

# Viisauden sanan siunauksia

”Kaikki pyhät, jotka muistavat pitää nämä sanat ja tehdä niiden mukaan –, löytävät viisautta ja suuria tiedon aarteita, tosiaankin salattuja aarteita” (OL 89:18–19).



## Vältettäviä AINEITA

**HUUMEET,  
TUPAKKA, KAHVI**

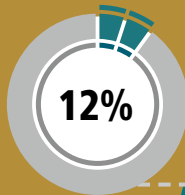
**TEE  
ALKOHOLI-  
JUOMAT**

# 5 LUVATTUA siunausta

**JUOKSEMME  
UUPUMATTA**

**TERVEYS, VIISAUS,  
TIEDON AARTEITA,**  
tuhon enkeli kulkee ohitsemme

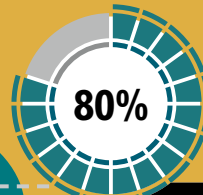
**10 G** (2,4 tl)  
**ALKOHOLIA**  
**PÄIVITTÄIN** nostaa  
12 %:lla riskiä sairastua



## RINTASYÖPÄÄN

**ALKOHOLIIN LIITTYVÄT  
SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT**  
aiheuttavat arviolta

**593 000** kuolemantapausta  
maailmanlaajuisesti.



## SYDÄNSAIRAUKSISTA JA -HALVAUKSISTA VOIDAAN ESTÄÄ

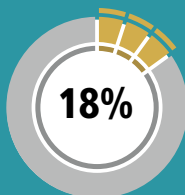
80 % tekemällä muutoksia elintapoihin:  
**LISÄÄMÄLLÄ  
LIIKUNTAA** ja  
**SYÖMÄLLÄ TERVEELLISESTI.**



## Riskit

## Hyödyt

Kaikista kuolemantapauksista 18 % voidaan katsoa johtuvan **HUONOSTA RUOKAVALIOSTA** ja **VÄHÄISESTÄ LIIKUNNASTA.**



Ihmisillä, jotka söivät hedelmiä ja vihanneksia kahdeksan tai useampia annoksia päivässä, oli 30 % **PIENEMPI RISKI SAADA SYDÄNKOHTAUS TAI -HALVAUS.**