

**pH
antiage
detox**

JUTAN
— ENERGISOIVA —
**DIEETTI
KIRJA**

Jutta Gustafsberg ja Tiina Hälvä

WSOY



Jutta Gustafsberg ja Tiina Hälvä

JUTAN
— ENERGISOIVA —
DIEETTI
KIRJA

Toimittanut Elina Tanskanen

Werner Söderström Osakeyhtiö – Helsinki

© Jutta Gustafsberg,
Tiina Hälvä ja WSOY, 2016
ISBN 978-951-0-41548-1

Valokuvat Laura Riihelä ja s. 12, 30,
43, 45, 46, 49, 50, 64 Shutterstock
Ulkoasu ja taitto Suvi Segercrantz
Painettu EU:ssa






SISÄLLYS

6	LUKIJALLE
12	Kultaiset säännöt - näin dieetti onnistuu
16	Kevennä ilman dieettiä
20	DETOX-DIEETTI
24	Mitä ovat toksiinit?
26	Antioksidantit auttavat kehoasi voimaan hyvin
27	Hoida suolistoasi kuiduilla
29	Mausta rohkeasti
30	Liikunta detox-dieetin aikana
32	PH-DIEETTI
40	Vältä liikaa proteiinia
44	Muista tärkeät mineraalit
46	Huolehdi luistasi
46	Ph-dieetti ja liikunta
50	Näin loihdit kotiisi spa-tunnelman
54	ANTIAGE-RUOKAVALIO
56	Haluatko ennaltaehkäistä vanhenemista?
58	Varo vanhentavaa ruokavaliota
60	Treenaa mieltäsi
62	Mistä antiage-ruokavalio koostuu?
63	Nuorentavat täsmäaseet
63	Mitä ovat antioksidantit?
65	Antiage-ruokavalio ja liikunta
66	RESEPTIT
166	Hyviä makeutusaineita
168	Loppusanat
170	Hakemisto

LUKIJALLE

OLET, MITÄ SYÖT – HYVÄSSÄ JA PAHASSA. KUN RYHDYT DETOX-TAI PH-DIEETILLE TAI ANTIAGE-RUOKAVALIOLLE SAAT LISÄÄ ENERGIAA, IHOSI HEHKUU JA VOIT PÄÄSTÄ EROON TERVEYSVAIVOISTA. SAMALLA OPIT UUSILLE ELÄMÄNTAVOILLE JA KEHOSI PUHDISTUU.



RAVINTOA ON KÄYTETTY hoitomuotona jo kauan ennen lääke-
teollisuuden syntyä, mutta erilaisista dieeteistä ja ruokavalioista
on alettu keskustella enemmän vasta viime vuosikymmeninä. Tänä
päivänä kuluttajaa pommitetaan erilaisilla sanoilla ja lupauksilla,
eikä ole ihme, jos pää menee pyörälle. Yhdellä pillerillä ei takuulla
saavuteta terveellisen kasvispainotteisen ruokavalion hyötyjä.

Puhtaan ravinnon nauttiminen on helppo ja tehokas täydentä-
vä hoitomuoto, sillä luonnonantimet sisältävät paljon vitamiineja,
hivenaineita, mineraaleja ja terveellisiä rasvahappoja.

Tämä kirjan avulla opit helposti, kuinka syödä puhdasta, väri-
käästä, ravinteikasta ruokaa ilman että joudut miettimään kaloreita
tai punnitsemaan määriä.

Tarkoituksemme on havainnollistaa, ettei tarvitse olla gour-
met-kokki pystyäkseen tekemään hyvää ja terveellistä ruokaa.
Kaikkien reseptien raaka-aineet löytyvät tavallisista ruokakaupoista
ja niiden hintakin jää varsin edulliseksi. Niin ikään koko perhe voi
syödä samoja ruokia.

Kun satsaat ruokavalioosi, satsaat itseesi ja voit kokonaisvaltai-
sesti paremmin!

// JUTALTA

YSTÄVYYTEMME ALUSSA ajattelimme Tiinan kanssa ravinnosta hyvin eri tavalla. Olin tottunut fitness-ruokavalioon, jossa syödään tiukimmillaan vain rahkaa, kanaa, riisiä ja kasviksia. Niinpä Tiinan lähestymistapa tuntui viherpiipertämiseltä.

Ystävyyskaverimme myötä mielenkiintoni heräsi. Aina kun kyläilin Tiinan luona, hän oli tehnyt meille mitä herkullisimpia ruokia. Tutustuin sellaisiin vihanneksiin ja kasviksiin, joista en ollut kuullutkaan, sillä olin siihen saakka poiminut kaupan hevi-osastolta lähinnä kurkkua, tomaattia ja salaattia. Esimerkiksi lehtikaali oli minulle kokonaan uusi tuttavuus. Sain Tiinan ruuista aina vatsani täyteen, mutta oloni ei ollut koskaan ähky.

Ennen en niin välittänyt siitä, miltä ruoka maistui, pääasia oli, että se tuki treenaamistani. Nykyään arvostan sitä, että ruoka maistuu hyvältä ja on mahdollisimman ravinteikasta. Työni kautta olen huomannut selkeästi, kuinka monia kiinnostaa yhä enemmän se, miten he voisivat paremmin ja olisivat jaksavampia sen sijaan, että kaikki huomio olisi vain omassa ulkonäössä. Ihmiset kaipaavat selkeästi vaihtoehtoja perinteisille dieeteille.

Tällä hetkellä olen pH-dieetillä pitkin vuotta aina tarpeen tullen ja antiage-ruoka-

valion periaatteita pyrin noudattamaan sen takia, että olen todennut ravinnon vaikuttavan merkittävästi ihoni kuntoon.

Detox-dieetillä ja pH-dieetillä tutuksi tulleet vihersmoothiet ovat niin hyviä ja nopeita tehdä, että niistä on tullut osa jokapäiväistä ruokavaliotani. Nautin niitä aamiaiseksi ja välipalaksi. Jos tuntuu siltä, että on vaikea syödä riittävästi kasviksia ja vihanneksia, suosittelen lämpimästi smoothieita (s. 86-89).

Moni on tottunut elämään niin tukkosisessa kehossa, ettei edes tiedä, miten hyvä ja energinen heidän olonsa voisi olla. Kaikkein eniten toivon, että dieettejä kokeilisivat ihmiset, jotka syövät paljon valmis- ja pikaruokaa eivätkä koskaan edes vilkaise syömänsä ruuan ravintoseosteita. Itse en ole mikään mestari-kokki, mutta Tiinan laatimat reseptit ovat niin hyviä ja helppoja, että niillä onnistuu taatusti.

On mahdotonta nähdä, mitä omissa sisuksissa tapahtuu. Terveys on mieletön lahja, jota pitää arvostaa ja josta kannattaa pitää huolta.

Jutta ☺

//

Se, että olet nyt terve, ei ole takuu siitä, että tilanne pysyisi samana ikuisesti, etenkin jos elämäntapasi ovat mitä ovat.”



// TIINALTA

KIINNOSTUIN 15 VUOTTA sitten Ruot-
sissa asuessani siitä, miten ruokavaliolla voi
vaikuttaa terveyteen. Olen kerran elämässäni
sairastunut vakavasti, joten minulla on oma-
kohtaista kokemusta siitä, miten ratkaiseva
merkitys ravinnolla voi olla tervehtymisessä.

Sillä, mitä syö on huomattavasti suurempi
merkitys terveyden kannalta kuin geneeillä tai
liikunnalla. Elimistö tuottaa ravinnosta tar-
vitsemaamme energiaa, eikä sitä ilman jaksa
toimia, liikkua tai työskennellä. Kannattaa siis
ajatella ruokaa polttoaineena – määrität itse,
millä tankkaat autosi.

En kuitenkaan kannata fanaattisuutta.
Vaikka ravitsemuksesta puhutaan nykyään
paljon, ruoka on vain ruokaa. Se ei saa alkaa
hallita elämää, vaikka kiinnittäisikin huo-
miota sen terveellisyyteen. Trendejä tulee ja
menee, ja maalaisjärkeä kannattaa käyttää.

Olen yrittäjä ja minulla on kolme lasta,
joten arkeni on hyvin kiireistä. Ruuhkavuosien
keskellä elävistä voi tuntua siltä, ettei jaksa

satsata perheensä ruokavaliioon, mutta mitä
suurempi stressi, sen tärkeämpää on tarjota
itselleen ja lähimmäisilleen ravitsevaa, vahvis-
tavaa ruokaa.

Noudatan omassa arjessani 80/20 periaa-
tetta eli 80 prosenttia ajasta syön terveellisesti,
minkä jälkeen minulla on 20 prosentin verran
pelivaraa syödä vaikkapa kyläpaikassa tarjottu
herkku. Teen itse kaiken ruuan enkä koskaan
osta valmisruokia. Pidämme 3–4 lihatonta
päivää viikossa ja yhden herkkupäivän. En
laske kaloreita – kun syö puhdasta ruokaa, ei
tule syötyä mitään turhaa. Tavoitteeni on, että
minulla on hyvä olo.

Minusta on ihana nähdä ravintovalmen-
tajana, kuinka nopeasti ihmiset saavat tuloksia
heidän ryhdyttyään detox- tai pH-dieetille tai
antiage-ruokavaliolle.





Yhteistä näille dieeteille on se, että niitä noudattamalla energiataso nousee, vaivat vähenevät ja iho alkaa hehkua. Kukapa ei sitä haluaisi?"



KULTAISET SÄÄNNÖT – NÄIN DIEETTI ONNISTUU

Ryhdyit sitten detox- tai pH-dieetille tai antiage-ruokavaliolle, puoliksi suunniteltu on puoliksi toteutettu. Mitä huolellisemmin olet valmistautunut dieettisi aloitukseen, sen todennäköisemmin onnistut.

VALMISTAUDU MUUTOKSEEN

1

KAIKKI DIEETIT ALKAVAT päätöksestä aloittaa. Tee siis päätös, älä vain ajattele aloittavasi tai ryhdy dieetille hetken mielijohteesta. Merkitse dieetin aloituspäivämäärä kalenteriin ja tee mahdollisimman tarkka suunnitelma sen noudattamiseksi. Kerro lähimmäisillesi aloittavasi dieetin ja briiffaa heidät siitä, miten se vaikuttaa arkeesi.

2

DIEETILLÄ SAAMASI TULOKSET konkretisoituvat paremmin, kun seuraat kehitystäsi mittaamalla sitä eri tavoin. Voit esimerkiksi ottaa itsestäsi kokovartalokuvia dieetin ensimmäisenä päivänä ja ottaa vastaavanlaisia kuvia säännöllisin väliajoin. Voit myös punnita itsesi ja mitata esimerkiksi vyötärön- ja lantionympäryksesi. On erittäin hyödyllistä pitää myös dieettipäiväkirjaa, johon merkitset erilaisia oireita ja tuntemuksia – tuntuuko tukkoiselta, miltä mielialasi vaikuttaa.

3

DETOX- JA PH- dieetillä sekä antiage-ruokavaliolla ruoka tehdään itse, joten tarkista ruuanlaittovälineistösi, ettet turhaudu sen takia, että kokkaaminen on työlästä. Tarvitsetko kenties uusia veitsiä, säilytysastioita tai sauvasekoittimen? Kokkaamiseen tottuu pian, ja voi olla, että keittotaitosikin paranevat dieetin ansiosta.

4

SIIVOA KEITTIÖNKAAPIT JA jääkaappi kaikesta epäterveellisestä. Se pienentää riskiä sortua kiusausiin ja ehkäisee vanhoihin huonoihin tapoihin palaamista dieetin jälkeen.

5 LUESKELE ETUKÄTEEN RESEPTJÄ ja pohdi, mitä minkäkin reseptin toteuttaminen edellyttäisi sinulta. Onko jotain ainesosaa, minkä hankkiminen vaatii hiukan vaivaa tai oletko kenties jollekin allerginen? Mitkä reseptit vetoavat ja mitkä taas tuntuvat vierailta? Voi olla, että makusi muuttuu kokonaan!

6 RAAKA-AINEITA KANNATTAA HANKKIA hyvissä ajoin, kunhan tuoretuotteiden säilyvyys ei kärsi. Suosi mielellään luomu- ja lähiruokaa.

7 ON HYVÄ RAUHOITTA omaa elämäntilannetta dieetin ajaksi. Kehosi ja mielesi tarvitsevat lepoa – uusien terveellisten elämäntapojen opettelu on palkitsevaa, mutta vaatii energiaa. Käytä mahdollisimman vähän päätelaitteita ja panosta sen sijaan sellaisiin tekemisiin ja harrastuksiin, jotka rentouttavat ja palauttavat. Varaa myös riittävästi aikaa levolle ja rauhoittumiselle.

8 VARAUDU HENKISESTI SIIHEN, että ensimmäiset päivät voivat olla rankkoja. Voi olla, että olet syönyt vuosikausia täysin päinvastaisesti – ei ole ihme, jos kehosi kärsii vieroitusoireista kuona-aineiden lähtiesä liikkeelle. Vaikka vaivat kuten päänsärky, finnit tai ummetus ovat ikäviä, ne eivät ole vaaraksi. Lisäksi ne ovat merkki siitä, että kehossasi todella tapahtuu puhdistumista. Oireet menevät useimmiten muutamassa päivässä ohi.

“ Dieetti-jakso voi olla myös henkisesti hyvin puhdistava. Kun kehon energia ei mene raskaiden aterioiden sulateluun, ajatuskin alkaa liikkua liukkaammin. Dieetti on erinomainen tilaisuus analysoida elintapojaan ja elämäntilannettaan.”

JUTTA

9 MIETI, MITEN VOIT palkita itseäsi säännöllisesti pitkin dieettiä. Saavutuksistaan on syytä olla ylpeä. Voi olla, että olet aiemmin hemmotellut itseäsi sokersilla tai suolaisilla herkuilla tai alkoholilla, mutta etsi uusia, terveellisempiä tapoja. Varaa aika johonkin hoitoon, käy taidenäyttelyssä tai patikoimassa luonnossa, loihdi kotiisi spa-tunnelma (ks. sivu 50), meditoi kynttilävalossa tai lainaa kirjastosta mielenkiintoinen kirja ja vetäydy lukemaan sitä viltin alle.

JOS HANKIT VAIN YHDEN DIEETTIKIRJAN, SE ON TÄMÄ!

Kolme huippudieettiä
samoissa kansissa: pH, detox
ja antiage. Saavuta hyvä olo,
kaunistu ja kukoista!

Unohda kaloreiden laskeminen ja ruokien
punnitseminen - laihtu, nuoru ja voi
paremmin puhtaalla ravinnolla! Jokainen
dieetti käydään perusteellisesti läpi:
miksi, miten ja milloin kukin dieetti toimii
parhaiten.

Runsas reseptiosio sisältää noin 60 ohjetta
terveellisten ja maukkaiden aterioiden
tekemiseen, herkuttelua unohtamatta.
Kevennä, raikasta ja kirkasta arkesi!

Kirjan reseptiikan on laatinut Tiina Hälvä,
joka on toiminut 15 vuotta ravitsemus-
asiantuntijana Suomessa ja Ruotsissa.



Kansi Suvi Segercrantz
Kannen kuvat Laura Riihelä

#kirja

WWW.KIRJA.FI



9 789510 415481

59.34

ISBN 978-951-0-41548-1

