

Saluksen kesäjulkaisusarja (2025)

Toteutimme kesällä 2025 pienen kesäjulkaisusarjan, jossa esittelimme Terveysopisto Saluksen opettajia ja heidän ajatuksiaan terveellisestä ravitsemuksesta henkilökohtaisella ja yleisellä tasolla. Voit tutustua juttusarjaan kokonaisuudessaan täällä.

Ensimmäisenä esittelemme Saluksen perustajan, rehtori **Jouko Pursiaisen**. Hänellä on jo yli 50 vuoden kokemus luontaisterveyden ja ravitsemuksen alalta. Hän on Saluksen monipuolinen työmyyrä, joka vaikuttaa Saluksen menestyksen taustalla.

Jouko on toiminut Terveysopisto Saluksen rehtorina ja opettajana vuodesta 1995, jolloin hän perusti opiston. Jo tuolloin Joukolla syntyi ajatus oppilaitoksesta, jossa hoitamisen ja parantamisen ohella opetettaisiin terveyden ja hyvinvoinnin tukemista ja ylläpitämistä. Tuolloin terveys- ja ravitsemusalan koulutuksissa ja terapiatyössä eri puolilla maailmaa oli jo virinnyt tämänkaltaista liikehdintää. Nykyisin Saluksen lähestymistavassa yhdistyvät virallisen ravitsemustieteen, funktionaalisen lääketieteen sekä luontaislääketieteen ravitsemustietopohjat.

Saluksen ravintoneuvojakoulutuksessa käydään huolellisesti läpi Saluksen ravitsemuslinjaukset, joissa korostuu täysipainoisuus, luonnollisuus ja kohtuullisuus. Opetuksessa huomioidaan myös ruokailun tapakysymykset ja tarvittaessa ravintolisät. Jouko elää kuten opettaa, eli hän syö Salus-suositusten mukaisesti. Hänen bravuurinsa on aina aterian alussa erilliseltä lautaselta syötävä raikas salaattiannos. 🥕



Sanna Anderson (Dipl. I.O.N.) toimii Terveysopisto Saluksen ravintoterapian pääopettajana. Sanna asuu Englannin etelärannikolla, missä hän työskentelee yksityisen vastaanottonsa lisäksi The Optimum Health Clinic ´issä. Se on yksi Englannin tunnetuimmista kroonisen väsymysoireyhtymän hoitoon erikoistuneista klinikoista.

Sanna on suorittanut ravintoterapeutin tutkintonsa The Institute for Optimum Nutritionissa, joka sijaitsee Lontoossa ja toimii yhteistyössä Bedfordshiren Yliopiston kanssa. Sanna kouluttaa itseään säännöllisesti alan seminaareissa pääosin Lontoossa. Hän on myös ravintoterapeuttien liiton rekisteröitynyt jäsen Englannissa (BANT – British Association for Applied Nutrition and Nutritional Therapy).

Sannalla on laaja kokemus stressiin liittyvien oireyhtymien ravintoterapeuttisesta hoidosta. Oireet ilmenevät muun muassa lisämunuaisten ja kilpirauhasen toimintahäiriöinä sekä ruuansulatuselimistön ongelmina. Kliinisen ravintoterapian lisäksi Sanna painottaa vastaanotoillaan hyvän kokonaisruokavalion tärkeyttä.

Sanna on itse innokas kokki ja nauttii sekä hyvän ruuan valmistamisesta että syömisestä niin kotona kuin ulkonakin perheensä ja ystäviensä kanssa. Sanna tunnustaa, että välillä hänellä on paremmin aikaa valmistaa maukasta ja ravinteikasta ruokaa, mutta välillä kiire asettaa rajat vaativimmille kokkauksille. Tällöinkin hän kuitenkin pyrkii valitsemaan keholleen laadukasta raaka-aineista valmistettua ruokaa. Sanna on esimerkiksi auttanut useita brittiläisiä ravintoloita kehittämään tarjontaansa terveellisempään suuntaan.



Lääkäri **Riitta Piilo** toimii Terveysopisto Saluksen peruslääketieteen pääopettajana. Tämän ohella hän antaa koulutus- ja työnohjauspalveluita omalla toiminimellään.

Riitalla on monipuolinen työkokemus sosiaali- ja terveydenhuoltoalan sektorilla. Hän on suorittanut lääkärin tutkinnon Saksassa, missä hänellä on Suomen ohella yleislääkärin oikeudet. Riitta on suorittanut Saksassa myös luontaislääketieteen erikoistumisopinnot ja Saksan Lääkärikamari on myöntänyt hänelle luontaislääketieteen erityispätevyyden vuonna 1998. Riitta on toiminut vuosien kuluessa sekä tutkimusavustajana, apulaislääkärinä että yksityisenä lääkärinä. Hänellä on kokemusta niin terveyskeskustyöstä, sairaalatyöstä kuin yksityisvastaanottotoiminnastakin. Hän on työskennellyt mm. Suomessa, Saksassa ja Kanadassa perehtyen esimerkiksi sisätauteihin, psykosomaattiseen lääketieteeseen ja luontaislääketieteeseen.

Riitan kattavaan koulutukseen lääketieteen opintojen ohella kuuluu mm. sosiologian, psykoterapian ja perinteisen kiinalaisen lääketieteen opinnot. Hänellä on runsaasti koulutusta myös erilaisista kehoterapioista ja rentoutumismenetelmistä.

Riitan rakkain harrastus on argentiinalainen tango, joka vie hänet usein talvikuukausiksi Buenos Airesiin nauttimaan työstä tanssin ja tanssijoiden kanssa.

Riitalle terveellinen ravitsemus yleisellä tasolla tarkoittaa ennen kaikkea puhdasta, ravintotiheää ruokaa ja ultraprosooidun ruuan välttämistä. Kaikki, mikä sisältää runsaasti tyhjiä kaloreita, kannattaa Riitan mielestä jättää kaupan hyllylle. Tärkeää on myös pitää huolta riittävästä hivenaineiden ja vitamiinien saannista hyvää nestetasapainoa unohtamatta. Terveellinen ruoka on Riitan mielestä sitä, että tunnistaa ja maistaa ruokalautaselta ruuan kaikki ainesosat. Ruokaa on myös oltava riittävästi kehon tarpeisiin nähden - mielellään pitkäkestoista energiaa antavaa ruokaa laadukkaine rasvoineen ja proteiineineen, jotka palvelevat myös solujen uusiutumista ja hormonien ja hermovälittäjäaineiden rakentumista. Ruokaa ei kuitenkaan tarvitse olla aina. Esimerkiksi paaston ja pätikäpaaston hyödyt ovat kiistattomat. Niiden on mm. todettu aktivoivan nuoruusgeenejämme ja hidastavan ikääntymistä. Tästä aiheesta kuulemme enemmän syksyn RT-1-kurssilla, jonka opetuksesta Riitta vastaa. Tänä vuonna toteutuu tietysti myös perinteinen Multian Paasto- ja voimaantumisviikko elokuun alussa.

Henkilökohtaisesti terveellinen ravitsemus Riitalle merkitsee mahdollisimman puhdasta ja prosessoimatonta ruokaa. Riitan ykkösherkku ovat Suomen villimarjat, joita hän kerää kesän mittaan runsaasti pakkaseen. Hän nauttii niitä aamiaisella smoothien muodossa ihan joka päivä. Riitta tykkää myös graavikalasta, hapankaalista, kananmunasta, turkkilaisesta jogurtista ja päivän aloitukseen kuuluu joka päivä myös 1 rkl kylmäpuristettua oliiviöljyä. Yrtit hän kasvattaa itse talvea varten. Niistä saa mukavasti makua ruokiin pitkän talven aikana. Riitta pyrkii myös hyödyntämään kaikkea luonnosta saatavaa. Riitan ykkösyrtti on nokkonen

ja sen siemenet. Hän hyödyntää myös hirvenluita luuliemeen. Yhteistyö paikallisen metsästysseuran kanssa on hyvää, ja luut tulevat valmiina portille saakka (muuten ne menisivät monttuun). Leipä ei Riitan mielestä korvaa koskaan ateriaa ja sitä hän käyttääkin aika niukasti. Ruuan valmistaminen on Riitalle myös tapa rentoutua. Kun työ on muuten paljon tietokoneen ääressä istuskelua, suunnittelua ja kurssien valmistelua sekä etäopintotehtävien korjaamista, käsillä tekeminen keittiössä on erittäin palauttavaa vastapainoa aivoille. Ja lopputulos palkitsee - useimmiten.

ps. Kuvassa näkyy Riitan tämän kesän yrttiviljelmiä. 🌱 🌿 🌱



Riitan ajatuksia terveellisestä ravitsemuksesta ja lähiruoasta voit kuunnella lisää täältä:

<https://www.youtube.com/watch?v=nUQ75pPiLV4>

Fytonomi **Timo Kosonen** on Terveysopisto Saluksen ravinto-opin pääopettajan. Hän vastaa ravinto-opin (RO1-2, 4), ravintolaskennan (PÄT1BL) sekä fytoterapian kurssien opetuksesta. Timo on Saluksen tiedemies, jota kiinnostaa erityisesti ravinnon, ravintoaineiden sekä fytokemikaalien rooli terveydelle aina solutasolta biokemialliselle tasolle saakka. Timo hallitsee myös kehonkoostumuksen mittaamisen ja muokkaamisen sekä erilaisten ravintolaskentaohjelmien käytön. Timo on jo kokenut konkari luontaistuote- sekä urheilu- ja liikuntaravitsemuksen alalla.

Timo on ehtinyt testailla itseensä tutkimusmielessä erilaisia ruokavalioita elämänsä aikana. Yleisellä tasolla ravitsemusasioissa Timo on kultaisen keskitien kannattaja. Henkilökohtaisesti Timo seuraa urheiluravitsemukseen sekä ketogeeniseen ruokavalioon liittyvän tutkimuksen etenemistä. Timo harrastaa liikuntaa päivittäin, erityisesti reipasta kävelyä ja kuntosaliharjoittelua sekä luontokuvausta.



Nina Saine on Saluksen uusi ravintoneuvojakoulutuksen opettaja. Hän vastaa ALO-, RO3 ja PÄT1A-kurssien opetuksesta. Kysimme Ninalta, mitä terveellinen ravitseminen merkitsee hänelle yleisellä tasolla ja henkilökohtaisesti. Ohessa Ninan kattava vastaus kysymykseen.

"Ravitsemuksessa mennään aina hyvin herkälle ja henkilökohtaiselle alueelle ihmisen elämässä. Siksi on minusta tärkeää, että vältetään ns. ylhäältä päin antamasta käskyjä tai sääntöjä siitä, mikä on kenellekin yksilölle riittävän terveellinen tapa syödä. Biologisessa mielessä terveellinen ruokavalio merkitsee mielestäni sitä, että ravintoaineiden ja antioksidanttien tarpeet täyttyvät, ravitseminen tukee myös ruoansulatusta ja vatsan hyvinvointia ja ihminen syö ruoka-aineita ja juo juomia, joita hänen elimistönsä myös immunologisesti kestä. Myös allergiat ja intoleranssit otetaan siis huomioon. Parhaimmillaan ruokavalio on säädetty kohdalleen yksilöllisesti ja siinä on otettu huomioon myös se, millaiseen ravintoon ihminen on geneettisesti parhaiten tottunut sekä lajina, että yksilönä. Suhtaudun myönteisesti myös siihen, että ravintoaineiden saantia varmistetaan ja optimoidaan käyttämällä ravintolisiä. Nykyravinnosta on hyvin haastavaa saada varsinkin optimaalisesti kaikki se mitä tarvitaan ja mistä ihminen voi hyötyä. Parhaimmillaan hyvä ravitsemustila auttaa ennaltaehkäisemään sekä akuutteja, että pitkäaikaisia sairauksia, pidentämään elinikää, parantamaan elämänlaatua ja toimintakykyä ja estämään ennenaikaista rappeutumista. Hyvin ravittu myös toipuu paremmin ja nopeammin mm. infektioista, kirurgisista toimenpiteistä ja erilaisista kudosaivourioista.

Omalle kohdalleni on sattunut tilanne, jossa täysin optimaalisen ravitsemuksen tilaa on hyvin vaikea täysin saavuttaa. Minulla on useita kroonisia sairauksia, jotka ovat kaikki hyvässä hoitotasapainossa, mutta koen, että ruokavalio, joka olisi optimaalinen yhteen sairauteen, ei sovikaan sitten yhteen muiden sairauksien hoidon kanssa. Tällä hetkellä menen munuaissairauden ehdoilla, mutta se tekee mm. painonhallinnasta haastavaa. Omat haasteensa tuovat myös munuaissairauteen käyttämieni lääkkeiden sivuvaikutukset, mutta olen saanut niihin apua luontaistuotteista, ruokavalioista ja ravintolisistä. Tiedostan olevani näinkin hyvässä kunnossa, kun sairauksistani huolimatta olen, koska olen pyrkinyt syömään tilani huomioon ottaen kohtuullisen terveellisesti ja ottanut myös ravintolisiä käyttämällä huomioon lisääntyneet tiettyjen ravintoaineiden tarpeet. Ruokavalioni on gluteeniton ja laktoositon. Pyrin myös sisällyttämään siihen hyviä rasvoja, riittävästi kuitua, monipuolisesti erilaisia proteiininlähteitä ja runsaasti vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Liian tiukka ruokavalio toimii harvalla pysyvästi. Ruokavaliossa on hyvä olla sopivasti joustoa. Gluteenittomuus on minulla ehdoton. Voin erittäin huonosti pari viikkoa, jos altistun gluteenille. Lisäksi vatsa ei kestä yhtään mm. härkäpapuja.

On ihanaa, kun kesällä kasvaa paljon kaikkea tuoretta ruokaa ja marjojakin saa tuoreena. Kesällä tykkään syödä salaatteja ja silloin tällöin grillata esimerkiksi kanaa salaatin kylkeen. Pidän salaatin kanssa myös siemenistä, pähkinöistä ja juustoista. Toisinaan mieheni savustaa kalaa. Myös smoothiet sopivat kesään. Kesällä on mielestäni luontevaa syödä paljon tuoretta ja kylmiä ruokia. Talvella tekee enemmän mieli syödä jotakin lämmintä ja mausteisempaa.

Herkuttelukin kuuluu kohtuudella elämään. Suosikkejani ovat erilaiset suklaat ja leivokset. Kun itse leipoo, voi käyttää terveellisempiä aineksia, mutta kahvilassa pidän kovasti mm. Ellen Svinhufvudin kakusta, sillä riemukseni se on gluteeniton. Tunnustaudun kahvikissaksi. Kofeiininkäyttöni olen kuitenkin saanut vähennettyä, koska sekoitan kahviin puolet tavallista kahvia ja puolet kofeiinitonta kahvia. Jos illalla tekee mieli kahvia, juon kokonaan kofeiinitonta.

Mielestäni nykypäivänä itse ruoka ei välttämättä edes aina ole ihmisten varsinainen ongelma heidän ravitsemuksessaan, vaan se on heidän suhtautumisensa ruokaan ja syömiseen. Tunteet vaikuttavat kehoon ja terveyteemme. Olen sitä mieltä, että sillä, tuntuuko lautasella olevan ystävä vai vihollinen voi olla vieläkin suurempi vaikutus, kuin sen lautasen varsinaisella sisällöllä. Jos syöminen tai ruoka ahdistaa, on jopa tärkeämpää ensin korjata suhde ruokaan kuin tehdä isoja muutoksia ruokavalioonsa." ❤️



Terveysopisto Saluksesta valmistunut diplomiravintoterapeutti **Eeva-Maria Varpion** on koulutukseltaan kauppatieteiden maisteri, diplomiravintoterapeutti sekä Free mE® EFT -kouluttaja. Ravintoterapeuttinä hän on toiminut vuodesta 2012. Terveysopistossa hän vastaa ALO-, PÄT1a-, PÄTBT- ja PÄT3-kurssien opetuksesta.

Eeva-Maria kiinnostus ravitsemukseen ja luontaislääketieteeseen heräsi kolmannen lapsen syntymän jälkeen. Terveysongelmat ja uupumus saivat hänet pohtimaan perusteellisesti terveyden ja ravitsemuksen merkitystä. Aluksi hän suuntasi ravitsemusopinnot pariin auttaakseen itseään, ja Saluksessa saatu oppi, sen käytännön soveltaminen ja terveyden koheneminen vahvistivat uskoa ravitsemuksen voimaan. Tämä kokemus johti uuden ammatin pariin ja syvään intohimoon auttaa ihmisiä saavuttamaan parempi hyvinvointi. Yritysmailmassa vietettyjen vuosien jälkeen elämänmuutos avasi hänelle ovet merkitykselliseen ja ihmisläheiseen työhön.

Hänen taustansa yritysmailmassa yhdistettynä ravitsemus- ja tunnetyöskentelyn koulutuksiin on vahvistanut käsitystä siitä, että hyvinvointi on aina kokonaisuus – keho, mieli ja tunteet kulkevat käsi kädessä. Hänelle on tärkeää, että ravitsemusoppi muuttuu käytännönläheiseksi ja eläväksi: terveellinen ravinto ei ole vain teoriaa, vaan konkreettinen voimavara arjessa.

Hänen oma oivalluksensa ravinnon merkityksestä hyvinvointiin syntyi Saluksen opintojen aikana, kun selvisi, että lapsuudesta saakka koetut oireet eivät olleetkaan astmaa, vaan johtuivat vilja-allergiasta. Kun hän jätti viljat pois, elämä muuttui täysin. Tuolloin hän ymmärsi, että terveellinen ravinto on ennen kaikkea yksilöllistä – se, mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle.

Eeva-Maria ajattelee, että ruoka on informaatiota, jota keho ottaa vastaan. Jokainen keho tarvitsee hieman erilaista informaatiota ja eri tavalla tarjottuna. Terveellinen ravinto tarkoittaa Eeva-Marialle ennen kaikkea yksilöllisyyttä: oman kehon kuuntelemista ja sen viestien kunnioittamista. Kun löydämme meille sopivat valinnat, ravinto muuttuu voimavaraksi, joka tukee sekä arkea että kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Eeva-Marian oma ruokavalionsa on kasvisvoittoinen, mutta hän pitää myös kalasta ja lihasta. Jos pitäisi valita vain kaksi ruoka-ainetta, joita ilman hän ei voisi elää, ne olisivat mango sekä saksanpähkinät. Hän rakastaa myös marjoja ja hedelmiä! Jos joku menee sekaisin kaupan karkkiosastolla, hän menee sekaisin hedelmä- ja vihannesosastolla, kun näkee uuden sadon päärynöitä, mangoja tai kotimaista parsakaalia.

Eeva-Maria tykkää kokeilla kaikkea uutta, ja juuri nyt hän on hurahtanut vihermehustukseen – jokainen aamu alkaa vihermehulla. Ja jos puhutaan perinteisemmistä herkuista, niin hänelle se on jäätelö – erityisesti pistaasijäätelö. 💚

Eeva-Marian mielestä terveellinen ravinto ei ole luopumista, vaan hyvän olon, ilon ja merkityksellisyyden lähde. Se ravitsee kehoa ja mieltä, mutta tuo samalla nautintoa, yhteenkuuluvuutta ja arjen pieniä iloja. ✨



Mari vastaa Saluksen RT2-kurssin (Luontaistuotteet neuvonta- ja terapiatyössä) opetuksesta. Mari on valmistunut Terveysopisto Saluksesta diplomiravinto- ja fytoterapeutiksi vuonna 2008. Hän on toiminut ravintolisien parissa vuodesta 2002. Näkökulmaa luontaistuotealan kehittymiseen ja valikoiman moninaisuuteen hän on saanut työskennellessään eri ketjuliikkeiden myynti- ja asiantuntijatehtävissä. Mari on toiminut Suomen Bioteekki Oy:n ravintolisien kouluttajana. Hän on myös pitänyt verkkokoulutuksia apteekkien, luontaistuotekauppojen ja Sokos-tavaratalojen henkilökunnalle.

Mari opiskelee mielellään ja soveltaa oppimaansa käytäntöön. Saluksen opit yhdistettynä hierojan koulutukseen ja gerontologian opintoihin yliopistossa ovat luoneet kokonaisvaltaista tietopohjaa, joita hän on siirtänyt käytäntöön opastaessaan asiakkaitaan ravintolisien valinnassa sekä jakaessaan tietoa toimintakyvyn ja terveyden ylläpidosta.

Marille terveellinen ruokavalio on kokonaisuus, jonka avulla on mahdollista tukea optimaalista terveydentilaa ja toimintakykyä. Terveellinen ruokavalio yhdistettynä terveyttä ylläpitäviin elämäntapoihin tukevat Marin mukaan kehoamme niin sisä- kuin ulkopuoleltakin tulevilla haasteilla. Terveellinen ruokavalio muuttuu suhteelliseksi ja yksilötasolla kartoitettavaksi käsitteeksi kuormittavissa elämäntilanteissa, kuten erilaiset sairaustilat, purentaongelmat, ikääntyminen, lääkitykset sekä sosiaalisen aseman tuomat haasteet. Toivottavaa olisi, että itse ruokailuhetki antaisi sekä mielihyvän että sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita, sillä niiden on tutkitusti todettu vaikuttavan ruoan hyväksikäyttöön ja imeytyvyyteen.

Eri ruokavalioita kokeilleena Mari kokee kasvisvoittoisen sekaruokavalion sopivan itselleen parhaiten. Raakaruoka ja kasvisruoka yhdistettynä laadukkaaseen kalaan/lihaan sopivat hänen keholleen parhaiten. Se, mitä Mari valitsee kulloinkin lautaselleen, riippuu vuodenajasta sekä kehon tilasta. Kesäkuukaudet Mari tankkaa mielelläni tuore-entsyymeitä, kun taas ilmojen viiletessä hän kaipaa enemmän lempeästi haudutettuja ruokia. Marjat, hapatetut ruoat, hapanmaitotuotteet, vaihtelevasti erilaiset laadukkaat rasvahapot, yrtit, mausteet, pähkinät, raikas puhdas juomavesi sekä vihreä tee kuuluvat Marin päivittäiseen ruokavalioon. Illalla hän nauttii mielellään kuituja niiden yöunta parantavien vaikutusten vuoksi. Mari kiinnittää huomiota myös ruoka-aineiden yhdistelyyn. Välttämällä tärkkelysruokien yhdistämistä proteiinipitoisiin ruokiin, hän on pystynyt vaikuttamaan myönteisesti sekä vireystasoonsa että ruoansulatukseensa. Toisinaan Mari katsoo itselleen tarpeelliseksi D-vitamiinin lisäksi täydentää ruokavaliotaan mm. magnesiumilla, jodilla sekä C- ja A-vitamiineilla. Omaan ruoansulatukseen Mari kiinnittää myös erityistä huomiota. Maitohappobakteerit sekä entsyymit löytyvät hänen ruokakaapistaan ja ne kulkevat tarvittaessa myös reissuilla mukana. ❤️



Virve vastaa Saluksen etäopintokurssien RTP1-3 opetuksesta. Virve astui mukaan Saluksen toimintaan vuonna 2005 ja antoi oman panoksensa ravintoneuvojakoulutuksen kehitystyöhön. Virve on ollut kiinnostunut ravitsemusasioista jo lapsuudesta saakka. Hän on nähnyt ravitsemusasioita eri näkökulmista elämänsä aikana, niin terveyden ja sairauksien, ruokavalioiden kuin kulttuurienkin kautta. Virve näkee Saluksen ravitsemuslinjaukset hyödyllisenä työkaluna terveellistä ruokavaliota suunniteltaessa. Ne ovat monelta osin linjassa uusien kansallisten suositusten kanssa, soveltuvat erilaisiin ruokavalioihin ja ottavat huomioon myös ruokailun tapakysymykset. Virve katsoo, että jokainen voi rakentaa oman ruokavalionsa omannäköisekseen. Liian nopeat ruokavaliomuutokset tai liian jyrkät ulkoapäin tulevat ruokavaliosäännöt eivät Virven mielestä kuitenkaan ole hyväksi kenellekään. Virve toivoisi, että jokaisella ihmisellä olisi mahdollisuus tutustua terveellisen ravitsemuksen perusteisiin ja tehdä tietoisia valintoja terveytensä hyväksi.

Opiskellessaan yliopistossa terveystieteitä Virve kiinnostui kokonaisvaltaisesta terveydestä, jossa terveys nähdään laaja-alaisesti fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, henkisen ja ympäristöllisen ulottuvuuden kautta. Jokaiselle ihmiselle terveys merkitsee hieman eri asiaa, ja se voi merkitä samallekin ihmiselle eri asioita eri elämänvaiheissa. Virve ymmärsi jo opiskeluaikoina, että myös ravitsemus voi parhaimmillaan kytkeytyä näihin kaikkiin terveyden ulottuvuuksiin. Ravinto ei vain tue fyysistä ja psyykkistä terveyttämme ravintoaineiden ja muiden komponenttien kautta, vaan sillä on myös emotionaalinen ja sosiaalinen funktio. Ravinto myös yhdistää meidät ympäristöömme. Sillä on myös rooli erilaisissa katsomuksissa. Nämä ovat asioita, jotka myös henkilökohtaisesti kiinnostavat Virveä terveellisestä ravitsemuksesta puhuttaessa.

