

Terveysterveiset viikolle 30

19.7.24

Enpä olekaan pitkään aikaan teille kertonut polyfenoleista, ja nyt varsinkin siihen on oiva aika. Jos lukee lehtiä ja seuraa uutisia ei voi välttyä aika ankealta ja jopa sotaisalta kuvalta maailman nykytilasta. Vähissä näkyy olevan hyvät uutiset ja siinä saattaa alkaa omakin mieli masentua. Ihminen on kokonaisuus. Se mitä aivoissamme tapahtuu, vaikuttaa mieleen ja suolistoon ja päinvastoin. Jotta emme vaipuisi epätoivoon, vaan voisimme tukeutua toivoon, tarvitaan puolustuskykyä. Ja sitä voivat polyfenolit meille antaa.

Polyfenolit ovat kasvien aineenvaihduntatuotteita, jotka suojaavat kasvia mm. UV-säteilyltä ja erilaisilta taudinaiheuttajilta. Polyfenolit ovat siis kasvien oma puolustusstrategia, ja kasvit valmistavat niitä itse. Niitä on kuusi erilaista joukko-osastoa: flavonoidit, lignaanit, ligniinit, fenoliset hapot, stilbeenit sekä tanniinit. Jä näilläkin on omat prikaatinsa. Tuholaisia torjutaan siis varsin laajalla rintamalla.

Mikä toimii luonnossa, toimii usein myös ihmisessä. Polyfenolit ovat erinomaisia myös ihmisten terveyden kannalta ja jatkavat puolustustyötään myös sellaisessa maaperässä, kuin ihmisen suolisto. Ne estävät elimistölle haitallisten hapettumisreaktioiden syntymistä ja voivat lisätä terveydelle suotuisien entsyymien toimintaa, suojata hermosoluja ja ehkäistä jopa karsinogeenien syntymistä ja siten syöpää. Flavonoidien säännöllisellä saannilla edistämme sydänterveyttämme, suojaamme aivojamme hapettumisreaktioilta ja parannamme aivojemme verenkiertoa.

Kun tapahtumat elämässä tuntuvat liian isoilta ja raskailta, on hyvä ottaa vähän pienempi alue haltuun, sellainen mihin voi itse toimillaan vaikuttaa. Suunnittele oma puolustusstrategiasi ja valitse lautasellesi paljon erivärisiä kasviksia ja marjoja. Hyviä suomalaisia lähteitä ovat viljatuotteet, omena ja sipuli. Tee, kahvi ja tummasuklaa sopivat kohtuudella ja viinirypäleet ovat vallan mainioita! Toki myös lasi viiniä silloin tällöin voi olla paikallaan.

Ja tutkittua tietoaahan on sekin, että yhteinen ateria lisää hyvinvointiamme. Munkan Bistron 5.8. klo 16-20 kattaus alkaa olla jokseenkin täynnä, mutta aina kannattaa kysellä, peruutuksiakin tulee silloin tällöin, koskaanhan huomina ole ihan tarkkaan tiedossa kenelläkään. Tällä kertaa meillä on myös yksi pöytä varattu tutustumista varten, eli yksin ei tarvitse syödä vaikei seuralaista olisikaan.

Voi hyvin! – Tiina 😊