

Joogaohjaaja Seppo Pennasen mielestä osteoporoosin syntyyn on kolme syytä:

Maito, pöytäsuola ja ravinneköyhä ruoka

Kokeile ja totea itse! Voit vaikuttaa tukielimistösi terveyteen valinnoillasi. Näin muistuttaa joogaohjaaja Seppo Pennanen.

Jyväskyläläinen joogaohjaaja **Seppo Pennanen** puhuu terveellisestä elämästä ja luuston hoidon tärkeydestä.

– Ravinto on ensiarvoisen tärkeä osa sitä, mutta niin on venyttely ja liikuntakin, josta ei tarvitse tehdä harrastusta, vaan elämäntapa.

Pennanen ei vain puhu, vaan myös tekee. Hän on kokeillut ja todennut eri valintojen vaikutuksia terveyteensä jo pitkän aikaa.

Osteoporoosi vältettävissä

Pennanen on sitä mieltä, että osteoporoosin syntyyn on kolme syytä: maito, pöytäsuola ja ravinneköyhä ruoka.

– Unohdetaan maito. Siirytään veteen ja puristettuihin mehuihin. Maitoon on lisätty synteettistä kalsiumia, joka ei imeydy. Maito on pastöroitua ja homogenoitua, ja siitä tulee sellainen ravinnesieppari.

– Pöytäsuola on vielä voimakkaampi versio siepparista. Siinä on natriumia, kloridia ja joskus jopa lisättyä jodia.

Aidossa suolassa on Pennasen mukaan 86 erilaista alkuainetta.

– Maidossa tai pöytäsuolassa näitä ei juurikaan ole. Ihmiskeho on niin fiksu, että kun se huomaa pöytäsuolasta puuttuvan 84 mi-

Seppo Pennanen kävelee usein paljain jaloin lumella. Kylmähoito karaisee ja tekee euforisen olon. Sisällä kotona sen sijaan hänellä on lämpöiset lammastöppöset jaloissa.



– Olen itse mennyt niin sanotusti persuus edellä puuhun. Olen kokeillut aikoinaan kaikki huonot jutut, kunnes tajusin osaavani itse tehdä hyviä ratkaisuja, Seppo Pennanen sanoo.