



Veli-Jussi "Vessi" Jalkanen



Salli-yhtiöiden perustaja, ennaltaehkäisevän terveyden asiantuntija, terveyskeksijä, johtava istumaterveyden kehittäjä ja asiantuntija

sahalaherbs.fi

salli.com

Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit-katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.

Istumaterveyden optimointi hyvän elämän tukena

Jalkanen on ollut kiinnostunut terveydestä jo teini-ikästä lähtien. Häntä inspiroi silloin erityisesti kirja Ei enää sairautta. Hän alkoi valmistaa omat ruokansa ja hän huomasi urheilutulosten paranevan huomattavasti.

Istumaperäiset vaivat ovat valtava ongelma. Suomessa on arviolta 800 000 ihmistä, joilla on alaselän kipuja. Kun istumme hyväryhtisesti satulatuolilla, niin alkava alaselän kipuilu saadaan pois yleensä noin 1-2 viikon satulatuolin käytöllä. Satulatuolissa on keskirako, jossa lantion voi kääntää seisoma ryhtiin ilman hankalaa painetta häpyluun, häntäluun tai genitaalien alueelle. Reidet laskeutuvat leppoisasti alaviistoon ja jalat kannattavat itse itsensä.

Istuinluut asettuvat molemmin puolin tuolin keskirakoa, kannatellen yläkropan painoa, lantion asettuessa samaan asentoon kuin seistessä. Eli yläkroppa ikään kuin seisoo, alakropan ollessa rentona ja tuettuna. Kädet lasketaan alas, joko pöydässä olevan mahakolon vieressä oleville pehmusteille tai kyynärtauille, jolloin yläkropasta kevenee painoa pois yli 10 kiloa kättä kohden. Näin päästään tasapainoiseen rauhalliseen istumiseen.

Jos ihminen on istunut vuosikausia huonossa asennossa, niin selkäranka on jo painunut epäluonnolliseen asentoon. Terveellä ihmisellä on terveessä ja ryhdikkäässä seisoma-asennossa automaattisesti voimakas (n. 5 cm syvyinen) alaselän notko. Siihen pyritään myös satulatuolin käytössä. Istumaprosessiin kuuluu myös siihen sisältyvä liikehdintä eli paljonko istutaan, paljonko seistään, kuinka usein käydään kävelemässä ja lisäksi myös vaatetuksen merkitys. Kaikki vaatekiristymät haittaavat tärkeä nestekiertoa.

Meillä on yli 300 000 kilometriä imusuonia ja yli 100 000 kilometriä verisuonia. Kaikki lihasjännittymät, vaatteiden puristumat ja kalusteiden puristumat huonontavat tätä mikrokiertoa heikentäen elinvoimaamme. Jalkanen käyttää usein haalareita, jotka eivät purista, eikä käytä alusvaatteita. Myös toppaliivit ovat järkeviä; kun keskivartalo on lämmin, niin myös raajat pysyvät lämpiminä.

Hyvään uneen kannattaa panostaa. Aamulla Jalkanen laittaa yön aikana hidastuneen nestekierron liikkeelle tekemällä arkiliikuntaa. Hän ottaa heti aamulla alfalipoiinihappoa, C-vitamiinia ja B12-vitamiinia, joilla hän saa immuunijärjestelmän aktiiviseksi. Hän juo vettä tai yrttiteetä ja syö muutaman tunnin päästä smoothien, jossa on siemeniä, marjoja, hedelmiä ja yhteensä noin 20 eri yrttiä ja superfoodia. Hän syö toisen smoothien myöhemmin päivällä. Jalkasella on Sahala Herbs niminen yritys.

Terveyttä kohennettaessa on ensin laitettava suolisto kuntoon ja huolehdittava, että saadaan riittävästi kuituja eli 50 g kuitua päivässä 1000 kaloria kohti. Antibioottikuurien ja suoliston toimintaa haittaavien muiden lääkkeiden välttäminen on tärkeää. Ihon turhaa desinfiointia ja pesussa hankaamista kannattaa välttää, jotta emme tuhoa ihon pinnalta hyviä bakteereja.

Tietoinen ihminen välttää kemikaalialtistumista. Elintarvikkeiden kanssa kosketuksissa olevista muoveista, samoin kuin monista pesuaineista ja muista kemikaaleista, irtoaa molekyylijä, jotka aiheuttavat hormonihäiriöitä (mm. painon nousu). Kaikki mitä laitamme iholle, imeytyy elimistöön nopeasti ja siksi kemikaalialtistus tulisi minimoida. Alumiinia kannattaa välttää erityisesti, koska se altistaa dementialle. Seeleni vähentää alumiinin määrää elimistössä.

lentulehdus aiheuttaa jopa kymmeniä prosentteja muistisairauksistamme ja on keskeinen tulehduksen lähde ja riskitekijä terveydelle. Jalkanen käyttää joka aterian jälkeen hammastikkua, ja pesee hampaansa 2 krt/pv. Tulehduksellisuus ikenissä on merkittävä yksilön ja kansanterveyden riski.

Kokonaisvaltainen terveys tulisi olla tietoisuuden kautta sisäistettyä, jotta osaamme automaattisesti tehdä hyviä valintoja arjessa. Meidän tulisi kannustaa muita ja olla hyvänä esimerkkinä terveellisissä elintavoissa. Voimme tehdä joka päivä kymmeniä valintoja, jotka ovat meille joko hyviä tai huonoja.

Suoliston terveys ja hyvä ravitsemustila takaavat sen, että aivomme ovat kunnossa ja niiden biokemia on tasapainossa, jolloin kestämmme paremmin stressiä. Silloin olemme stressaavissakin olosuhteissa toimintakuntoisia.

Digilaiteriippuvuus on nykyään iso ongelma. Jalkanen koittaa välttää ylimääräistä laitteiden käyttöä. Laitteet vaikuttavat sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteemme. Kun päämme on alaspäin suunnattuna, paine silmiemme ympärillä lisääntyy. Päännyökkääjälihaksen alla on isot tiehyet, jotka vievät verta aivoihin ja takaisin. Jos pää on edessä tai roikkuu, niin tämä lihas on jännittyneenä puristaen suonia, jolloin pään verenkierro heikkenee.

Myös tyynyt ovat usein huonon mallisia. Kaulaa painava tyyny painaa myös kaulalihasten alla olevia suuria suonia ja siten heikentää verenkiertoa aivoihin. Vanhuksille tekee hyvää olla aktiivisia, kävellä, tehdä käsitöitä ja esimerkiksi lukea hyvässä tuolissa hyvän valon äärellä, niin että kirja on edessä telineessä.

Jalkanen ottaa iltaisin melatoniinia ja tryptofaania. Illalla ei kannata katsoa tunteita nostattavia draamoja ja viimeinen tunti kannattaa muutenkin rauhoittaa. Pieni kävely iltaisin on hyväksi ja se vilkastuttaa nestekiertoa, jolloin kudokset ja aivot hapettuvat ja puhdistuvat.

Jalkanen tekee keksintöjä ja hänellä on tulossa muun muassa uudenlainen polkupyörä, tyyny, joka ei paina kaulaa ja maailman paras kanootti, joka on jo julkistettu. Hän haluaa myös uudistaa lentokoneiden matkustamotilat, jolloin myös turistiluokassa olisi mahdollista nukkua selällään ja molemmilla kyljillään. Hänen haaveenaan on tehdä myös nukkumakapseli, jossa on tietokoneistettu kehon valvonta. Määrätyllä tekniikalla huolehditaan siitä, ettei kapselissa tule ahtaan paikan kammoa ja että elimistön nestekierto toimii hyvin koko yön ajan ja on tarkasti monitoroitu.

Auringossa kannattaa viettää aikaa. Aivot tarvitsevat valoa ja jo 20 minuutin auringossa oleskelu päivässä riittää. Aurinkoa on saatava riittävästi, mutta ihoa ei saa polttaa ja silmät on suojattava mieluiten lippalakilla tai aurinkolaseilla.

Roskaruuat on hyvä poistaa ruokavaliosta ja antaa keholle mitä se tarvitsee.