

Tietoa Karpalon peruskurssin 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

KURSSIN NIMI

Karpalon peruskurssi

KURSSIPAikka

Koivikko – Elämäntapa Instituutti
Koivikontie 8, 50200 Mikkeli
040 500 5517, koivikkolife@gmail.com, 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 elämänsomus.

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

Karpalon peruskurssi alkaa aina keskiviikkona majoittumisella ja terveystietolomakkeiden täyttämällä klo 10 (voit saapua klo 11.00, jos olet täyttänyt lomakkeet etukäteen) ja lounas on klo 12.15. Kurssi päättyy sunnuntaina heti lounaan jälkeen. Lounas alkaa klo 12.00.

KOULUTTAJAT

- 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

- Anna-Liisa Tarro, suurtalouskeittiön työnjohtaja ja terveystietokurssien vetäjä
- Ajoittain saamme myös muita opettajia.

VERIKOKEET

MUISTA KÄYDÄ VERIKOKEISSA VIIMEISTÄÄN KAKSI VIIKKOA ENNEN KURSSIN ALKUA JA UUELLEEN NOIN VIISI VIIKKOA KURSSIN JÄLKEEN.

Viimeistään pari viikkoa **ennen ohjelman alkua** osallistujien tulee käydä verikokeissa. Kokeen tulokset tuodaan mukana kurssille tai täytetään etukäteen kotona sähköpostilla lähetettyyn esitietolomakkeeseen. Verikoearvoilla pystymme seuraamaan terveystietokurssin muutoksia elimistössäsi ja lääkäri pystyy antamaan sinulle henkilökohtaisia ohjeita ja tavoitteita. Monien kohdalla on nähty erittäin positiivisia muutoksia.

Kun kurssin alusta on kulunut vähintään viisi viikkoa, samat verikokeet tulisi uusua, jotta arvoja voidaan vertailla keskenään.

Lähetettä voi pyytää omalääkäriltä terveystietokeskuksesta tai työterveydestä. Verikokeisiin voi myös mennä suoraan yksityisiin laboratorioihin ilman lähetettä, esimerkiksi synlab.fi tai puhti.fi. Näistä kannattaa valita jokin **valmis paketti**, sillä ne ovat huomattavasti edullisempia kuin yksittäin tilatut verikokeet. Useimmat paketit sisältävät lähes kaikki suositellut testit. Jos pakettiin ei kuulu paastoverensokeri (fS-Gluk tai fP-Gluk), se ei haittaa.

Mitä laajemman paketin valitsee, sitä enemmän saa tuloksia. Meidän lääkäri voi ottaa kantaa myös muihin arvoihin kuin alla mainittuihin, jos raportoit ne meille.

Monet ovat jälkeensä harmitelleet, jos eivät ole ottaneet verikokeita ennen kurssin alkua – suosittelemme lämpimästi tätä.

Osallistujien suostumuksella hyödynnämme verikokeita myös **tieteellisessä tutkimuksessa**. Tutkimukseen kelpaavat enintään 6 kuukautta vanhat laboratoriotulokset.

Vähintään seuraavat verikokeet tulisi olla otettu:

- **fS-Gluk** tai **fP-Gluk** = glukoosi, paastoverensokeri (ei pakollinen, jos ei kuulu pakettiin)
- **HbA1c** = glykoitunut hemoglobiini (pitkäaikaissokeri, 2 kk keskiarvo)
- **Kol** = kokonaiskolesteroli
- **Kol-HDL** = hyvä kolesteroli (HDL, high-density lipoprotein)
- **Kol-LDL** = huono kolesteroli (low-density lipoprotein)
- **Trigly** = triglyseridit
- **hs-CRP** = herkkä C-reaktiivinen proteiini (saatavilla yksityislaboratorioista)

Huom! hs-CRP on eri testi kuin tavallinen CRP, eikä sitä yleensä tehdä julkisella puolella. Molemmat mittaavat tulehdusta, mutta vain **hs-CRP havaitsee myös alle 1.0 arvoja**. Elimistössä

on **matala-asteinen tulehdus**, jos hs-CRP on 0.6 tai enemmän. Tämä voi liittyä useisiin sairauksiin tai ylipainoon.

VALMISTAUTUMINEN KOTONA

Valmistautuminen kotona:

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

Ruokavalion muutokset:

- Lisää kasvien, 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.

Kurssilla:

- Syömme vain kolme kertaa päivässä.
- Kokokasvisruoka (kokaru.fi) 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 luennoista, joten istumista on paljon. Muista nousta välillä seisomaan luentojen aikana, jotta selkä ei mene jumiin. Saat esittää luennoilla rohkeasti kysymyksiä.

OTA MUKAAN KOIVIKKON

- 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 ulkoillessa
- Sisäkengät
- Henkilökohtaiset lääkkeet
- Lääkelista, verikoetulokset, kotona mitatut verenpaine- ja paino, jos sellaiset on
- Muistiinpanovälineet
- Vesipullo – juo kurssilla runsaasti vettä!
- Reipas ja avoin mieli

Kurssin materiaalit:

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

JATKOTAPAAMISET

- Noin viikko peruskurssin jälkeen on zoomissa etätapaaminen. Siellä voi esittää kysymyksiä ja kertoa kuulumiset. Sen jälkeen on luento.
- 5-8 viikkoa peruskurssin jälkeen on jatkopalaveri (Koivikossa tai etänä). Sitä ennen kukin käy uudestaan yllä mainituissa verikokeissa. Sitten katsotaan, että mitä muutoksia on tapahtunut.
- Suosittelemme Karpalon peruskurssin käyneille myös KoKaRu-ruuanlaittokurssia, jotta saa käytännön opetusta.

MUUT ASIAT

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

Jätäthän lähtiessäsi majoitushuoneesi siistiin kuntoon!

Tervetuloa muillekin kursseille!