NÄIN AUTAT KEHOASI PALAUTUMAAN LUONNOLLISESTI



ENSIASKELEET TASAPAINOON – ILMAINEN OPAS











NÄIN VÄHENNÄT KEHON KUORMITUSTA LUONNOLLISESTI

SUOLISTO • STRESSI • UNI • TOKSIINIT • RAVINTO

MONI ELÄÄ JATKUVASSA KUORMITUKSESSA TIEDOSTAMATTA SITÄ TÄYSIN.
VÄSYMYS, TURVOTUS, AIVOSUMU, IHO-OIREET, HORMONIEN HEITTELY, STRESSI TAI HEIKKO PALAUTUMINEN EIVÄT AINA JOHDU VAIN YHDESTÄ ASIASTA. USEIN TAUSTALLA ON USEIDEN KUORMITUSTEKIJÖIDEN YHTEISVAIKUTUS.
NYKYINEN ELÄMÄNTAPA KUORMITTAA KEHOA ENEMMÄN KUIN KOSKAAN:

- JATKUVA KIIRE
- HEIKKO UNI
- STRESSI
- LISÄAINEPITOINEN RAVINTO
- YMPÄRISTÖN KEMIKAALIT
- JATKUVA ÄRSYKETULVA
- PALAUTUMISEN PUUTE

HYVÄ UUTINEN ON SE, ETTÄ KEHOA VOI ALKAA TUKEMAAN LUONNOLLISESTI PIENILLÄ MUTTA TEHOKKAILLA MUUTOKSILLA.
TÄSSÄ OPPAASSA OPIT TÄRKEIMMÄT ASIAT KEHON KUORMITUKSESTA JA SIITÄ, MITEN VOIT TUKEA PALAUTUMISTA ARJESSA.

1. SUOLISTO VAIKUTTAA KOKO KEHOON

SUOLISTO EI VASTAA PELKÄSTÄÄN RUOANSULATUKSESTA. SE VAIKUTTAA MYÖS:

- IMMUUNIPUOLUSTUKSEEN
- HORMONITASAPAINOON
- MIELIALAAN
- ENERGIATASOIHIN
- TULEHDUSTILOIHIN
- IHON HYVINVOINTIIN

KUN SUOLISTO VOI HUONOSTI, MYÖS MUU KEHO KUORMITTUU HELPOMMIN.

PITKITTYNYT KUORMITUS VOI NÄKYÄ ESIMERKIKSI:

- TURVOTUKSENA
- VATSAVAIVOINA
- VÄSYMYKSENÄ
- IHO-OIREINA
- MAKEANHIMONA
- AIVOSUMUNA

MITÄ VOIT TEHDÄ?

LISÄÄ PÄIVITTÄIN:

- KUITUJA
- VIHREITÄ KASVIKSIA
- MARJOJA
- PUHDASTA VETTÄ
- FERMENTOITUJA RUOKIA

VÄHENNÄ SAMALLA:

- ULTRAPROSESSOITUA RUOKAA
- RUNSASTA SOKERIA
- JATKUVAA NAPOSTELUA

PIENETKIN MUUTOKSET VOIVAT HELPOTTAA SUOLISTON KUORMITUSTA MERKITTÄVÄSTI.

2. STRESSI PITÄÄ KEHON YLIKUORMITTUNEENA

KEHO EI EROTA FYYSISTÄ JA HENKISTÄ STRESSIÄ TOISISTAAN. JATKUVA KIIRE, SUORITTAMINEN, HUONO PALAUTUMINEN JA JATKUVA ÄRSYKETULVA PITÄVÄT HERMOSTON HÄLYTYSTILASSA.

KUN STRESSI PITKITTYY:

- UNI HEIKKENEE
- HORMONITASAPAINO KÄRSII
- PALAUTUMINEN HIDASTUU
- TULEHDUSKEHITYS VOI LISÄÄNTYÄ

MITÄ VOIT TEHDÄ?

KOKEILE PÄIVITTÄIN:

- 5 MINUUTIN HENGITYSHARJOITUSTA
- KÄVELYÄ ILMAN PUHELINTA
- RAUHALLISTA ILTARUTIINIA
- HETKEÄ ILMAN SOMEA TAI UUTISIA

HERMOSTO TARVITSEE TURVALLISUUDEN TUNNETTA PALAUTUAKSEEN.

3. UNI ON KEHON TÄRKEIN PALAUTUMISTYÖKALU

MONI YRITTÄÄ JAKSAA ENEMMÄN, VAIKKA TODELLISUUDESSA KEHO TARVITSISI ENEMMÄN PALAUTUMISTA.

UNEN AIKANA:

- HERMOSTO PALAUTUU
- HORMONIT TASAPAINOTTUVAT
- AIVOT PUHDISTUVAT KUORMITUKSESTA
- KEHO KORJAA ITSEÄÄN

PAREMPI UNI ALKAA USEIN NÄISTÄ:

- MENE NUKKUMAAN SAMAAN AIKAAN
- VÄLTÄ KIRKASTA NÄYTTÖÄ ILLALLA
- RAUHOITA ILTA
- VÄLTÄ RASKASTA SYÖMISTÄ MYÖHÄÄN
- HAE AAMULLA LUONNONVALOA

JO PIENET MUUTOKSET UNIRYTMISSÄ VOIVAT VAIKUTTAA MERKITTÄVÄSTI ENERGIATASOIHIN.

4. TOKSIINIKUORMITUS KUORMITTAA KEHOA HUOMAAMATTA

KEHO ALTISTUU PÄIVITTÄIN ERILAISILLE KUORMITUSTEKIJÖILLE:

- LISÄAINEILLE
- YMPÄRISTÖKEMIKAALEILLE
- ILMANSAASTEILLE
- KOSMETIIKAN KEMIKAALEILLE
- PROSESSOIDULLE RUOALLE

KEHO PYRKII JATKUVASTI POISTAMAAN KUORMITUSTA MAKSAN, SUOLISTON, IHON JA LYMFAJÄRJESTELMÄN KAUTTA.
JOS KUORMAA TULEE ENEMMÄN KUIN KEHO EHTII KÄSITELLÄ, OLO VOI TUNTUA RASKAALTA JA PALAUTUMINEN HIDASTUA.

NÄIN VOIT VÄHENTÄÄ KUORMITUSTA:

- JUO ENEMMÄN VETTÄ
- HIKOILE LIIKKUESSA TAI SAUNASSA
- SUOSI PUHTAAMPAA RUOKAA
- LISÄÄ KUITUJA
- VÄHENNÄ TURHIA KEMIKAALEJA ARJESSA

KEHOA KANNATTAA MYÖS AUTTAA PUHDISTAMAAN KUORMAA. TÄRKEINTÄ ALUKSI ON VÄHENTÄÄ JATKUVAA KUORMITUSTA, JA TUKEA SITTEN POISTAMAAN MYRKYT.,

5. RAVINTO JOKO KUORMITTAA TAI TUKEE KEHOA

RUOKA EI OLE VAIN KALOREITA — SE ON INFORMAATIOTA KEHOLLE.

KUORMITTUNUT KEHO TARVITSEE:

- RAVINTEITA
- PROTEIINIA
- HYVIÄ RASVOJA
- KUITUJA
- MINERAALEJA

MONI SAA PÄIVÄN AIKANA PALJON ENERGIAA MUTTA LIIAN VÄHÄN RAVINTOAINEITA.

YKSINKERTAINEN SÄÄNTÖ:

MITÄ ENEMMÄN RUOKA NÄYTTÄÄ ALKUPERÄISELTÄ RUOALTA, SITÄ HELPOMPI KEHOLLE.

ESIMERKKEJÄ:

- KANANMUNAT
- KALA
- KASVIKSET
- MARJAT
- PÄHKINÄT
- LAADUKKAAT RASVAT

KEHO EI YLEENSÄ KUORMITU YHDESSÄ YÖSSÄ — EIKÄ MYÖSKÄÄN PALAUDU HETKESSÄ.
USEIN TÄRKEINTÄ EI OLE TÄYDELLISYYS VAAN PIENET PÄIVITTÄISET VALINNAT, JOTKA VÄHENTÄVÄT KUORMITUSTA VÄHITELLEN.
KUN TUET:

- SUOLISTOA
- HERMOSTOA
- UNTA
- RAVINTOA
- PALAUTUMISTA

MYÖS ENERGIA, HYVINVOINTI JA JAKSAMINEN VOIVAT ALKAA MUUTTUA LUONNOLLISESTI.
PIENET MUUTOKSET VOIVAT TEHDÄ YLLÄTTÄVÄN SUUREN ERON.

KEHOSI EI OLE RIKKI.
SE YRITTÄÄ SELVIYTYÄ EPÄSUOTUISISSA OLOSUHTEISSA.
KUN ANNAT SILLE OIKEAT RAKENNUSPALIKAT,
SE TIETÄÄ MITÄ TEHDÄ.”

MIKSI MONI EI SAA APUA VAIKKA YRITTÄÄ “ELÄÄ TERVEELLISESTI”?

MONI YRITTÄÄ:

- SYÖDÄ PAREMMIN
- LIIKKUA ENEMMÄN
- NUKKUA ENEMMÄN
- OTTAA LISÄRAVINTEITA

...MUTTA OLO EI SILTI MUUTU PYSYVÄSTI.

SYY VOI OLLA SIINÄ, ETTÄ KEHON KUORMITUS ON EDELLEEN LIIAN SUURI SUHTEESSA PALAUTUMISEEN.
JOS HERMOSTO KÄY JATKUVASTI YLIKIERROKSILLA, SUOLISTO KUORMITTUU, UNI JÄÄ HEIKOKSI JA ELIMISTÖ ALTISTUU JATKUVALLE STRESSILLE, KEHO EI PÄÄSE KUNNOLLA KORJAAMAAN ITSEÄÄN.

SILLOIN:

- ENERGIA EI PALAUDU
- HORMONIT VOIVAT OIREILLA
- TULEHDUS PYSYY YLLÄ
- OLO TUNTUU JATKUVASTI “RASKAALLE”
-

JA MONI YRITTÄÄ VAIN JAKSAA ENEMMÄN.

TODELLINEN MUUTOS ALKAA USEIN TÄSTÄ

USEIN ENSIMMÄINEN ASKEL EI OLE SUORITTAA LISÄÄ.
VAAN:

- VÄHENTÄÄ KUORMITUSTA
- YMMÄRTÄÄ MITÄ KEHO YRITTÄÄ VIESTIÄ
- OPPIA TUKEMAAN PALAUTUMISTA OIKEIN

KUN KEHO SAA OIKEITA ASIOITA OIKEASSA JÄRJESTYKSESSÄ, MONI HUOMAA ENSIMMÄISENÄ:

- PAREMPAA ENERGIAA
- SELKEÄMMÄN PÄÄN
- RAUHALLISEMMAN OLON
- PAREMMAN UNEN
- VÄHEMMÄN TURVOTUSTA
- TASAISEMMAN JAKSAMISEN

KUVITTELE MILTÄ VOISI TUNTUA JOS...

- HERÄÄT LEVÄNNEEMPÄNÄ
- ENERGIA EI ROMAHDA KESKEN PÄIVÄN
- KEHO EI TUNNU JATKUVASTI RASKAALTA
- MIELI RAUHOITTUU HELPOMMIN
- PALAUTUMINEN ALKAA TOIMIA
- OLO TUNTUU ENEMMÄN OMALTA ITSELTÄSI

SE ON MAHDOLLISTA, KUN KEHON KUORMITUSTA ALETAAN PURKAA KOKONAISVALTAISESTI.

HALUATKO MENNÄ SYVEMMÄLLE?

JOS TUNNISTIT ITSESI TÄSTÄ OPPAASTA, TIEDÄT JO MILTÄ JATKUVA KUORMITUS VOI TUNTUA.

EHKÄ OLET KOKEILLUT ERILAISIA RUOKAVALIOITA, OTTANUT LISÄRAVINTEITA, YRITTÄNYT LEVÄTÄ ENEMMÄN JA ETSINYT VASTAUKSIA OIREISIIN

SILTI OLO EI HELPOTA NIIN KUIN PITÄISI.

DIAGNOOSEJA VOI OLLA. TUTKIMUKSIA ON TEHTY.
MUTTA KOKONAISUUS PUUTTUU.

JA JUURI SIKSI MONI JÄÄ JATKUVAAN KOKEILUKIERTEESEEN ILMAN TODELLISTA SUUNTAA.

USEIN KYSE EI OLE VAIN YHDESTÄ ASIASTA

KEHO TOIMII KOKONAISUUTENA.
STRESSI, SUOLISTO, UNI, HORMONIT, RAVINTO, HERMOSTO JA KUORMITUS VAIKUTTAVAT KAIKKI TOISIINSA.

JOS YHTÄ ASIAA YRITTÄÄ KORJATA IRRALLAAN MUISTA, TULOKSET JÄÄVÄT USEIN VÄLIAIKAISIKSI.
TÄMÄN YMMÄRTÄÄ KUNNOLLA YLEENSÄ VASTA SILLOIN, KUN ON KÄYNYT SEN ITSE LÄPI.

MINÄ OLEN.
SEN VAIHEEN JOSSA KOKEILET KAIKKEA MITÄ LÖYDÄT, JOSSA YRITÄT JAKSAA VÄKISIN JA JOSSA ALAT YMMÄRTÄÄ, ETTEI KYSE OLE YHDESTÄ OIREESTA VAAN KOKO KEHON KUORMITUKSESTA.

JA JUURI SIKSI RAKENSIN TÄMÄN KAIKEN POHJALTA OIREISTA ELINVOIMAAN-RESETIN.

OIREISTA ELINVOIMAAN -RESETTI

OIREISTA ELINVOIMAAN -RESETTI EI OLE VAIN LISTA HYVINVOINTIVINKKEJÄ.

SE ON SELKEÄ ETENEMINEN SIIHEN:

- MIKÄ KUORMITTAA KEHOA
- MITEN PALAUTUMISTA TUETAAN OIKEASSA JÄRJESTYKSESSÄ
- MITÄ KANNATTAA VÄHENTÄÄ
- JA MITÄ KEHO OIKEASTI TARVITSEE VOIDAKSEEN PAREMMIN

ILMAN JATKUVAA ARVAILUA.



KURSSILLA OPIT ESIMERKIKSI:

- MITEN STRESSI VAIKUTTAA HERMOSTOON JA HORMONEIHIN
- MIKSI SUOLISTO LIITTYY MONIIN OIREISIIN
- MITEN VÄHENNÄT KEHON KUORMITUSTA LUONNOLLISESTI
- MITÄ RAVINNOSSA KANNATTAA HUOMIOIDA
- MITEN TUET ENERGIAA JA PALAUTUMISTA ARJESSA
- MISTÄ ALOITTAA ILMAN YLIKUORMITTAVAA SUORITTAMISTA



TÄMÄ ON SINULLE, JOS...

- TUNNET ETTÄ KEHOSI KÄY YLIKIERROKSILLA
- OLET VÄSYNYT JATKUVAAN TIEDON ETSIMISEEN
- HALUAT YMMÄRTÄÄ MISTÄ OIREET VOIVAT OIKEASTI KERTOA
- KUINKA OIREET SAADAAN TASAPAINOON
- ETSIT SELKEÄÄ KOKONAISUUTTA KAIKEN HAJANAISEN TIEDON SIJAAN
- HALUAT ALKAA TUKEMAAN KEHOA LUONNOLLISESTI JA KÄYTÄNNÖSSÄ



SEURAAVA ASKEL VOI MUUTTAA PALJON

JOS TÄMÄ OPAS RESONOI, TIEDÄT TODENNÄKÖISESTI JO ITSEKIN, ETTÄ TARVITSET ENEMMÄN KUIN YKSITTÄISIÄ VINKKEJÄ

TARVITSET SELKEÄN SUUNNAN.

LÖYDÄT SEN OIREISTA ELINVOIMAAN -RESETISTÄ

TÄMÄ ON ENEMMÄN KUIN TIETOA, TÄMÄ ON SYVÄSUKELLUS JUURISYIHIN JA YMMÄRRYS NIIDEN PARANTAMISEEN FUNKTIONAALISEN LÄÄKETIETEEN OPPIEN MUKAAN.

EI ENÄÄ JATKUVAA KOKEILUA ILMAN TULOKSIA.

NYT OTAT OHJAT OMIIN KÄSIISI JA MUUTOKSEN AIKAAN.

KATSO LISÄÄ TÄÄLTÄ



KUN HALUAT MUUTOSTA, OLEN VALMIINA AUTTAMAAN.

KUVITTELE , MILTÄ TUNTUU KUN OIREESI VOI ALKAA HELPOTTAA .

KUN ALOITAT NYT, 60 PÄIVÄN PÄÄSTÄ OLET TÄYSIN ERI TILANTEESSA!

LÄMMÖLLÄ

SARI / LUONNONELIKSIIRIT