

Ilmehoitoa kasvoille!

Akupainanta aktivoi elimistön omat tehotipat -energia ja ravintoaineet pääsevät taas vapaasti virtaamaan.

Kasvot ovat käynttikorttimme. Jokainen meistä haluaa, että käyntikortissamme loistelevat kuulakkaan kirkkaat kasvot ja iloiset silmät.

Arjen kiireissä, talven tuulissa ja tuiskuissa kasvot helposti kiristyvät; ihosta tulee samean harmaa, silmien ympärille painuu tummat reunukset.

Jyväskyläläisellä myös luontaishoitoja tekevällä parturikampaaja **Riitta Kurulla** on asiaan helpotus. Hänen hoitavalikoimissaan on helsinkiläisen luontaishoitaja **Meeri Lapalaisen** kehittämä Conquest-hoito, jota sanotaan myös luonnonmukaiseksi kasvojenkohoitukseksi.

– Conquest on ilmehoitoa kasvoille, Riitta Kuru määrittelee.

Noin puolitoista tuntia kestävässä hoidossa kasvojen lihak-



sisto käsitellään yksityiskohtaisesti rentouttaen.

– Rentoutuksessa käytetään menetelminä hierontaa, energiameridiaanien käsittelyä, akupainantaa sekä luonnollista energiavirtausta, Riitta Kuru kertoo.

Hoidossa ei käytetä kemikaaleja tai sähköisiä laitteita, ainoa ”työväline” ovat hoitajan kädet.

Hoito tehdään makuuasennossa, hoidossa ei tarvitse riisutua, ainoastaan avata paidan nappeja niin, että hoitaja pääsee käsittelemään myös kaulaa, niska ja yläselkää. Conquest-hoitokerta maksaa noin 55-70 euroa. Conquest-terapeutteja on ympäri Suomen.

Uusi alku ravinto- ja kuona-ainekuljetukselle

Conquest-käsittely herättää kehon käyttämään itsessään olevia voimavaroja solutasolla.

– Hoidon avulla verenkierto vauhdittuu kasvojen alueella. Näin ollen kasvojen lihaksisto saa paremmin tarvitsemiaan ravinto-aineita ja myös kuonanpoisto vauhdittuu, Riitta Kuru sanoo.

– Elimistössä olevat omat ”tehotipat” aktivoituvat hoidon myötä, ja ne pystyvät taas herättämään energian ja ravintoaineiden vapaan virtaamisen, hän tarkentaa.

Riitta Kuru kertoo, että jännittyneissä kasvolihaksissa energianvirtaus on tukkeutunut aineenvaihdunnan kannalta olennaisissa akupisteissä.

– Samalla verenkierto ja solujen aineenvaihdunta ovat häiriintyneet.

Miten lihasjännitysten tukkeuttamat akupisteet näkyvät ihmisen ilmeissä?

– Tukkeutuneen akupisteiden ympärillä esiintyy kovia ja velttoja alueita tai turvotusta, myös tummat silmäanaluset ovat merkki tukkeutuneista akupisteistä, samoin jostain syystä kiristyneet pienet, kasvojen lihakset, Riitta Kuru vastaa.

Conquest-hoidolle on tietty kaava.

– Mutta asiakkaan omat kasvat ja asiakkaan kasvolihaksiston kireys kertovat, mihin hoidossa kulloinkin keskitytään.

Jo yksi hoitokerta tuo tuloksia

Monet tekijät saattavat jumiuttaa kasvojen alueen verenkierto-



– Conquest-hoidon vaikutuksesta kasvat ovat eloisa, virkeät ja nuorekkaammat. Samea iho on kirkastunut, tummat silmäanaluset vaalenneet, turvotukset silmien ympärillä laskeneet. Syyttä hoidon nimi ei ole Conquest – ”valloitus”! Riitta Kuru hymyilee.

toa, aineenvaihduntaa ja lihaksiston elastisuutta.

– Stressin lisäksi muun muassa tilapäiset tai pitkäaikaiset sairaudet, purentahäiriöt, silmälasien käyttö ja näyttöpäätetyö sekä henkisesti raskaat elämäntilanteet, Riitta Kuru kertoo ja jatkaa:

– Samoin kuin meidän omat maneerimme, ja tietyt ammatit, joissa pitää olla koko ajan ”hymy huulilla”.

Olisiko Conquest-menetelmästä apua esimerkiksi kasvohalvauspotilaille?

– On toki, Riitta Kuru vastaa.

Hoidon kehittäjän Meeri Lappalaisen nettisivujen mukaan hyviä hoitotuloksia on saatu tuntopuutosten hoidossa (leikkaukset ja halvaukset) sekä korvaongelmissa (mm. humina ja tinnitus).

Riitta Kuru iloitsee, että monet hänen asiakkaansa ovat saaneet jo yhdestä Conquest-hoitokerrasta apua, mutta parempaan tulokseen päästään sarjahoidolla.

– Conquest-hoidon vaikutuksesta kasvat ovat eloisa, virkeät ja nuorekkaammat. Samea iho on kirkastunut, tummat silmäanaluset vaalenneet, turvotukset silmien ympärillä laskeneet. Syyttä hoidon nimi ei ole Conquest – ”valloitus”! □

Lisätietoja: Riitta Kuru, puh. 040 529 1012, www.meeri.net

TEKSTI JA KUVAT: REETTA AHOLA

Ryytimamman palsta

Ryytimamma eli filosofian maisteri, lisä- ja säilöntäaineettomia elintarvikkeita markkinoivan Ryytiyhppysen toimitusjohtaja **Pirkko Rahkila-Rissanen** aloitti Luontaisterveys-lehdessä (5/2010) neljän artikkelin juttusarjan. Omakohtaisissa artikkeleissaan hän käsittelee aihetta: Miten saavutamme terveen peruskunnon.

Artikkelit ovat ilmestyneet syyskauden 2010 Luontaisterveys-lehdissä:

Luontaisterveys 5-2010

* Lisäaineeton ruokavalio kehon toimintakyvyn kivijalka

Luontaisterveys 6-2010

* Terve maalaisjärki paras apuväline ruoanlaitossa ja kodinhoidossa

Luontaisterveys 7-2010

* Puhdas ravinto myös psyykkisen terveyden perusta

Luontaisterveys 8-2010

* Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus mahdollista elämänkaaren joka vaiheessa

Pirkko Rahkila-Rissanen tavoitat:

puh. 0500-541 063

pirkko.r.r.@pirtintaysi.fi

www.ryytiyhppynen.fi



Ilmaisutaidon yliopistolehtorista Ryytimammaksi

Mikä minut, entisen opettajan, pani aloittamaan puhtaiden, lisäaineettomien ruoka-ainesten markkinoinnin.

Elämässähän kaikki tapahtuu johdattuksesta. Kun yliopistossa tapahtui tutkimonnuudistus – ilmaisutaidon opetus vesitettiin – ja jätin lehtoraattini 1979, sain viiden vuoden käytännön markkinointi- ja maahantuojakoulutuksen huipputehokkaassa Tupperware-organisaatiossa.

Kun ensimmäinen lapsenlapseni syntyi hyvin allergisena, saatoinkin alkaa taistella

allergisoivia ja sairastuttavia ruoka-aineita vastaan.

Minulla oli markkinointi- ja maahantuojakoulutus, minulla oli vahva henkilökohtainen syy löytää puhtaita elintarvikkeita.

Ryytimamma syntyi. Nyt olen ollut toimitusjohtajana 31 vuotta, siitä Ryytiyhppysessä 26 vuotta.

Ikävuosia minulla on mittarissa 78. Vielä pitäisi ainakin kymmenen vuotta jaksaa. Jos Luoja suo.



Pirkko Rahkila-Rissanen on Ryytimamma.

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus mahdollista elämänkaaren joka vaiheessa

Puhdas ravinto – vireät aivot, vahva kroppa

Luoja on suonut meille maailman tehokkaimman tietokoneen: aivomme. Pidetään niistä hyvää huolta, syödään terveellisesti. Puhdas ravinto rakentaa aivojen terveyden kautta koko ihmisen terveyden ja hyvän olon. Koskaan ei ole liian myöhäistä muuttaa ruokailutottumuksiaan ja opetella syömään yhdessä oman perheen kanssa.

Nykymaailma on ihmeellinen: lapsia ei saa opettaa tekemään työtä, vaikka he haluaisivat oppia tekemään sitä yhdessä vanhempiensa kanssa. Lapsia pitää viihdyttää! Kaiken pitää olla ylihelleppoa ja ylionnellista.

Eihän elämä ole aina kivaa ja ihanaa.

Lapsille tulee opettaa hyvät elämäntavat ja empaattinen ajattelukyky. Telkan katselu ei niitä opeta. Eikä kaiken maailman viihde, jonne on aina mentävä.

Hyvät elämäntavat ja empaattinen ajattelukyky opitaan olemalla kotona yhdessä ja tekemällä yhdessä. Ennen kaikkea tärkeitä opettajia ovat yhteiset ruokailuhetket.

Sokerit pois!

Markkinamaailmassa lapsille on keksitty karkkipäivät, joiden vaikutuksen ovat varmasti kaikki vanhemmat kokeneet: ylivilkkautta, käytöshäiriöitä ym.

Olen varma, että saat lapsesi aivan kilteiksi ja rauhallisiksi, kun alun alkaen opetat heidät oikeisiin välipaloihin: porkkanaa, omenaa, marjoja, banaania, äidin keittämää mehua. Jätä sokeri pois. Jätä irtokarkit pois. Älä totuta lastasi sokerin makuun. Koeta saada isovanhemmatkin ymmärtämään tämä. Älä osta muroja, äläkä limppareita.



Kaikenikäisten, mutta etenkin aktiivisten eläkeläisten ruokavalioon Ryytimamma suosittelee runsaasti kalaa.

Muroissa on valtavasti sokeria. Keitä puuroa ja tarjoa sitä lapselle marjojen tai voislän kanssa. Älä kuitenkaan tarjoa kaurapuuron kanssa maitoa, maito estää kaurassa olevien hyvien aineiden imeytymisen ja kaura maidossa olevien.

Olessani opettajana 40 vuotta sitten silloisessa peruskoulussa, teimme erään ”tutkimuksen” siitä, missä kodeissa juodaan limppareita ja missä omatekoisia mehuja. Tulokset olivat ällistyttävät: limpparikodeissa oli eniten sairauksia ja poissaoloja. Mehukodeissa sairaudet olivat poikkeus.

Terveellinen ruokavalio mielen terveyden kivijalka

Hyvä lukijani, suosittelen, että tutustuisit lähihoitaja **Jukka Palokankaan** sosiaali- ja terveystieteiden perustutkimukseen *Ravitsemus ja mieli*. Voiko ra-

vinnolla vaikuttaa mielen terveyteen?, joka on julkaistu Lapin ammattiopistolaitoksessa toukokuussa 2010.

Jukka Palokangas on saanut tutkimukseensa mielenkiintoiset vastaukset mm. lääketieteen tohtori **Antti Heikkilältä**, psykiatrian erikoislääkäri **Antti Liikaselta** ja tietokirjailija **Varpu Tavilta**.

Jukka Palokangas toteaa: ”...ravitsemus vaikuttaa mielen terveyteen ja ravinnon merkitys on otettava esille voimakkaammin mielen terveyshoidossa ja -kuntoutuksessa. Auki jäi kysymys siitä, miten mikäkin ruoka-aines vaikuttaa, mutta havaitsin, että omalla aktiivisella oman kehon kuuntelemisella voi saada selville oman mielen ja syömänsä ravinnon yhteyden...kyselytutkimus paljasti myös, että elimistön ja mielen reagoinnit ruokaan ovat yksilölliset.”



Aamupalaksi lapsille Ryytimamma suosittelee aamupuuroa entisajan kauraryyneistä, joita keitetään liedellä vähintään 10 minuuttia.

Tutkimuksessa todetaan mm. että ”...mahdollisimman terveellinen ja monipuolinen ravinto tukee hyvää mielen terveyttä. Aivot tarvitsevat veren mukana tulevia ravintoaineita ja mikäli tämä prosessi häiriintyy, ongelmia alkaa syntyä.”

Ruokailutottumusten pohja rakennetaan lapsuudessa, mutta elämänkaaren jokaisessa vaiheessa voimme ruokavalinnoilla vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiimme. Olen koonnut omia ruokavaliosuosituksiani kaikenikäisille suomalaisille. Syödään hyvin – voidaan hyvin.

Lapsille Ryytimamma suosittelee

Aamupalaksi aamupuuro entisajan kauraryyneistä, joita keitetään liedellä vähintään 10 minuuttia. Puuron kyytipojaksi voislän tai marjoja omasta pakasteesta.

Lisäksi itse keitettyä mehua tai vettä, hedelmä tai juureksia. Ruisleipää ja voita. Leivän päälle Koskenlaskijaa, kananmunaa tai siivu itse paistettua täyslihapastaa.

Joka aamu teelusikallinen kalamaksaöljyä.

Hieman isommalle lapselle kannattaa antaa myös puhdas monivitamiinitabletti. Apteekin monivitamiinit sisältävät usein aspartaamia ja ovat keinotekoisia. Suosittelen Life Plus’an monivitamiineja, joita itse olen käyttänyt jo kymmenen vuotta. Flunssakautena kannattaa ottaa myös yksi Life Plus’an C-vitamiinitabletti.

Päiväkoti- ja kouluateriat on usein lämmitetty einöksistä, siksi lapsella olisi hyvä olla tarha- ja koulupäiviksi repussa eväänä laitosruoan lisäksi ruisvoileivät ja hedelmä.

Koulun jälkeen lapsille maistuu esimerkiksi kermaviili marjojen, hedelmien ja pähkinöiden kanssa, juomaksi vettä tai omatekoista kotimehua.

Illalla yhteisellä aterialla syödään runsaasti kasviksia ja juureksia. Eri tavoin valmistettuja kaaleja suosittelen koko perheen ruokalistalle. Parsakaali sisältää runsaasti rautaa, suosittelen enemmän parsakaalia kuin pinaattia, pinaatista rauta ei imeydy yhtä hyvin.

Lapselle voi huoletta tarjota myös perunaa monin eri tavoin valmistettuna. Meille aikuisille tärkeäspitoinen peruna aiheuttaa hyvin usein paino-ongelmia.

Perunan kanssa lapset pitävät kotitekoisesta kastikkeesta, esimerkiksi jauhelihapöyryköistä, kana-, liha-, sieni- tai sipulikastikkeesta.

Kalaruokaa olisi hyvä olla vähintään kolme kertaa viikossa, mutta kalaruoka ei tarkoita kalapuuikkoja. Osta fileerattua kalaa suoraan kalastajilta tai torilta ja pakasta. Silloin saat nopeasti kalaruoan.

Uuniruokia on vaivaton tehdä, ne maistuvat koko perheelle. Uunissa voi esimerkiksi hauduttaa lihaa, jolloin siitä saa samalla valmiin ohuen kastikkeen.

Kotimaiset marjat ovat vähäsokerisempi vaihtoehto tuontihedelmien sijaan.



Ryytimamman elämän ilon lähteet

Rakas lukijani, minulta on kysytty usein, mitkä ovat elämän ilon lähteet. Tässäpä ne kiteytettynä.

1 Saan kiittää elämäni kotiani, jossa minut kasvatettiin tasa-arvoiseksi ihmiseksi ja jossa tuettiin pyrkimyksiäni ja annettiin mahdollisuus harrastaa ja jossa keskusteltiin paljon, niin, että opin ajattelemaan ja perustelemaan ajatteluni.

2 Lapsuudenkodissani laulettiin jatkuvasti, siellä kuunneltiin musiikkia ja vanhemmilleni oli tärkeää, että sain myös opastusta musiikissa. Musiikki on koko elämäni ajan ”soinut” rinnassani. Se on ollut kaunista musiikkia. Soitin itse klassista musiikkia pianolla, mutta samalla lauloin svengaten jazzia.

3 Kodissani oli hyvä henki. Vanhempani olivat yrittäjiä. En muista, että olisimme useinkaan murjottaneet tai puhuneet pahaa toisista ihmisistä. Me uskoimme huomiseen ja teimme työtä huomisen eteen, mutta samalla elimme rikkaasti juuri tätä päivää. Huumoria viljeltiin paljon. Itse olen hyvin kiitollinen siitä, että olen saanut niin monipuolisesti elää elämän: olen opettaja, ohjaaja, laulaja, esiintyjä, luennoitsija, puhuja ja yrittäjä sekä puoliso, äiti ja isoäiti.

4 Minulla on lapsesta asti ollut kyky vaistota ja ”nähdä” ihmisistä, mitä he oikeasti ajattelevat. Äitini sanoikin minulle usein jo lapsena, että olepas Pirkko nyt kotona,

meille tulee eräs tati tai setä käymään. Niinpä leikin huoneessa ja kun vieras oli lähtenyt, äitini kysyi, mitä ajattelin hänestä. Kouluaikana menetin monia ystäviäni, kun kysyin heiltä aina joskus, että miksi sinä noin ajattelet. Opin vähin erin olemaan näyttämättä tätä lukutaitoani. Mutta esiintyessä siitä on ollut valtava apu. Tiedän, mitä ja miten pitää jotain sanoa tai korjata tai tehdä. Olen hyvin onnellinen tästä taidostani varsinkin nyt, kun pidän Lauaen Kaikki Kauniit Muistot –konsertteja muistisairaille vanhuksille.

5 Olen ollut aina kiinnostunut elämästä ja eri tapahtumista. Olen myös aina ollut halukas muuttamaan sellaisia asioita, jotka koen kovasti vääräksi. En ole koskaan pelännyt, että se saattaisi vahingoittaa minua.

6 Mielestäni kaikki ihmiset ovat samanarvoiset. Rikkaus tai asema eivät tee ihmistä paremmaksi. Jos joku on ollut minulle paha tai kova tai ilkeä tai kade, olen aina yrittänyt antaa hänelle anteeksi. Hänhän ei ole kasvanut todella arvokkaaksi ja rikkaaksi, hän on yhä köyhä henkisesti. Hyvä ihminen hankkii elämällään rikkautensa sydämeensä ja sieluunsa. Ja hyviä ihmisiä ei tarvitse pelätä.

7 Olen huomannut, että ”Iso Konttori” on aina johtanut minun tietäni ja avannut uu-

sia ovia, jos joku ovi on mennyt kiinni. Mahdollisuuksia on aina mittaamattomiin, vaikka välistä toki on tuntunut, ettei niitä ole.

8 Minulle on elämäni aikana annettu ihania ystäviä, jotka rakastavat minua ja joita minä yritän rakastaa lähimmäisinäni. Aviopuolisoni kanssa olen ollut yhdessä 58 vuotta. Kyllä siihen aikaan sisältyy todella monta temperamentikasta yhteenottoakin, mutta ystävytyimme ja toistomme arvostaminen on tähän saakka kestänyt. Keskustelemme joka päivä ja huumoria on paljon. Mieheni on aina tukenut minua.

9 Hyvin kiitollinen olen siitä, että olen saanut olla melko terve ja että olen saanut parantua silloin, kun olen ollut sairas. Olen aina ajatellut, että jos olen tullut liian nopeaksi tai tekeväksi, niin silloin ”Ison Konttorin” on täytynyt hieman hiljentää vauhtiani ja panna minut ajattelemaan tärkeysjärjestyksiä.

10 Olen melko varma, että kaikkein tärkein elämän ilon lähde on se, että saan antaa lähimmäisilleni niin paljon. Kun antaa, saa monin verroin takaisin. Ja iloiseksi minut tekee nimenomaan se, että saan antaa lähimmäisilleni voimia, iloa ja onnellisuutta musiikin avulla.

Lihan joukossa voi olla sipulia, porkkanaa ja valkosipulia.

Myös keitto on erinomainen illallinen, esimerkiksi kalakeitto tai hernerokka tai kaalisoppa tai lihasoppa.

Keittoa voi valmistaa kerralla ison erän, ja pakastaa kertaannoksina.

Ruokajuomaksi suosittelen vettä tai piimää. Jokaisella aterialla kannattaa olla lisukkeena kurkua, tomaattia, paprikaa, keitetyä punajuurta ja vaikkapa porkkanaraastetta – vähintään viittä kasvista jokaisella aterialla.

Jälkiruoaksi voi valmistaa mehukeiton, kiisselin tai keittää marjapuuron. Letut ja pannarit ovat kaikkien lasten herkkua. Joskus voi tehdä myös veripalttua, joka maistuu puolukkahillon kera.

Iltapalaksi lämmintä vettä ja hunajaa tai Rooibos-teetä, joka ei sisällä kofeiinia ja lisäksi pari ruisleipäpalaa voin ja juuston kanssa.

Alle 18-vuotias lapsi ei saisi juoda kahvia. Erään tutkimuksen mukaan sellaisen ihmisen



on helpompi saada sydäninfarkti jo alle 50-vuotiaana, joka juo lapsesta saakka kahvia.

Lapsen ei tule antaa juoda myöskään limppareita, kolajuomia, energijuomia eikä kaupan valmismehuja. Kun lapselta jättää alun alkaen sokerin pois, hän oppii ruokien luonnolliset, hyvät maut eikä kaipaa imelyyttä.

Työssäkäyville aikuisille Ryytimamma suosittelee

Kevyen työn tekijälle suosittelun melkein samaa ruokaluette-

loa kuin lapsellekin, mutta vain hiukan vähemmän. Kevyen työn tekijä ei juurikaan liiku eikä näin ollen tarvitse paljon energiaa. Suosittelen kuitenkin liikumista ja kunnollista yöunta.

Älä tupakoi, jätä tissuttelu ja oluen litkiminen. Toki voit joskus ottaa lasillisen, mutta muista: vain lasillinen ja vain joskus = kerran kuussa. Muista kalaöljy!

Raskaassa työssä olevalle aikuiselle suosittelen samaa ruokavaliota kuin lapselle, mutta runsaampaa ja rasvaisempaa.

Jokaisella aterialla olisi hyvä olla viittä eri kasvista.

Käytä voita. Paista voissa. Syö enemmän kananmunia ja lihaa. Muista kalaöljy!

Aktiivisille eläkeläisille Ryytimamma suosittelee

Aktiiviselle eläkeläiselle suosittelen lasten ruokavaliota vähennettynä noin puolella, jopa enemmän, määrältään, muttei lajivalikoimaltaan.

Kalaa kannattaa lisätä ja vastaavasti lihaa hieman vähentää. Kananmunat, varsinkin vapaiden kanojen munat ovat hyviä vihannesten ja juuresten kanssa. Joka päivä kaalia. Peruna kokonaan pois. Ei kahvileipiä eikä kakkuja eikä keksejä.

Joka aamu suosittelen aamujumppaa ja venytyksiä. Kalamaksaöljyä joka päivä ja vitamiinipillereitä. Suosittelen myös Life Plus'an Brain Formulaa, niin aivot pysyvät pitkään terävinä. Kerron mielelläni lisää Life Plus -ravintolisistä, ota rohkeasti yhteyttä! □