

Hyvinvointikarttasi

Terveydelliset tavoitteesi

Kirjaa alle kolme tärkeintä terveytesi liittyvää tavoitettasi muutamalla sanalla:

- 1)
- 2)
- 3)

Palauta nämä tavoitteet mieleesi, jos/kun *Polkusi* varrella kohtaat vastamäkiä, jotka koettelevat uskoasi onnistumiseen. Askel askeleelta määrätietoisesti aika ajoin lepotaukoja pitämällä voit saavuttaa mitä tahansa! Sinä pystyt tähän!

Palkinto, joka *Polkusi* pääätteksi sinua odottaa, on vaivan arvoinen! Jaksa vielä yksi askel ja olet taas lähempänä tavoitteitasi!

Alta löydät kaikki *Polun* varrella vastaan tulevat terveyden osa-alueet siinä järjestyksessä kuin ne ovat verkkoalustalla. Terveyden osa-alueet muodostavat kokonaisuuksia, joita kutsun jaksoiksi. Esimerkiksi terveyden osa-alueet ”Rauta” ja ”Aminohapot” kuuluvat *Ravitsemustila*-jaksoon ja terveyden osa-alueet ”Vatsahapot” ja ”Haimaentsyymit” kuuluvat *Ruoansulatus*-jaksoon.

Tähdellä (*) merkityt osa-alueet tulen lisäämään verkkoalustalle myöhemmin. Sinun on kuitenkin hyvä huomioiden niiden olemassaolo ja mahdolliset vaikutukset terveyteesi jo nyt. Siksi ne ovat mukana Hyvinvointikartassasi. On myös mahdollista, ehkä jopa todennäköistä, että tulevaisuudessa *Polkuun* sisältyy vielä tätäkin enemmän terveyden osa-alueita!

Vinkki: Klikkaamalla terveyden osa-alueen nimeä, pääset siirtymään verkkoalustalle kyseistä terveyden osa-alueetta käsittelevään osioon. Sinulla tulee olla voimassa oleva *Polun* tilaus ja sinun tulee kirjautua verkkoalustalle käyttäjätunnuksellasi, jotta linkit toimivat.

[Ravitsemustila](#)

Solujen ja siten elinten ja koko kehoasi optimaalinen toiminta on riippuvaista ruoasta saatavista välttämättömistä ravintoaineista. Tämän jakson ohjeiden avulla varmistetaan raudan, B12-vitamiinin, aminohappojen ja muiden ravintoaineiden riittävyys kehoasi kaikkiin tarpeisiin.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Rauta](#)

[B12 ja metylaatio](#)

[Aminohapot](#)

[Muut ravintoaineet](#)

[Ruoka-ainereagointi](#)

Meidän on pakko syödä pysyäksemme terveinä. Aika usein ravinnossa on kuitenkin ainesosia, jotka voivat nakertaa terveyttämme ja hyvinvointiamme usealla eri tavalla. Reagointi ruoka-aineisiin on yksilöllistä ja on hyvä selvittää toipumisen varmistamiseksi. Tämän jakson ohjeet auttavat sinua välttämään hyvinvointiasi uhkaavia ruoka-aineita.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Gluteeni](#)

[Kaseiini](#)

Biogeeniset amiinit ja histamiini*

[Ruoansulatus](#)

Syömämme ravinnon tulee sulaa ja pilkkoutua tehokkaasti, jotta siihen sitoutuneet ravintoaineet voivat imeytyä. Myös mahasuolikanavan limakalvon tulee olla terve ja toimintakykyinen. Tämän jakson ohjein varmistetaan, että saat syömästäsi ruoasta ja ravintolisästä maksimaalisen terveyshyödyn.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Vatsahapot](#)

[Haimaentsyymit](#)

[Sappihapot](#)

Limakalvot*

Suoliston mikrobit

Elämme ”parisuhteessa” eli symbioosissa lukuisten mikrobien kanssa. Terveysongelmien vaivatessa on varsin tavallista, että tähän suhteeseen tulee isojakin ryppyjä. Tässä jaksossa annan ”parisuhdeneuvoja”, joiden avulla saat kohennettua mahasuolikanavan mikrobien tasapainoa mahalaukusta peräaukkoon.

Osa-alue

Kunnossa

Pielessä

Epäile

Muistiinpanot

[Suoliston motiliteetti](#)

[Helikobakteeri](#)

[Ohutsuolen hiiva](#)

[Ohutsuolen bakteerien
liikakasvu](#)

[Paksusuolen dysbioosi](#)

Energiantuotanto

Kaikki mitä teet, kuluttaa energiaa. Ilman energiaa olet väsynyt ja voimaton. Tässä jaksossa neuvon kuinka saat ravinnon sokerit, valkuaisaineet ja rasvat valmisteltua energiantuotantoa varten ja kuinka varmistetaan, että lihaksesi pystyvät hyödyntämään mitokondrioittesi tuottaman energian tehokkaasti. Fyysisen suorituskyvyn lisäksi myös kognitiivinen suorituskyky kohenee. Tässä jaksossa arvioidaan T3-kilpirauhashormonin määrää, mutta sen poikkeavaan määrään liittyviä ongelmia ja niiden hoitoa käsitellään *Kilpirauhashormonit*-jaksossa.

Osa-alue

Kunnossa

Pielessä

Epäile

Muistiinpanot

[Energiansaanti](#)

[T3-hormoni](#)

[Ravintoaineiden valmistelu](#)

[Mitokondrioiden toiminta](#)

[Lihasyksiköiden toiminta](#)

Maksa ja hapetusstressi

Maksa on kehosi ahkerimpia ”työhevosi”. Sen vastuulla on suuri määrä hyvinvoinnin kannalta tärkeitä tehtäviä. Maksan voidessa huonosti hapetusstressin riski kasvaa. Siksi nämä kaksi terveyden osa-aluetta kuuluvat tähän jaksoon. Näiden ohjeiden avulla ei maksa vaivaa!

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Maksan hyvinvointi](#)

[Hapetusstressi](#)

Insuliini

Glukoosi eli ”veren sokeri” on solujesi herkku ja myrkky. On erittäin tärkeää varmistaa tasapainoinen veren sokerin ja sitä ohjaavan insuliinihormonin määrä ja toiminta. Ongelmat näissä johtavat lähes vääjäämättä ylipainoon ja siihen liittyviin lukuisiin terveysongelmiin. Tässä jaksossa tasapainotetaan insuliinin toimintaa ja arvioidaan ravinnon hiilihydraattien vaikutusta terveyteesi.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Insuliini](#)

[Ylipaino](#)

[Ruokavalion hiilihydraatit](#)

Uni

Tiesitkö, että terveytesi kohentuu myös silloin kun et tee mitään! Näin tapahtuu nukkuessasi riittävän paljon laadukasta unta oikeaan vuorokauden aikaan. Tämän jakson ohjein *Polkusi* vie sinut höyhensaarille.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

Vuorokausirytmimi*

Unen määrä*

Unenlaatu*

[Uniapnea](#)

[Levottomat jalat](#)

Kilpirauhashormonit

Erilaiset terveysongelmat heijastuvat usein kilpirauhashormonien tasapainoon ja kun kilpirauhashormonit ovat solmussa, vointi on aivan hirveä. Kilpirauhashormonien määrää ja toimintaa voidaan tukea ilman kilpirauhaslääkkeitä. Tässä jaksossa kerron sinulle kaiken, mitä sinun tarvitsee tietää kilpirauhashormoneistasi!

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Kilpirauhasen ohjaus](#)

[Kilpirauhashormonituotanto](#)

[Muunto](#)

[T3-hormonivaikutus](#)

Immuunipuolustus

Tehokkaasti toimiva immuunipuolustus suojelee ja korjaa kehoasi. Kun immuunipuolustuksen toiminta häiriintyy, on seurauksena infektioita, autoimmuunisairauksia ja syöpääkin. Käytännössä kaikkiin pitkäaikaisiin terveysongelmiin liittyy poikkeava immuunipuolustuksen toiminta. Tässä jaksossa arvioidaan ja tasapainotetaan immuunipuolustuksesi eri haarojen toimintaa sekä etsitään kehoosi pesiytyneitä taudinaiheuttajia.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Synnynnäinen immunitetti](#)

[Hankittu immunitetti](#)

[Toleranssi](#)

[Krooniset infektiot](#)

Stressi ja palautuminen

Elämä on kuormitusta ja lepoa. Molempia tarvitaan tasapainoisessa suhteessa. Kehosi voi kuormittaa monet eri tekijät. Ne kaikki laukaisevat kehoosi stressireaktion, ylläpitävät sitä ja estävät sinua palautumasta kuormituksesta. Tässä jaksossa selvitetään mitkä tekijät kuormittavat kehoasi tällä hetkellä ja kuinka saat niiden negatiivisen vaikutuksen terveyteesi estettyä. Stressihormoni kortisolia käsitellään *Lisämunaaiset-* jaksossa ja sympaattista stressihermostoa *Hermosto-* jaksossa.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Psyykinen kuormitus](#)

[Fyysinen kuormitus](#)

[Immunologinen stressi](#)

[Inflammatorinen stressi](#)

[Toksinen stressi](#)

[Metabolinen stressi](#)

Biomekaniikka

Meidät on luotu liikkumaan. Mutta liike ei ole lääkettä silloin, kun biomekaniikka on ruosteessa. Biomekaaninen järjestelmä muodostuu luista, nivelistä, lihaksista ja niitä yhdistävistä sidekudosrakenteista. Kun tämä järjestelmä toimii epäluonnollisesti, seuraa siitä helposti merkittäviä ja laaja-alaisia terveysongelmia. Tämän jakson ohjein järjestelmän rattaat öljytään, jotta jokainen ottamasi askel veisi sinut ketterämmin kohti terveydellisiä tavoitteitasi.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

Sidekudos*

Voima*

Liikkuvuus*

Kehonhallinta*

Sydän ja verisuonet

Veri on elämän eliksiiri, jonka tehtävä on kuljettaa ravinteita soluihin ja kuona-aineita niistä pois. Suoriutuakseen tehtävistään, veri tarvitsee kulkutiet kudoksiin (valtimot) ja takaisin (laskimot) sekä verta liikuttavan voiman (sydän). Tässä jaksossa arvioidaan verenkiertoelimistön terveyttä ja neuvon, kuinka sitä tuetaan.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Sydänterveys](#)

[Valtimot](#)

[Laskimot](#)

Hengitys

Ilman happea solumme ovat pulassa minuuteissa. Keuhkojen tehtävänä on siirtää hengitysilman happi veren kuljetettavaksi. Keuhko-ongelmien lisäksi, kudosten hapetusta voi häiritä muutkin tekijät. Mikäli hapen kuljetus kudoksiin häiriintyy vähääkään, on seurauksena kudosten toiminnanhäiriöitä. Tämän jakson ohjein varmistetaan, ettei happi pääse loppumaan!

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Keuhkot](#)

[Kudosten hapetus](#)

Hermosto

Sähköt on oltava, jotta valo palaisi. Hermosto muodostaa sähköverkon kaikkialle kehoosi ja ohjaa lukuisia tahdostasi riippuvaisia ja riippumattomia toimintoja. Hermoston toimintaa säätelee myös välittäjäainejärjestelmät, joilla on vaikutusta mielialaan, tunteisiin, kivun aistimiseen ja uneen. Tämän jakson ohjein palautetaan hermostosi eri osien toiminta optimaaliseksi.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Aivot ja selkäydin](#)

[Autonominen hermosto](#)

[Ääreishermosto](#)

[Endokannabinoidijärjestelmä](#)

Opioidijärjestelmä*

Sisäilma ja detox

Kehon biokemiallinen homeostaasi eli tasapaino järkkyy, kun kehoon päätyy liikaa sinne kuulumattomia aineita. Hengitysilman epäpuhtaudet ovat osoittautuneet erittäin merkittäviksi terveyden romuttajiksi. Tässä osiossa arvioidaan altistumistasi erilaisille myrkyille ja neuvon niille parhaat ”vastamyryt”. Myrkyntoistojärjestelmän toimintaa käsitellään *Maksa ja hapetusstressi* -jaksossa.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Mikrobivaurio](#)

[Kemikaalipäästöt](#)

[Alkoholi](#)

Tupakka*

Lisäkilpirauhaset ja luusto

Lisäkilpirauhaset ohjaavat kalsiumin aineenvaihduntaa, joka vaikuttaa monen muun asian lisäksi luuston hyvinvointiin. Luuterveys on kuitenkin paljon muutakin kuin vain riittävää kalsiumin saantia. Tämän jakson ohjein varmistat, että lisäkilpirauhasesi toimivat tasapainoisesti ja pidät luustosi vahvana.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Lisäkilpirauhaset](#)

[Luusto](#)

Lisämunuaiset

Lisämunuaiset erittävät stressihormoni kortisolin lisäksi suolahormoni aldosteronia, joka ohjaa nimensä mukaisesti elektrolyyttien eli suola-aineiden määrää kehossa. Lisämunuaisista erittyy myös DHEAS-hormonia, joka on naisten tärkein testosteronin esiaste. Näiden hormonien erityks on vahvassa yhteydessä stressiin. Tässä jaksossa arvioidaan ja tasapainotetaan lisämunuaisihormonien tuotantoa.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Kortisoli](#)

[DHEAS](#)

[Elektrolyytit](#)

Munuaiset ja virtsatiet

Munuaiset osallistuvat monipuolisesti kehon biokemiallisen homeostaasin eli tasapainon ylläpitämiseen. Nestetasapainon lisäksi ne säätelevät kehon happo-emästasapainoa ja kehon nesteiden väkevyyttä eli osmolaliteettia. Tämän jakson ohjein varmistat, munuaisesi suoriutuvat niille annetuista tehtävistä.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Munuaiset](#)

[Happo-emästasapaino](#)

[Osmolaliteetti](#)

Sukuhormonit

Mitä vaikeampia terveysongelmat ovat, sitä todennäköisemmin keho on kudoksia hajottavassa eli katabolisessa tilassa. Silloin anabolisten sukuhormonien määrä laskee. Tässä jaksossa annan ohjeita sukuhormonien tasapainon palauttamiseksi sukupuolestasi riippumatta.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Testosteroni](#)

[Estrogeeni](#)

[Progesteroni](#)

Mieli

Tiesitkö, että mielialasikin on "vain" biokemiaa. Aivojen välittäjäaineiden epätasapaino saa sinut tuntemaan masennusta, mutta vaikuttaa myös kykyysi keskittyä, muistaa ja oppia. Tämän jakson ohjein palautetaan aivojen välittäjäaineiden pitoisuuden hyvinvointisi ja toimintakykyysi kannalta optimaaliselle tasolle. Se tehdään mahdollisimman luonnonmukaisesti eli ilman "kolmiolääkkeitä".

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Tarkkaavaisuus](#)

[Muisti](#)

[Mieliala](#)

Suu ja hampaat

Ruoansulatuskanava alkaa suusta. Suun ja hampaiden ongelmat voivat vaikuttaa koko mahasuolikanavan hyvinvointiin. Hammasjuurien kautta taudinaiheuttajilla on myös suora yhteys verenkiertoon. Hampaiden ongelmat voivatkin olla merkittävä inflammaation lähde. Tässä jaksossa varmistetaan, että purukalustosi on terveydellisten tavoitteittesi edellyttämässä kunnossa.

Osa-alue

Kunnossa

Pielessä

Epäile

Muistiinpanot

Suu ja hampaat*