

Meillä on ollut ( taas) huolta tiskikoneesta tällä viikolla. Isompi huoltokorjaus oli sovittu jo viikkoja sitten, mutta varaosien hankinta on viivästynyt. Kone on siten ollut hieman muotopuoli ja siihen tilaansa sitten kyllästynyt siinä määrin, että lakkoilu alkoi. Remontti kuitenkin on nyt perjantaina 26.7. ja vie kolmelta asentajalta koko päivän, joten valitettavasti joudumme turvautumaan päiväksi kertisastioihin. Pahoittelen todella syvästi tästä meille kaikille aiheutuvaa harmitusta!!

Siitäpä sitten sutjakasti saammekin laajennettua näkymää astianpesukoneesta ihmiskoneeseen. Se onkin monimutkaisempi koje, sillä vaikka sydäntä voidaankin pitää keskusmoottorina, sekin on lihasvoimana alisteinen aivoille monissa asioissa. Jotta sydän saisi toimiakseen kaiken mahdollisen ravinnosta saatavan avun, täytyy aivojen pitää huolta ruokahalusta. Aivoissa on kaksi järjestelmää, joista toinen huolehtii halusta syödä ja toinen siitä, että ravinnon kokee herkullisena. Luonnollisestikin tässä on vakka ja kansi, joiden hyvästä yhteispelistä kiittää koko keho ja mieli. Jos siis oktaavit eli polttoaine eli ravinto on kohdillaan.

Ns. aivoystävällinen ravinto suojaa aivojen hermosoluja ja auttaa sinua pysymään virkeänä. Pehmeät rasvat ovat aivojen terveydelle iso juttu. Kun auton moottoria huolletaan öljynvaihdolla pari kertaa vuodessa, aivot odottavat rasvausta säännöllisemmin, mielellään päivittäin. Jos ruokahalu on kateissa ja yrität jotain edes saada alas, niin se on kyllä itseään ruokkiva kierre, mikäli kuittaat ravitsemuksesi viinerillä. Jos ei muuta, niin huolehdi aivoöljyistäsi. Ilman öljyjä autonkin moottori leikkaa kiinni, ja niin käy ihmisellekin.

Ei trooppiset öljyt, kuten rypsiöljy, oliiviöljy, auringonkukkaöljy, avocado, siemenet ja pähkinät ovat sitä mitä aivosi sinulta odottavat. Ja suomalaisilla on tässä taas tarjolla aivan parasta maailmassa: rypsiöljy, siinä on vallan oivallisessa muodossa aivoille välttämättömät rasvahapot eli omegat 3- ja 6.

Ravintoaineiden tehtävät kehossa voi karkeasti jakaa kolmeen: energianlähteenä toimimiseen, elimistön rakenteiden muodostamiseen sekä elimistön toimintojen ylläpitoon ja säätelyyn liittyviksi. Rasvahappoja tarvitaan kaikissa näissä tehtävissä. Jotta sinun koneesi olisi paremmassa vireessä kuin meidän tiskikone, pidä nämä käyttöohjeet mielessäsi!

**Munkan Bistro on täysi ja jonoakin on jo muodostunut. Tiedoksi jo, että syyskuun Bistro on rapupainotteinen ja pöytiä voi alkaa varailla. Ensin huomioidaan nyt elokuussa jonoon jääneet. 5.8. klo 15 lähtien Kristallisalissa on ns. etkot ja alkujuomatarjouksia. Etkot on klo 19 saakka ja avoimet kaikille. Alkujuomatarjoukset ovat vain Kristallisalissa, niiden tarkoitus on sujuvoittaa tarjoilua Bistrossa. Toki alkumaljoja saa tilata myös Bistropöydissä, mutta tarjous ei ylety sinne saakka.**

**Voi hyvin- Tiina** 😊

