



# Intiaanisokeri (täysruokosokeri) on terveellinen makeuttaja

ruohonjuuri ruohonjuuri  
ekomarket ekokauppa

Intiaanisokeri on käsittelemätöntä luonnon täysruokosokeria, joka sisältää runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, aminohappoja ja antioksidanteja.

Intiaanisokerissa varsinaisen sokerin osuus on 89,5 % (Suomen, Eu:n tullihallitus), ja loput yli kymmenen prosenttia ovat elimistölle erittäin tärkeitä tehomineraaleja (Japanissa tehty tutkimus). Näiden ainutlaatuisten ainesosien ansiosta Intiaanisokeri saa sokerien aineenvaihdunta-prosessin soluissa toimimaan tasapainoisesti. Tämä luo hyvän perustan ihmisen kokonaisvaltaiselle terveydelle.

## INTIAANISOKERI ON HYVÄN MIELEN SOKERI.

Intiaanisokeri tasapainottaa verensokeria. Se ei siis aiheuta "sokerihumalaa" valkoisen sokerin tapaan vaan päinvastoin imeytyy hitaasti ja auttaa verensokeria pysymään tasaisena. Siksi Intiaanisokeri tasapainottaa aivokemialla ja pitää aivojen serotoniinitasoa korkealla tasolla. Tämän vaikutuksensa ansiosta Intiaanisokeri aiheuttaa kylläisyyden ja tyytyväisyyden tunteen (Sveitsissä tehty tutkimus.) Serotoniinitasapainosta huolehtimalla Intiaanisokeri tuo apua masennukseen, mielialan vaihteluihin ja pitää huolta tätä kautta huolta ihmisen psyykkisestä hyvinvoinnista. Intiaanisokeria syödäänkin takuuvarmasti hyvillä mielin - esimerkiksi Japanin Okinawassa yli 3 miljoonaa kiloa vuodessa.

Mieltä tasapainottavien vaikutuksien ansiosta Intiaanisokeri lievittää myös murrosikäisen "kuohuja", jotka johtuvat hormoonitoiminnan kehitymisestä.

Sveitsiläistutkimuksessa todettiin Intiaanisokeria nauttivien lasten olevan muita terveempiä ja elämäniloisempia, eikä heidän kasvukäyristään tarvinnut huolehtia - painonnousu oli sopuista. Erityisen hyväksi Intiaanisokeri on keskittymishäiriöistä kärsiville ja ylivilkkaileville lapsille.

**TÄRKEÄÄ:** Jotta Intiaanisokerin terveyttä edistävät vaikutukset pääsisivät varmasti esille, täytyy ruokavaliosta karsia pois kokonaan valkoinen sokeri ja valkoinen vehnä jauho (Okinawan naisten ja äitien lausunto). Aikuisten ja isojen lasten tulisi nauttia Intiaanisokeria 50-100 g päivässä, jotta elimistö saisi riittävän määrän tärkeitä tehomineraaleja käytettäväkseen.

## LAIHDUTUKSEN TUEKSI

Äärimmäisen rikkaan mineraalikoostumuksensa ansiosta Intiaanisokeri saa aikaan tyytyväisyyden ja kylläisyyden tunteen, jolloin mieli ei tee napostella ylimääräisiä herkkuja. Intiaanisokerista ja Ruususuolasta valmistettu "jaksamisjuoma" on erinomainen laihdutusjuoma: Sen avulla jaksaa puskuttaa pitkän päivän ilman herkkujen hinkua.

## Jaksamisjuoma

(erinomainen voimajuoma myös urheilijoille)

5 dl vettä

1/2 tl Ruususuolaa

3-5 rkl Intiaanisokeria

(USAN ammattilais-baseball-joukkue testasi jaksamisjuoman Okinawan kuumissa olosuhteissa ja totesi sen erinomaiseksi urhailujuomaksi)

## MUISTIN TUEKSI, VÄLILEVYJEN RAPPEUMAAN, RIPULIIN, RAUTASEKSI RAVINNOKSI...

Koska Intiaanisokeri sisältää erittäin pieniä, "nano-kokoisia" mineraaleja, se pääsee tunkeutumaan kaikkein pienimpiinkin verisuoniin mm. aivoissa. Intiaanisokeri onkin erinomaista ravintoa aivoille ja sitä suositellaankin erityisesti muisti- ja keskittymisongelmista kärsiville.

"Nanorakenteensa" ansiosta Intiaanisokerista on saatu erinomaisia tutkimustuloksia selän välilevyjen rappeuman hoidossa: ainutlaatuisen rakenteensa ansiosta Intiaanisokeri on osoittautunut erinomaiseksi luutumisen edistäjäksi.

Yli 60 eri mineraalia sisältävä Ruususuola sekä Intiaanisokeri tuovat helpotusta ripuliin elektrolyyttitasapainon palauttamalla. Ripuli- ja oksennuskohtausten seurauksena tämä tasapaino häiriintyy ja muutamaan vesilasilliseen sekoitettu Ruususuola ja Intiaanisokeri auttavat sen palauttamisessa.

Intiaanisokeri tuo avun myös alhaisesta hemoglobiinista kärsiville. Intiaanisokerin mineraalit toimivat "joukkovoimana", jolloin Intiaanisokerin sisältämä rauta imeytyy hyvin, hemoglobiini nousee ja vointi vahvistuu.

Toisin kuin valkoinen sokeri, Intiaanisokeri ei aiheuta hampaiden reikiintymistä. Päin vastoin: mineraalirikkauteensa ansiosta sitä on käytetty menestyksellisesti mm. hammasmädän hoidossa.

## INTIAANISOKERIN KÄYTTÖ

Maukasta Intiaanisokeria käytetään tavallisen sokerin tapaan. Leivonnaisissa sitä kannattaa annostella hiukan tavallista sokeria runsaammin. Intiaanisokerin tehomineraalit kestävät hyvin kuumennusta: vain 5 % prosenttia tuhoutuu esimerkiksi uunissa paistettaessa.

Ekokauppa Ruohonjuuressa myytävä Intiaanisokeri tuotetaan luonnonmukaisesti reilun kaupan pelisääntöillä Boliviassa. Sokeria viljelevät intiaanit saavat sokerista oikeudenmukaisen hinnan ja taatun toimeentulon, realistisen vaihtoehdon koka-pensaan viljelylle.

Intiaanisokerin nimi juontuu kunnioituksesta intiaaniperinteitä, intiaanikulttuurien viisautta ja siitä kumpuavaa syvällistä luonnon arvostusta kohtaan.