittynyt ja välipalojen määräsuhte (mm. välillä liikaa pähkinöitä, nektariinit iltapalana, kaurajuomat, riisileivät > tietty raja koska arseenia), vähän on vatsan toiminnan kanssa ongelmia tai sitten olen saanut jonkin vatsapöpon.

19.7.2016 oli normaali koetuspäivä, kävin lomalta päivän töissä ja kyseessä oli Äpyliähvääri karjapäivät Kiuruvedellä, mietin jo aamulla valmiiksi, että yhtään makkaraa en syö ja pullat jätän muille. Päivän houkutuksista selvisin yhdellä välipalakeksillä (kaurakeksi) ja kolmella rahkakupilla, nämä olivat esittelypisteissä tarjolla olevia "näytekappaleita".

Kahvin otin ilman pullaa ja paikallinen Martta hiukan nolostui, kun ojensi minulle jo serviettiin käärittyä pullaa. Minä ilmoitin jättäväni pullat nyt väliin. Toisella kahvikierroksella tämä Martta muisti minun "pulla allergian" ja oli kohteliaasti tarjoamatta minulle ja hymyn kera ohitettiin asia.

20.7.2016 Aurinkoinen aamu, mielessä on suunnitelma: Nousen ylös ja lähdän heti juoksulenkillä. Aamupaino 92,5 kg. Juoksin 4 km sellaista koiran ulkoilutusvauhtia.

Nukkuminen

- Heräsin yöllä kylmyyteen, oli lämpötila laskenut aika alas, oli ikkuna jäänyt liian isolle auki
- Nukuin hyvin yö heräämisen jälkeen ja ylös nousin vasta klo 8.50, mutta verkkarit jalkaan ja lenkille

Aamupala

- Puuro ja marjakiisseli sekä yksi kokojyväleipä
- Juomaksi appelsiini kaurajuomaa ja vettä
- kalaöljykapseli ja magnesiumpurutabletti (uusi purkki)
- Päivä jatkuu...

Lounas

- Purjoperunakeitto ja kaali, tomaatti, porkkana raastetta (oltiin ulkona syömässä)
- Vettä, vettä, vettä... juomaksi

Olen nyt omasta mielestäni oikealla suunnalla ja virkeyteni alkaa olla jo ihan toisenlaisella mallilla, kun kevättalvella ja kesä on opettanut olemaan ”ilman” monia houkutuksia.

-
- Kahvi (juon huomattavasti vähemmän, jokaiselle päivälle kuppi kahvia silti tulee juotua)
 - Grillimakkara (alle kaksi kesässä)
 - Olut (2-3 olutta koko kesänä)
 - Pullat (melkein nolla toleranssi)
 - Jäätelö (muutamia)
 - Limsat (en muista juoneeni ollenkaan)
 - Maidon juonnin olen sellaisenaan lopettanut kokonaan
 - Mysli- ja proteiinipatukat (muutama on tullut ”makean nälkään” syötyä)

Millaisia asioita olen löytänyt omasta ruokakoristani!

Minun yksi suosikki on banaani

Banaani kuuluu minun ”vakio” aamupaloihin ja useissa yhteyksissä hyvänä välipalana. Banaani on vain niin helppo omassa ”pakkauksessaan”. Oliko tämä maailman ensimmäinen hedelmä / marja, no tuskin oli, mutta minulle sopivana olen tätä aina pitänyt.

Maailmalla banaanit ovat erittäin suosittuja, mutta onko se oikeasti hyväksi minulle?

Banaanit pitäisi auttaa painonlasku tavoitteissa. Hyviä vaikutuksia on monia.

- Pitää suoliston hyvässä kunnossa
- Ravinteet jotka sääntelevät sydämen toimintaa
- Silmien terveyttä
- Banaanin tiedetään vähentävän turvotusta
- Suojaa 2 tyyppin diabetesta vastaan
- Vahvistaa hermostoa ja auttaa tuottamaan valkosoluja
- Edelliset johtuvat korkeasta B6-vitamiini tasosta, jota banaani sisältää

Tässä banaanista lainattua tietoa terveyseduista, toivottavasti tieto ei lisää tuskaa ja opin tässä samalla mitä olisi hyvä tarkkailla ja pitää ruokavaliossa mukana.

sydämen terveys

Banaanit ovat hyväksi sydämelle. Banaanit ”korkea kalium ja alhainen natriumpitoisuus voivat auttaa suojaamaan sydäntä korkeaa verenpainetta vastaan.

Masennus ja mielialan

Banaanit voi olla apua voittaa masennus ”johtuen korkea tryptofaania, jossa keho muuntaa serotoniinin, mielialan kohottava aivot aivojen välittäjäaine”. Plus, B6-vitamiinin voi auttaa nukkumaan hyvin, ja magnesium auttaa rentoutumaan lihaksia.

Ruoansulatusta ja laihtuminen

Banaanit ovat runsas kuituisia, yksi banaani voi tarjota lähes 10 prosenttia päivittäinen kuidun tarpeesta. Banaani on hyvää laihdutusruokaa, koska banaani maistuu makealle ja on

täyteläinen, tämä auttaa hillitsemään mielihaluja. Banaani auttavat myös ylläpitämään verensokerin liikunnan aikana.

Vaikutusta silmien terveyteen

Porkkanat on saaneet kunnian auttaa silmiesi terveyttä, mutta banaanit tekevät osuutensa samoin. Hedelmät sisältävät pienen mutta merkittävän määrän A-vitamiinia, joka on välttämätön suojaamaan silmiä.

Luusto

Banaanista ei saa täyttä kalsiumannosta, mutta ne ovat edelleen hyödyllisiä pitämään luut vahvoina. Banaanin ei-hiilihydraatit, jotka kannustavat ruoansulatuksen probiootteja ja parantaa näin elimistön kykyä imeä kalsiumia.

Syöpä

Banaanit voivat olla hyödyllisiä estämään munuaissyöpää, koska banaanissa on paljon antioksidantti fenolihydrideitä.

Anemia

Runsaasti rautaa, banaanit voivat stimuloida veren hemoglobiini tuotantoa ja siten auttaa anemia tapauksissa.

Banaanin ravintoarvot

100 grammaa kuorittua banaania sisältää noin 18,3 grammaa imeytyvää hiilihydraattia, 0,4 grammaa rasvaa ja 1,1 grammaa proteiinia.^[9] Banaani on hyvän kuidun, C-vitamiinin, kaliumin ja mangaanin lähde: sadassa grammassa on esimerkiksi 0,36 grammaa kaliumia, mikä on yli 10 prosenttia aikuisen miehen suositellusta päiväsaannista (3,5 g). Banaani on myös erinomainen B₆-vitamiinin lähde: sitä on sadassa grammassa 0,50 milligrammaa, mikä on noin kolmasosa aikuisen miehen suositellusta saannista (1,6 mg) tai yksivuotiaan koko suositeltu saanti.

Banaanit ovat lievästi radioaktiivisia, koska ne sisältävät luonnossa hyvin yleistä Kalium-40-isotooppia. Radioaktiivisuus ei kuitenkaan aiheuta terveysvaikutuksia; yhden banaanin syöminen on noin 1 % normaalista päivittäisestä taustasäteilyannoksesta.



Tässä on hyvän aterian raaka-aineet odottamassa valmistamista.

Miten osaan muuttaa asioita asiakaskäynneillä

Minun pitää muistaa kertoa ruokatavoistani

Minun on pitänyt koko ajan tarkkailla tekemisiäni ja miettiä miten pysyn terveemmällä tiellä, eli päivässä tulee vastaan usein tilanteita missä on "houkutus" toisinaan on vaikea ilmaista itseään loukkaamatta vanhoihin tapoihin tottuneita ihmisiä. Varoivaisesti olen sanonut, että joisin mieluummin teetä, niin onhan se mennyt heti läpi ja pöytään on teetä järjestynyt.

Asiakaskäynneillä on vain jo usein kahvipannu "ladattu" ja silloin on ollut helpointa sekä "kohteliainta" ottaa mitä tarjotaan. Tarjolla olevien syötävien koostumus on pääosin aina sokeripitoisia kakkuja, keksejä ja pullaa. Pahinta aikaa oli, kun kevätjuhlien mallileivokset olivat laitettu valmiiksi pöytään ja vielä useita, niin ilmoitin ottavani vain tästä pikkuleivän, no emäntä "pyysi" ottamaan vähintään toisen. Tällaisissa tilanteissa on vaikea selvittää puhtain paperein sillä, emännät ovat usein hyvin tarkkoja mitä heidän tarjoilustaan ollaan mieltä ja mikä vieraalle kelpaa. Mutta puhumalla asioista selvittää, eli sopivasti on aiheesta keskusteluakin syntynyt.

Tekojen ja toteutuneiden tilanteiden maailma on säännötön

Toisaalta huomaa silti rikkovansa ainakin välillä "tiukkoja" sääntöjään, mutta olen ajatellut sen positiivisesti ja itseäni syyttelemättä hyväksyn tilanteen syyllistymättä. Hyvää on silti pohtiminen ja samalla oma tietoisuus kasvaa, mitä on syömässä ja mitä tämä ehkä vaikuttaa kehoni toimintaan. On helpompaa seurata ravintoannostaan, kun tietää hiukan taustaa mikä on hyväksi ja mitä tulee välttää (rasvat, lisätty sokeri, vehnäpullat ja näin turhat hiilihydraatit).



Houkutusteltat odottavat (kahvia, pullaa ja makkaraa "ilmaiseksi" ;)

Terveysasioiden parissa keskustelua ja projekti omille taekwondo oppilaille

Nyt keväällä 2016 pidettiin ensimmäiset ”kehityskeskustelut” kaikkien Dan kokeilaiden ja muutamien ylempien vöiden kanssa, tämä keskustelu liittyi Daniemme hyvinvointiin ja sen toteamiseen keskustelemalla.

Pääkohdat olivat kehityskeskustelussa

- Kunto: Missä fyysisessä kunnossa kokeilas on nyt omasta mielestään
- Terveys: Millainen on vaivojen ja terveyden tilanne sekä vähän ruokatottumuksista
- Aika ja mahdollisuudet: Miten kokeilaalla on aikaa harjoitella ja mahdollisuudet kehittyä. Tässä myös henkinen jaksaminen tarkastelussa, eli esim. kuormittaako seuran ohjelmat liikaa omaa harjoittelua.

Toisena kehityskeskustelu aiheena oli harjoituksiin liittyvä tilanne.

- Mitä kokeilas kokee oppineensa viimeisen vuoden aikana
- Onko harjoitukset riittävän haasteellisia
- Millaisia kokemuksia harjoittelusta ja ohjaamisesta

Lopuksi kokeilaalla oli vapaan palautteen antaminen, oman hyvinvoinnin näkökulmasta.

- Paras kokemus Taekwondossa
- Mitä me voimme antaa kokeilaalle tueksi ja ohjeeksi

Kehityskeskustelun ensimmäinen vaihe oli tuo keskustelu ja kyselylomakkeen suullinen läpikäynti. Toinen osa on kokeilaan omalla ajalla harkiten lomakkeen täyttäminen ja toinen kehityskeskustelu sen pohjalta. Kyselylomakkeen on tarkoitus jäädä kokeilaalle omaksi työkaluksi, eli en kerää näitä lomakkeita heiltä pois.

Voimavara on tutkia asioita ja oppia uutta keskustelemalla toisten tilanteista, samalla voi analysoida itseään hiukan paremmin ja tämä tyyppinen valmistautuminen pitää ottaa mukaan kehityksen seurantaan.



Terveysteen vaikuttavia ruoka-aineita ja mausteita

1. Maustekurkuma

Intialaisen mausteen, kurkuman, sisältämä kurkumiini on kenties maailman tehokkain antioksidantti lukuisine terveysvaikutuksineen. On osoitettu kurkuman päihittävän monet lääkkeet useiden kroonisten ja heikentävien sairauksien hoidossa. Sivuvaikutuksia ei ole havaittu käytännössä lainkaan.



Tätä on laitettu ruoanlaitossa sopivasti mukaan, mutta ei kuulu minun "suosikki" mausteisiin (Inkivääri on useammin minun juttu).

2. Merilevät

Levät sisältävät runsaasti mineraaleja, kuten magnesiumia, kalsiumia, rautaa ja biossaatavaa jodia. Levän käyttö ravintona alentaa muun muassa paksusuolensyöpään sairastumisen riskiä.



Siinä ja ihan itse tehtyjä

Merilevät ovat vielä harvinaisia minun aterian valikoimassa, mutta olen toki avoin ruokakokeilija ja merilevään törmäsimme kiinalaisella ruokakurssilla (Tehtiin japanilaista sushia) ja näin jotain tuntumaa on tullut tuohon merelliseen ja "puhtaaseen" luonnon viimeiseen ravintokehtoon. Kalaa mukavasti samalla aterialla, jota syömme usein erilaisissa muodoissa (keitot, fileet ja pihvit).

3. Viinirypäleet ja resveratrol

Resveratrol on punaisissa viinirypäleissä esiintyvä fenoliyhdiste, jolla on antioksidanttisia vaikutuksia. Tarjolla on siis luonnonmukainen vaihtoehto. Päivittäin nautittuna punaiset viinirypäleet suojelevat kasvaimilta luonnollisella tavalla.



Viinirypäleitä löytyy usein meidän salaateista ja välillä viinirypäleitä on meidän napostelukorissa.

4. Vihreä tee

Vihreän teen terveysvaikutukset ovat katekiineiksi kutsuttujen kasviflavonoidien ansiota. Vihreän teen pääasiallinen katekiini, epigallokatekiini-3-gallaatti (EGCG) on tutkijoiden erityisen mielenkiinnon kohteena. Eteläkorealaiset tutkijat havaitsivat EGCG:n estävän luonnollisella tavalla TNF:n toiminnan vaikuttamalla tulehdusta aiheuttavien kemikaalien kykyyn sitoutua verenkiertoelinten sileään lihaskudoksen pintaa.

Vihreä tee kuuluu harvemmin juoma valikoimaani, mutta tätä löytyy toki melkein aina meidän teelaatikosta ja joskus vihreää teetä tulee myös minun "aamukahvikuppiini".

5. Ristikukkaiset vihannekset

Ristikukkaiset vihannekset sisältävät vitamiineja, mineraaleja, glukosinolaatteja ja muita ravinteita. Sinappi-, parsa-, kerä-, lehti- ja kukkakaalit, nauris sekä monet muut ristikukkaiset vihannekset ovat täynnä ravinteita, kuten karotenoideja (beta-karoteeni, luteiini, zeaksantiini), C-, E- ja K-vitamiineja, folaatteja ja mineraaleja. Vihannesten sisältämät bioaktiiviset yhdisteet, kuten indolit, nitrilit, tiösyanatit ja isotiösyanatit suojaavat soluja.

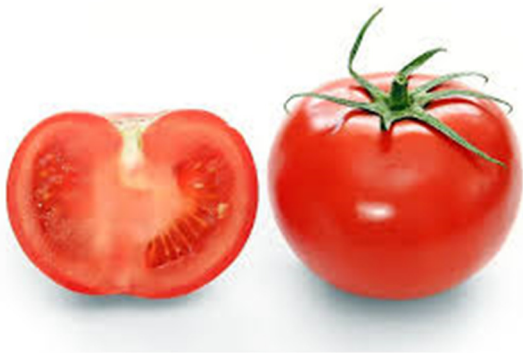


Lisäämällä ruokalautaselle kaalin, kukkakaalin, ruusukaalin ja parsakaali (saman alkukasvin eri haaroja). Edelliset on hyviä keittoaineiksia ja esim. kasvisgratiinin rakennusaineita.

Kasvisgratiini: 500 g kukkakaalia, 500 g parsakaalia, 4 porkkanaa, puolikas kesäkurpitsa, sipuli, kaksi pientä tomaattia, ruokakermaa, hiukan sulatejuustoa ja juustoraastetta. Keitä kaalit, porkkanat ja kesäkurpitsa 15 min siivilöi ja voitele vuoka lisää pilkottuna sipuli ja tomaatit, lisää lämmin ruokakerma mausta ja raasta juusto pintaan > paista 200 asteessa 40 min.

6. Tomaatit

Säännöllinen tomaattien ja tomaattivalmisteiden käyttö ravintona alentaa sairastumisriskiä useisiin eri syöpiin ja jossain määrin myös sepelvaltimotautiin. Monilla tomaatin yhdisteillä, kuten karotenoideilla on positiivisia terveysvaikutuksia. Nauttimalla tomaattimehua säännöllisesti saat pieniä määriä karotenoideja, jotka vähentävät tulehdusreaktion välittäjäaineiden määrää elimistössä.



Naapurissamme oli aikoinaan ensimmäinen kennokasvihuone ja sieltä asti tomaatti on ollut mukana ruokakorissa (tämä oli 70-lukua Vihdissä). Tomaatteja toki on ollut ennemminkin, mutta eivät ne valitettavasti kuulunut normaalisti maatalon ruokapöytää tai joka päiväiseen vihannes valikoimaan.

7. Valkosipuli

Kiinalainen lääketiede on käyttänyt valkosipulia yli neljäntuhannen vuoden ajan. Tutkijoiden mukaan valkosipulin rikkiyhdisteillä, kuten diallyylisulfidilla, on sairauksia ennaltaehkäiseviä vaikutuksia.



Maailma muuttuu, ennen valkosipuli oli vain "pahahengitys", nyt se antaa monessa ruoanlaitossa sen pienen pikantin pirteuden ja aromin.

8. Omena

Jotta flavonoidit päätyvät elimistöön, omena pitää syödä kuorineen. Suurin osa omenan tärkeistä ravintoaineista sijaitsee nimenomaan kuorikerroksessa. Kaupan omenille aina hyvä pesu ennen syöntiä.

Omenat sisältävät myös runsaasti pektiiniä, joka pitää hyvää huolta paksusuolen limakalvosta. Pekiinin on todettu lisäksi vähentävän syövän esiasteita ja hillitsevän syöpäsolujen kasvua. Eikä tässä vielä kaikki, omenoita popsimalla voi laihtua terveellisesti.

-Omenassa on paljon kuitua ja vettä, mikä aiheuttaa kylläisyyden tunteen. Siinä mielessä omenalla on sama vaikutus kuin kasviksilla, joilla voi korvata energiapitoisempia ruokia.

Vanhan sanonnan mukaan omena päivässä pitää lääkärin loitolla.



Tykkään aloittaa aamun omenalla, joihan vain se terveellisen historian takia. Omena antaa myös hyvän ja positiivisen aamunaloituksen. Omenaa pureskellessa on mukava miettiä päivän tulevaa ohjelmaa. Havaittavaa runsauden ja hyvänolon tunnetta tuohon hedelmään liittyy.

9. Avokado

Avokadossa on paljon kuituja ja hyviä rasvoja, jotka ovat hyväksi erityisesti diabeetikoille.

Avokado tasaa verensokeria

Diabeetikoiden kannattaa suosia ruokalajeja, jotka auttavat ylläpitämään tasaista verensokeria sekä alentamaan verenpainetta ja kolesterolia. Avokadossa on vähemmän sokeria ja hiilihydraatteja kuin monessa hedelmässä.

Keskikokoisessa avokadossa on noin 17 grammaa hiilihydraattia, kun samassa määrässä omenaa sitä on jo 25 grammaa.

Auttaa painonhallinnassa

Keskikokoisessa avokadossa on noin 250–300 kilokaloria. Sopivina määrinä se on kuitenkin oiva lisä niin diabeetikon kuin painontarkkailijan ruokavalioon. Kaloreiden määrää tärkeämpää painonhallinnassa on rasvan laatu. Avokado sisältää hyviä pehmeitä rasvoja, joita keho tarvitsee muun muassa energianlähteeksi.

Suojaa sydäntä

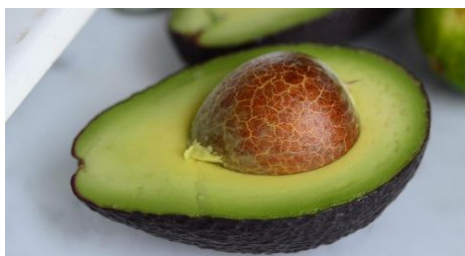
Diabeetikoilla on muuhun väestöön verrattuna jopa kaksinkertainen riski sairastua sydäntauteihin tai saada sydänkohtaus. Avokadon hyvät rasvat alentavat veren kolesterolitasoa ja verenpainetta ja torjuvat näin osaltaan sydänsairauksien riskiä.

Täyttää kuidulla

Miesten tulisi saada 30–38 grammaa ja naisten 21–25 grammaa kuitua päivässä. Yhdessä avokadossa kuitua on peräti 10 grammaa. Kuidut edistävät ruuansulatusta. Lisäksi avokado ylläpitää kylläisyyden tunnetta ja auttaa pitämään yllä säännöllistä ruokarytmiä.

”HS 27.6.2016”

Tässä on yllättävän maukas ja helppo hedelmä sekä hyvin sopiva salaatin lisäke. Avokado lisää sopivasti hyviä rasvoja ja antaa hyvän kylläisyyden tunteen.



Avokado on nyt tuttu ja turvallinen valinta osana omaa ruokavaliota.

Kiinalainen lääketiede ja ravinto - Hedelmien energiat

1. Ananas

Lämpötila	Neutraali (raakana viileä)
Maku	Makea ja hapan
Kanavat	Mahalaukku ja sappi
Ominaisuus	Poistaa kosteutta ja luo kirkkaita nesteitä, vahvistaa mahalaukun muuntavaa vaikutusta, poistaa kuumuutta

2. Appelsiini

Lämpötila	Viileä
Maku	Makea ja hapan
Kanavat	Mahalaukku, sappi
Ominaisuus	Lisää nesteitä, viilentää; Kuoriossa muuntaa nesteitä ja limaa

3. Banaani

Lämpötila	Viileä (raakana kylmä, ylikypsänä kuumankostea tuottava)
Maku	Makea
Kanava	Mahalaukku, paksusuoli
Ominaisuus	Poistaa kuumuutta, kosteuttaa keuhkoja ja lisää nesteitä, kosteuttaa mahalaukkuja, vahvistaa yiniä.

4. Omena

Lämpötila	Viileä (kypsänä neutraali, jotkin lajikkeet kypsänä lämpimiä)
Maku	Makea ja hapan (jotkin lajit lähinnä happamia)
Kanavat	Perna, mahalaukku, keuhkot (happamat lajit myös maksaan)
Ominaisuus	Poistaa kuumuutta, poistaa kesäkuumaa, luo nesteitä, kosteuttaa keuhkoja, laskee energiaa, hoitaa krapulaa (vesimeloni ja voikukka tehokkaampia)
Huomautus	Jos pernassa on kylmyyttä tai gin heikkoutta voi aiheuttaa helposti ripulia

5. Päärynä

Lämpötila	Kylmä
Maku	Makea
Kanavat	Keuhko, paksusuoli, mahalaukku
Ominaisuus	Muuntaa limaa, kosteuttaa keuhkoa ja paksusuolta, poistaa janoa, poistaa kuumuutta ja limaa, poistaa kuumuudesta johtuvaa ummetusta. Hoitaa suoliston kuumuudesta johtuvia vuotavia peräpukamia.
Huomautus	Hivenenkin pilaantunut päärynä aiheuttaa kuumankosteaan paksusuoleen

6. Sitruuna

Lämpötila	Kylmä
Maku	Hapan, kypsänä myös makea
Kanavat	Maksa, sappi, keuhkot, mahalaukku
Ominaisuus	Poistaa kuumuutta, lisää nesteitä, poistaa janoa, harmonisoi keskustaa, poistaa limaa, lopettaa yskää, rauhoittaa sikiön
Huomautus	Pernan heikkoudessa ei pidä käyttää paljoa sitruunaa joka helposti vahingoittaa pernan yangia

7. Persikka

Lämpötila	Lämmin
Maku	Makea ja hapan
Kanavat	Mahalaukku ja paksusuoli
Ominaisuus	Lisää nesteitä, parantaa verenkiertoa.
Huomautus	Runsas syöminen voi johtaa kuumakosteaan

8. Vesimeloni

Lämpötila	Kylmä
Maku	Makea
Kanavat	Sydän, mahalaukku ja virtsarakko
Ominaisuus	Poistaa kesäkuumaa, rauhoittaa, luo nesteitä, poistaa kosteutta, helpottaa virtsaamista.

Sabunim valmistautuminen syömään

Mitä syödään ja milloin syödään? Vastauksena voisi käyttää vuodenaikojen mukaan, terveyden, kunnon, tunteen ja tilanteen mukaan, joka on silti vaarallinen ohje ja miten ohjeita antaa niin paljon mielipiteitä herättävästä asiasta, kun ruoka. Tässä pieni päätelmä aiheeseen miten voisi asiaa rakentaa.

Vuodenajat, mitä meillä on tarjolla

1. Talvella tarvitset lämpöä kehoosi. liha, vihannekset, hyvää rasvaa sisältäviä hedelmiä...
2. Keväällä keho tarvitsee vielä lämpöä ja kosteutta. kala, liha, tuoreet vihannekset, hedelmät...
3. Kesällä edellisiin parhaita lisiä tuo kuivuutta estävät ruoat. Marjat ja hedelmät syö näitä runsaasti, eli säilö terveys kehoosi ja toki talveksi talteen myös
4. Syksyllä tarvitset ravintoa kylmyyttä ja kosteutta vastaan eli kala, hyvä liha ja terveelliset rasvat.

Terveyden mukaan

1. Vatsavaivoja vastaan
2. Vältä prosessoituja ja runsaasti säilöntäaineita sisältäviä tuotteita. Suosi luonnollista, käsittelemätöntä ruokaa.
3. Vaihda valkoiset jauhot täysjyvään. Jos arvelet saavasi liian vähän kuitua, voit käyttää kuitulisiä.
4. Juo 1,5–2 litraa vettä päivässä. Älä juo aterioiden yhteydessä suuria määriä, sillä se saattaa haitata ruuansulatusta.
5. Syö päivittäin 5–6 kourallista erivärisiä vihanneksia, hedelmiä ja marjoja.
6. Älä unohda hyviä rasvoja, kuten kylmäpuristettua rypsi- tai oliiviöljyä.
7. Vähennä alkoholin ja kahvin litkimistä.
8. Syö päivittäin hyvää valkuaista, kuten palkokasveja, kalaa tai vaaleaa lihaa.
9. Ole varovainen mausteiden kanssa. Eniten ongelmia aiheuttavat mustapippuri, chilipippuri, sinapinsiemen ja mausteneilikka.

Kunnon ja tunteen mukaan

1. Hyvän kunnon aamuateria on hedemällisen energiapitoinen ja sulava
2. Syödään aamulla kananmunaa, banaani, otetaan kala öljyä
3. Välipalana porkkanoita ja pähkinöitä
4. Lounas broileria parsakaalisalaatin kanssa, viinirypäleitä ja hiukan luonnon jugurttia
5. Välipalana appelsiini
6. Päivällinen jauhelihaa, ruskeaa riisiä, sekavihanneksia ja raejuustoa
7. Illallinen mustikoita kauramaidossa

Mitä tähän loppuun haluan sanoa!

Olenko muuttanut elämäntapani johonkin dieettiin? En ole, sillä olen tehnyt vain valintoja oikeampaan suuntaan ja samalla yrittänyt hiukan lisätä tietoisuuttani mitä suuhuni laitan, miksi syön ja milloin se olisi parasta ajoituksellisesti.

Työympäristössäni voin viedä "valistustani" eteenpäin, kun myyn laitteita, niin samalla voin sanoa sen mitä ajattelen omalle terveydelle olevan hyväksi ja kieltäytyä kohteliaasti "pullakahveista".

Ennen kaikkea seuran ylimpänä vyönä olen esimerkki. Haluan edelleen kehittyä ja kehittää ideaani hyvänmielen habituksesta ja syventää sen hyvänterveiden habitukseksi (terveellisemmän ruokakorin avulla) ja osoittaa omalla esimerkillä ja kunnolla tien olevan oikea.

5 DAN Sabunim valmistautuminen



Simo Jokinen "potkii" edelleen eteenpäin... terveys ja mieli virkeänä.

Tiedän olevani vasta alussa ja työtä on vielä paljon eteenpäin, mutta nyt olen tyytyväinen!

Loppukommentti: 5 Dan koe oli esityksineen Malaga Fuengirola 29.7-30.7.2016. Marcos Kuusjärvi 6 Dan otti kokeen vastaan ja hyväksyi kokeen. Nyt työni on viedä pienin askelin terveyttä Taekwondo oppilaiden ja harrastajien ruokavalioon.

Kiitän opettajaani Marcos Kuusjärveä tuesta ja ymmärryksestä. Kiitän myös Sabu-kokeessa olleita kokelas ystäviäni Anita ja Tero Halenia. Asuimme ja koimme yhdessä kokeen tunnelman ja saavutimme yhden unelman ;)

Kiitos ja kumarrus kuuluvat myös omalle kasvattaja seuralle, Vihdin Taekwondolle ja nykyiselle kotiseuralleni Iisalmen Taekwondolle, jossa olen vanhimmilla silmillä katsomassa, miten Taekwondo elämä kehittyy. Rakkaudella kaikille perheenjäsenille kiitos ♥

Nyt on Taekwondopassin vyökoesivu täynnä ”elämyksiä”, nämä olen saanut ystäviltäni ja opettajaltani. Taekwondo on yksi tie ja se jatkuu edelleen... Sabunim Charyot Kjonknee.

