

Terveydelliset terveiset viikolle 21!

Elämämme kevät on jo jonkin aikaa ollut hippasilla kanssamme; välillä paistaa oikein lämpimästi, kunnes taas räskäistään räntäsadetta päin näköä! Jotta moista metkuilua jaksaa kevätmielillä katsella tarvitaan mieleltäkin jo kestävyyttä. Avuksemme rientää mainio bändi tiistaina, kun saamme nauttia upeasta konsertista jo klo 15 alkaen. Toiveena onkin, että klo 14 jälkeen ruokailevat söisivät ”pikkusalissa”, jotta ehditään valmistella sali bändille kuntoon. Baari löytyy respan lisäksi myös isosta salista ja siitä juomat 10 % alennuksella. Musiikillisen ilonpidon ja maljojen noston lisäksi tarvitaan kuitenkin kehollisia ” puolustusvoimia” ja niiden joukonjohtajaksi koliinia.

Koliini on ravintoaine, jota tarvitsemme päivittäin. Kehomme valmistaa sitä maksassa hieman, mutta pääsääntöisesti saamme sitä ravinnosta. Se on elintärkeä hermoston kehityksen kannalta ja sen riittävä saanti auttaa parantamaan kongnitiivisia toimintojamme. Aivomme alkavat mököttää jos koliinia ei kuulu. Ensiksi lakkoilee muistimme ja sitten niskojaan nakkelee mielialamme. Aivomme antavat lopulta piutpaut myös lihasten hyvälle hallinnalle.

Jos haluamme aivojamme lepyttää, parasta on kasata lautaselle parsakaalia, ruusukaalia, papuja, pähkinöitä, avocadoa, kananmunia, kauraa, maksaa sekä naudanlihaa. Aivot ilahtuvat tästä niin paljon, että päättävät lakata vanhenemista ennen aikojaan. Tästä ilakoinnista innostuu myös maksa ja se alkaa painaa hommiaan tehokkaammin ja maksarasva saa kyytiä. Ilo leviää kuin kulovalkea ja seuraavaksi solumme ympäröivät itsensä täydellisellä kalvolla. Kauniit solukalvot jaksavat paremmin taistella rikkonaisia vastaan. Niitä rikkonaisia kutsutaan usein syöpäsoluiksi.

Sanotaan, että pahat tekomme kostautuvat kolmanteen ja neljänteen polveen, mutta koliinin kaverina levitämme hyvää sukupolvien yli. Koliini on niin täpökkää tavaraa, että sen hyödylliset vaikutukset näyttäisivät ylittävän sukupolvienkin välisiä kuiluja. Jos äiti syö koliinia vauva kohdussaan, myös vauvan tulevat jälkeläiset hyötyvät tästä. Siitä on kyllä vaikea laittaa paremmaksi!

Harmillista, että jopa 90% maailman väestöstä (Wikipedia)saa tätä ihmeellistä ravintoainetta liian vähän. Älä sinä lukeudu heihin, vaan tähtää tähän 10 % iloiseen joukkoon!

Voi oikein hyvin!

Tiina☺