



*Koulutus  
Liikkeenjohdon konsultointi*

# Itsensä johtaminen

Keski-iässä

”Suoraa puhetta ja toimintaa\*”

\*Sanomme suoraan asioiden tilan. Tiedämme menettävämme osan mahdollisista asiakkaista suorasukaisuutemme johdosta mutta ajamme puhtaasti asiakkaidemme etua kertomalla tosiasiat.



# Yleistä ja työpohjia



# Motivaatio

- Miksi teen tätä? Mikä on pitkän aikavälin tavoitteeni?
  - Hahmota kokonaiskuva: Millä askelilla saavutan pitkän aikavälin tavoitteeni? Mitkä ovat olennaiset asiat?
  - Ohjaa tilannetta: Minkä (vaikka kuinka pienen asian) otan kontrolliini?
1. Kysy itseltäsi, miksi olet tekemässä jotakin. Ihmiset, jotka pysyvät parhaiten motivoituneina, linkittävät tehtävänsä pitkän aikavälin tavoitteisiin tai johonkin, mikä on heille erityisen merkityksellistä.
  2. Ajattele kokonaiskuva. Ajattele, mikä on suurin tavoitteesi. Kirjoita se ylös, ja jäsennä se pienemmiksi askeliksi.
  3. Ota haltuun yksi puoli tilanteesta - vaikka kuinka pieni. Ollaksemme motivoituneita, meistä täytyy tuntua siltä, että kontrolloimme tilannetta. Avainasemassa on löytää yksi vaihtoehto, vaikka kuinka pieni, joka saa sinut tuntemaan, että ohjaat tilannetta.



# Onnelliset ihmiset

- Muiden seura
- Kiitollisuuden päiväkirja
- Optimismi
- Liikunta päivittäin
- Huolien aika 30 min päivä
- Omien taitojen käyttö ja onnistuminen
- Elä hetkessä

Lähde: <https://areena.yle.fi/1-4377835>



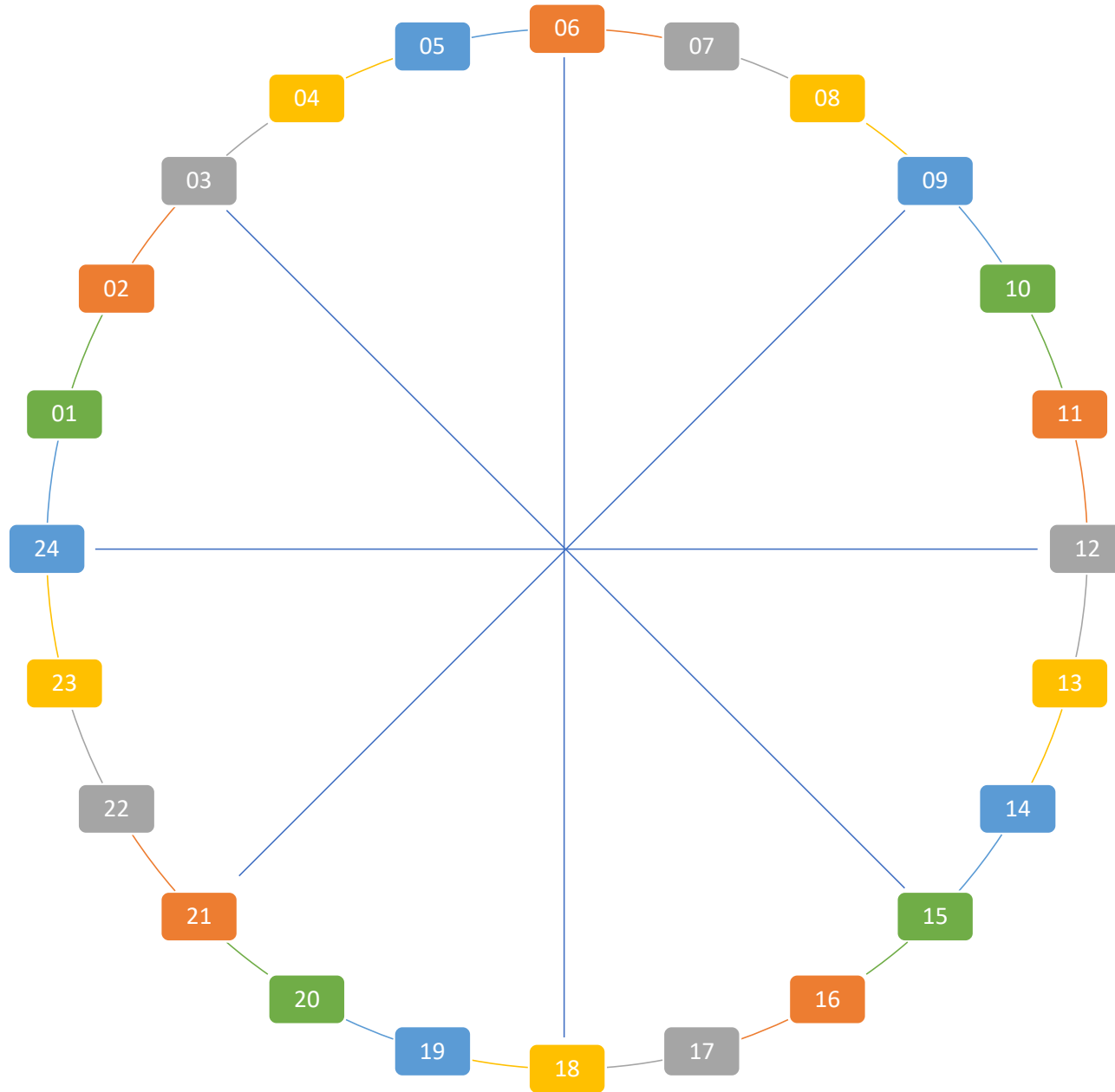
# Näin metsä hoitaa

- muutama minuutti metsässä: verenpaineesi laskee.
- 20 minuuttia metsässä: tunnet, miten **mielialasi kohenee**.
- 1 tunti metsässä: tarkkaavaisuutesi paranee.
- 2 tuntia metsässä: elimistösi **puolustuskyky paranee**.
- 60 prosenttia elinympäristöstäsi pitäisi olla luontoa, jotta voisit hyvin.
- 300 metriä on pisin kävelymatka, joka hyvässä asuinympäristössä on lähimpään metsään tai puistoon.
- 96 prosenttia suomalaisista määrittelee itsensä luontoihmisiksi.

Lähde:[https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi\\_hyvin/psykologia/nain\\_metsa\\_hoitaa\\_mieltasi](https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi_hyvin/psykologia/nain_metsa_hoitaa_mieltasi)



# Vuorokausikello



kello	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamu 6-10							
10-14							
14-18							
18-22							



Viikko: \_\_\_\_\_

## Viikkokalenteri

Mitä mittaan/suunnittelen:

kello	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamu 6-10							
10-14							
14-18							
18-22							







Kuukausi: \_\_\_\_\_

# Kuukausikalenteri

Mitä mittaam/suunnittelen:

viikko	ma	ti	ke	to	pe	la	su



# Diabetes



# Diabeteksen riskejä

- **Riskit**

- Aikuisiän diabetes on kavala tauti siksi, että se ei tunnu juuri mitään mutta lisää huomattavasti sydän- ja verisuonitautien vaaraa. Kun hoidetaan diabetesta, suojellaankin ensi sijassa sydäntä. Sepelvaltimotauti, sydäninfarkti, aivoinfarkti ja jalkojen valtimotauti ovat niitä sairauksia, joita tehokkaalla diabeteksen hoidolla pyritään estämään. Diabeetikoilla on myös suurempi masennus- ja syöpäriski kuin terveillä
- Tautia edeltää yleensä metabolinen oireyhtymä eli insuliiniresistenssiksi kutsuttu rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan häiriö. Sen yksinkertaisin mittari on mittanauha: metabolinen oireyhtymä puhkeaa, kun naisen vyötärön ympäryys on yli 80 senttiä ja miehen yli 94 senttiä.
- Perinnöllisyyden lisäksi metabolisen oireyhtymän ja diabeteksen välisten yhteyksien taustalla saattaa piillä stressin tai tulehdusreaktion säätelyyn liittyviä seikkoja
- Diabeteksestä puhuttaessa puhutaan aina myös tulehdussairaudesta, missä elimistö tuottaa liikaa tulehdusta aiheuttavia yhdisteitä. Kyseessä on ns. hiljainen tulehdus, joka vaikuttaa negatiivisesti myös suoliston mikrobitasapainoon
- Ruokavaliosta tulisi eliminoida mahdolliset tulehdusta aiheuttavat tekijät ja lisätä hyvin imeytyviä ja hellävaraisia ruoka-aineita. Voidaan puhua ns. anti-inflammatorisesta ruokavaliosta, jossa on tärkeää välttää etupäässä mm. sokeria, liiallista omega-6-rasvahappojen käyttöä sekä prosessoituja ruoka-aineita (mm. keinotekoisia rasvoja). Lisäksi voi olla tarpeen karsia ruokavaliosta myös mahdolliset allergeenit, joista yleisimmät ovat gluteeniviljat ja maito

Lähde: <http://suomenravintoterapia.fi/diabetes-ja-ruokavalion-merkitys/>



# Diabeteksen riskejä

- **Riskit**
- On sitten kyseessä mikä diabeteksen muoto tahansa, tärkeintä ruokavaliossa on verensokerin tasapainotus. Liian korkea verensokeri ylläpitää tulehduksia ja jatkuvat verensokeriheilahtelut lisäävät diabetekseen liittyvien liitännäissairauksien riskiä
- Proteiinit (liha, kala, siipikarja, kananmuna, pähkinät, siemenet, pavut, linssit) ja rasvat eivät juurikaan aiheuta verensokerin nousua ja siksi ne tukevat hyvin verensokeritasapainoa. Samoin vihannekset, juurekset, marjat, tuorepuuro ja maustamattomat hapanmaitotuotteet eivät nosta verensokeria jyrkästi. Sitä vastoin tärkkelys ja sokerit (leipä, puuro, murot, myslit, leivonnaiset, riisi, peruna, makeiset, virvoitusjuomat, mehut, jäätelöt jne.) nostavat verensokeria nopeasti ja siksi näitä tuotteita on diabeetikon syytä välttää



# Diapeteksien hoito

- **Syö:**
- Vähähiilihydraattinen (vhh) ruokavalio tarkoittaa sitä, että karsitaan pois turhat ja liiat terveydelle haitalliset hiilihydraatit eli sokerit (täkkelys) kuten peruna, valkoinen riisi, valkoinen leipä, pulla ja muut leivonnaiset, kuten kakut, viinerit, pikkuleivät ja tietenkin sokerit sellaisenaan
- Diabeetikon tulisikin suosia etupäässä matalan GI:n omaavia hiilihydraatin lähteitä, jotta verensokerin nousu olisi maltillista. Diabeetikon tulisi myös huolehtia hyvänlaatuisten proteiinien ja rasvojen nauttimisesta joka aterialla, sillä ne hidastavat hiilihydraattien imeytymistä ja sitä kautta verensokerin nousua

Lähde: <http://suomenravintoterapia.fi/diabetes-ja-ruokavalion-merkitys/>



# Diapeteksens hoito

- Verensokerin tasapainotuksessa on myös tärkeää muistaa säännöllinen ateriaritmi. Hyvä aterioiden välinen aika on 4 – 5 tuntia
- Yhtä tärkeää on kuitenkin muistaa riittävä lepo ja stressinhallinta, sillä stressihormoneilla on verensokeria nostattava vaikutus

Lähde: <http://suomenravintoterapia.fi/diabetes-ja-ruokavalion-merkitys/>



# Diapeteksien hoito

- Diabeetikolle sopivia proteiini-ruokia ovat mm. palkokasvit (pavut ja linssit), kananmuna, kana, kalkkuna sekä rasvaiset kalat, jotka sisältävät runsaasti tärkeitä tulehdusta hillitseviä omega-3-rasvahappoja. Myös lammas- ja riistaliha ovat hyviä proteiinin lähteitä. Rasvoista tulisi suosia luonnollisia ja hyvänlaatuisia kylmäpuristettuja kasviöljyjä kuten oliivi-, pellavansiemen-, hamppu- ja kookosöljyä. Pähkinät ja siemenet sopivat myös hyvin diabeetikon lautaselle hyvän rasva- ja proteiini-koostumuksensa vuoksi.

Hyvä ohje diabeetikolle on syödä aterian alussa ensin proteiini- ja rasvapitoiset ruoka-aineet ja vasta sen jälkeen hiilihydraatit, sillä proteiini ja rasva hillitsevät verensokerin nousua



Lähde: <http://suomenravintoterapia.fi/diabetes-ja-ruokavalion-merkitys/>



# Diapeteksien hoito

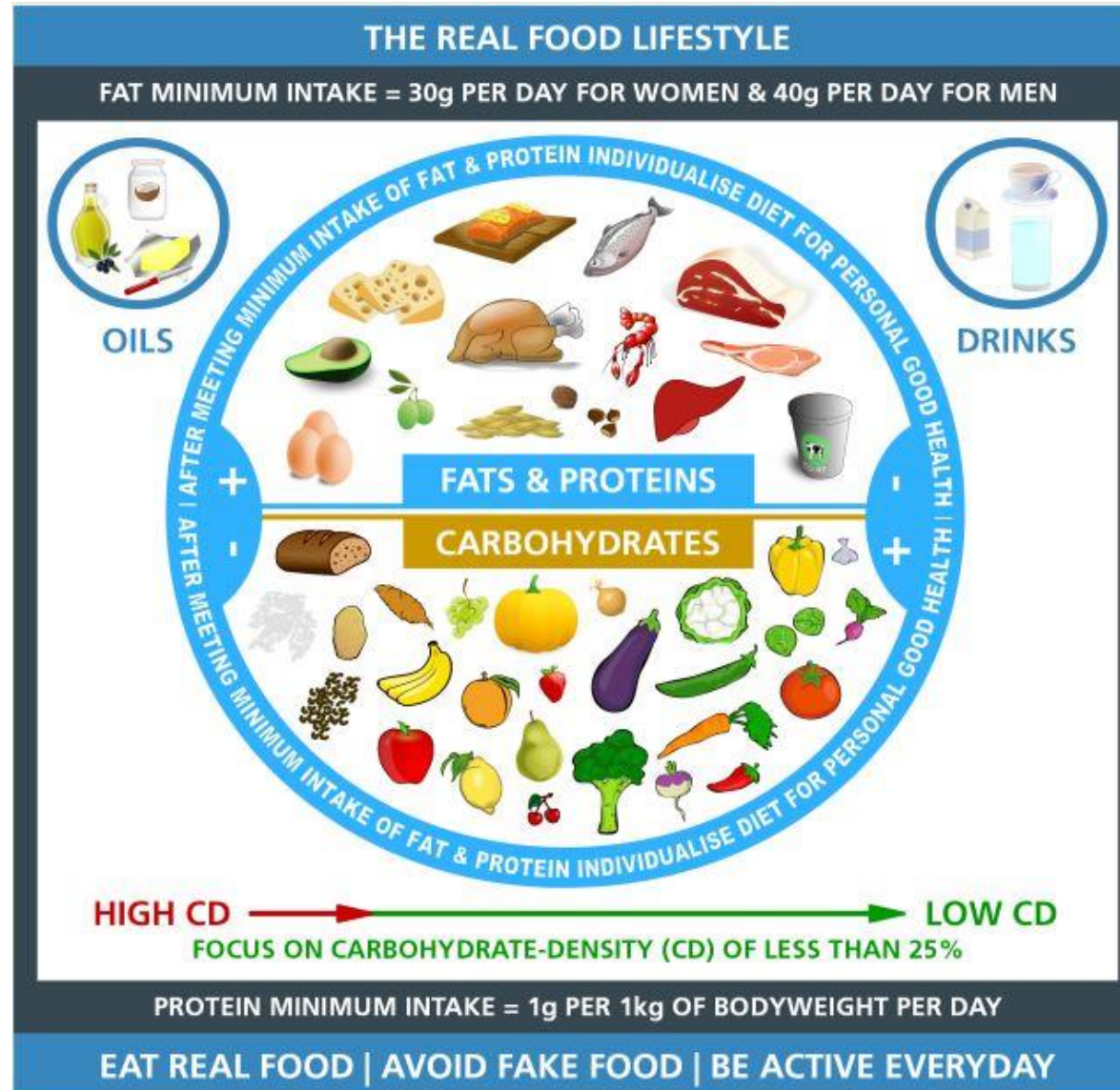
- Ruoanlaitossa kannattaa suosia tuoreita yrttejä ja mausteita, joilla monilla on anti-inflammatorisia vaikutuksia (mm. kurkuma, valkosipuli, inkivääri). Ruoansulatuksen tueksi voi kokeilla esim. omenaviinietikkaa stimuloimaan mahahappotuotantoa ja tehostamaan ruoansulatusentsyymien toimintaa.
- Nk. nopeiden hiilihydraattien (sokeri, leivonnaiset, virvoitusjuomat, makeiset, jäätelöt, mehut jne.) lisäksi diabeetikon tulisi välttää ruokavaliossa erilaisia prosessoituja lihatuotteita (makkarat, leikkeleet ym.), pikaruokia (mm. pitsat, hampurilaiset, grilliruoat), valmisruokia ja eineksiä sekä margariineja, joissa rasva on muutettu elimistölle vieraaseen muotoon ja näin ollen ne lisäävät tulehdustiloja kehossa. Monet diabeetikot hyötyvät myös gluteeniviljojen vähentämisestä tai välttämisestä
- Jos diabeetikko kärsii erilaisista suolisto-oireista, on hyvä kokeilla jonkin aikaa gluteenitonta ja maidotonta ruokavaliota. Maitotuotteet runsaasti käytettynä saattavat lisätä myös tulehdustekijöitä kehossa. Hapanmaitotuotteet sopivat monille kohtuudella käytettynä, kunhan muistaa jättää kaikki rasvattomat ja makeutetut tuotteet kaappojen hyllyille ja valita tilalle makeuttamattomia ja täysrasvaisia tuotteita

Lähde: <http://suomenravintoterapia.fi/diabetes-ja-ruokavalion-merkitys/>





# Diabetes hoito



UK charity comes out with LCHF Real Food Guidelines



# Diabetes hoito

- **Liiku:**
- Liikuntaa (reipas arkiliikunta, kävely, siivous, kuntosaliharjoittelu tai puutarhatyöt) joka päivä 30-60 min. Harjoita 1,5–2 tuntia viikossa liikuntaa, joka nostaa sykettä ja hikoiluttaa
- Normaaliin painoon: Säännöllinen ruokarytmi, jotta verensokerit pysyvät tasaisina. Siis mieluummin usein ja vähän kerrallaan kuin harvoin ja suuria annoksia
- Ruoka: Vähän rasvaa, sokeria ja suolaa, mutta runsaasti kuitupitoisia ruoka-aineita, kuten vihanneksia, hedelmiä, marjoja ja viljatuotteita
- Jo viiden prosentin painonpudotuksesta on hyötyä diabeetikolle. Se tarkoittaa 70 kiloilla 3,5 kilon pudotusta. Laihduttaessa tärkeää on vähentää kaiken ruoan, mutta erityisesti kovan rasvan määrää. Kovaa rasvaa tulee muun muassa maitotuotteista ja lihasta
- Tupakointi on diabeetikolle haitallista, koska se supistaa ja kovettaa verisuonia. Lopettamalla vähentää sepelvaltimotaudin ja jalkojen verenkiertohäiriön eli katkokävelyn vaaraa



# Yhteenveto: Diapetes

- Tulehdussairaus
- Säännöllinen ateriarytmi. Hyvä aterioiden välinen aika on 4 – 5 tuntia
- Ruoanlaitossa kannattaa suosia tuoreita yrttejä ja mausteita, joilla monilla on anti-inflammatorisia vaikutuksia (mm. kurkuma, valkosipuli, inkivääri). Ruoansulatuksen tueksi voi kokeilla esim. omenaviinietikkaa stimuloimaan mahahappotuotantoa ja tehostamaan ruoansulatusentsyymien toimintaa.
- Nk. nopeiden hiilihydraattien (sokeri, leivonnaiset, virvoitusjuomat, makeiset, jäätelöt, mehut jne.) lisäksi diabeetikon tulisi välttää ruokavaliossa erilaisia prosessoituja lihatuotteita (makkarat, leikkeleet ym.), pikaruokia (mm. pitsat, hampurilaiset, grilliruokat), valmisruokia ja eineksiä sekä margariineja, joissa rasva on muutettu elimistölle vieraaseen muotoon ja näin ollen ne lisäävät tulehdustiloja kehossa. Vähähiilihydraattinen (vhh) ruokavalio tarkoittaa sitä, että karsitaan pois turhat ja liiat terveydelle haitalliset hiilihydraatit eli sokerit (täkkelys) kuten peruna, valkoinen riisi, valkoinen leipä, pulla ja muut leivonnaiset, kuten kakut, viinerit, pikkuleivät ja tietenkin sokerit sellaisenaan
- Tärkeintä ruokavaliossa on verensokerin tasapainotus. Proteiinit (liha, kala, siipikarja, kananmuna, pähkinät, siemenet, pavut, linssit) ja rasvat eivät juurikaan aiheuta verensokerin nousua ja siksi ne tukevat hyvin verensokeritasapainoa. Samoin vihannekset, juurekset, marjat, tuorepuuro ja maustamattomat hapankmaitotuotteet eivät nosta verensokeria jyrkästi.
- Sitä vastoin täkkelys ja sokerit (leipä, puuro, murot, myslit, leivonnaiset, riisi, peruna, makeiset, virvoitusjuomat, mehut, jäätelöt jne.) nostavat verensokeria nopeasti.
- palkokasvit (pavut ja linssit), kananmuna, kana, kalkkuna sekä rasvaiset kalat, jotka sisältävät runsaasti tärkeitä tulehdusta hillitseviä omega-3-rasvahappoja. Myös lammas- ja riistaliha ovat hyviä proteiinin lähteitä. Rasvoista tulisi suosia luonnollisia ja hyvänlaatuisia kylmäpuristettuja kasviöljyjä kuten oliivi-, pellavansiemen.
- Hyvä ohje diabeetikolle on syödä aterian alussa ensin proteiini- ja rasvapitoiset ruoka-aineet ja vasta sen jälkeen hiilihydraatit, sillä proteiini ja rasva hillitsevät verensokerin nousua
- Liikuntaa (reipas arkiliikunta, kävely, siivous, kuntosaliharjoittelu tai puutarhatyöt) joka päivä 30-60 min. Harjoita 1,5–2 tuntia viikossa liikuntaa, joka nostaa sykettä ja hikoiluttaa
- Ruoka: Vähän rasvaa, sokeria ja suolaa, mutta runsaasti kuitupitoisia ruoka-aineita, kuten vihanneksia, hedelmiä, marjoja ja viljatuotteita



# Kolestroli



# Kolestrolin riskejä

- **Riskit**
  - Sydäninfarkti
  - Aivohalvaus
  - Sepelvaltimo- ja aivovaltimotaudit
  - Liika kolesteroli saostuu suonien seinämiin ja tukkii niitä
- 
- **Kolesterolin tavoitearvot**
  - Kokonaiskolesteroli: alle 5 mmol/l
  - HDL eli ns. hyvä kolesteroli: yli 1,0 mmol/l
  - LDL eli ns. huono kolesteroli: alle 3,0 mmol/l
  - Triglyseridit: alle 2 mmol/l
  - Kokonaiskolesteroli: alle 5 mmol/l
  - HDL eli ns. hyvä kolesteroli: yli 1,0 mmol/l
  - LDL eli ns. huono kolesteroli: alle 3,0 mmol/l
  - Triglyseridit: alle 2 mmol/l



# Kolestrolin luonnon mukainen hoito

- Paino normaalille tasolle
- Kasvisvoittoinen ja pehmeät rasvat: juoksevat kasviöljyt, kuten rypsiöljy, juoksevat margariinit, kasvirasvapohjaiset margariinit ja kalat
  - Ja yhden gramman kalaöljylisä päivässä laskee sydäninfarktin riskiä 20–30 prosentilla
- Kuitu sitoo ruoan mukana tulevaa kolesterolia ja poistaa sitä elimistöstä, joten kannattaa valita täysjyväisiä leipiä, puurohiutaleita, pastaa ja riisiä
- Kävelyä joka päivä 30-60 min. Harjoita 1,5–2 tuntia viikossa liikuntaa, joka nostaa sykettä ja hikoiluttaa

Lähde: [https://www.etlehti.fi/artikkeli/terveys/terveystiimi\\_nain\\_kolesteroli\\_alenee](https://www.etlehti.fi/artikkeli/terveys/terveystiimi_nain_kolesteroli_alenee)



# Ruuat

- **Vältä**
- Liikaa juustoa tai voita
- Täysmaitotuotteet
- Valkoiset jauhot
  
- **Syö**
- Kaura ja ohra. Nämä täysjyvät kuuluvat yksiin parhaista liukenevista kuiduista, jotka ehkäisevät kehoasi imeyttämästä kolesterolia. Syömällä päivittäin kauraa, jossa on liukenevaa kuitua vähintään 3 grammaa, voi alentaa kolesteroliaan 5–10 prosentilla.
- Pavut
- Vihreä tee: tutkimusten mukaan vihreä tee alentaa merkittävästi kolesterolia
- Monityydyttymättömät rasvahapot: Maissista, seesaminsiemennistä, soijapavuista ja auringonkukkaöljystä, alentavat huonoa kolesterolia
- Kertatyydyttymättömät rasvahapot, joita löytyy oliiveista, avokadoista ja rapsiöljystä, eivät ainoastaan alenna huonoa kolesterolia vaan ne myös kohottavat hyvää kolesterolia
- Pähkinät: Syömällä kourallisen pähkinöitä päivässä kuukauden ajan voit alentaa huonoa kolesteroliasi 8–20 prosenttia

Lähde: Näillä superruuilla voit alentaa kolesteroliasi – 11 vinkkiä ja Everyday Health



# Ruuat

- **Syö**
- Syömällä soijaa päivittäin ja korvaamalla sillä runsaasti tyydyttyneitä rasvoja sisältävät ruoat voi alentaa huonoa kolesterolia 8–10 prosentilla. Älä syö soijaa yli 150 mg päivässä.
- Punaviini ja viinirypälemehu: Tutkimusten mukaan alkoholi voi kohottaa hyvää kolesterolia jopa 5–15 prosentilla. Resveratrolia on löydetty erityisesti punaisista ja sinisistä viinirypäleistä, sekä viininlehdestä ja karpaloista
- Kaakao: Kaakaon avulla voi alentaa huonon kolesterolin määrää
- Tomaatit: Vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan tomaatin sisältämät lykopeenit (antioksidantti, joka antaa tomaatille sen punaisen värin) voivat alentaa huonoa kolesterolia jopa 10 prosentilla





# Yhteenveto: Kolesteroli

- Paino normaalille tasolle
- Kasvisvoittoinen ja pehmeät rasvat: juoksevat kasviöljyt, kuten rypsiöljy, juoksevat margariinit, kasvirasvapohjaiset margariinit ja kalat
  - Ja yhden gramman kalaöljyisiä päivässä laskee sydäninfarktin riskiä 20–30 prosentilla
- Kuitu sitoo ruoan mukana tulevaa kolesterolia ja poistaa sitä elimistöstä, joten kannattaa valita täysjyväisiä leipiä, puurohiutaleita, pastaa ja riisiä
- Kävelyä joka päivä 30-60 min. Harjoita 1,5–2 tuntia viikossa liikuntaa, joka nostaa sykettä ja hikoiluttaa
- **Vältä;** Liikaa juustoa tai voita, täysmaitotuotteet ja valkoiset jauhot
- **Syö**
- Kaura ja ohra. Nämä täysjyvät kuuluvat yksiin parhaista liukenevista kuiduista, jotka ehkäisevät kehoasi imeyttämästä kolesterolia. Syömällä päivittäin kauraa, jossa on liukenevaa kuitua vähintään 3 grammaa, voi alentaa kolesteroliaan 5–10 prosentilla.
- Pavut
- Vihreä tee: tutkimusten mukaan vihreä tee alentaa merkittävästi kolesterolia
- Monitydyttymättömät rasvahapot: Maissista, seesaminsiemeneistä, soijapavuista ja auringonkukkaöljystä, alentavat huonoa kolesterolia
- Kertatydyttymättömät rasvahapot, joita löytyy oliiveista, avokadoista ja rapsiöljystä, eivät ainoastaan alenna huonoa kolesterolia vaan ne myös kohottavat hyvää kolesterolia
- Pähkinät: Syömällä kourallisen pähkinöitä päivässä kuukauden ajan voit alentaa huonoa kolesteroliasi 8–20 prosenttia
- Soijaa päivittäin ja korvaamalla sillä runsaasti tyydyttyneitä rasvoja sisältävät ruoat voi alentaa huonoa kolesterolia 8–10 prosentilla
- Punaviini ja viinirypälemehu: Tutkimusten mukaan alkoholi voi kohottaa hyvää kolesterolia jopa 5–15 prosentilla. Resveratrolia on löydetty erityisesti punaisista ja sinisistä viinirypäleistä, sekä viininlehdestä ja karpaloista
- Kaakao: Kaakaon avulla voi alentaa huonon kolesterolin määrää
- Tomaatit: Vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan tomaatin sisältämät lykopeenit (antioksidantti, joka antaa tomaatille sen punaisen värin) voivat alentaa huonoa kolesterolia jopa 10 prosentilla



# Testosteroni



# Mieshormoni testosteroni

- **Riskit**
- Pinna palaa herkästi, mies saa kiukunpuuskia ja vaikuttaa ärtyneeltä ja kireältä, lihasmassa vähenee ja niveliin tulee omituisia särkyjä. Myös into katoaa mielestä ja mies tyytyy vanhan toistamiseen. "Tulee alakuloisuutta, eikä vaimon, lasten ja ystävien kanssa enää jaksa kommunikoida"
- Joka viidennellä 40-49-vuotiaalla ja joka neljännellä viisikymppisellä suomalaisella miehellä on kehossaan liian vähän mieshormoni testosteronia.
- Sinkki 30 mg illalla: Koehenkilöille annettiin päivittäin noin 30 mg sinkkiä ruuan lisänä 3 kk:n ajan, jolloin seerumin testosteroni nousi lähtötasolle. Myös viiden vanhemman miehen (55-73 v) seerumin testosteronipitoisuus mitattiin: se oli alussa 8,3 nmol/l. Kun he saivat sinkkiä 3 kk:n ajan, nousi testosteroni keskimäärin 71 % (14,2 mol:iin/l). Kuuden kuukauden sinkkihoidon jälkeen pitoisuus oli keskimäärin jo 16 nmol/l eli nousua oli yli 90 %. Sekä nuorten että vanhempien miesten verisolujen (lymfo- ja granulosyyttien) sinkkipitoisuus ja seerumin testosteroni korreloivat keskenään positiivisesti: mitä enemmän sinkkiä, sitä enemmän testosteronia.



# Mieshormoni testosteroni

- Vinkejä:
- **Sinkki 30 mg illalla:** Koehenkilöille annettiin päivittäin noin 30 mg sinkkiä ruuan lisänä 3 kk:n ajan, jolloin seerumin testosteroni nousi lähtötasolle. Myös viiden vanhemman miehen (55-73 v) seerumin testosteronipitoisuus mitattiin: se oli alussa 8,3 nmol/l. Kun he saivat sinkkiä 3 kk:n ajan, nousi testosteroni keskimäärin 71 % (14,2 mol:iin/l). Kuuden kuukauden sinkkihoidon jälkeen pitoisuus oli keskimäärin jo 16 nmol/l eli nousua oli yli 90 %. Sekä nuorten että vanhempien miesten verisolujen (lymfo- ja granulosyyttien) sinkkipitoisuus ja seerumin testosteroni korreloivat keskenään positiivisesti: mitä enemmän sinkkiä, sitä enemmän testosteronia.

Taulukko. Lymfosyyttien ja granulosyyttien sinkin ja seerumin testosteronin pitoisuus ennen ja jälkeen sinkkilisää (3 ja 6 kk) 55-72-vuotiailla miehillä (Prasadin tutkimus).

Aika	Sinkkipitoisuus lymfosyytit	Sinkkipitoisuus granulosyytit	Seerumin testosteroni
Alussa	684 ± 197	502 ± 76	8.3 ± 6.3
3 kk kuluttua	765 ± 112	677 ± 76	14.2 ± 3.6
6 kk kuluttua	810 ± 46	700 ± 116	16.0 ± 4.4
p	0.05	0.009	0.02

Lähde: <http://www.tritolonen.fi/artikkelit/140-testosteroni>



# Mieshormoni testosteroni

- Yleinen sinkin annostus on 15 tai 30 milligrammaa päivässä. Testosteronitutkimuksissa käytetyt annostukset ovat olleet viidentoista ja kuudenkymmenen milligramman välillä.
- Yli kolmeakymmentä milligrammaa ei kannata syödä jatkuvasti, koska kuukausien tai vuosien saatossa se voi aiheuttaa kuparin puutoksen.
- Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että sinkin puutoksen aiheuttaminen alensi 40 terveen miehen testosteronitasoja. 30 milligramman sinkkilisä päivittäin nosti tasoja tasaisesti koko kuuden kuukauden testijakson aikana.
- Samaten iranilaisessa tutkimuksessa havaittiin, että 55 mg sinkkilisä 6 viikon ajan sinkin puutoksesta kärsiville, nosti merkittävästi testosteronin sekä testosteronin tuotantoa säätelevän lutenisoivan hormonin tasoja.



# Mieshormoni testosteroni

- Vinkit:
- Lisää sinkkiä 15-55 mg illalla tai kurpitsan siemenet, oisterit, seesaminsiemenet. Muista että siemenet on hyvä liottaa muutaman tunnin vedessä ennen nauttimista
- Hyvät rasvat: pähkinät, siemenet, rasvaiset kalat, avokado, oliivit, neitsyt puristetut kasviöljyt jne
- Vähennä kehosi rasvaa: Mitä enemmän rasvaa sinulla on kehossasi, sitä korkeammat estrogeeni-tasot sinulla on, sillä rasva sisältää aiemmin mainittua aromataasi entsyymiä joka tekee testosta estroa ja se tekee pitkässä juoksussa miehekkäästä naisekkaan. Jos haluat rasvaa pois kehostasi niin älä kuitenkaan vähennä syömistäsi, vaan katso tarkemmin millaisia aineksia suuhusi laitat ja harjoittele kovaa
- Joka aterialla kasviksia, marjoja ja proteiinia. Hiilihydraatit treenin jälkeen
- Eroon ylimääräisestä estrogeenista: syö parsakaali, kaali, kukkakaali koska ne sisältävät DIM:miä joka auttaa kehoasi pääsemään ylimääräisestä estrogeenista
- Syö ruusukaali, retiisi, nauris, lehtikaali

Lähde: <http://jere.pohjankoski.fi/blogi/?p=530>



# Mieshormoni testosteroni

- Vinkit:
- Xenoestrogeenit ovat ihmisen tekemiä kemiallisia estrogeeneja, joita löytyy tuholaismyrkyistä, kasvien kasvunkiihdyttäjissä, ilman raikastimissa ja muovi-astioissa. Nämä xenoestrogeenit nostavat naishormonitasoasi, joka siis laskee testojasi!
- Syö luomua tai pese hyvin
- Käytä lasituotteita muovisten sijaan
- Huolehdi 6-8 tunnin hyvälaatuisesta unesta joka yö
- Stressi pysäyttää testosteronin tuotannon: Reishi auttaa maksaa purkamaan stressiä fyysisellä tasolla
- Syö 1000-1500mg C-vitamiinia päivittäin: C-vitamiini auttaa monessakin asiassa, kuten testosteronin tuotannossa, estää aromataasia (estro-testo muunnosta)
- Stimuloidu seksuaalisesti: Tutkimuksien mukaan jo erektio nostaa testo-tasoja merkittävästi, ja miehet jotka katsoivat 'aikuisviihdettä' 15min niin heidän testo-tasonsa nousi 100% jälkikäteen
- Vitamiinit A, B ja E ovat aiemmin mainittujen C:n ja Sinkin ohella tärkeitä testosteronin tuotannossa. Lisäksi seleeni vaikuttanee myös tähän
- Älä ylikuumenna kiveksiäsi: Rentoja vaatteita jotta tuuletus pelaa

Lähde: <http://jere.pohjankoski.fi/blogi/?p=530>



# Älä juo viinaksia tai syö greippejä (ainakaan ylenpalttisesti)

- Vinkit:
- Jo kaksi annosta alkoholia päivässä voi tehdä hallaa, sillä alkoholi vaikeuttaa maksan estrogeenin pilkkomista. Estrogeeni taas esti testoa ja teki sinusta naismaisemman ja pitkässä juoksussa impotentin. Alkoholi laskee zinkin määrää kehossa. Myös Greipit voivat vaikeuttaa maksasi pilkkomaan estrogeeneja ja mahdollisesti tähän on syynä greipin naringeniini
- D-Asparate (DAA) on aminohappo, jota tuottaa aivolisäkkeesi, ja kivekkesi, ja se boostaa teston tuotantoa. D-asparate myös lisää sperman tuotantoa ja erään tutkimuksen mukaan miehet jotka nauttivat 3 grammaa päivässä D-Asparatea joka aamu nostivat testotasojansa 40%

Lähde: <http://jere.pohjankoski.fi/blogi/?p=530>





# Yhteenveto: Testosteroni

- Sinkki 15-55 mg illalla
- Hyvät rasvat: pähkinät, siemenet, rasvaiset kalat, avokado, oliivit, neitsyt puristetut kasviöljyt jne
- Vähennä kehosi rasvaa: Mitä enemmän rasvaa sinulla on kehossasi, sitä korkeammat estrogeeni-tasot sinulla on, sillä rasva sisältää aiemmin mainittua aromataasi entsyymiä joka tekee testosta estroa ja se tekee pitkässä juoksussa miehekkäästä naisekkaan. Jos haluat rasvaa pois kehostasi niin älä kuitenkaan vähennä syömistäsi, vaan katso tarkemmin millaisia aineksia suuhusi laitat ja harjoittele kovaa
- Joka aterialla kasviksia, marjoja ja proteiinia. Hiilihydraatit treenin jälkeen
- Eroon ylimääräisestä estrogeenista: syö parsakaali, kaali, kukkakaali koska ne sisältävät DIM:miä joka auttaa kehoasi pääsemään ylimääräisestä estrogeenista
- Syö ruusukaali, retiisi, nauris, lehtikaali
- Syö 1000-1500mg C-vitamiinia päivittäin: C-vitamiini auttaa monessakin asiassa, kuten testosteronin tuotannossa, estää aromataasia (estro-testo muunnosta)
- Stimuloidu seksuaalisesti: Tutkimuksien mukaan jo erektio nostaa testo-tasoa merkittävästi, ja miehet jotka katsoivat 'aikuisviihdettä' 15min niin heidän testo-tasonsa nousi 100% jälkikäteen
- Vitamiinit A, B ja E ovat aiemmin mainittujen C:n ja Sinkin ohella tärkeitä testosteronin tuotannossa. Lisäksi seleeni vaikuttanee myös tähän
- Älä ylikuumenta kiveksiäsi: Rentoja vaatteita jotta tuuletus pelaa
- Alkoholi laskee zinkin määrää kehossa
- D-Asparate (DAA) on aminohappo, jota tuottaa aivolisäkkeesi, ja kivekkesi, ja se boostaa teston tuotantoa. D-asparate myös lisää sperman tuotantoa ja erään tutkimuksen mukaan miehet jotka nauttivat 3 grammaa päivässä D-Asparatea joka aamu nostivat testotasojansa 40%



# Harjoituksia



# Harjoituksia: ahdistus

- Kirjoita nimesi vasemmalla kädellä
- 4-1: Neljä asiaa mitä näet, kolme asiaa mitä tunnet, kaksi asiaa mitä kuulet, yksi asia minkä maistat

Hengitys:

- Neliö: 4-4-4-4 hengitys (USAn erikoisjoukot käyttävät tätä)
- 4-7-8 hengitys (myös nukahtamiseen): Aseta kieli vasten ylähampaiden takaosaa, paina se juuri siihen kohtaan, mistä kitalaki alkaa. Sulje suusi ja hengitä sisään nenän kautta. Laske neljään samalla kun vedät ilmaa keuhkoihin. Pidätä hengitystä 7 sekunnin ajan. Puske sitten kaikki ilma keuhkoistasi ulos kahdeksan sekunnin ajan ja samalla päästä irti kaikesta väsymyksestä, paineista, stressistä ja ahdistuksesta. Tämä tuntuu vapauttavalta. Suorita sama sarja neljä kertaa.
- Rauhallisen palleahengityksen aktivoiminen on hyödyllistä ahdistuksen yhteydessä. Sisään- ja uloshengityksen välisen tauon avulla estetään ylihengitys.
- Ahdistuksen aikana on hyödyllistä käydä tietoisesti läpi eri lihasryhmiä; rentouttaa niska- hartialihakset, purentalihakset ja muut lihasryhmät.
- Lihasjännitys tapahtuu usein huomaamatta samalla kun psyykinen ahdistus lisääntyy.
- Helppo hengitysharjoitus:
  - Hengitä rauhallisesti sisään nenän kautta, niin että pallea supistuu ja vatsa pullistuu.
  - Tarkkaile rintakehän ja vatsan liikkeitä, kuvittele, että vatsasi on täyttyvä ilmapallo.
  - Hengitä suun kautta ulos. Tunne, kuinka ilmapallo vatsassasi tyhjenee ja sisäänhengityslihakset rentoutuvat.



# Harjoituksia: OIVA

- [Lähde: https://oivamieli.fi/dashboard.php](https://oivamieli.fi/dashboard.php)

## ✓ MIELEN HYVINVOINTI

Tunnista ajatuksesi ja tunteesi. Huomaa, että niiden voi antaa olla.



### Tietoinen läsnäolo

Keskity siihen, mitä kulloinkin teet.

JOHDANTO
HENGITYKSEN SEURANTA
TIETOINEN ISTUMINEN
YHTEYDESSÄ ÄÄNIIN
PUDOTA ANKKURI
TIETOINEN ARKI
SKANNERI
YHTEENVETO

### Havainnointi

Et ole yhtä kuin ajatuksesi ja tunteesi.

JOHDANTO
TARKKAILIJA
LINNUNPESÄ
LEHDET VIRRASSA
TERRIERIAJATUKSET
PIKKUMIES OLKAPÄÄLLÄ
AJATUKSET ITSESTÄSI
YHTEENVETO

### Hyväksyntä

Hyväksy se, mitä et voi muuttaa.

JOHDANTO
HILLOMUNKIT
KÖYDENVETO
KIVI RANNALLA
RIKKINÄINEN AUTOMAATTI
MYÖTÄTUNTOINEN KÄSI
YHTEENVETO



# Harjoituksia: fyysinen

Yleisliike eli burpee (5 x 3)



Syväkyykky (8 x 3)



Punnerrus (5–10 x 3)



Voit tehdä punnerrukset joko varpaat tai polvet maassa.

Askelkyykkyhyppy (5+5 x 3)



Lankku (5 x 3)





*Koulutus  
Liikkeenjohdon konsultointi*

*AksiosPro –ohjelmisto  
yhtiön toiminnan ja  
johtamisen tueksi*

Aksios Corporation Oy  
Tommi Kokonaho  
Tj, OTK, BPS, eMBA, NTM  
Suomen liikkeenjohdon konsulttien jäsen ([www.ljk.fi](http://www.ljk.fi))

Puh 050 60345

[tommi@aksios.fi](mailto:tommi@aksios.fi)

[www.aksios.fi](http://www.aksios.fi)

[www.aksios.pro](http://www.aksios.pro)

[www.johtamisjärjestelmä.fi](http://www.johtamisjärjestelmä.fi)

ALV 18602325  
Y-tunnus 1860232-5  
Kotipaikka Helsinki

”Suoraa puhetta ja toimintaa\*”

\*Sanomme suoraan asioiden tilan. Tiedämme menettävämme osan mahdollisista asiakkaista suorasukaisuutemme johdosta mutta ajamme puhtaasti asiakkaidemme etua kertomalla tosiasiat.

