

# h-limitit



kuusihili-rajoitteinen  
ruokavaliokratkaisu  
minevita-suositus  
indieco-menettely  
ruoansulatuksen ja  
suolen toiminnan terveys  
valkuaisaine-aineenvaihdunta  
rasva-aineenvaihdunta  
sana'ki keskeiset  
vaihtoehtoiset näkemykset

aki loikkanen



pansana kustannus



# Tervetuloa luentotilaisuuteen !

**Keskiviikkona 14.02 klo 14.00 - 15.20  
Hotelli Arthurin juhlasali Vuorikatu 19**

**Luennon aihe on**

**H-limit - ruokavalioratkaisu-kirja**

**Luennon pitää**

**lääkäri Aki Loikkanen**

**vapaa pääsy**

Lääkäri Aki Loikkasen ravintoa käsittelevä kirja (763 sivua) on valmistunut ! Luento käsittelee kirjan aiheen mukaan ravintoon liittyviä terveyden osa-alueita sana'ki-terveysajatelun mukaan. Luento kestää noin 50 minuuttia ja keskustelu noin 30 min.

Kirjan voi ostaa luentotilaisuudessa. Kirjan hinta on 34 euroa. Jos olet ennakko-ostanut kirjan, saat myös luentotilaisuudessa kirjasi.

Luennon jälkeen, alkaen klo 15.30, on kirjan julkistamistilaisuus toimittajille.

## H-LIMIT

### ruokavalioratkaisu

H-limit on sana'ki-terveysajattelun suosittama sokeri- ja tärkkelysrajoitteinen ruokavalioratkaisu.

Sana'ki-terveydellinen maailmankuva on lääkäri Aki Loikkasen kehittämä ja soveltama vaihtoehtoinen terveydellinen maailmankuva. Sana'ki-näkemyksen ydin on vaihtoehtoinen terveystieteiden ja suositus omakohtaisen jäsentyneen terveystavoitteen asettamiseen.

Sairaus poistetaan sana'ki-näkemyksen mukaan palauttamalla kehon terveys. Sairauksien poistamiseen on kaksi tietä:

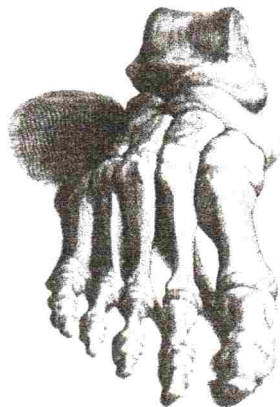
**I** mikäli tunnetaan sairauden syy, muutetaan kehoa tältä osaltaan

**II** mikäli ei tunneta sairauden syytä, muutetaan kehoa kaikkien tai riittävien terveyden osa-alueiden osalta

Sana'ki-ajattelussa terveys jaetaan 17 terveyden osa-alueeseen. H-limit-kirjassa on perusteet kuudesta läheisesti ravintoon liittyvästä osa-alueesta :

1. ruokavalioratkaisu
2. vitamiini- ja kivennäisainetasapaino
3. ruoan sulaminen ja imeytyminen
4. valkuaisaine-aineenvaihdunta
5. rasva-aineenvaihdunta
6. altisteet

Kirjan alussa on noin 100 sivun johdatus sana'ki-ajattelun keskeisiin vaihtoehtoisiin käsitteisiin ja menetelmiin



**pansana kustannus**

ISBN 978-952-92-1567-6



9 789529 215676

