

SUOLISTO JA UNI

Huolehdi, että suolistosi toimii säännöllisesti. Mutta, mikä on säännöllisesti? Kaikkea kolmesta kerrasta päivässä joka kolmanteen päivään pidetään normaali- na. Mutta suolisto vaatii myös lihastyötä, joten ker- ran päivässä on hyvä. Mie- luiten aamulla aamiaisen jälkeen. Kahvi saattaa vau- dittaa tarvetta.

Kilpa-autosta tai mistä au- tosta tahansa näkyy pako- putkesta, minkälaista pala- minen on ollut. Mikäli ih- misen uloste on kiinteää ja veretöntä, on se normaali. Määrältään pidetään täällä pohjoismaissa normaalina n. 250 g, kun esimerkiksi USA:ssa liian hienorakei- sesta ravinnosta johtuen se on vain n. 60 g.

Liian vähän kuituja

Ummetus on niin tavallista, että moni pitää sitä luonnol- lisenä. Ulostuslääkekulutus voi olla tarpeettoman suuri. Liian vähäinen liikunta sekä liian hienojakoinen, vähä- kuituinen ravinto, vähäinen juominen ja ulostustarpeen toistuva siirtäminen ovat pääsyyt ummetukseen.

Mielentila vaikuttaa mel- koisesti vatsahappojen toi- mintaan. Toiminta hidastuu mm. suuttumuksesta ja pe-

lost. Ihmisellä, jonka ra- vinto on tasapainossa (ter- veellinen ruoka, säännölliset ruoka-ajat, oikeat ruokatavat – ei turhia välipaloja jne.) kestää ruuan matka noin 15- 18 tuntia. Kuiduton ruoka, epäsäännölliset ruokailuajat, puuttuva liikunta ym. voivat pidentää tätä aikaa jopa vii- sinkertaiseksi. Tässä on syy moniin sairauksiin.



Kuitujen tehtävä on sitoa suolistossa ne aineosat, jot- ka voivat aiheuttaa erilaisia sairauksia sekä vauhdittaa aineosasten ulospääsyä ulosteen mukana. Lisäksi kuidut pitävät nälän tunteen pitkään poissa ja mm. alen- tavat kolesterolia.

Ilman unta emme pärjää

Väsytys voi olla joko fyysistä tai psyykkistä. Useimmiten se on yhdistelmä molemmista.

Mikäli olemme fyysisesti väsyneitä, on oikea lääke uni. Uni on tutkijoille vielä kysymyksiä täynnä. Ei tie- detä, miksi meidän täytyy nukkua, mutta tiedetään, että meidän on nukkuttava riittävä määrä tunteja. Unen tarve vaihtelee henkilöstä toiseen kuudesta tunnista yhdeksään tuntiin. Mikäli emme nuku riittävää jaksoa, synnyttää tämä hermostolli- sia häiriöitä.

Unen tulee myös olla oi- ceanlaatuista. Ei unilääkkei- ä, eikä alkoholia – antaa oikeanlaatuisen unen, joka saa meidät tuntemaan it- semme täysin levänneeksi, kun heräämme.

Useimmat ihmiset nukkuvat odennäköisesti liian vähän. On niin paljon sellaista, mikä ylläpitää meidän huo- miotamme – työ, radio, TV, ystävät, tuttavat jne.

Joitakin yksinkertaisia neuvoja:

* Nuku riittävästi, mutta ei liikaa.

* Liian pitkä uni vaikuttaa turhaan hidastavasti elintoi- mintoihimme, on vaikea he- rätä, mikä vuorostaan lisää väsymystä.

* Älä usko, että voit varas- toida unta. Tämä ei ole fy-

siologisesti mahdollista.

* Univelan voit suorittaa seuraavana päivänä, mutta et seuraavalla viikolla. Ota mielellään lyhyet iltapäivä- unet, jos se on mahdollista. Vältä kuitenkin pitkiä päi- väunia paitsi, jos sinun täy- tyy valvoa seuraavana yönä. Kiireisen viikon jälkeen voi pienet nokoset lounaan jäl- keen viikonloppuisin tehdä ihmeitä.

* Pidä makuuhuoneen läm- pötila muutaman asteen al- haisempana kuin muissa huoneissa.

* Jos sinun jonakin päivänä pitää nopeasti muuttaa vuo- rokausiryhtiäsi (vuorotyö, matka) ja päästä pian kiinni normaaliin suorituskykyyn, tulee sinun saada suolistosi toimimaan häiriöttömästi. Tämä on A ja O.

Henkilökohtaisesti en tunne ketään, joka olisi selvinnyt 4-5 tunnin unella useita vuosia. Nämä tarmokkaat ja kyyvykkäät henkilöt ovat joko kuolleet, saaneet sy- däntaudin tai muuttaneet nukkumistapaan.

Lähteet: Terveiden ABC, Tilastokeskus, Kansanterve- yslaitos, Stora Hälsoguiden, Kehon rakenne, toiminta ja lihahuolto.

Jatkuu seuraavassa nume- rossa.

SYDÄMELLÄ

Sulla sydän on nyrkin kokoinen, sydämellä rinnassa olo on lokoinen. Sydän ei diggaa savua ja saasteita, kokeile mieluummin omenaa ja raasteita, sydämen syke on terveyden rytmi... Rasva rasittaa rintaa ja raajoja, kala korjaa kapillaareja, läski lisää kolesterolia, Varo juomasta liikaa boolia.

Kasvikset kaventaa kupeita, vaikka lihavat mimmit on upeita. Palloilu alentaa painoa, siellä on kaveritkin, et ole ainoa.

Tupakka tappaa tehokkaasti. Tämähän tiedetään USA:ssa asti. Suola ja sokeri kohottaa paineita, fiksut vähentää näitä aineita.

Silloin kun suutut ja alat täristä, kaverit huomaa sen naamasi väristä. Hyppely hillitsee hikeentymistä, otathan oppia rapista!

Hyvää kesää rahtareille toivoo Rahtarin Akka

kirjoitus julkaistu Rahtarit-lehdessä nro 2/1996