



**1.** Kotimaiset marjat. Marjoja löytyy pakasteena joka paikasta, erityisen hyviä ovat luomusekoitukset. Käy mihin vain jogurtista puuroon ja mylistä palautusjuomaan.



**2.** Maca. Ravintokasvi. Käyttö-ohje sama kuin marjoissa - menee joka liemeen.



**3.** Kaakao. Raakasuklaan kulmakivi. Toimii hyvin sekoituksena gojin ja vaikka cashewpähkinän kanssa - ei kannata syödä sellaisenaan, koska vaatii makuusta ainakin aluksi. Sekoita tai dippaa hunajaan, ja kaada kookoskermaa päälle!

# Syö itsesi terveeksi!

JARNO JUUTI



**PÄIHITTI SAIRAUDEN** Olli Posti, 26, selätti vaikean sairauden superruoalla. Superruoalla Posti tarkoittaa ruokaa, jossa on mahdollisimman paljon ravinteita.

## Olli Posti selätti superruoalla MS-taudin ja astman.

PETRA HUSU

**-SUPERRUOKA** on keino päästä eroon kaikesta, mistä on aina halunnut: kahvista, tupakasta, sokerista... Mutta ilman tahdonvoimaa. Tähän asti kieltäytymiseen on pystynyt ehkä noin kaksi prosenttia ihmisistä, mutta nyt se on mahdollista kaikille.

Olli Postin sanat ovat kuin suoraan luontais- tuotekaupan mainoksesta. Posti on kuitenkin itse elävä esimerkki siitä, mitä oikeilla ravinnolla voi saada aikaan.

Posti joutui rakentamaan maailmankuvansa uusiksi seitsemän vuotta sitten, kun häneltä diagnosoitiin MS-tauti. 19-vuotias nuorukainen ei halunnut jäädä Suomeen odottamaan hetkeä, jolloin ei enää selviäisi ilman pyörätuolia, vaan päätti matkustaa Thaimaahan.

Vaikka lapsesta asti astmaa sairastaneella Postilla oli mukanaan vain kuukauden astmalääkkeet, vietti hän Aasiassa lopulta koko talven.

-Ajattelin, että kuolen ilman lääkkeitä, mutta oireet olivatkin hävinneet ja

lopulta unohdin koko astman.

Postin palattua Suomeen ei mennyt kuin viikko, kun astma vaivasi jälleen. Suomalainen lääkäri selitti hetkellisen ihmeeparantumisen johtuneen siitä, että Thaimaassa on erilainen ilmasto.

Postin mukaan kaikki johtui kuitenkin muuttuneesta ruokavaliosta.

-Tajusin, että minun ei kannata syödä valkoisia jauhoja, prosessoituja maitotuotteita eikä valkosokeria. Thaimaalaisessa ruokavaliosta näitä ei ole lainkaan, Suomessa suurin

osa kaikesta syömästämme koostuu juuri näistä, Posti toteaa.

### Hyvästit lääkityksille

Nykyisin 26-vuotias Posti on elämänsä kunnossa. Astmalääkkeille hän heitti hyvästit ajat sitten eikä MS-tautikaan ole vaivannut aikoihin.

Miehen mukaan salaisuus piilee siinä, että hän on korvannut huonolaatuista, teollisen ruoan luomulla ja superruoalla. Superruoalla hän tarkoittaa ruokaa, jossa on mah-

dollisimman paljon ravinteita.

-Ruoan ravinteikkouden voi päätellä jo mausta ja väristä: luonnon marjat ovat paljon voimakkaamman värisiä ja makuisia kuin esimerkiksi kaupan salaatti.

Vaikka Postin ruokavaliogoji-marjoineen ja kaakaopapuihin kuulostaa normisuomalaisen korvaan askeettiselta, ei hänen tarvitse omien sanojensa mukaan kieltäytyä mistään.

-En suosittelen, että ihminen jättää mitään ruoka-ainetta väkisin pois, jos keho sitä kuitenkin kaipaa.

Superruoan hienous on siinä, että kun ihminen saa kehoonsa tarpeeksi oikeita ravinteita, ei hän enää kaipaa esimerkiksi valkosokeria.

Postin mukaan makeanhimokkaan ei todellisuudessa ole sokerinhimoa, vaan mineraalivajetta, josta pääsee eroon esimerkiksi käsittelemättömällä merisuolalla.

-Tämä eroa perinteisistä "syö salaattia"-dieeteistä jo siinä, että eron huomaa heti. Kun olen tarjonnut ystäväilleni esimerkiksi itse tehtyä raakasuklaa, he ovat vartin päästä tulleet sanomaan, että wow, kun tästä tulee hyvä olo.

Postin mukaan makeanhimokkaan ei todellisuudessa ole sokerinhimoa, vaan mineraalivajetta, josta pääsee eroon esimerkiksi käsittelemättömällä merisuolalla.

### Opiskelijasta sanansaattajaksi

Postin mukaan superruoka lisää paitsi henkistä myös fyysistä suorituskykyä. Taannoin hän juoksi Cooperin testissä ilman



**4.** Goji-marja. Kaikista helpoin superfoodi, toimii jo ihan sellaisenaan. Myydään luontais- tuotekaupoissa. Goji on tiettyssä osassa Kiinaa käytetty joka ruoassaan ruoansulatusta parantavien ominaisuuksien vuoksi.

**5.** Hampunsiemen. Kotimaisena saa todella laadukkaita siemeniä, joissa on aivan huikat ravintoarvot. Sopii hyvin yhteen kaikkien edellisten kanssa.

### OLLIN TEESIT

**1. Lisääminen.** Älä yritäkään luopua kokonaan jostakin, koska se on psykologisesti vaikeaa, ellei jopa mahdotonta. Sen sijaan lisää ruokavaliosi ravinnerikkaita ruokia, kuten kotimaisia marjoja tai tuoreyrtejä.

**2. Korvaaminen.** Korvaa teollinen pan-suola käsittelemättömällä merisuolalla ja valkoinen sokeri kotimaisella hunajalla.

**3. Lnatutietoisuus.**

**6.** Kookosöljy. Käytä paistamiseen, iho-voiteena, deodoranttina tai lääkkeenä. Myös laihduttajan ystävä, koska vaikuttaa positiivisesti kilpirauhasen toimintaan.

**8.** Kotimainen luomuhunaja. Makeanhimoon ja sokerin korvikkeeksi. Käsitellyistä hunajista suodatetaan usein parhaat aineosat pois.

**9.** Inkiivääri. Tuoretta inkiivääriä voi laittaa mm. kana- ja kalaruokiin. Käytetään myös lääkkeenä nivelkipuihin ja kuumeeseen.

harjoittelua 3450 metriä. Moiseen tulokseen yltävät yleensä vain aktiiviurheilijat.

Nykyisin Posti työskentelee konsulttina ja luennoitsijana, koska haluaa levittää muillekin laadukkaan ruoan ilosanomaa.

Postin mukaan on miele- tonta huomata, kuinka ihmiset ovat alkaneet uskoa hänen ruokafilosofiaansa ja onnistuneet parantamaan elämänsälaatuaan.

-Tunteesta, että teen jotain oikeasti hyvää, on tullut minulle suoranainen addiktio. Haluan kertoa oppimistani aina vain isomille ihmisryhmissä.



**7.** Spirulina. Rohdoskasvi. Superiakin superimpi, aivan älytön ravinnepitoisuus. Proteiinia noin kolme kertaa enemmän kuin lihassa.



**10.** Tuoreyrtit. Osta vaikka joka viikon päivä eri yrteiruokku -maanantaina tilli, tiistaina persilja, keskiviikkona basilika, torstaina lipstikka. Tuoreet, voimakkaan vihreät yrtit ovat ehkä se tärkein "superfood".

KESKUSTELE AIHEESTA OSOITTEESSA Iltalehti.fi



**TÄLTÄ KYTTI LAHTI...** Kuljettajan puukotukseen päättynyt bussimatka alkoi Helsingin Kampin linja-autoasemalta tiistai-iltapäivänä.



**...TÄNNE MATKA PÄÄTTYI** Virojoen linja-autoasemalla virolaismies hyökkäsi kuljettajan kimppeun ja puukotti tätä silmittömästi.

## Bussikuski haavoittui ryöstössä

Mies auttoi ensin kantamusten kanssa ja puukotti sitten 17 kertaa.

TIIA RANTALAINEN  
tiia.rantalainen@iltalehti.fi

**POHJOLAN** Liikenteen bussi lähtee Helsingin Kampin linja-autoaseman laiturista neljä varttia vaille viisi tiistai-iltapäivänä.

60-vuotias naiskuljettaja toivottaa matkustajat tervehdyskolmen ja puolen tunnin matkalle kohti Kymenlaaksossa sijaitsevaa Virojokea. Matkustajien joukossa istuu myös 20-vuotias virolaismies.

Matka sujuu normaalisti lähes loppuun asti.

Haminan linja-autoasemalla kuljettaja jättää Matkahuoltoon paketteja, ja virolaismies tarjoutuu ystävällisesti auttamaan niiden kantamisessa.

Muut matkustajat jäävät bussissa pois - vain virolaisen jatkaa Haminasta matkaa parinkymmenen kilometrin päähän Virojoelle.

**BUSSI** saapuu pääte- säkillään Virojoen linja- autoasemalle kello 20.20.

60-vuotias nainen alkaa jälleen kantaa paketteja asemalle ja virolainenkin

tulee ulos autosta. Kun kuljettaja palaa takaisin linja- autoon, seuraa nuori mies hänen perässään.

Yhtäkkiä mies vetää esiin 5-10 senttiä pitkän veitsen ja alkaa lyödä sillä silmittömästi naista. Hän lyö tätä 17 kertaa vasemmalle puolelle vartaloa: hartioihin, kylkeen, päähän ja niskaan.

Raa'an hyökkäyksen päätteeksi mies vie kuljettajan rahalaukun ja pakenee paikalta. Puukotettu nainen pystyy hälyttämään paikalle apua ja hätäkeskus saa soiton kello 20.28.

Ambulanssi vie haavoittuneen naisen Kotkan keskussairaalaan hoidettavaksi. Lukuisista puukon- kuista huolimatta hänen vammansa jäävät suhteellisen lieviksi pisto- ja viilto- haavoiksi.

-Hän pääsee kotinsa jo lähipäivinä. Olosuhteisiin nähden hän voi hyvin, tutkimusjohtaja, rikoskomisario Bengt Brinkas kertoo.

**POLIISI** saa välikohtauksesta muutamia yleisö- viihettä, ja pääsee niiden sekä

PASI LIESIMAA

JARMO SIPILÄ

omien tutkimustensa perusteella nopeasti miehen jäljille. Miehen esintöihin osallistuu poliisin lisäksi useita rajavartioloita ja koirapartio.

Lopulta mies löydetään tiistai-iltana pari tuntia teon jälkeen tuttavansa asunnosta Virojoelta. Molemmat miehet otetaan kiinni, mutta poliisi vapauttaa asunnohaltijan keski-ikäisenä. Häntä ei epäillä mistään.

Virolaismiestä epäillään törkeästä ryöstöstä.

-Emme tiedä syytä teole, sillä mies kiistää kaiken. Hän on myöntänyt ainoastaan matkustaneensa kyseisellä bussilla.

Miehen ryöstämisessä rahalaukussa oli vain joitakin kymmeniä, korkeintaan muutamia satoja euroja. Suurin osa rahoista on jo poliisin hallussa.

Rahoista tyhjennetty rahalaukku löytyi maastosta, jonne mies on sen viskannut matkalla kavereinsa luo.

Poliisi vaatii miestä vangittavaksi viimeistään perjantaina Kotkan käräjäoikeudessa.