

## HYVÄ FIILIS

INA JÄNTTI KUVA COLOURBOX.COM, VALMISTAJAT

SUOJAUDU  
HANKIEN  
HOITEelta

evättälven aurinko kipristää mu-  
avasti sielussa, mutta ikävästi sil-  
iissä. Erityisen kovilla silmät ovat  
ihtolenkillä ja laskettelurinteessä.  
Jos haluat välttyä päänsäryltä ja  
lmävaivoilta, käytä aurinkolaseja  
hanki ne halpiskaupan sijaan  
ptikkoliikkeestä. Hiihtelijöiden  
säksi myös autoilijoiden kannattaa  
anostaa laatuurskoihin, sillä  
äikäistyminen on liikenteessä  
rvallisuusriski. Parhaiten maaston  
rviot erottaa ruskeiden, harmai-  
en tai vihreiden linssien läpi.

## TYHMÄ KYSYMS

Monet nukkuvat huonosti  
täydenkuun aikaan. Mistä  
kuuhulluus johtuu?



Vaikka länsi-  
mainen lää-  
ketiede ei  
tunne tautia  
nimeltä kuu-  
hulluus, mo-

nilla on todellisia kokemuksia  
kuunkierron vaikutuksista ke-  
hoon. Ilmiö on tunnettu myös  
ensiapupoliklinikoilla: täydenkuun  
aikana käy enemmän loukkaantu-  
neita ja mielenterveyshäiriöisiä.  
Yksi selitys kuuhulluudelle voi  
olla se, että ihminen on osa luon-  
non kiertokulkua. Jos kuun veto-  
voima pystyy liikuttamaan valta-  
meriä ja luomaan vuorovesi-  
ilmion, miksei se vaikuttaisi myös  
ihmiseen? Onhan ihmisen  
kehossa yli puolet vettä.

Kuunkierto on reagoivat ovat  
usein tunteiltaan herkempiä. Joil-  
lakin kuuhimisillä täysikuu voi  
tuoda myös paremmat yöunet.  
Itsekin olen kuuihminen ja huo-  
maan, että kehoni kerää helpom-  
min nesteitä täydenkuun aikaan.  
Vastaajana lääkäri ja diplomihomeopaatti  
**Liisa Sulkakoski**. Lääkäripalvelu Apila Oy.

Popsi  
päivässä gramma  
proteiinia jokaista  
painokiloasi kohden,  
niin pysyt kyläisenä ja  
makeanhimo talttuu.

Enemmän  
protskuja

**P**roteiinien tankkaajasta tu-  
lee mieleen lähinnä hi-  
mourheilija, joka naukkai-  
lee juomia tai proteiini-  
patukoita lihaksia kasvattaakseen.

Fitnesshemmojen lisäksi pro-  
teiinia tarvitsevat muutkin. Uusissa  
tutkimuksissa on huomattu, että  
proteiini on paitsi tärkeä osa terveellistä  
ruokavaliota myös  
avuksi painonhallinnassa.  
Ravitsemustutkijat ja  
laihutuslääkärit ovat-  
kin viime aikoina ryhty-  
neet muistuttamaan,  
kuinka proteiini pitää kyl-  
läisenä ja vähentää herkkuttelu-  
himoa. Koska kroppa varastoi pro-  
teiinia melko huonosti ja sekin  
vähä menee lihasten rakennus-  
aineeksi, erityisesti painontarkkai-  
lijan kannattaa pitää huolta riittä-  
västä proteiinimäärästä.

– Nyrkkisääntö on noin gram-  
ma painokiloa kohden päivässä.  
70 kiloa painava ihminen tarvitsee  
siis noin 70 grammaa proteiinia  
päivässä, ravitsemusterapeutti

**Anette Palssa** neuvo.

Jotta tuohon lukuun pääsisi,  
päivän aikana täytyisi muistaa juo-  
da ainakin pari lasia maitoa, lusi-  
koida jogurttia tai rahkaa ja popsia  
lihaa molemmilla aterioilla. Liha  
on yksi parhaita proteiinin lähteitä,  
mutta myös kalassa ja tummissa  
pavuissa proteiinia on painoa  
kohden suunnilleen saman-  
verran. Raejuustokin toi-  
mii: 100 grammassa ras-  
vatonta raejuustoa on  
lähes yhtä paljon protei-  
iinia kuin samassa mää-  
rässä nautan paistijauhe-  
lihaa.

Kasvikunnan tuotteista soijapa-  
pu on ylivoimaisin protskupom-  
mi, ja se on laadultaan eläinkun-  
nan proteiinin veroista. Sitä on  
helpoin syödä tofun tai vaikkapa  
soijasaukaleiden muodossa.  
Soijasta hyötyvät erityisesti naiset,  
sillä sitä pidetään luon-  
non omana estro-  
geeninä.

**NOIN 20 G  
PROTEIINIA  
saat 100 grammasta  
lohta, raejuustoa,  
linssejä tai  
manteleita.**

KUMI  
DESIGNRASIASSA

Vaikka olisi kuinka aikuinen ja vapaa  
päättämään seksielämästään, kon-  
domipaketin sujauttaminen kaupan  
liukuhinnalle on silti punastuttava  
juttu. Tuntuu, että paketti huutaa:  
"Tämä tyyppi on lähdössä pokaus-  
reissuun!" Uusissa Love-Box-kondo-  
meissa ei sitä ongelmaa ole, sillä ne  
pakattu söpöihin peltipakkauksiin,  
jotka muistuttavat vanhan ajan pas-  
tillirasioita. Itse kumit eivät ole sen  
kummempaa designia vaan laatuva-  
timusten mukaisia suojavälineitä.

Love-Box-kondomit, 4,50 €/3 kondomin rasia.

**2** kertaa viikossa pitäisi  
treenata lihaskuntoa,  
jos haluaa parhaat ter-  
veyshyödyt irti liikun-  
nasta. Terveiden edis-  
tämiseksi pitäisi harras-  
taa myös kuormittavaa  
liikuntaa 30 minuuttia päivässä.  
Tämä käy ilmi uudesta Käypä hoi-  
to-suosituksesta, jonka mukaan  
liikunta on tärkeä osa sairauksien  
ja mielenterveysongelmien  
ehkäisyä ja hoitoa.

