

Tietoa KoKaRu-ruuanlaittokurssin 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

KoKaRu-ruuanlaittokurssi

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 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

KoKaRu-ruuanlaittokurssi alkaa aina sunnuntaina majoittumisella klo 10.30. Kurssi päättyy torstaina heti lounaan jälkeen. Lounas alkaa klo 13.00.

KOULUTTAJAT

- Keittiössä ohjaavat
 - Anna-Liisa Tarro, suuratalouden työnjohtaja, ruuanlaitto- 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, sydänekuntoutuksen väitöskirjatutkija ja Suomen elämäntapalääketieteen yhdistyksen puheenjohtaja
 - Satunnaisesti voi olla 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 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.

- KoKaRu eli 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 keittiötyöskentelystä, joten kuntoilethan riittävästi ennen kurssille tuloa, että olet riittävän hyvässä fyysisessä vireessä pystyäksesi 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 ulkoillessa
- Sisäkengät
- Sopivat vaatteet keittiötyöskentelyyn
- Henkilökohtaiset lääkkeet
- Muistiinpanovälineet
- Vesipullo – juo kurssilla runsaasti 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.

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 majoitushuoneen siistiin kuntoon!

Tervetuloa muillekin kursseille!