JOHANNA SALOMAA, 30, on Indica-yhteen laulaja. Hän asuu Espoossa ja opiskelee kauppatieteitä Aalto-yliopistossa. Naimisissa Jesse Hietasen kanssa. Uusi levy Akvaario ilmestyy tammikuussa.

Porkkanaa vaikka pahaa tekisi

Jonsun elämää rytmittävät terveelliset kasviskaudet ja kaoottiset karkkikaudet. Niitä hän tasoittaa meditaatiolla.

TIINA LEINONEN · KUVAT VEIKKO KÄHKÖNEN

Vain yhtä sienijuomaa kerrallaan! Jos nauttii useampaa lajia, ei yhden lääkinnällisiä vaikutuksia huomaa.

Kupillinen kääpää

Pakurin moni tietää, mutta entä muut käävät? Sienijauheilla voi buustata sekä vastustuskykyä että treenisuoritusta.

Teelusikallinen sienijauhetta vesilasilliseen ja kulaus. Ei mikään makea herkkujuoma, muttei pahaakaan. Terveystietoinen täydentää ruokavaliotaan lääkinnällisillä sienijauheilla, joita löytyy eri tarpeisiin rentoutumisesta painonhallintaan.

Mutta voiko sienijauheista olla haittaa?

Diplomiravintoneuvoja **Mariel Mettälä** vakuuttaa, että perusterve voi nauttia sieniä huoletta. Raskaana olevien, allergikkojen tai lääkitystä käyttävien on juteltava lääkärin kanssa ennen kääpäjuomien nauttimista.

– On hyvä tiedostaa, miksi ja mihin tarkoitukseen lääkinnällisiä sieniä käyttää.

Mettälä neuvoo nauttimaan yhtä sientä kerrallaan ja vaihtelemaan lajikkeita. Kun ruokavalio on kunnossa, jo pienikin määrä voi vaikuttaa oloon. Vaikutukset riippuvat omasta aineenvaihdunnasta, kehon tasapainosta ja hoidettavasta oireesta.

Mettälä muistuttaa, että lääkinnällisiä sieniä voi hakea myös metsästä.

– Monia ruoka-aineita voi hyödyntää lääkinnällisesti. Esimerkiksi herkkusienien aminohapot suojaavat soluja happiradikaaleilta. Se ennaltaehkäisee ikääntymistä.

KIINANLOISIKKA

eli cordyceps: kiihdyttää solujen energiantuotantoa. Lupaa lisäpotkua niin treenisalille kuin makuuhuoneeseen.

Tarvitsetko lisäpuhtia? Kiinanloisikka lupaa vahvistaa elinvoimaa, 24,90 €/60 g, feelvivid.fi.

KOPPELOKÄÄPÄ

eli maitake: tasapainottaa verensokeria ja laskee LDL-kolesterolin määrää veressä. Voi auttaa painonhallinnassa.

Laihdutatko? Koppelokäävän pitäisi hidastaa sokerien imeytymistä. Instant Maitake 20 €/20 pussia, Four Sigma Foods.

LAKKAKÄÄPÄ

eli reishi: edistää maksan toimintaa ja tasapainottaa näin hormonitoimintaa. Tämän pitäisi vähentää stressiä ja parantaa unen laatua.

Stressaako? Jauhettu lakkakääpä voi auttaa höllentämään kierroksia, 20,50 €/150 g, cocovishop.com.

PUOLUKKAA PURKISTA

Laiskan marjastajan aamupalajogurtti on surullinen näky – ei ole pakastemustikoita kulhoon pantavaksi. Olisiko terveysputiikkien kuivattujen marjojen jauheista aamujen pelastajaksi?

Puhelu ravitsemusterapeutti **Päivi Sertille** vakuuttaa, että jauheet ovat pakastemarjojen jälkeen seuraavaksi paras vaihtoehto.

– Pakastettaessa marjojen ravintosisältö pysyy lähes tuoreiden veroisena. Jauhamista varten kuivatetuista marjoista C-vitamiini, foolihapot ja flavonoidit sen sijaan ovat hävinneet, Sertti vertaa.

Jos marjat kuitenkin puuttuvat kokonaan puurosta, on jauhe huomattava parannus ruokavalioon.

– Kuidut, karotenoidit, E-vitamiini ja hurjan monet kivennäisaineet ovat yhä tallella.

Ensi syksynä aion olla ahkera. Jauheista maistaa punaiset marjat, mutta raikasta happamuutta on jo ikävä!

Berryfect Puolukka on jauhettu kokonaisista marjoista. Maku ei ole lainkaan hapan, 7,30 €/70 g

TOIMITUKSEN IHON HELEYTTÄJÄT

ÖLJY

"Aloin syödä kalaöljyjä ja huomasin, että ihoni voi paremmin. Sisäinen öljyäminen tehoaa silminnähden." Tuija

KURKKU

"Levitän kurkkuviipaleita kasvoille ja otan nokkaunet. Vaikutus tosin lienee lumetta. Levänneellä mielellä ihokin näyttää paremmalta." Tiina

PORKKANA

"Ahkera porkkananrouskutus näkyy iholla viikon jälkeen lämpimänä päivetyksenä." Anu

Laulaja **Johanna Salomaa** on doupannut viikon kahvilla ja karkilla. Tyypillistä Jonsua. Naisella on tapana mennä ääripäästä toiseen.

Jos meneillään on terveellinen kausi, hän joogaa, lenkkeilee ja suurattelee terveyssmoothieitaan, ostaa erivärisiä kasviksia ja pyöräyttää ne sekaisin.

– Minulle on huomautettu, että makujen pitäisi sopia yhteen. Reseptini kuitenkin on, että kun mukana on hyviä hedelmiä, kuten ananasta ja greippiä, niin sekaan sopii pahempiakin aineksia. Makuaistini on tarkka vain karkin suhteen. Suklaasta pystyn tunnistamaan merkin ja laadun, mutta esimerkiksi pesto ajna vain pestoa.

Jonsun tapauksessa terveysintoilussakin on riskinsä. Voi nimittäin käydä samalla tavalla kuin puoli vuotta sitten: Jonsu vaihtoi innostuksissaan yhdessä viikossa koko jääkaappinsa sisällön soijaan. Seurauksena hänen kurkkunsa ja huulensa turposivat.

– Jouduin soittamaan levy-yhtiöön, etten muuten ole ottanut silikonihuulia. Sain tilaisuuden todeta, etteivät täytetyt huulet sopisi minulle.

Soija on palaamassa uudelleen Jonsun ruokavalioon. Laiskaksi ruuanlaittajaksi tunnustautuva laulaja uskaltaa taas kokeilla sitä. Rutiinikeittoonsa hän pilkoo paketillisen keittojuureksia ja lisää tofua. Kattilaan menee myös puolikas luomumausteliemikuutiosta.

– En ole saanut siitä hirveästi kehuja. Minulle ruuassa on tärkeintä, että sen saa tehtyä nopeasti ja se on melko terveellistä. Monessa ateriassa on huono 'hinta-laatusuhde'. Väkerrät sitä kolme tuntia ja sitten nielaiset. Sinne meni.

Syksyllä Jonsu aloitti opinnot Aalto-yliopistossa, ja tänä talvena hän on vääntänyt kauppatieteiden ryhmätöitä maanisella tarmolla.

– Välillä homma on mennyt yli, koska heti vimman perään iskee vetelyys. Olen saattanut elää viikon porkkanoilla tietäen, että siitä tulee huono olo.

Onpa päällä positiivinen tai negatiivinen stressi, Jonsua vaivaa unettomuus. Rauhoittavaksi lääkkeeksi hän käyttää transsendenttista meditaatiota. Siinä toistetaan mielessä samaa mantraa aamuin illoin. Mantraansa artisti ei suostu paljastamaan, ettei se menettäisi tehoaan. Meditointi on kuitenkin tasoittanut elämää.

– Haluaisin, ettei aina olisi meneillään joko huippuhyvä tai täysin kaoottinen kausi. Tosin juuri silloin, kun tarvitsisin rauhoittumista, jätän meditoinnin väliin. Hetki meditointia tai kymmenen minuutin juoksu olisi tyhjää parempi. Kun liikun, saan hoidettua muutkin asiat tehokkaasti.

> "Sain todeta, etteivät täytetyt huulet sopisi minulle."

Ruokapäiväkirjaviikko oli yksi Jonsun syystalven kiireisimmistä. Puolitoista vuotta flunssatonta kautta päättyi kurkkukipuun ja äänen menetykseen. Samaan aikaan olisi pitänyt olla studiossa äänittämässä uutta levyä. Unet ovat taas jääneet muutamaan tuntiin.

– Tiedän, että karkkia ja kahvia -linja jatkuu vielä seuraavat viikot.

Yhtä varmasti koittaa taas terveellinen kausi.

Jonsun ruokapäiväkirja

Palautteen päiväkirjasta antaa Anu Kosonen, ravitsemusasiantuntija EtM

maanantai

7	pastaa, tomaattikastiketta, tofua, saksanpähkinöitä ja vettä
11	kaali-linssipataa, puolukkahilloa, salaattia ja vettä
14	suklaapatukka ja kahvia
16	perunacurry, riisiä, salaattia ja vettä
18	jogurtti ja pienikuppi kahvia
24	leipää, salaattia, juustoa ja riisimaitoa

JONSU: "Aamupalani on välillä vähän erikoinen, pastaa."

tiistai

8	pastaa, tomaatti-tofu-kastikketta, saksanpähkinöitä ja vettä
13	salaattia, tomaattia, porkkanaa, auringonkukan siemeniä, kurkkua sekä kasvisborssikeittoa, jogurttia ja vettä
15	kahvia ja kookos-ananas-banaanismoothie
19	kuivahedelmiä, pähkinöitä, viinirypäleitä, keksiä ja teetä
20	banaanijogurttia ja vettä
23	riisimaitoa, mysliä, spagettia, tomaattikastiketta ja kananmunia
03	näkkäriä, oliiviöljyä ja vettä

ANU: Hyvää rasvaa tulee ainakin pähkinöistä, siemenistä ja kalasta. Jos ruuanlaitossa on käytetty kasviöljyjä, uskoisin rasvojen saannin olevan kohdallaan.

keskiviikko

13	tofu-juureskeittoa ja vettä
17	sekalaista vegaaniruokaa: salaatteja, viininlehtikääryleitä, perunaa
19	hedelmäkakkua
23	tofu-juureskeittoa ja muutama saksanpähkinä, vettä

JONSU: "Haen usein ruokaa kasvisravintolasta."

JONSU HERKUTTELEE GLUTEENITTOMILLA KARKEILLA

Aakkoset
n. 1020 kcal/ pussi
(315 g)

Tumma suklaa
n. 770 kcal/ levy
(150 g)

Gluteeniton lakritsi
n. 1280 kcal/ pussi
(300 g)

→

"Kun tarvitsisin meditointia eniten, jätän sen väliin."

JONSU: "Jotkut pitävät ruuanlaittoa taiteenlajina. Minä en ole päässyt siihen sisään, paremmin ymmärrän oopperaa."

torstai

13 pakastekalakeitto
18 lohta, salaattia, ranskankermaa, perunaa, jugurttia, hedelmiä, salaattia ja kahvia
20 suklaata ja salmiakkia
24 kuohuviiniä, valkoviiniä ja drinkki
03 tomaattia, raejuustoa, nachoja, salaattia, ranskankermaa

ANU: Keikkapäivinä ruokailu ei ole säännöllistä. Välipalat 3–5 tunnin välein olisivat silloinkin hyväksi.

perjantai

09 riisipuuro ja hilloa
11 kuppi kahvia
14 nepalilaista ruokaa: pinaattia, tuorejuustoa, sipuli-currykastiketta
18 riisiä, tomaattikastiketta ja tofua
22 leipää, chilijuustoa, kurkkua, viiliä, banaania, pakastemansikoita
03 näkkäriä, oliiviöljyä, juustoa

lauantai

9 näkkäriä, oliiviöljyä, pähkinöitä ja vettä
14 jugurttia, hedelmäpähkinämysliä, appelsiinia, paprikaa, kurkkua, salaattia, tomaattia, kananmuna, leipäjuustoa, oliiviöljyä ja vettä
19 kasviscurry, täysjyväriisi, pähkinöitä, salaattia ja teetä
21 mustikkaviineri

sunnuntai

11 kasviscurrya
12 juustoleipiä ja kahvia
17 mozzarellasalaattia, kasvispihvi ja mandariineja
19 leipäjuustoa ja suklaata
21 kasviskeittoa

JONSU EI HARRASTANUT LIIKUNTAA RUOKAPÄIVÄKIRJAVIIKOLLA.
"Haluaisin venytellä 20 minuuttia aamuin illoin, urheilla viisi kertaa viikossa ja ulkoillakin vähän."

ASIANTUNTIJAN ARVIO

HYVIN MENEE

+ Jonsu syö **ENNAKKOLUULOTTOMASTI**. Aamupalaksi saattaa olla pastaa. Usein jumitutaan ajattelemaan, ettei tiettyjä ruokia voi syödä kuin tiettyyn aikaan päivästä. Ennemmin kannattaisi kuunnella omaa kehoaan ja mieltymyksiään.
+ **KASVISPAINOTTEISEN** ruokavalion vuoksi Jonsu syö monipuolisesti vihanneksia ja juureksia. Pähkinöitä tai siemeniä hän syö lähes joka päivä ja saakin niistä hyviä rasvoja. Kannattaa kuitenkin syödä myös muita kuin saksanpähkinöitä.
+ **HERKKUJA** ruokavaliossa on vähän, pysy samalla linjalla.

PARANNA VIELÄ

- Ruokavalio on hyvin **HIILIHYDRAATTIPITOINEN**, vaikka proteiinia tulisi olla jonkin verran joka ateriallа. Tofun lisäksi kannattaisi syödä papuja ja maitotuotteita: rahkaa, raejuustoa, kanamunaa ja kalaa 2–3 kertaa viikossa. Pastan sijaan voi käyttää välillä linssejä. Niissä on parempi ravintoainekoostumus kuin pastassa.
- **MARJOJA** voisi lisätä jogurttiin, puuroon ja smoothieihin reilusti enemmän. Marjoja Jonsu söi vain hillossa.

JONSU KOMMENTOI ARVIOTA

"Muutokset ovat helppoja, paitsi linssien syöminen ja säännölliset ruoka-ajat. Saan nimittäin illalla päivän parhaat ideat ja tunnen oloni euforiseksi, vaikka pitäisi mennä nukkumaan. Kerran elin säännöllisesti kaksi kuukautta. Tuntui ihmeelliseltä, kun keho väsyi aina samaan aikaan ja nukahtaminen oli helppoa." ●