



Ravinto osaksi terveyttä ja ihonhoitoa

Lääketieteellisestä näkökulmasta (Dr. med. Ernst Walter Henrich)

SkinIdent®  DR. BAUMANN®

The pleasure of healthy bionome beauty care.



Ravinnon merkitys terveydellemme

Kiistämätön tosiasia on, että tietoisuus ravinnon tärkeästä merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille kasvaa koko ajan. Ravinto vaikuttaa jokaiseen elimeen kehossamme sekä myös ihoomme. Ihon kunto ja terveys riippuvat ratkaisevasti omista ravitsemuksellisista valinnoistamme. Ravinto määrää yleisen terveydentilamme laadun ja ihomme kunnon. Iho saa ravintoaineensa ihon dermiksestä verisuonten kautta. Nämä ravintoaineet saamme syömästämmme ruuasta ja ne imeytyvät lopulta suolistoon. Ihon verisuonissa tärkeät ravintoaineet imeytyvät elimistöön ja ne käytetään hyödyksi parhaalla mahdollisella tavalla ainoastaan, jos mainitut ravintoaineet saadaan syömästämmme ravinnosta. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää terveytemme kannalta välttää kaikkia kyseenalaisia aineksia ravinnossamme. Uusimmat ravintoa koskevat tieteelliset tutkimukset osoittavat, että ruoka-aineita kuten lihaa, makkaraa, kalaa ja meijerituotteita ei enää suositella käytettäväksi.

SkinIdent®  DR. BAUMANN®

Ainoastaan terveellinen ja monipuolinen ruokavalio takaa ihon ja muiden elinten tärkeiden ravintoaineiden saannin. Tämän vuoksi ravintoa ei tulisi määrittellä tapojen, kyseenalaisten mielipiteiden, itseoppineiden ”eksperttien” tai ruoka-alan mainosten perusteella vaan ainoastaan tunnettujen alan tutkijoiden tutkimusten mukaan. Tässä informatiivisessa esitteessä pohjataan juuri näihin tutkimuksiin.

Vuonna 2009 ADA:n (American Dietetic Association) julkaisemassa uudessa lausunnossa yhdistys suosittelee vahvasti vegaani- ja kasvisruokavaliota. Lausunnon mukaan oikein toteutettu kasvisruokavalio - mukaan lukien vegaaniruokavalio - on terveellistä ja ravinteikasta niin aikuisille ja vanhuksille kuin lapsille

ja teini-ikäisille. Kasvisruokavalio voi auttaa muun muassa sydänsairauksien, syövän, liikalihavuuden ja diabeteksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

ADA julkaisi heinäkuussa 2009 ”Journal of the American Dietetic Association”-lehdessä tutkielman, jossa kerrottiin yhdistyksen kannasta vegaani- ja kasvisruokavaliota koskien:

”ADA:n mukaan oikein suunniteltu kasvisruokavalio – myös täysin vegaaniruokavalio – on terveellinen ja vastaa kaikkia ravitsemuksellisia sekä fysiologisia vaatimuksia. Se tarjoaa myös terveysvaikutuksia tiettyjen sairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Hyvin suunniteltu kasvisruokavalio sopii kaikille ikäryhmille, myös





raskaana oleville ja imettäville naisille, vanhuksille, lapsille, teini-ikäisille ja urheilijoille.”

Yhden Saksan tunnetuimpien ravintotutkijoiden, Giessenin yliopiston professori Dr. Claus Leitzmannin mielipide asiaan on selvä:

”Vegaaneja koskeneet tutkimukset ympäri maailman ovat osoittaneet, että vegaaniruokavaliota noudattavat ihmiset ovat yleisesti ottaen

terveempiä kuin muu väestö. Paino, verenpaine, kolesteroli ja kolesteroliarvot, munuaisten toiminnot ja yleinen terveydentila ovat näillä ihmisillä lähellä normaalia.”

PCRM (The Physicians Committee for Responsible Medicine) on voittoa tavoittelematon yhdistys, joka tarjoaa ennaltaehkäisevää lääkitystä, suorittaa kliinistä tutkimustyötä ja edistää korkeampia standardeja etiikan ja tehokkuuden tutkimuksissa. PCRM toteaa vegaaniruokava-

lion kaikista terveellisimmäksi asettaen mielipiteensä loogiseksi lähtökohdaksi seuraavan:

”Vegaaniruokavalio, jossa ei käytetä lainkaan eläinperäisiä tuotteita, on jopa terveellisempää kuin pelkkä kasvisruokavalio. Vegaaniruokavalio ei sisällä lainkaan kolesterolia, siinä on vähemmän rasvaa ja tyydyttyneitä rasvahappoja sekä kaloreita, verrattaessa maitotuotteita ja munia sisältävään kasvisruokavalioon. Tieteelliset tutkimukset osoittavat, että ruoan terveysvaikutukset vähenevät, mikäli ruoka koostuu pääosin eläinkunnan tuotteista. Tämä tekee vegaaniruokavaliosta kaikkein terveellisintä.”

Lukuisat ravintoa koskevat tieteelliset tutkimukset viime vuosien aikana paljastavat yhteyden lihan, makkaroiden ja meijerituotteiden käytön sekä sairauksien kuten syövän, osteoporoosin, sydänkohtauksien, verenpaineen ja diabe-

teksen välillä. Kaloissa esiintyvien ympäristömyrkköjen kuten dioksiinin ja raskasmetallien pitoisuuksia on myös tutkittu laajalti ja tulokset osoittavat hämmästyttävän korkeita lukemia.

Lisätietoa ja asianmukaisia ravitsemuksellisia julkaisuja viime vuosilta voit käydä lukemassa osoitteessa www.fleisch-macht-krank.de.

Puhdas vegaaniruokavalio ei ole terveellistä ainoastaan sen vuoksi, että siitä on jätetty pois liha ja lihajalosteet, kala, maitotuotteet, juustot ja kananmuna. Vegaaniruokavaliossa tärkeää on kiinnittää huomiota ravintoaineiden mahdollisimman monipuoliseen valikoimaan, jotta voidaan varmistaa täysipainoinen ruokavalio, joka sisältää kaikki elimistölle välttämättömät ravintoaineet. Tärkeiden ravintoaineiden, kuten B12 vitamiinin riittävää saantia kannattaa erityisesti tarkkailla ja sen riittävä saanti turvata.

SkinIdent® DR. BAUMANN®

Tämän vuoksi terveelliseen ruokavalioon pehentyminen ja siihen kouluttautuminen ovat olennaisen tärkeitä asioita kaikissa Dr. Baumann hoitoloissa.

Ravinnolla ei ole ainoastaan suurta merkitystä terveydellemme vaan lisäksi on huomioitava:

■ Ilmastonmuutos: World Watch Institute julkaisi 21. elokuussa 2009 tutkielman kotieläintuotantoon käytetyn maanviljelyn ja eläinperäisten tuotteiden käytön vaikutuksista ilmaston muutoksiin. Lihan, maidon ja kananmunia käyttö aiheuttaa 51 % planeettamme kasvihuonekaasusta.

■ Ympäristöhaitat: 1 kg:n tuottamiseen lihaa (riippuu eläinlajista) tarvitaan 10 – 20 tonnia rehua ja 10 000 – 20 000 litraa vettä. Loppu-



tuloksena syntyvät valtavat määrät lietelantaa joka vahingoittaa ympäristöä syvästi.

■ Sademetsät: Nämä trooppiset metsät ovat erittäin tärkeitä globaalille ilmastollemme, mutta niitä kaadetaan laidunmaaksi. Eläinrehun tuottamiseksi kulutetaan valtavia maa-alueita.

■ Nälänhätä / ihmisoikeudet: Nälänhätä koskettaa noin biljoonaa ihmistä maailmassa. Joka kolmas sekunti yksi lapsi kuolee nälkään, samalla kun noin 50 % maailmanlaajuisesta viljasadosta ja noin 90 % soijasta käytetään rehuntuotantoon maatalouseläimille.

■ Eläintensuojelu ja – oikeudet: Eläinten kokemat kärsimykset lihan, maidon ja munien tuottamiseksi on dokumentoitu kattavasti. Eläinrotujen jalostamisesta ja teurastamisesta aiheutuvat eläinten kärsimykset on otettu huomioon kansainvälisellä tasolla.

■ Liikakalastus: Merien ja valtamerien liikakalastus tuo ympäristökatastrofin lähemmäksi kuin luulemmekaan!



Suosittellemme tutustumaan seuraaviin lähteisiin:

Vegan Brochure – tilattavissa ilmaiseksi: www.ProVegan.info. Loistavat nettisivut!

Internet (saksa): www.Fleisch-macht-krank.de. Yksityiskohtaiset vegaaniruokavalion edut videolla: www.veganvideo.org

Kirjallisuus (saksa) “Vegane Ernährung” Dr. Jill Langley, Echo-Verlag, ISBN 3-926914-33-5. Kirja tieteellisistä havainnoista maallikkokielellä.

Kirjallisuus (saksa) “Die vegane Küche” Ingrid Newkirk, Heyne Verlag, ISBN 978-3-453-12550-6. Erinomainen kirja jokapäiväiseen käyttöön. Motivoi monipuoliseen vegaaniruuanlaittoon.

Kirjoitus (saksa) “Die gesündeste Ernährung” Dr. med. Ernst W. Henrichin kirjoittama lääketieteellinen analyysi ja arviointi (lataa ilmaiseksi osoitteesta : www.ProVegan.info (löytyy ”Links” painikkeen alta)

Dr. Baumann SkinIdent® – Bionomista täydellisyyttä

SkinIdent®

Dr. Baumann SkinIdent® tuotelinja on täydellinen ihonhoitosarja sinulle, joka arvostat terveellistä ihonhoitoa ilman haitallisia vaikutusaineita.

SkinIdent® – linjan jokaisessa tuotekehittelyn vaiheessa on käytetty pohjana ihon dermatologiaan perustuvaa tietoa. Dermatologiset testit osoittavat, että ”keholle epäystävälliset” ainesosat ovat suorassa yhteydessä allergioihin. Mikä olisikaan järkevämpää kuin välttää kaikkia ”epäystävällisiä” ainesosia ihollamme saadaksemme parhaimman mahdollisen sietokyvyn? Juuri tämän vuoksi SkinIdent® tuotteista on jätetty pois kaikki iholle sopimattomat ainesosat.

SkinIdent® tuotteet sisältävät vain keho- ja ihoidenttisiä ainesosia ja välttämättömiä vitamiineja.

Vitamiinit ja ihoidenttiset lipidit aikaansaavat optimaalisen hoitotehon ja ikääntymistä vähentävän vaikutuksen yhdessä täydellisen sietokyvyn allergioita vastaan.

DR. BAUMANN tutkimukset ovat osoittaneet, että SkinIdent® linja luomalla, on saatutettu ihon optimaalinen sietokyky allergioita vastaan ja ihon ihanteellinen toiminta.

Yhdistä SkinIdent® ihonhoitotuotteet terveellisen ruokavalioon ja elämäntapaan saadaksesi hyvinvoiva iho perimäsi sallimissa rajoissa.

Dr. Baumann tuotteet ovat sekä iho-, eläin-, että ympäristöystävällisiä!



www.Dr-Baumann.com
www.Dr-Baumann.TV

DR. BAUMANN
bionome SPA SkinIdent® DR. BAUMANN®
DR. BAUMANN® MakeUP BeauCaire

Bionomiset SkinIdent® laatustandardit:

- SkinIdent® tuotteet sisältävät vain ihoidenttisiä ainesosia ja vitamiineja (allergiat kehittyvät ainesosista, joita iho ei tunnista omakseen).
- SkinIdent® tuotteet eivät sisällä mahdollisiksi allergeeneiksi Saksan ympäristöministeriön vuonna 2004 tutkimuksessa listattuja ainesosia. Yhtäkään SkinIdent® tuotteissa käytettyä ainesosaa ei ole listattu allergiapotentiaaliksi.
- ei säilöntäaineita
- ei parfyymejä, hajusteita tai eteerisiä öljyjä
- ei mineraaliöljyjä
- ei eläinperäisiä ainesosia
- ei ympäristöä rasittavia tarpeettomia pakkausmateriaaleja

Valtuutettu Dr. Baumann® kosmetologisii:

Maahantuonti:

Dr. Baumann Kosmetiikka Finland Oy, www.dr-baumann.fi