

## Tietoa Elävän raakaravinnon kokkauskurssin osallistujalle

Mahtavaa, että olet tulossa Terveysprojekti Karpalo ry:n kurssille. Jo yli 1000 ihmistä on osallistunut näille kursseille ja moni on saanut apua terveyshaasteisiinsa.

2024 Karpalokurssin tuloksia esiteltiin Helsingin lääkäripäivillä. Terveellisten elämäntapojen ja kasvisruuan vaikutus terveyteen on tieteellisesti todistettu jo monessa muussakin tutkimuksessa.

Karpalokurssi tähtää kokonaisvaltaiseen ravitsemus- ja elämäntapamuutokseen.  
[www.terveysprojektikarpalo.fi](http://www.terveysprojektikarpalo.fi)

### KURSSIN NIMI

Elävän raakaravinnon kokkauskurssi

### KURSSIPAIKKA

Koivikko – Elämäntapa Instituutti  
Koivikontie 8, 50200 Mikkeli  
040 500 5517, [koivikkolife@gmail.com](mailto:koivikkolife@gmail.com), [www.koivikko.org](http://www.koivikko.org)

Koivikko on lämminhenkinen ja kodikas kurssikeskus, joka sijaitsee luonnonkauniilla paikalla järven rannalla Mikkelin kupeessa parinkymmenen minuutin päästä keskustasta. Meillä sinua palvelee ystävällinen ja monikulttuurinen henkilökunta, ja toimintaamme ohjaa kristillinen elämäntutkimus.

Jos saavut Mikkeliin julkisilla kulkuvälineillä, voit tilata meiltä kuljetuspalvelun suoraan Koivikkoon.

Huomioithan, että luentosali sijaitsee yläkerrassa, eikä rakennuksessa ole hissiä – portaiden nouseminen on siis tarpeen.

### MILLOIN KURSSI ALKAA JA LOPPUU

Elävän raakaravinnon kokkauskurssi alkaa aina sunnuntaina majoittumisella klo 10.30. Kurssi päättyy torstaina heti lounaan jälkeen. Lounas alkaa klo 12.30.

### KOULUTTAJAT

- Keittiössä ohjaavat
  - Anna-Liisa Tarro, suurtalouden työnjohtaja, ruoanlaitto- ja terveystieteen vetäjä
  - Leif Granholm, diplomi-insinööri, terveystieteen vetäjä
  - Pia Jarlas, restonomi, terveystieteen vetäjä
- Luentoja pitämässä

- Aki. T. Pirskanen, kansanterveystieteen maisteri, ratkaisukeskeisen terapian maisteri ja terveysprojekti Karpalo ry:n puheenjohtaja
- Outi Haggren, kardiologian erikoislääkäri, kansainvälinen elämäntapalääketieteen diplomi, kansanterveystieteen maisteri, sydänkuntoutuksen väitöskirjatutkija ja Suomen elämäntapalääketieteen yhdistyksen puheenjohtaja
- Välillä voi olla mukana muitakin opettajia.

## VALMISTAUTUMINEN KOTONA

Valmistautuminen kotona:

- Aloita valmistautuminen ruokavalioon vähintään viikko etukäteen.
- Ilman valmistautumista muutos voi olla suolistolle liian nopea ja voimakas (ilmavaivoja, ripulia, närästystä).

Ruokavalion muutokset:

- Lisää kasvisten, juuresten, hedelmien ja marjojen määrää ruokavaliossasi. Tavoite: vähintään 800 g päivässä.
- Jätä pois kaikki eläinperäiset tuotteet: liha, kana, kala, kananmunat, maitotuotteet.
- Lopeta kahvin, teen, kaakaon ja alkoholin käyttö. Korvaa ne yrttiteellä ja vedellä.
- Varaudu kofeiinivieroitusoireisiin (kuten päänsärky) – ne helpottavat muutamassa päivässä kasvisruualla. Tarvittaessa voi ottaa mukaan päänsärkylääkettä.
- Harjoittele papujen ja itujen syömistä etukäteen, jotta suolisto tottuu niihin.
- Jätä pois makeiset ja sokeriset tuotteet. Makeannälkään voi syödä kohtuudella tuoreita tai kuivattuja hedelmiä aamiaisella.
- Syö kotona vain kolme ateriaa päivässä, ei välipaloja:
  - Aamiainen: hedelmiä, marjoja, viljoja, pähkinöitä, siemeniä
  - Lounas ja päivällinen: kasvisruokaa, jossa päivittäin palkokasveja
  - Viimeinen ateria ennen klo 18.00

Muu valmistautuminen:

- Juo runsaasti puhdasta vettä aterioiden välillä, vähintään 2 litraa päivässä. Kuitupitoinen ruoka vaatii parikseen paljon nestettä ummetuksen välttämiseksi.
- Ulkoile ja liiku vähintään 30–60 min päivässä. Liikunta tukee myös vieroitusoireista palautumista ja vahvistaa kehoa – kurssilla ollaan paljon keittiössä jaloillaan.
- Pyri nukkumaan 7–8 tuntia yössä.
- Ole päättäväinen ja motivoitunut – muutos palkitsee.
- Ota mukaan oma vesipullo, niin voit juoda riittävästi myös luennoilla ja muulloin.
- Voit soitella, jos tarvitset lisäohjeita esivalmistautumiseen liittyen: Anna-Liisa Tarro, puh.0503048696

Kurssilla:

- Syömme vain kolme kertaa päivässä.
- Tämä ruoka on hyvin kuitupitoista, joten naposteluun tottuneidenkin nälkä pysyy poissa.
- Ruuassa on vähemmän kaloreita kuin sekasyöjän ruokavaliossa, mikä tukee painonhallintaa.
- Ennen aterioita lepäämme huoneissamme, jotta voimme tulla ruokapöytään rauhoittuneina – tämä edistää ruoansulatusta.
- Aterioiden jälkeen ulkoillaan, mikä virkistää ja auttaa ruoansulatuksessa sekä verensokerin hallinnassa.
- Kurssi koostuu pääasiassa keittiötyöskentelystä, joten kuntoilethan riittävästi ennen kurssille tuloa, että olet riittävän hyvässä fyysisessä vireessä pystyäkseen tekemään keittiötöitä monta tuntia päivässä. Harjoittele myös pitkäkestoista seisomista.

#### **OTA MUKAAN KOIVIKKOON**

- Omat liinavaatteet ja pyyhe (Halutessasi voit vuokrata ne Koivikosta, 15 €)
- Suihku- ja saunatarvikkeet (sekä uimapuku, jos on sulan veden aika ja haluat uida)
- Säänmukaiset ulkoiluvaatteet ja hyvät jalkineet
- Kävelysauvat, jos omistat ja haluat käyttää niitä ulkoillessasi
- Sisäkengät
- Sopivat vaatteet keittiötyöskentelyyn
- Henkilökohtaiset lääkkeet
- Muistiinpanovälineet
- Vesipullo – juo kurssilla riittävästi vettä!
- Reipas ja avoin mieli

Koivikosta löytyy valmiina:

Esiliinoja, päähineitä ja kertakäyttökäsineitä

Kurssin materiaalit:

Luentojen diat ja muu materiaali toimitetaan pilvipalvelun kautta kurssin jälkeen sähköpostitse.

#### **MUUT ASIAT**

Toivomme, että viihdyt Karpalokurssilla ja Koivikossa sekä löydät kullanarvoisia keinoja terveytesi ylläpitämiseksi tai kohentamiseksi.

Jätäthän lähtiessäsi majoitushuoneesi siistiin kuntoon!

Tervetuloa muillekin kursseille!