

HANNA GILLVING

KETO

licious



**KÄSIKIRJA
KEVYEMPÄÄN ELÄMÄÄN
JA HYVINVOINTIIN**

TAMMI

Omistettu

äidilleni Evalle ja isälleni Henrylle
siskolleni Amandalle
Anna-Marialle
Ylwallle
Louiselle
Cristinalle
Bittenille
Özzille

Kiitos! ♥

Ruotsinkielinen alkuteos: *Keto-licious*

© 2019 Hanna Gillving

First published by Bladh by Bladh, Sweden

Suomenkielinen laitos © Jenni Pitkäniemi ja Tammi 2020

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Kansi ja ulkoasu: Anders Timrén

Kannen valokuva: Hanna Gillving

Valokuvat: Mirja Andersson, paitsi sivuilla 14, 22, 34, 40, 51, 88,
134, 244 ja 262 (iStock) sekä sivuilla 10, 11, 12, 52, 86, 190, 199,
203, 238, 260, 308 ja 324 (kirjailijan omia)

Taitto: Jukka Iivarinen / Vitale Ay

ISBN 978-952-04-1776-5

Painettu EU:ssa

Sisällys

Alkusanat	5
Osa I Taustatietoa aiheesta	13
1. Evoluution näkökulma	15
2. Verensokeri, insuliini ja mikrobiomi – avaimet pitkään ja terveelliseen elämään	23
3. Ketoosi – näin se toimii	27
4. Mikrobiomi – ravinnon ja psyykkisen terveyden yhteys	35
5. Ketogeenisen ruokavalion historiaa	41
Osa II Ruoka	53
6. Hyvät rasvat	55
7. Eläinproteiini	73
8. Ketogeeniset hiilihydraattilähteet	85
Osa III Käytännön opas	87
9. Ketogeeninen ruokasuunnitelma – valitse oma tasosi	89
10. Ostoslista – ketogeeninen elintarvikeopas	105
11. Aloitusopas: keittiön kaappien siivous	113
12. Uuden, luonnollisen ruokavaraston täyttäminen	129
13. Helpota arkeasi tekemällä ruokaa etukäteen	143
14. Toimintasuunnitelma – aterioiden suunnittelu 7, 14, 21 tai 28 päiväksi	149
15. Ketoflunssa – siirtymävaiheen vaivat ja vinkit, joiden avulla pääset kynnyksen yli	175
16. Lisää mikrobiomista – tue suolistobakteerejasi ja pudota painoa	189
17. Reseptit	197
18. Ulkona syöminen – sokerin välttäminen ja ketovinkit	257
Osa IV Addiktoituvat aivot, carnivore ja kokonaisvaltainen keto	261
19. Addiktoituvat aivot – sokeri, ruoka ja kemiallinen riippuvuus	263
20. Carnivore – täysin hiilihydraatiton ruokavalio	293
21. Uni, stressi ja harmonia – kokonaisvaltainen keto	309
22. Päätössanat	325
Lähdeluettelo ja lukuvinkkejä tiedonhaluiselle	326

Tämän kirjan kirjoittaja on terveyden holistisen kokonaisnäkemyksen puolustaja. Ravinto on tärkeä perusta, mutta se muodostaa vain noin 10 prosenttia kokonaisuudesta. Kirjan yleisluonteiset neuvot eivät korvaa lääkärin hoitoa, vaan niitä on syytä pitää perinteisen sairaanhoidon täydentäjinä. *Ketolicious* on tiedon ja inspiraation lähde, jonka tavoitteita ovat terveyden-tilasta kertovien mittaustulosten parantuminen ja parempi olo terveellisten ruokavalio- ja elämäntapamuutosten avulla. Esimerkkejä tärkeistä elämäntapaan liittyvistä palapelin paloista ovat keho ja fyysinen liikunta, ihmissuhteet, yhteisöllisyys, läheisyys, mielekkyys, luovuus, tasapaino, tietoinen hengitys, uni, palautuminen, stressi, rauhallisuus, asenne, luonto, ajatusmallit, ajattelutapa (*mindset*) ja henkisyys.

Alkusanat

Englantilainen lääketieteellinen lehti *British Medical Journal* julkaisi toukokuussa 2019 kahden tuoreen tutkimuksen tulokset. Tutkimukset oli tehty kahdessa eri tiimissä ranskalaisessa ja espanjalaisessa yliopistossa. Tutkimus osoitti, että ravinnolla on ratkaiseva merkitys terveytemme kannalta ja että nykyaikaisen elintarviketeollisuuden prosessoiduilla tuotteilla, kuten aamiaismuroilla, valmisruoilla, leivonnaisilla ja jäätelöllä on suora yhteys kohonneeseen sydän- ja verisuonitautien, syövän, lihavuuden, kohonneen verenpaineen ja ennenaikaisen kuoleman riskiin. Tässä ei oikeastaan ole mitään uutta, sillä useimmat ihmiset tietävät nykyisin, etteivät esimerkiksi sokeri ja puhdistetut hiilihydraatit ole meille hyväksi. Liian usein huomio keskittyy kuitenkin painoon, ja ihmiset vähentävät pitsan, pastan ja hiilihydraattien syöntiä pikemminkin näyttääkösen hoikalta kesään mennessä kuin saadakseen parannettua terveydentilaansa ja psyykkistä hyvinvointiaan. Tämä ei tietenkään ole kovin yllättävää, kun ajattelee vallitsevaa ulkonäkökeskeisyyttä, epätervettä vartaloihannetta ja jatkuvaa huonoa omaatuntoa, joita iltapäivä-, muoti- ja kauneuslehdet, mainokset ja muut mediat syöttävät meille kehottaen meitä jatkuvasti tarttumaan seuraavaan ”unelmadieettiin” metsästäessämme ”täydellistä” vartaloa.

Terveellinen ravinto edistää terveyttämme monella tavalla (ja ylipainolla on vahva yhteys eri sairauksiin), mutta vaa’an lukemat eivät ole hyvinvointimme tärkein tekijä tai mittaa sitä, miten terveellisesti oikeasti elämme. Huomattavasti terveempää olisi sen sijaan oivaltaa, ettei ole mitään pikakikkoja, jotka toisivat kestäviä pitkän aikavälin muutoksia. Emme tarvitse dieettejä saavuttaaksemme hyvän terveyden tai ihannepainon. Meidän länsimaisten ihmisten kannattaisi luopua painokeskeisyydestä ja pikemminkin miettiä, miten se, mitä syömme, vaikuttaa vointiimme kokonaisvaltaisesti. Meidän pitäisi puhua enemmän siitä, mistä johtuu, että niin monilla on reistaileva vatsa,

allergioita, uupumusta, psyykkisiä sairauksia tai muita epä-määräisiä oireita, ja miksi näistä vaivoista ja monista kroonisista sairauksista on tullut enemmän sääntö kuin poikkeus. Kolmostyyppin diabetes (dementia) puhkeaa nyt aina vain nuoremmille. Lisäksi ylipaino, kakkostyyppin diabetes, suolisto- ja kilpirauhas-sairaudet ja syöpä ovat nykyisin niin yleisiä, että ne ovat meidän aikamme kansantauteja. Näin ei tarvitsisi olla.

Moderni yhteiskunta, jossa elämme, tarkoittaa monessa mielessä sellaista elämää, johon meitä ei oikeastaan ole tarkoitettu tai josta meillä ei ole edellytyksiä selviytyä. Olemme luoneet keinotekoisien, erilaisia vaikutteita vyöryvän maailman, joka asettaa yhä kovempia vaatimuksia suorituksille ja jota hallitsevat epäterveellisen nopea tempo, jatkuva tiedon virta ja digiriippuvuus. Sen seurauksena yhä useammat saavat neuro-psykiatrisia diagnooseja, sairastuvat kroonisiin sairauksiin, työuupumukseen, krooniseen stressiin ja psyykkisiin sairauksiin. Maailmassa, jossa yhteiskunnallinen ilmapiiri muuttuu yhä kylmemmäksi ja kulttuuri yhä yksilökeskeisemmäksi, monet kokevat itsensä yksinäiseksi ja joutuvat eristyksiin, eikä ihmisen läheisyyden ja lähimmäisen lämmön saamisen perustarve täyty.

6

Hoitoala rypee kontillaan säästöjen, määrärahojen puutteen, kroonisten sairauksien (jotka ovat seurausta nykyajan ruoasta ja elämäntavasta) ja käsittelemättömien riippuvuuksien takia (joita pahentavat sekä nykyruoka että epäluonnolliset elinolot). Lääkäreillä on usein mahdollisuus puhua potilaidensa kanssa vain muutaman minuutin ajan, ja he määräävät aivan liian usein SSRI-masennuslääkkeitä ja muita lääkkeitä, vaikka ne vaimentavat oireita usein vain tilapäisesti eivätkä hoida sairauden todellista syytä.

Amerikkalainen lääkäri, funktionaalisen lääketieteen tuntija ja Cleveland Clinicin perustaja Mark Hyman on sanonut: ”Sen, mitä teemme kehoamme vastaan, teemme myös aivojamme vastaan.” Tämä ei tietenkään koske ainoastaan ruokaa, mutta on kiistämätön tosiasia, että se, mitä pistämme suuhumme, vaikuttaa meihin biokemiallisesti.

Olen halunnut jo kauan nostaa esiin ketogeenisen ruokavaliion, koska sillä on ollut ratkaiseva merkitys omalla terveyteen liittyvällä matkallani, jonka varrelle on mahtunut niin

biokemiallista epätasapainoa kuin masennustakin, piilevää kilpi-
rauhasen vajaatoimintaa, ortoreksiaa, palkitsemissjärjestelmän
muuttumista vähäkalorisen ja vähärasvaisen nälkädieetin
seurauksena, työ- ja suoritusnarkomaniata, perfektionismia,
burnoutia ja väsymysoireyhtymää sekä oma hyperaktiivinen
ja riippuvuuksille altis persoonallisuuteni. Ketosta tuli tärkeä
palapelin pala omassa paranemisprosessissani, ja toivon tämän
kirjan voivan auttaa myös muita ihmisiä löytämään vähä-
hiilihydraattisen ruokavalion ja keton sekä kokemaan proses-
soimattoman ja rasvaisen ruokavalion monet hyvät seuraukset,
heijastusvaikutukset ja tuntuvat terveyshyödyt.

Riippuvuuksien hoidossa käytetyn 12 askelen ohjelman
yhteydessä on tapana sanoa, että ruoan osuus on vain 10 pro-
senttia (elinikäisestä) parantumismatkasta, mutta samalla se on
tärkeä perusta, jonka varassa paraneminen lepää. Muu elämä
voi toimia vain sillä edellytyksellä, että ruokavaliosta poistetaan
riippuvuutta aiheuttavat elintarvikkeet ja ruoka-aineet.

Suunnittelin alun perin kirjoittavani *Ketolicious*-kirjan
holistisesta näkökulmasta. Lähtökohtana piti olla ketogeeninen
ruokavalio, ruoka lääkkeenä ja hyvin arvokkaana ytimenä
kokonaisuudessa, jonka elämän kaikki tärkeät osa-alueet muo-
dostavat yhdessä. Niillä kaikilla on ratkaiseva merkitys tervey-
dellemme ja sille, miten voimme. Halusin kirjoittaa siitä, miten
matkapuhelimien ja tietokoneruutujen sininen valo häiritsee
melatoniinin tuotantoa ja voi heikentää unta ja vuorokausi-
rytmiä. Olin ajatellut kirjoittaa myös joogasta, hengittämisestä
ja meditaatiosta, HIIT-treenistä ja luonnon lääkitsevistä ja
rauhhoittavasta voimasta.

Halusin puretua yksityiskohtaisemmin mitokondrioihin
ja autofagiaan. Puhua siitä, miten arvokkaita magnesium ja
luonnollinen merisuola ovat elimistön eri prosesseille. Nostaa
esiin epigenetiikan eli sen, etteivät perityt geneettiset taipumuk-
semme tarkoita sitä, että mahdollisuutemme olisivat kohtalon
määräämät, vaan että voimme muuttaa elämämme suuntaa
elämäntapamme avulla (oikea polttoaineseos, liikunta, ajatus-
ja käyttäytymismallit, tunteiden käsittely, ryhmäytyminen,
joukkoon kuuluminen ja läheiset suhteet). Halusin valaista
sitä, miten kaukana evoluutiossa kehittyneestä alkuperäisestä
mallista olemme ja elämme nyky-yhteiskunnassa.

Viimeistellessäni tätä kirjaa kuluneen vuoden aikana olen kuitenkin joutunut antautumaan oman perfektionismini edessä ja tajunnut, että halusin saavuttaa valtavan paljon valtavan lyhyessä ajassa. Ei yksinkertaisesti ollut mahdollista kirjoittaa sitä funktionaalisen lääketieteen raamattua, jota olin ajatellut, ja siksi osa alkuperäisistä ideoista on jätetty pois tästä ensimmäisestä kirjastani. Tämä oli minulle opettavainen harjoitus. Minun oli hyväksyttävä se tosiasia, etten vain pystynyt kirjoittamaan tähän projektiin varatussa ajassa aivan kaikesta, mistä olin ajatellut ja olisin halunnut. Valitettavasti se tarkoitti sitä, ettei minun ollut mahdollista toteuttaa henkilöesittelyjä, joiden olisin halunnut niin mielelläni sisältyvän kirjaan. Suunnitelmana oli haastatella ja esitellä tarkemmin esimerkiksi tohtori James DiNicolantonio, Shawn Baker, Bitten Jonsson, Börje Dahl, Ewa Meurk ja Ruotsin oma hivenaineguru Peter Wilhelmsson. Lämpimät KIITOKSENI teille kaikille suostumuksenne antaneille siitä, että halusitte olla mukana tämän kirjan vesille laskussa! Toivon, että saan tilaisuuden tavata teidät ja haastatella teitä tulevaisuudessa ja olla mukana nostamassa esiin teidän tärkeää työtänne kansanterveyden eteen.

Loppujen lopuksi tämä kirja sisältää vain noin kymmenen prosenttia kaikesta siitä, mistä olin alun perin ajatellut kirjoittaa – tarkemmin sanoen se käsittelee ”vain” ruokaa. Perustavanlaatuista ja valtavan tärkeää työkalua (ruoka = tärkein asia ensimmäisenä!), joka voi ratkaista sen, onko terveydentilamme hyvä ja optimaalinen vai iskeekö meihin tulehdus, biokemiallinen epätasapaino, sairaus tai pahimmassa tapauksessa kuolema. Tästä tuli siis jonkinlainen aloitusopas. Luomisprosessi oli minulle itselleni todella opettavainen ja kehittävä. Olen siitä äärettömän kiitollinen. Kukapa olisi aavistanut, että kirjan kirjoittaminen sisältäisi niin paljon ahkeraa työtä ja odottamattomia haasteita. Millainen matka siitä tulikaan!

Tämän kirjan päätarkoituksena on auttaa suuntaamaan valonheittimet luonnollisen ruoan lääkitseviin voimiin ja tarjota primaarista eli evoluutioon perustuvaa ravinto- ja elämäntapainspiraatiota, tehdä ketogeenistä vähähiilihydraattista ruokavaliota tunnetuksi ja kertoa hieman siitä, mitä ketogeenien elämäntapa merkitsee. Haluan myös nostaa esiin joitakin

niistä henkilöistä ja toimijoista, jotka levittävät tietoa ja lisäävät tietoisuutta ravitsemuksen ja elämäntavan merkityksestä terveydellemme. Toivottavasti tämä kirja voisi myös kylvää siemenen ja osoittaa, että olisi arvokasta keskustella siitä, millaista perinteinen elintarviketeollisuus todellisuudessa on. Se voi inspiroida pohtimaan, mitkä taloudelliset voimat ohjaavat sitä, mitä ja miten syömme nykyisin, keitä sen voi ajatella hyödyttävän ja miten se vaikuttaa meihin kuluttajina ja ihmisinä, ja etenkin, miten se vaikuttaa tulevaisuuteemme – nimittäin lapsiimme.

Toivon, että *Ketolicious* voisi toimia inspiraation lähteenä tai helpopolukuisena ja konkreettisena oppaana sille, joka haluaa saada uuden alun luonnollisella tiellä tai joka haluaa opastusta, vinkkejä ja keinoja kokkailun helpottamiseksi ja stressin vähentämiseksi usein kiireisessä ja täydessä arjessa. Toivon myös, että tätä kirjaa voisi käyttää jonkinlaisena työkaluna tai käytännön kompassina, jonka avulla voisi navigoida kohti parempaa terveyttä. Ehkä se voi auttaa ihmisiä löytämään tarvitsemansa avaimet, jotta he pääsevät oikeaan suuntaan ja saavat selville syyt moniin nykyisiin niin tavallisiin oireisiin ja sairauksiin, jotka heikentävät aivan turhaan liian monen ihmisen elämänlaatua.

Moni ihminen ei tiedä, millaista on hyvä vointi, joka meille on tarkoitettu ja luotu, koska ei ole koskaan saanut kokea sitä. Prosessoitu ruoka, sokeri ja hiilihydraattipitoinen ravinto vaikuttavat meihin usein turruttavasti, ja monilla on nykyisin niin sanotut ”vilja-aivot”, jotka johtavat väsymykseen ja mielen sumeuteen. Nämä tekijät aiheuttavat sen, että hyvin harvalla ihmisellä on nykyisin mahdollisuus elää täysillä. Kun luonnoton ruoka tavallaan laskee raskaan kannen sekä tunne-elämämme että psyykkisten toimintojemme päälle, sairastuttaa meidät ja kadottaa energiamme, on vaikea päästä käsiksi todelliseen minäämme. Oikea ruoka ja erityisesti ketogeeninen ravinto mahdollistaa sen, että pääsemme eroon näistä ongelmista ja pystymme palauttamaan alkuperäisen elämänilon ja mielen kirkkauden.

Nostan myös esiin, millainen merkitys addiktoituvilla aivoilla voi olla ja millä tavoin ravinnolla voi olla parantava tai suorastaan rikkova vaikutus henkilöihin, joilla on herkkä biokemia ja

alttius riippuvuuksiin. Esittelen keton lisäksi toisenkin ruokavalion, jolla näyttää olevan todelliset mahdollisuudet parantaa sairauksia ja painaa peruutusnappulaa: lihadieetin eli niin kutsutun carnivore-ruokavalion.

Toivon sinun löytävän tästä kirjasta jotakin juuri sinulle sopivaa ja inspiroituvan siitä!

Lämpimin ajatuksin
Hanna Gillving

10

Hanna Gillving on sertifioitu ravitsemusneuvoja, funktionaalisen lääketieteen terapeutti ja urheiluravitsemusvalmentaja, joka on saanut koulutuksensa Tukholmassa Funktionaalisen lääketieteen instituutissa ja Paleo-instituutissa. Lisäksi hänellä on joogaan ja addiktioihin liittyvää koulutusta.







OSA I
Taustatietoa aiheesta



1

Evolution

NÄKÖKULMA

ALKUPERÄINEN RAVINTOMME

Ihmisten luoma moderni yhteiskunta poikkeaa paljon alkuperäisestä arjestamme. Stressijärjestelmäämme ei ole suunniteltu selviytymään nykyisissä oloissa. Myöskään elimistömme ja aivomme eivät ole sopeutuneet moderneihin valmis-elintarvikkeisiin. Suurin osa nykyisin syömästämme ruoasta on itse asiassa meille täysin vierasta. Elintarviketeollisuus on kehittynyt huimaa vauhtia 15–30 viime vuoden aikana, mutta hormonijärjestelmämme ja aivomme eivät ole. Elimistön ominaisuuksilla ei ole ollut mahdollisuutta pysyä mukana ja sopeutua luomaamme yhteiskuntaan, eivätkä ne ole vielä mainittavan erilaisia kuin savannilla asuneilla esi-isillämme. Esi-isämme eivät syöneet juurikaan (helposti sulavia) sokereita tai tärkkelystä. Savannilla syöty puhdas ja prosessoimaton ruoka oli ravintotiheää, täynnä vitamiineja ja mineraaleja, ja se näytti hyvin erilaiselta kuin nykyisin tavalliset pikaruoka-annokset, aamiaisleivät, makeat smoothiet tai kasvisruokakassit. Kivikaudella ei ollut vegaaneja, ja riski saada ravintoainepuutoksia oli hyvin pieni. Ei myöskään ole tarkoitus, että meidän pitäisi voida syödä ympäri vuorokauden tai rajattomia määriä. Kivikaudella oli yksinkertaisesti aivan eri olot nykyiseen elämäämme verrattuna.

15

IHMISEN BIOKEMIA ON JÄÄNYT KIVIKAUDELLE

Muinaisihminen oli sekasyöjä ja söi rasvapitoista ravintoa, joka koostui lähinnä lihasta, kalasta ja linnusta (eläinproteiinista) sekä vaatimattomista määristä hiilihydraatteja (joita vatsojemme

on usein vaikea sulattaa). Tältä ruokavaliomme näytti *viiden miljoonan vuoden ajan*. Emmekä me ihmiset ole muuttuneet sen jälkeen: aivomme, fyysiset ominaisuutemme ja herkät hormoni-järjestelmämme ovat jääneet kehityksen suhteen kivikaudelle. Jos syömme jonkinlaista vähähiilihydraattista ravintoa (eläinproteiinia, runsaasti terveellisiä rasvoja ja vähemmän hiilihydraatteja tai sokereita), annamme silloin elimistölle ja aivoille sitä polttoainetta, joka niille on tarkoitettu ja johon ne ovat sopeutuneet geneettisesti – alkuperäistä ravintoamme.

MAATALOUSYHTEISKUNTA, TEOLLINEN VALLANKUMOUS JA RASVAKAMMON AIKAKAUSI

Olot muuttuivat radikaalisti noin 12 000 vuotta sitten, kun maanviljely teki vallankumouksen. Aikakautta kutsutaan myös neoliittiseksi kaudeksi. Silloin ravintoympyrään tuli vilja, mikä tarkoitti tärkkelyslisää, joka muuttuu vatsossamme puhtaaksi glukoosiksi. Kun ihminen alkoi viljellä maata, ruoan saanti parani mutta elämänlaatu huononi. Työ oli raskaampaa kuin mihin metsästäjä-keräilijäihminen oli tottunut, ja ravinto huononi merkittävästi. Voi sanoa, että vuotava suoli valtasi alaa biologisella areenalla, ja se on nykyisin todella yleinen ongelma.

Sen jälkeen seurasi teollinen vallankumous, joka alkoi 1700-luvulla Isossa-Britanniassa. Silloin käynnistyi sokerin tuotanto, joka toi mukanaan vielä pahemmat seuraukset ja enemmän terveysongelmia kuin tärkkelys. Kulutus on vain kasvanut sen jälkeen, ja vaikka tunnemme nykyisin sokerin terveydelle haitalliset vaikutukset, moderni elintarviketeollisuus piilottaa sitä usein ja mielellään yleisimpiin elintarvikkeisiimme.

Sen jälkeen alkoi rasvakammoinen kausi. Kevyttuotteet veivät paikan estradilla, ja ihmiset alkoivat pelätä tyydyttyntä rasvaa ja kolesterolia. Kevyttuotteiden ongelmana on kuitenkin se, että ne koostuvat valtavasta määrästä sokereita ja helposti sulavaa tärkkelystä, joita meidän elimistöämme ei ole tarkoitettu käsittelemään. Elimistöämme koostuu rasvasta, proteiinista, mineraaleista ja vedestä. Meidät on myös luotu syömään näitä aineita, koska ne toimivat rakennusaineamme. Vilja, gluteeni, prosessoidut elintarvikkeet, jauhoista tehty ruoka ja sokeripommit ovat asioita, joihin emme vain ole sopeutuneet

geneettisesti, ja siksi tällainen feikkiruoka tekee meidät väsyneiksi, ilmavaivaisiksi, flunssaisiksi, ärtyneiksi ja myös kroonisesti sairaiksi.

Olemme nykyisin tietoisia siitä, että meidän pitäisi tarkkaila, mitä pistämme suuhumme, mutta samalla vallitsee suuri hämmennys ja meille syötetään harhaanjohtavaa tietoa siitä, mikä oikeastaan on terveellistä ruokaa. Nykyisin saa miltei ääriajattelijan leiman, jos haluaa syödä puhdasta ja luonnollista ruokaa. Eväsrasia, jossa on jotakin niin yksinkertaista kuin lihaa, kalaa tai kananmunaa, vihanneksia ja nokare aitoa voita tai majoneesia, voi saada yhden jos toisenkin työkaverin kohottamaan kulmakarvojaan, kun taas valmiit pakasteateriat, juureen leivottu leipä, vegelautaset, kahvileivät, limsa ja erilaiset kevyttuotteet ohitetaan huomiotta. Teollisuus on normalisoinut epänormaalin.

VIRALLISET SUOSITUKSET VASTAAN ALKUPERÄINEN RAVINTOMME

Muutama vuosikymmen sitten lääkärit ja ravitsemusterapeutit määräsivät järjestään vähärasvaisia dieettejä suojaamaan sydän- ja verisuonitaudeilta ja saivat meidät kuvittelemaan, että meidän on liikuttava enemmän ja syötävä vähemmän, jotta paino laskisi. Meitä kehoitetaan myös syömään usein, mieluiten joka kolmas tunti, ja olemme oppineet, että kalorien laskeminen on järkevää ja että kaikki voivat syödä ”vähän kaikkea”. Rasvaa ja kolesterolia pidetään vaarallisina, koska niiden sanotaan johtavan kuolemaan sydän- ja aivoinfarktin seurauksena. Näiden ja monien muiden sairauksien todellinen pääsyy ei kuitenkaan ole rasva, vaan ne johtuvat ennen kaikkea erilaisten sokerien ja hiilihydraattien runsaasta saannista. Valtimoitamme ei tuki voi vaan leipä.

Lääketieteellinen lehti *The Lancet* julkaisi vuonna 2017 ravitsemustutkimuksen, johon osallistui 135 000 ihmistä 18 maasta (mikä teki tutkimuksesta siihen asti suurimman lajissaan). Tulos puhui selvää kieltään: koehenkilöillä, jotka söivät vähiten tyydyttynyttä rasvaa ja söivät perinteisesti sydäntautisille suositellun ruokavalion mukaisesti, oli eniten sydän- ja verisuonitauteja ja kuolleisuutta. Se testiryhmä, joka söi paljon

terveellisiä tyydyttyneitä rasvoja, sairastui kaikkein vähiten aivoinfarktiin.

Hyvät rasvan lähteet (oliiviöljy, rasvainen kala, oikea voi, nautanlihan tali) tekevät meille hyvää sisäisesti ja ulkoisesti, ja niitä tarvitaan, jotta aivomme ja kognitiiviset toimintomme toimisivat optimaalisesti (rasvan puutos aiheuttaa itse asiassa yhteyshäiriöitä aivoissa). Hyvät rasvat ovat äärettömän tärkeitä monille elimistön prosesseille, ja niillä on ratkaiseva merkitys sille, miten voimme. Esimerkiksi rasvahappo DHA, jota on omega-3:ssa ja tietynlaisessa ruoassa, kuten laidunlihassa ja rasvaisessa kalassa, on osoittautunut valtavan tärkeäksi aivojen terveydelle. DHA ehkäisee masennusta ja vaikuttaa hillitsevästi esimerkiksi ADHD-oireisiin.

Meitä rohkaistaan syömään erilaisia välipaloja ja sanotaan, että suuhun pitäisi laittaa jotakin mieluiten kuusi kertaa päivässä. Jos vertaamme sitä esi-isiemme alkuperäiseen arkeen, kun ruokaa ei ollut jatkuvasti saatavilla ja ajoittainen paasto oli luonnollinen olotila, voimme kuitenkin aavistaa, etteivät kaikki nämä välipalat ja pullakahvit oikeastaan ole meille kovin terveellisiä. Kun syömme näin usein, se stressaa sisäisiä järjestelmiämme. Emme voi hyvin syömällä koko ajan, ja jos syö esimerkiksi pussillisen karkkia, joka saa verensokerin nousemaan pilviin ja laskemaan sitten (usein vaarallisen) alas, se on sekä epäterveellistä että kaikkea muuta kuin kestävää pidemmän päälle. Sokeripiikkien välttäminen on hyvä tie parempaan terveyteen ja helppo keino voida hyvin, säilyttää rauha elimistössä ja pitää energiataso tassisempänä. Lisääntynyt insuliiniherkkyys on hyvä asia ja tavoittelemisen arvoista, ja sitä voidaan lisätä esimerkiksi säännöllisin kävelylenkein ja kuntoilemalla, mutta *ennen kaikkea* syömällä rasvapitoista vähähiilihydraattista ravintoa.

AINUTLAATUINEN BIOKEMIAMME

On myytti, että meidän pitäisi voida syödä vähän kaikkea – me ihmiset olemme nimittäin biokemiallisesti ainutlaatuisia. Harhaanjohtavat ja virheelliset ravintosuositukset ovat tehneet yhteiskunnasta syömishäiriöisen, eivätkä vähärasvaiset kevytuotteet, kalorien laskeminen ja treenaamalla laihduttaminen

ole kestävä strategia hyvän olon ja painonhallinnan kannalta. Ne eivät ole erityisen hyödyllisiä tapoja siinäkään mielessä, että kehoonsa on syytä suhtautua lempeästi. Liikunta on äärimmäisen tärkeää aivoillemme, keskittymiskyvyillemme ja voinnillemme, mutta liikakiloja on vaikea juosta pois. Sen sijaan voimme syödä niin, että saamme terveet ja tasapainoiset aivot ja hoikan, vahvan ja terveen kehon luonnollisella tavalla. Voimme syödä prosessoimatonta ja luonnollista ruokaa alkuperäisen ravinnon kolmen kulmakiven muodossa: eläinperäistä täysiarvoista proteiinia, hyviä rasvoja ja vähähiilihydraattisia vihanneksia kunkin oman metabolisen herkkyyden mukaan.

NYKYAJAN RUOKA SAIRASTUTTAA MEIDÄT

Sairastuttavan nykyravinnon seurauksena olemme tottuneet siihen, että voimme koko ajan vähän huonosti. Siitä on tullut uusi normaali. Ihmiset ovat yleisesti tottuneet siihen, että vatsa reistailee, nenä vuotaa ja silmät kutiavat. Että flunssa iskee ja on jätävä sairauslomalle muutaman kerran kuussa. Arkeen kuuluu se, että herää väsyneenä aamulla ja energiataso pidetään yllä muutaman kahvikupillisen avulla ja syömällä jatkuvasti kahvileipää, makeita patukoita ja naposteltavaa. Tämä ei ole kuitenkaan normaalia. Kaikki tällaiset huonon olon ja heikentyneen elämänlaadun oireet ovat merkkejä tulehduksesta (joka on kaikkien sairauksien takana). Sinut, ihmeellinen kehosi ja aivosi, on kalibroitu geneettisesti elämään täyttä elämää tasapainotilassa, jossa voit mahdollisimman hyvin. Tätä tilaa kutsutaan homeostaasiksi, ja elimistö pyrkii siihen koko ajan. Se tarkoittaa selkeää ajattelua, virkeitä aivoja ja kehoa. Energiaa, joka riittää koko päiväksi tasaisen verensokerin ja matalan insuliinitason ansiosta.

Syömällä oikeaa, prosessoimatonta ruokaa mahdollistamme sen, että elimistömme palaa luontaiseen tilaansa, läpikotaisin terveeksi. Meidät on luotu elämään homeostaasissa eli ravitsemustasapainossa, joka mahdollistaa meille tavoitteidemme saavuttamisen ja sen, että voimme olla paremmin läsnä niille ihmisille, jotka merkitsevät meille kaikkein eniten. Tilaa, jossa voimme elää, kehittyä, voida hyvin ja löytää parhaan mahdollisen minämme.

Sairastuttavan ruoan aiheuttamia oireita

(MERKKEJÄ ELIMISTÖSSÄ JYLLÄÄVÄSTÄ TULEHDUKSESTA)

Allergiat
Päänsärky
Astma
Iho palaa herkästi auringossa
Luovan inspiraation puute
Olkavarsien näppylät
Innottomuus
Elämänhallinnan menetys
Ahdistus
Mielialan vaihtelut
Ruusufinni
Pelokkuus
Huono itsetunto
Crohnin tauti
Surullisuus
Nivelkivut
Kolmostyyppin diabetes (dementia)
Korvien kutina (voi johtua rasvan puutteesta)
Kielteiset ajatukset
Vuotava nenä
Huono-muistisuus
Epätoivo
Uupumusoireinen masennus
Erektio-ongelmat
Krooninen tai toistuva niska- ja selkäkipu
Entisistä mielipuuhiesta luopuminen
Aivosumu
Vähentyneet seksihalut
Ärtymys
Kiukku
Tunteiden vuoristorata
Punaiset näppylät iholla
Ylikierroksilla oleminen
Tummat silmänaluset
Leptiiniresistenssi
Katastrofiajatukset
Tunnemyrskyt
Nivel- ja lihaskivut

Ihon punoitus

Marttyyriajatukset

Toivottomuus

Itkuisuus

Masennus

Punaisen langan
kadottaminen

Levottomuus

Treenaaminen
jää, kun ei jaksa

Ihottuma

Tinnitus

Vuotavat silmät

Toistuvat energiatason notkahdukset,
vaihteleva verensokeri

Levottomuus

Väsymys

Voimakkaat häpeäntunteet

Haluttomuus

Kalpea iho, joka ei hehku

Ruoka-aineallergiat

Kuiva iho

Hyperaktiivisuus

Ylipaino

Tulee syötyä enemmän
kuin haluaisi/suunnitteli

Vaikeus viedä
asioita loppuun

Elottomat
hiukset

Kipinän puuttuminen

Pulleat kasvat ja turvonnut vartalo
(nesteen kertyminen)

Vetämättömyys, vaikeus päästä
aamuisin ylös sängystä

Surullinen olo

Sokeririippuvuus

Iltapäiväväsymys

Silmien
rähmiminen

Rasvan, suolan ja
makean himo
(mieluiten yhdessä)

IBS

Nuhaiset nenän
limakalvot

Sanoissa sotkeutuminen

Päänahan kutina

Kakkostyyppin
diabetes

Hauras psyyke

Uni-
ongelmat

Arkuus

Tyytymättömyys
elämää kohtaan

OPTIMOI TERVEYTESI JA HYÖDYNNÄ KOKO POTENTIALISI – TULE PARHAAKSI MAHDOLLISEKSI SINUKSI

Ketolicious kokoaa yksien kansien väliin kaiken, mitä sinun tarvitsee tietää ketogeenisestä ruokavaliosta ja elämäntavasta.

Kirjassa ikaikainen, vähähiilihydraattinen ja tulehdusta torjuva dieetti kytketään uusimpiin tutkimustuloksiin, jotka korostavat oikean ruoan tervehdyttävää vaikutusta ja selittävät, miksi insuliini ja verensokeri ovat hyvinvoinnin ja painonhallinnan kannalta avainasemassa.

Kokeile 7, 14, 21 ja 28 päivän keto-ohjelmia tai mullista koko elämäntapasi. Rääätälöi ruokavaliosi ja nappaa talteen parhaimmat reseptit ja vinkit hektisen arjen helpottamiseksi.

