



Voimaa luonnosta

Syyskuinen tervehdys Voimapuusta

Tänä vuonna syksy saapuu virallisesti 22.9 eli silloin on syyspäivän tasaus. Syyspäiväntasaus tarkoittaa tähtitieteellisen määritelmän mukaista syksyn alkamista. Syksy jatkuu talvipäivänseisaukseen, joka ajoittuu joulukuulle.

Talvi puolestaan loppuu kevätpäiväntasaukseen maaliskuussa, jonka jälkeen kevät jatkuu kesäpäivänseisaukseen kesäkuussa. Näin vuoden ajat rytmittyvät tasauspäivien mukaan. Joten, periaatteessa tällä viikolla on vielä kesäaika, vaikka säiden puolesta ei enää siltä tunnukaan. ☺

Voimapuun vuosittainen syyskuun teema on ”**terveydeksi**”. Blogissa [Kuukauden teema](#) -sivulla on pieniä uutisia ja vinkkejä terveyden eri osa-alueilta; ravinnosta, liikunnasta, unesta jne.

Metsän ja luonnon terveystaakatuksia on käsitelty Voimapuussa ja

kuukausikirjeissä useammankin kerran. Niinpä tällä kertaa ajattelin kurkistaa hiukan syvemmälle metsään ja ottaa tässä kuukausikirjeessä esiin **sienet ja niiden terveysvaikutukset.**

Osa ihmisistä ei pidä sienistä tai ei voi niitä terveyssyistä syödä lainkaan. Jos mitään terveydellistä estettä ei ole, niin sieniä voi kyllä suositella terveellisyytensä puolesta ja niistä voi sitkeästi harjoittelemalla oppia myös pitämään. Jos vielä itse lähtee poimimaan sieniä metsästä, niin terveellisyysvaikutukset vähintäänkin kaksinkertaistuvat.

Tarkkana tietysti tulee olla, että poimii vain syötäväksi tarkoitettuja sieniä. Niitä onkin yllättävän paljon! Tässä itselläni on haastetta; tunnistaa ja hyödyntää myös muita ruokasieniä kuin tatti, kanttarelli, haaparousku ja karvarousku. Tänäkin syksynä tarkoitukseni oli lähteä kansalaisopiston sienikurssille, mutta niinhän siinä kävi, että kun aioin ilmoittautua, niin kurssi oli jo täynnä. **Sienikurssit ovat todella suosittuja!**



Sienten terveysvaikutuksia

Sienet ovat **kevyttä ruokaa** ja sisältävät lajista riippuen myös merkittäviä määriä kuitua ja proteiinia. Esimerkiksi herkkutatti sisältää jopa 3,1 g proteiinia ja lampaankääpä 3,6 g kuitua sadassa grammassa.

Sienissä on lisäksi runsaasti erilaisia bioaktiivisia aineita kuten **antioksidantteja**. Sienissä on myös kolesterolia alentavaa beetaglukaani - kuitua, samaa kuin vaikkapa kaurahiutaleissa. Auringonvalo muodostaa sieniin myös D-vitamiinia. Metsäsienet ovatkin ainoa ei-eläinperäinen luontainen D-vitamiinin lähde.

Sienten terveysvaikutuksiin liittyvä tutkimustieto tulee pääasiassa Aasiasta, jossa sieniä käytetään huomattavasti enemmän kuin länsimaissa. Riittävän suurilla käyttömäärillä on sienillä voitu todeta olevan edullista vaikutusta esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien sekä muistisairauksien ehkäisyssä. Terveydelle edulliset suolistomikrobit pitävät myös sienten sisältämistä kuituyhdisteistä, **prebiooteista**. Herkkävatsaisille sienet eivät kuitenkaan välttämättä sovi.

Huolta sieniin liittyen voi herättää niihin kertyvät raskasmetallit tai muut haitalliset aineet, mutta niiden vaikutus on ruokavalion kokonaisuudessa mitätön. Syömäkelpoisia sieniä voi syödä huoletta. (lähde: [Ravistamo](#), ravitsemusterapeutit)

Jos syksy jatkuu lämpöisenä, ehtii vielä hyvin sienimetsään tai hakemaan torilta tuoreita sieniä. Ohessa Marttojen opastusta eri **sienilajeihin**. Sivuilta

löytyy myös runsaasti **sieniruokaohjeita**.

[Martat: sieniopas](#)

Uutta Voimapuussa!

1) Omavoimapuu

Voimapuuhun on perustettu tänä syksynä uusi **salasanasuojattu sivu, Omavoimapuu**. Sivu on tarkoitettu Voimapuun kuukausikirjeen tilaajille. Sivulla on linkkejä mm. Voimapuun aiempiin kuukausikirjeisiin. Kokoan sivulle myös erilaisia voimaannuttavia materiaaleja, tehtäviä ym. Tällä hetkellä sivulta löytyy mm. linkki minioppaaseen: **Vahvistu, voimaannu valokuvasta**. E-opas käsittelee valokuvaa muistelun ja voimaantumisen välineenä.

Pääset Omavoimapuuhun Voimapuun päävalikon linkistä [Omavoimapuu](#). Klikkaa linkkiä ja kun sivulla kysytään salasanaa, kirjoita tekstikenttään:

voimapuu17

Omavoimapuun suojattu sivu avautuu sinulle. Jos sivun avautumisessa ilmenee ongelmia, laitathan viestiä: voimapuu1@gmail.com

Omavoimapuulla on myös oma [Instagram-profiili](#).

2) Voimapuu asiakasohjauksen menetelmänä – ohjaajan opas

Luo oma Voimapuusi – avaimia muutokseen e-kirjalle on syntynyt aivan äskettäin jatko-osa. ”**Voimapuu asiakasohjauksen menetelmänä – ohjaajan opas**”. E- kirja on tarkoitettu valmentajille, ohjaajille, hoitajille, terapeuteille ja kaikille, jotka hyödyntävät ohjaustyössään Voimapuu-menetelmää. Lisätietoa Ohjaajan oppaasta löytyy Voimapuun sivulta:

[Voimapuu e-kirjat](#)

tai [verkkokaupasta](#).

Ajankohtaista Voimapuussa



Terveys -teemaan liittyy ravinnon lisäksi liikunta. Blogin uusin artikkeli [Tanssin iloa](#) kertoo tanssista liikuntamuotona. Tanssi tuo elämään paitsi iloa, myös monia terveysvaikutuksia. Se ylläpitää ja kehittää kehon liikkuvuutta ja motorikkaa, lievittää stressiä ja rentouttaa. Artikkelissa esitellään aikuisbaletti yhtenä tanssiliikuntamuotona.

Iloa ideoista -aihealueella on ilmestynyt ruoka-aiheinen artikkeli: [Saunaillan retrosalaattia](#) Salaatti sopii saunaillan lisäksi myös kaikenlaisiin illanistujaisiin, vappuun, juhannukseen, uuteen vuoteen... Salaatti ei ole tosin terveellisimmästä päästä, mutta hyvää vanhan ajan ruokasalaattia se on!

Voimaa kulttuurista -aihealueella on ilmestynyt yhteenveto-postaus: [Voimaa taiteesta ja kulttuurista kesä 2021](#), joka sisältää mm. lyhyen katsauksen Saimaan Taideluola Retrettiin.

[Ostosoksalla](#) on esittelyssä uusi luonnonkosmetiikkayritys, *Naturals Goods Company* ja tarjouslinkki *Hyvinvoinnin tavaratalon* ravintolisiin, mm. vitamiinit ja Omega-3 -kapselit edullisesti.

Syyskuun voima-ajatus

Voimapuulla on yhteistyö [Runotalon](#) Sari Lehtimäen kanssa ja lupa esittää hänen runojaan Voimapuun kuukausikirjeissä. Valitsin tämän kirjeen loppuun otteen Sarin rauhoittavasta syyskuun voimarunosta - *Rakastan sinua äiti maa*

*"Annoin kaikkien ajatuksieni levätä
laskeutua maahan
odottaa rauhassa*

annoin kaikkien unelmieni odottaa
leijua alas
jonnekin unimaailmoihin
odottamaan

annoin itseni laskeutua
kasvaa kiinni maahan
pois pilvistä
harsoista
vakaaseen maahan
multaan..."

Iloa ja lämpöä alkavaan syksyysi!

- Sirpa 