



ENERGIAVUODOT™

Opas raudanpuutteen, suoliston ja kokonaiskuormituksen yhteyden ymmärtämiseen

Kattava opas kehon luonnollisen tasapainon tukemiseen

OIREISTA ELINVOIMAAN RESET™



Alkusanat

"Syön rautaa, mutta arvot eivät nouse."

"Kävin infuusiassa, mutta muutaman kuukauden päästä väsymys iski taas."

"Vatsa turpoaa joka ilta, enkä tiedä miksi."

Jos tunnistat itsesi näistä lauseista, et ole yksin ja tärkeintä, mitä haluan sinun tietävän heti alussa: tämä ei tarkoita, että sinussa olisi jotain vikaa tai ettet vain "yritä tarpeeksi".

Se tarkoittaa yleensä sitä, ettei kukaan ole vielä pysähtynyt katsomaan, *miksi* rauta ei imeydy tai pysy elimistössä, ja miksi suolistosi ei toimi niin kuin sen pitäisi.

❑ Tämä opas täydentää lääketieteellistä hoitoa auttamalla sinua ymmärtämään kokonaiskuvaa — ei korvaa sitä. Raudanpuute ja pitkittyneet suolisto-oireet kannattaa **aina** selvittää lääkärin kanssa. Tämä on seuraava askel, jos olet jo useasti käynyt vastaanotolla saamatta apua.

Luku 1: Miksi rauta on niin tärkeä?



Rauta kuljettaa happea. Ilman riittävää rautaa solusi eivät saa tarpeeksi happea energiantuotantoa varten. Siksi raudanpuutteen oireet ovat usein juuri niitä, joita moni kutsuu "vain väsymykseksi".

Rauta ei ole tärkeä vain hemoglobiinin vuoksi — sitä tarvitaan myös suoraan solujesi **mitokondrioissa**, energiantuotannon ytimessä. Siksi raudanpuute näkyy usein juuri energian puutteena ennen kuin mikään muu oire ilmenee.

Voimakas uupumus

**Huimaus &
sydämentykytys**

Aivosumu

Hiustenlähtö

Luku 2: Kaksi erilaista raudanpuutetta

Klassinen raudanpuute

Elimistön rautavarastot ovat aidosti vähissä, ferritiini on matala. Syynä voivat olla runsaat kuukautiset, vähäinen raudan saanti, heikko imeytyminen, suoliston sairaudet tai matala mahahappo. Tällöin rautalisästä voi olla hyötyä, kun samalla selvitetään syy puutteelle.

Funktionaalinen raudanpuute

Paljon huonommin tunnettu tila. Ferritiini voi olla normaali tai jopa koholla, mutta silti ihminen kärsii raudanpuutteen oireista — koska rauta on **lukittuna varastoihin** eikä elimistö pysty käyttämään sitä.



Luku 3: Hepsidiini – kehon rautaportin vartija

Maksa valmistaa hormonia nimeltä **hepsiidiini**, jonka tehtävänä on säädellä raudan käyttöä. Kun elimistössä on tulehdusta, hepsiidiinin määrä kasvaa — se estää raudan imeytymistä, lukitsee raudan varastoihin ja estää sitä siirtymästä soluille.

Tämä on kehon luonnollinen suojausmekanismi esimerkiksi infektioiden aikana. Mutta jos tulehdus jatkuu kuukausia tai vuosia, esimerkiksi piilevän suolisto-ongelman vuoksi — myös energiantuotanto kärsii pitkäaikaisesti.

- ❑ Siksi pelkkä lisärauta tai infuusio ei aina auta pysyvästi: todellinen ratkaisu on vähentää taustalla olevaa tulehdusta.

Luku 4 & 5: Miksi rauta ei imeydy – ja mahahapon rooli

Raudan imeytyminen vaatii monta asiaa yhtä aikaa

- **Riittävästi mahahappoa**
- **Terve suolen limakalvo**
- **Toimiva ohutsuoli**
- **Riittävästi C-vitamiinia**
- **Vähän tulehdusta**

Mahahappo – yllättävä avaintekijä

Moni pelkää liikahappoisuutta, mutta todellisuudessa monilla oireilevilla ihmisillä ongelmana on **liian vähäinen** mahahappo. Mahahapon tehtävä on pilkkoa proteiinit, vapauttaa ravinteet ruoasta ja valmistella ruoka ohutsuolta varten.

Jos mahahappoa on liian vähän, rauta ei irtoa ruoasta, B12-vitamiini imeytyy huonommin, ja bakteerit voivat lisääntyä väärissä paikoissa ruoansulatuskanavassa.

Imeytymistä heikentävät myös: krooninen stressi, PPI-lääkkeet, SIBO, suoliston tulehdus, vuotava suoli ja krooninen tulehdus – lähes kaikki liittyvät suoraan suoliston tilaan.

Luku 6: Suolisto on paljon enemmän kuin ruoansulatusta

70%

Immuunijärjestelmä

Lähes 70 % immuunijärjestelmän soluista sijaitsee suolistossa

95%

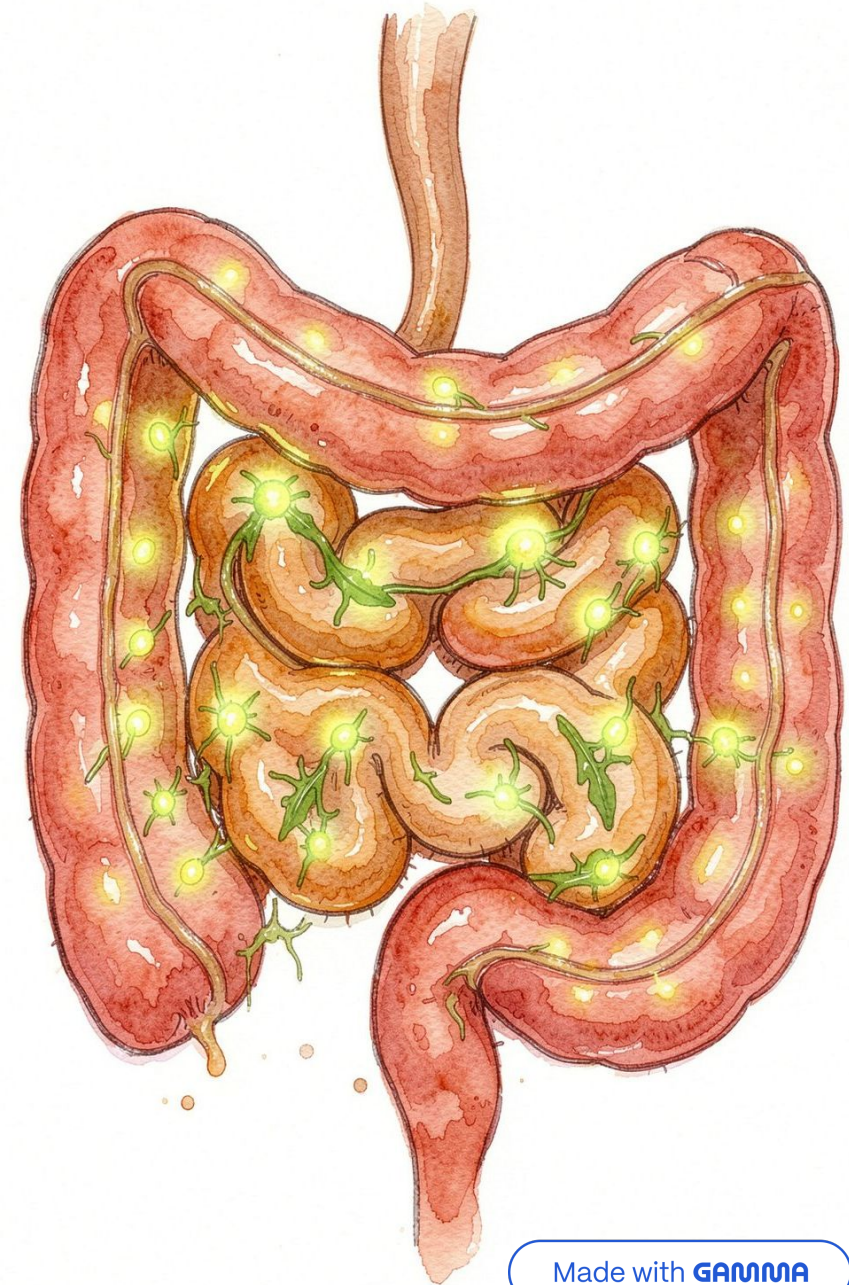
Serotoniini

Suurin osa elimistön serotoniinista muodostuu suolistossa — ei aivoissa

4

Järjestelmää

Suolisto vaikuttaa ravinteiden imeytymiseen, hormoneihin, immuunipuolustukseen ja tulehduksen säätelyyn



Luku 7: Mikrobiomi – sisäinen ekosysteemisi



Suolistossa elää biljoonia bakteereita, jotka yhdessä muodostavat **mikrobiomin**. Hyvinvoiva mikrobiomi tuottaa vitamiineja, suojaa suolen limakalvoa, tukee immuunijärjestelmää ja estää haitallisten bakteerien liikakasvua.

Mikä aiheuttaa dysbioosin?

Dysbioosin oireet voivat näkyä turvotuksena, ilmavaivoina, ummetuksena, ripulina — mutta myös aivosumuna, jatkuvana väsymyksenä, iho-oireina ja juuri raudanpuutteena.

Antibiootit

Vähäkuituinen
ruokavalio

Runsas sokeri & alkoholi

Krooninen stressi

Vähäinen uni

Luku 8: Suoliston läpäisevyys – "vuotava suoli"

Suolen limakalvo toimii tarkkana suodattimena: sen kuuluu päästää läpi ravinteet, mutta pitää bakteerit ja suuret proteiinit suolen sisällä. Kun limakalvo ärtyy pitkäaikaisen kuormituksen vuoksi, suolen tiiviit liitokset voivat löystyä.

Seuraukset

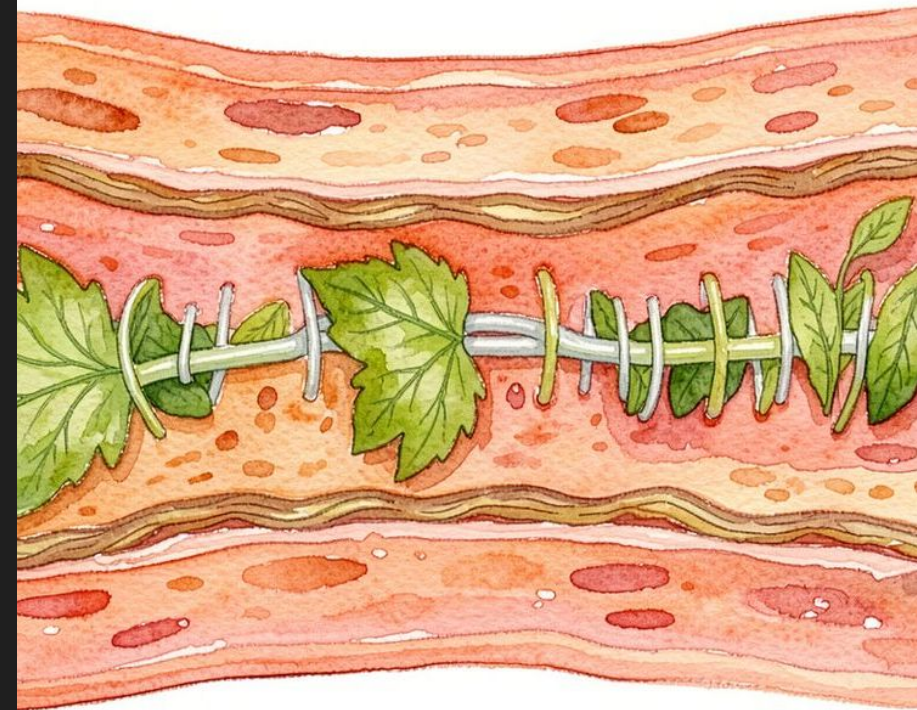
Tulehduksen lisääntyminen

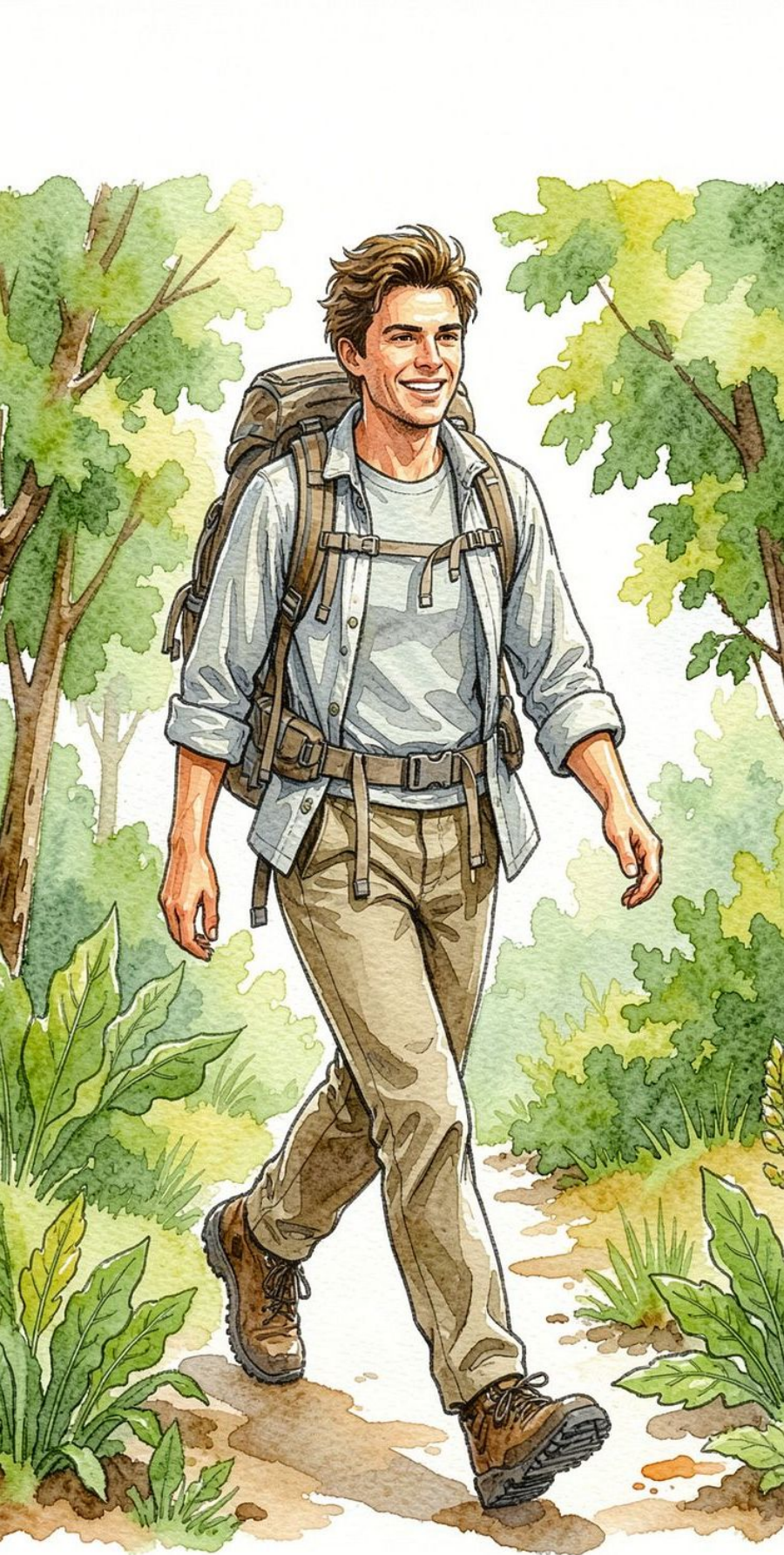
Ruoka-aineherkkyydet

Ravinteiden heikompi imeytyminen

Immuunijärjestelmän jatkuva aktivoituminen

- ❑ Tämä on suora yhteys takaisin raudanpuutteeseen: vaurioitunut limakalvo ei pysty imeyttämään rautaa tehokkaasti, vaikka söisit sitä runsaasti.





Kokonaiskuva: Juurisyihin asti

Raudanpuute ja suoliston terveys ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa. Ymmärtämällä tämän yhteyden voit alkaa tukea kehosi luonnollista tasapainoa kokonaisvaltaisesti.

01

Tunnista juurisy

Klassinen vai funktionaalinen raudanpuute? Hepsidiini, tulehdus vai imeytymishäiriö?

02

Tue suoliston terveyttä

Mahahappo, mikrobiomi ja suolen limakalvo ovat avainasemassa raudan imeytymisessä.

03

Vähennä tulehdusta

Krooninen tulehdus pitää hepsidiinin koholla ja lukitsee raudan varastoihin.

04

Etene kokonaisvaltaisesti

Yhdistä funktionaalinen hoito ja elämäntapamuutokset pysyvän elinvoiman saavuttamiseksi.

OIREISTA ELINVOIMAAN RESET™

Made with GAMMA

Luku 9: Histamiini – usein unohdettu tekijä

Histamiini on elimistölle tärkeä välittäjäaine, mutta ongelma syntyy, kun sitä kertyy enemmän kuin keho pystyy hajottamaan. Jos suolisto on tulehtunut, DAO-entsyymin toiminta voi heikentyä. Tämä voi näkyä migreeninä, kutinana, ihottumana, sydämentykytyksenä ja vatsavaivoina.

Histamiinin rooli

Histamiini on tärkeä välittäjäaine.

DAO-entsyymin merkitys

DAO hajottaa histamiinia, mutta sen toiminta voi heikentyä suoliston tulehduksessa.

Oireet

Migreeni, kutina, ihottuma, sydämentykytys ja vatsavaivat.

KÄYTÄNNÖN TUKI

Hajusteet, ultraprocessoitu ruoka ja maksa – mitä ne oikeasti tekevät

Tässä luvussa menemme mekanismitasolle asti, koska pelkkä "vältä näitä" -neuvo ei riitä — haluan sinun ymmärtävän *miksi*.

Mitä hajusteet tekevät kehossasi

1. Useita yhdisteitä “Parfum” tai “Fragrance” voi tarkoittaa kymmeniä tai jopa satoja kemiallisia yhdisteitä.	2. Kaksi reittiä kehoon Yhdisteet pääsevät kehoon hengityksen kautta ja imeytyvät myös ihon läpi.
3. Poistuminen Maksa käsittelee ne vesiliukoiseen muotoon, ja suolisto poistaa ne lopulta.	

❏ Yksi tuote ei yleensä kuormita merkittävästi — kokonaiskuorma syntyy päivittäisestä altistuksesta monista lähteistä.

Hormonihäiritsijät

Kun tuoteselosteessa lukee "Parfum" tai "Fragrance", tämä yksi sana voi todellisuudessa kätkeä sisäänsä kymmeniä tai jopa satoja eri kemiallisia yhdisteitä, joita valmistajan ei tarvitse eritellä erikseen — hajusteseokset on usein suojattu liikesalaisuutena.

Nämä yhdisteet pääsevät kehoosi kahta reittiä: osa on haihtuvia ja päättyy keuhkoihisi hengityksen kautta jo sekunneissa, osa imeytyy suoraan ihon läpi — erityisesti ohuemmilta ihoalueilta kuten kaulalta ja ranteista.

Mitä kehossasi tapahtuu tämän jälkeen? Kehosi tunnistaa nämä yhdisteet vieraiksi aineiksi. Se ei jätä niitä huomiotta — se käynnistää poistoprosessin: **maksa** muuttaa ne vesiliukoiseen muotoon, jotta ne voidaan poistaa, ja **suolisto ja munuaiset** hoitavat lopullisen poistamisen.

Tämä on se konkreettinen yhteys hajusteiden ja suolistosi/maksasi välillä: jokainen hajusteyhdiste on jotain, jonka maksasi joutuu käsittelemään ja jonka suolistosi joutuu lopulta poistamaan. Yksi suihke ei kuormita mitään — mutta kun altistusta tulee päivittäin monesta lähteestä (deodorantti, pyykinpesuaine, ihonhoito, ilmanraikastin), maksan ja suoliston käsiteltävä kokonaiskuorma kasvaa.

Osa hajusteyhdisteistä toimii myös **hormonihäiritsijöinä** — ne muistuttavat rakenteeltaan kehosi omia hormoneja, erityisesti estrogeenia, ja solu ei aina tunnista eroa aidon hormonin ja vieraan yhdisteen välillä.

Mitä ultraprocessoitu ruoka tekee suolistollesi

Emulgointiaineet Heikentävät suojaavaa limakerrosta ja voivat lisätä suoliston läpäisevyyttä.	Keinomakeutusaineet Voivat vaikuttaa suolistobakteerien tasapainoon.
Sokeri + vähäinen kuitu Ruokkii haitallisia bakteereja hyödyllisten kustannuksella.	Seurauksena Dysbioosi voi kiihtyä.

Miten tämä kaikki liittyy takaisin rautaan

1 Ärtynyt limakalvo	2 Matala-asteinen tulehdus
3 Enemmän hepsidiiniä	4 Rauta lukittuna varastoihin

Tämä ei tarkoita, että yksi hajustettu tuote tai yksi ultraprocessoitu ateria aiheuttaisi raudanpuutteen. Kyse on kokonaiskuormituksesta, joka kertyy vuosien varrella monesta pienestä lähteestä samanaikaisesti. Ja toisaalta samaan aikaan, kun keho on jatkuvasti oireileva ja epätasapaino päällä, ainut järkevä tie takaisin elinvoimaan ja oireettomaksi on se että karsitaan kaikki nämä tasapainoa haittaavat tekijät jotta keholla on mahdollisuus alkaa toipua.

Käytännön johtopäätös

Et tarvitse täydellistä, elämää.

Tarvitset tietoisuuden omasta kokonaiskuormituksestasi.

Aloita pienistä muutoksista: hajusteeton deodorantti ja vähemmän ultraprocessoitua ruokaa. Vähemmän energiajuomia, makeutusaineita.. Näitä jotka vaurioittavat suolistoa.

KUORMITUSKARTOITUSTM

Tunnista, mistä oma kokonaiskuormasi voi muodostua

Kehon kuormitus ei yleensä synny yhdestä asiasta.

Se voi muodostua monesta pienestä tekijästä, jotka yhdessä alkavat tuntua väsymyksenä, vatsaoireina, turvotuksena, heikkona palautumisena, aivosumuna tai muina oireina.

Tämän kartoituksen tarkoitus ei ole etsiä kaikkea mahdollista, mikä elämässäsi on pielessä.

Tarkoitus on pysähtyä hetkeksi ja huomata:

Mitä kehossani tapahtuu juuri nyt – ja mistä kokonaiskuormani voisi muodostua?

NÄIN PISTEYTÄT

Lue jokainen väittämä ja anna sille pisteet sen mukaan, kuinka hyvin se kuvaa tämänhetkistä tilannettasi.

0 = Ei lainkaan / en tunnista tätä 1 = Harvoin / vähän 2 = Melko usein / jonkin verran 3 = Usein / selvästi

Kirjaa piste jokaisen väittämän perään.

1. RAVINTO

Syön paljon ultraprocessoitua ruokaa. ____

Syön paljon sokeria. ____

Ruokavalioni sisältää vähän kuitua. ____

Ateriarytmini on epäsäännöllinen. ____

Syön usein kiireessä. ____

Syön hyvin yksipuolisesti. ____

Jokin ruoka tuntuu aiheuttavan minulle oireita. ____

RAVINTO YHTEENSÄ: ____ / 21

2. SUOLISTO JA RUUANSULATUS

Vatsani turpoaa usein. ____

Minulla on paljon ilmavaivoja. ____

Vatsani toimii epäsäännöllisesti. ____

Ruoansulatukseni tuntuu hitaalta tai hankalalta. ____

Minulla on närästystä tai muita ylävatsaoireita. ____

Olen käyttänyt antibiootteja viime vuosina. ____

Suolistoni tuntuu olevan jatkuvasti epätasapainossa. ____

SUOLISTO YHTEENSÄ: ____ / 21

3. STRESSI JA HERMOSTO

Olen jatkuvasti kiireinen tai kuormittunut. ____

Minun on vaikea pysähtyä. ____

Olen usein "kierroksilla". ____

Syön usein stressaantuneena tai kiireessä. ____

Minun on vaikea rauhoittua. ____

En palaudu kunnolla päivän kuormituksesta. ____

Kehoni tuntuu olevan jatkuvasti jännittynyt tai valpastilassa. ____

STRESSI JA HERMOSTO YHTEENSÄ: ____ / 21

4. UNI JA PALAUTUMINEN

Nukkun liian vähän. ____

Herään usein väsyneenä. ____

Uneni on katkonaista tai levotonta. ____

En tunne palautuvani kunnolla yön aikana. ____

Olen jatkuvasti väsynyt päiväsaikaan. ____

Palautumiseni on heikkoa esimerkiksi liikunnasta tai stressistä. ____

UNI JA PALAUTUMINEN YHTEENSÄ: ____ / 18

5. YMPÄRISTÖ JA KEMIKAALIKUORMA

Käytän paljon hajustettuja tuotteita. ____

Käytän hajustettua kosmetiikkaa tai ihonhoitotuotteita. ____

Käytän hajustettua deodoranttia. ____

Käytän hajustettuja pesu- tai puhdistusaineita. ____

Käytän paljon erilaisia kosmetiikkatuotteita. ____

Käytän paljon pakattuja tai pitkälle prosessoituja tuotteita. ____

YMPÄRISTÖ YHTEENSÄ: ____ / 18

6. KEHON OIREET JA ENERGIA

Koen jatkuvaa tai toistuvaa väsymystä. ____

Minulla on aivosumua tai keskittymisvaikeuksia. ____

Minulla on usein päänsärkyä tai migreeniä. ____

Palelen helposti. ____

Palautumiseni on heikkoa. ____

Koen, ettei kehoni toimi tällä hetkellä niin kuin haluaisin. ____

OIREET JA ENERGIA YHTEENSÄ: ____ / 18

7. RAUTA JA RAVINTEIDEN HYÖDYNTÄMINEN

Minulla on todettu raudanpuute tai matalat rauta-arvot. ____

Olen käyttänyt rautalisää ilman pysyvää tulosta. ____

Rauta-arvoni ovat laskeneet uudelleen hoidon jälkeen. ____

Minulla on samanaikaisesti raudanpuutteen ja suoliston oireita. ____

En tiedä, miksi rautani ei pysy hyvällä tasolla. ____

Minulla on ollut vaikeuksia saada ravintoaineita hyödynnettyä parhaalla mahdollisella tavalla. ____

RAUTA YHTEENSÄ: ____ / 18

KOKONAISPISTEET

Laske kaikkien seitsemän osion pisteet yhteen.

Ravinto: ____ / 21 Suolisto ja ruoansulatus: ____ / 21 Stressi ja hermosto: ____ / 21 Uni ja palautuminen: ____ / 18 Ympäristö ja kemikaalikuorma: ____ / 18 Kehon oireet ja energia: ____ / 18 Rauta ja ravinteiden hyödyntäminen: ____ / 18

MINUN KOKONAISPISTEENI:

____ / 135

MITÄ TULOKSESI KERTOO?

Tämä kartoitus ei ole lääketieteellinen testi eikä diagnoosityökalu.

Pistemäärän tarkoitus on auttaa sinua hahmottamaan **kuinka monella eri osa-alueella tunnistat tällä hetkellä kuormitusta.**

0-33 pistettä

Kokonaiskuormituksesi näyttäytyy tässä kartoituksessa melko vähäisenä.

Katso silti yksittäisiä osioita. Yksi selvästi korkeampi osa-alue voi olla sinulle tärkeämpi kuin kokonaispistemäärä.

34-67 pistettä

Kehollasi saattaa olla useita samanaikaisia kuormitustekijöitä.

Pysähdy katsomaan erityisesti niitä osa-alueita, joissa pisteesi ovat korkeimmat.

68-101 pistettä

Kuormitusta näyttää olevan usealla eri osa-alueella.

Kaikkea ei tarvitse yrittää muuttaa kerralla. Olennaisempaa on tunnistaa tärkeimmät kuormitustekijät ja lähteä vähentämään niitä yksi kerrallaan.

102-135 pistettä

Tunnistat tässä kartoituksessa paljon kuormitusta useilla eri osa-alueilla.

Nyt voi olla erityisen hyödyllistä pysähtyä tarkastelemaan kokonaisuutta yksittäisen oireen sijaan ja tarvittaessa hakea myös ammattilaisen apua oireiden syiden selvittämiseen.

TÄRKEÄMPI KUIN KOKONAISPISTEESI

Kokonaispistemäärä kertoo vain yhden osan tarinasta.

Katso nyt, **missä kolmessa osiossa sait korkeimmat pisteet.**

1. _____ / ____

2. _____ / ____

3. _____ / ____

Nämä ovat tämänhetkisen tilanteesi **vahvimmat kuormituksen alueet.**

Älä yritä korjata kaikkea kerralla.

Kysy itseltäsi:

Mikä näistä olisi sellainen asia, johon voisin vaikuttaa helpoimmin juuri nyt?

MINUN ENSIMMÄINEN ASKELEENI

Valitse **vain yksi asia**, johon keskityt seuraavien 7 päivän ajan.

Syön yhden kuitupitoisen aterian päivässä.

Lisään C-vitamiinipitoista ruokaa rautapitoisen aterian yhteyteen.

Vähennän yhtä ultraprocessoitua tuotetta päivässä.

Vaihdan yhden hajustetun tuotteen hajusteettomaan.

Syön rauhallisemmin ja ilman näyttoa.

Teen joka päivä hetken, jolloin rauhoitan hermostoa.

Kiinnitän viikon ajan huomiota siihen, miten vatsani reagoi ruokaan.

Selvitän lääkärin kanssa raudanpuutteen tai pitkittyneiden oireiden syytä.

Jokin muu: _____

MINUN VALINTANI:

Miksi valitsin juuri tämän?

Mitä haluan kehossani tuntuvan viikon päästä?

MUISTA

Sinun ei tarvitse korjata kaikkea kerralla.

Kehon kuormituksen vähentäminen voi alkaa yhdestä pienestä muutoksesta.

Kun alat nähdä kokonaisuuden, yksittäinen oire ei enää ole ainoa asia, jota katsot.

Alat kysyä:

Mitä kehoni tarvitsee voidakseen paremmin?

Ja siitä alkaa matka kohti elinvoimaa.

Luku 11: Mitä voit tehdä ravinnolla

- Vähennä ultraprocessoitua ruokaa, runsasta sokeria ja keinomakeutusaineita vähitellen
- Lisää raudan imeytymistä tukevaa C-vitamiinia rautapitoisen aterian yhteydessä
- Syö säännöllisesti — pitkät ateriovälit kuormittavat sekä verensokeria että ruoansulatusta
- Lisää kuitua vähitellen: juurekset, marjat, vihreät kasvikset
- Kokeile fermentoituja ruokia (hapankaali, kefiiri), jos ne sopivat sinulle — jos sinulla on histamiiniherkkyyttä, lisää näitä vasta myöhemmin

Luku 12: Käytännön vinkki – CCF-tee ruoansulatuksen tueksi

Ayurvedinen CCF-tee (cumin/juustokumina, coriander/korianteri, fennel/fenkoli) on yksinkertainen tapa tukea ruoansulatusta.

Valmistus: Keitä puoli litraa vettä, lisää yksi teelusikallinen kutakin siementä, anna kiehua 5–10 minuuttia, siivilöi ja juo lämpimänä. Moni kokee sen helpottavan turvotusta, ilmavaivoja ja hidasta ruoansulatusta. Se ei ole lääke, mutta voi olla hyvä tuki osana kokonaisuutta.

Luku 13: Stressi ja hermosto – piilevä suoliston kuormittaja

Kun hermosto on jatkuvasti "taistele tai pakene" -tilassa, ruoansulatus ei ole kehon tärkein tehtävä. Mahalaukun happotuotanto vähenee, suolen verenkierto heikkenee, ja limakalvon korjaus hidastuu. Siksi moni huomaa vatsansa oireilevan juuri kiireisinä tai stressaavina aikoina — ja siksi hermoston rauhoittaminen (rauhalliset ateriat, hengitysharjoitukset, riittävä uni) on yhtä tärkeä osa suoliston ja raudan tukemista kuin ruokavalio itse.

Luku 14: Mistä aloitat

Et tarvitse täydellisyyttä — tarvitset johdonmukaisuutta. Valitse yksi tai kaksi näistä ensimmäiseksi askeleeksi:

- Syön C-vitamiinipitoista ruokaa rautapitoisen aterian yhteydessä
- Lisään yhden kuitupitoisen aterian päivittäin
- Kokeilen CCF-teetä ennen ateriaa
- Syön rauhassa, ilman kiirettä tai näyttöjä
- Varaan ajan lääkärille raudanpuutteeni tai vatsaoireideni syyn selvittämiseksi, jos en ole vielä tehnyt niin, jos olen jo käynyt useasti ilman pysyvää muutosta, otan hyvinvointii omiin käsiini ja selvitän kuinka keho tasapainotetaan luonnolisesti.

Lopuksi: KUN YKSI OIRE EI OLEKAAN KOKO TARINA

Jos olet kärsinyt oireista pitkään, olet ehkä jo kokeillut monenlaista.

Olet hoitanut suolistoa, yrittänyt nostaa rauta-arvoja, muuttanut ruokavaliota, kokeillut lisäravinteita tai panostanut uneen ja stressin vähentämiseen.

Silti olo ei ehkä ole kokonaisuutena muuttunut.

Koska keho ei toimi yksi oire kerrallaan.

Suolisto, ravinto, palautuminen, hermosto, hormonitoiminta ja ympäristö ovat kaikki osa samaa kokonaisuutta.

Siksi myös ratkaisun pitää lähteä **kokonaisuuden huomioimisesta**.

TÄHÄN OIREISTA ELINVOIMAAN RESET™ ON RAKENNETTU.

Resetissä et lähde jälleen kerran hoitamaan vain yhtä oiretta.

Saat menetelmän, jossa pysähdytään katsomaan **koko kehon ja elämäntilanteen kokonaiskuormaa**, tunnistetaan, mitä juuri sinun kohdallasi kannattaa purkaa ja edetään askel kerrallaan kohti tasapainoa ja elinvoimaa.

Ei enää yhtä uutta kikkaa yhteen oireeseen.

Vaan kokonaisuus, josta lähdetään rakentamaan parempaa oloa.

TÄMÄ ON VASTA ALKU

Raudanpuute ja suoliston hyvinvointi eivät ole kaksi erillistä ongelmaa, vaan ne voivat olla saman kokonaiskuormituksen eri ilmentymiä.

Kun alat ymmärtää kehosi viestejä ja niiden yhteyksiä, sinun ei enää tarvitse arvailla yhtä oiretta kerrallaan.

Kuormituskartoitus näyttää sinulle, missä olet nyt.

Oireista elinvoimaan Reset™ auttaa sinua lähtemään siitä eteenpäin.

Resetissä opit katsomaan koko kehon kokonaisuutta – ei vain rautaa ja suolistoa, vaan myös hermostoa, hormonitoimintaa, palautumista, ravintoa ja ympäristön vaikutuksia.

Opit tunnistamaan, **mikä kaikki voi pitää kehoasi kuormittuneena, mitä sinun kannattaa lähteä purkamaan ja miten rakennat vähitellen uutta elinvoimaa.**

Jos tunnet, että olet jo pitkään etsinyt vastauksia ja kokeillut yksittäisiä ratkaisuja, mutta et ole saanut kokonaisuutta toimimaan, **Reset on seuraava askel.**

Tutustu Oireista elinvoimaan Reset™ -valmennukseen alta.

👉 [Linkki valmennukseen](#)

Tämä opas on tarkoitettu yleisen hyvinvoinnin tueksi, eikä se korvaa lääkärin tutkimusta tai hoitoa. Toistuva tai voimakas raudanpuute sekä pitkittyneet suolisto-oireet kannattaa aina selvittää terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Kiitos!