

# GUTFLOW SUOLISTO-OPAS

Kartoita helposti suolistosi ja koko  
kehosi tilanne ja ymmärrä suolistoasi



Jarna Lankinen  
@gutflowbyjarna

# SUOLISTO-OPAS SINULLE, JOKA HALUAT KARTOITTA SUOLISTOHAASTEISTASI

Ensin haluan lähettää sinulle hyvin suuren parantavan ajatuksen ja kiittää lämmöllä, että sain tehdä sinulle tämän oppaan parantumistasi varten. Kerron ensin sinulle lyhyen tarinan..

## VAPAAUS ALKAA SUOLISTOSTA

Minulla on ollut elämässäni pitkä vaihe, jolloin suolistovaivat hallitsivat ihan kaikkea, koko elämääni. Ripuli sitoi minut vessaan ja olin pitkillä sairaslomilla, turvotus teki minun olosta todella ahdistavan ja ummetus oli järkyttävän kivuliasta vuotavine peräpukamineen. Suunnittelin arkeni oireiden mukaan ja jätin asioita tekemättä, koska vatsani ei antanut lupaa. Mutta en suostunut jäämään siihen, ja lääkärikäyntien jälkeenkin päätin, ettei tämä ole mun loppuelämän vankila. Päätin parantua!

## MITÄ SITTEEN TAPAHTUI?

Aloin systemaattisesti hoitaa ja puhdistaa suolistoani puhdistavalla ja parantavalla ruoalla – ja vähitellen kaikki muuttui niin paljon paremmaksi ja oikeasti tämä oli loppujen lopuksi tosi helppoa, kun ymmärsin miten se tehdään. Kaikki tämä toi elämääni värit takas ja sain muutakin:

Vatsani rauhoittui.

Turvotus ja kivut helpottivat.

Energiatasot nousivat.

Ja sain takaisin sen, mitä olin eniten kaivannut: rohkeuden elää vapaasti omannäköisesti.

Parantuminen toi minulle ihan valtavan onnen tunteen – kuin vuosien kahle olisi vihdoinkin katkennut.

Se tunne, kun matkustat ilman vatsapelkoa, hikoilet jumpassa ilman turvotusta ja naurat ystävien kanssa ilman häpeää... se tunne muutti elämäni suunnan. Siksi tiedän, miltä sinusta tuntuu juuri nyt. Kun elämä pyörii suolistosi ympärillä, se vie vapauden. Matkat jäävät tekemättä, harrastukset ja treenit tuntuvat mahdottomilta, ja ehkä perut treffit tai illanvieton, koska et uskalla lähteä kotoa. Mutta haluan, että tiedät: tämä ei ole loppuelämäsi tuomio.

Suolisto voi parantua, ja sinä voit saada sun elämäsi takaisin. Siksi loin oman metodini – kehoa puhdistava ja parantava ruoka sekä mielenvoima. Se ei ole pikaratkaisu, vaan pysyvä tie tasapainoiseen suolistoon ja vapaampaan elämään.

Seuraavaksi voit testata oman suolistosi ja kehosi tilanteen:

# MIKÄ SUOLISTOHAASTEIDEN TAKANA OIKEIN ON?

Tässä lista juurisyistä, jotka ovat haasteiden takana:

- Huono ja olematon ruoansulatus → entsyymit ja vatsahapot eivät ole tarpeeksi tehokkaita
- Raskasmetallit suolistossa ja sen pohjalla → lisää tulehduksia ja ne rikkovat suoliston limakalvoa → vuotava suoli ja ripuli
- Ummetus ja sen myötä ammoniakkin läpäisevyys
- Köyhä mikrobiomi sekä kilpirauhashormonien epätasapaino  
JOS TSH JA T4V OVAT VIITTEISSÄ, SINULLA VOI OLLA SILTI KUDOSTASON VAJAATOIMINTA, eli T3V hormonia kehossasi ei ole tarpeeksi
- Hermoston ylivireys tai jopa alivireys sekä lisämunuaisten uupuminen → liika adrenaliini → paniikkireaktiot sekä ahdistus lisääntyy sekä kortisolin tuotanto voi olla koholla
- Suoliston liike eli motiliteetti ei ole toimiva. Hermosto vaikuttaa tähän ja ne ravintoaineet, jotka tukevat suoliston lihasten liikettä
- Virukset, bakteerit, hiivat ja homeet → ruokkivat toisiaan ja lisäävät tulehdusta sekä imeytymishäiriöitä
- Stressi, kiire, univaje, tukahdetut tunteet sekä emotionaalinen kuorma

Listassa voi olla syitä, mitä et olisi ehkäpä uskonut suolistovaivojen juurisyiksi, mutta kyllä, kaikki nämä ovat syitä, joiden vuoksi ruoansulatus on pielessä eikä suolistolla ole muuta vaihtoehtoa kuin viestiä sinulle oireillaan.

ONKO VIELÄ JOTAIN MITÄ ET OLE VIELÄ KOKEILLUT, JOTTA PÄÄSISIT EROON IKÄVÄSTÄ RIPULISTA, NÄRÄSTYKSESTÄ, UMMETUKSESTA JA TURVOTUKSESTA?

# MITÄ ET EHKÄ OLE VIELÄ KOKEILLUT

Jos olet kokeillut jo mielestäsi kaiken mitä vaan keksit, niin voisiko syy olla joku näistä:

- RAUHOITTAMINEN ENNEN KAIKKEA
  - Useimmat hyppäävät tämän yli
  - Hermoston rauhoittaminen (oikeanlainen hengitys, meditaatiot)
  - Ateriarytmin yksinkertaistaminen
  - Ärsykkeiden vähentäminen (ei jatkuvaa uutta esim.ravintolisät, viherjauheet ja raskaat kuitulisät)
  - Kunnan nesteytys uupuu

ILMAN NÄITÄ SUOLISTO EI KORJAANNU, VAIKKA TEKISIT  
KAIKEN MUUN OIKEIN

- LEMPEÄ PUHDISTUS ILMAN KUORMITUSTA
  - Ei agressiivinen detox
  - Kevyt, helposti sulava ruokavalio
  - Smoothiet, jotka rauhoittavat ruoansulatusta

TARCOITUS ON ANTAA SUOLISTOLLE TILAA - EI PAKOTTAÄ SITÀ

- SUOLISTON LIIKKEEN LEMPEÄ AKTIVOINTI
  - Usein täysin unohdettu
  - Aamurutiinit (juoma, hermoston kevyt aktivointi)
  - Kevyt liike (kävely, kehon ja vatsan alueen avaus)
  - Vatsaa tukevat asennot ja venytykset

SUOLISTO EI TOIMI, JOS SE EI LIIKU

# MITÄ ET EHKÄ OLE VIELÄ KOKEILLUT

- PAINEEN PURKU JA TURVOTUKSEN HELPOTUS
  - Akuuttiliikkeet suoliston liikkeelle
  - Hengitysharjoitukset
  - Lepo ilman pakottamista
- KUITU OIKEASSA VAIHEESSA - EI LIIAN AIKAISIN
  - Yleisin virhe on lisätä sitä heti liikaa, suoliston haurastunut limakalvo ei kestä sitä
  - Pieni aloitus ensin
  - Lisää vasta kun suolisto on rauhoittunut
- SUOLISTON TUKEMINEN, EI KUORMITTAMINEN
  - Vähemmän on aina enemmän, laatu korvaa määrän
  - Yksinkertaiset ruoat
  - Toistuvat rutiinit
  - Ei jatkuvaa ruokien vaihtelua, varsinkin puhdistusvaiheessa
- PÄIVITTÄINEN TASAPAINOTUS
  - Ylläpitovaihe on todella oleellinen, jotta oireet eivät enää palaa ja keho oppii olemaan reagoimatta kaikkeen
  - Päivittäiset parantavat ruoat
  - Tasainen rytmi
  - Riittävä nesteytys oikeaoppisesti

Eli tämä on järjestys: PUHDISTA, RAUHOITA, KORJAA JA VAHVISTA!

# SUOLISTOKYSELY

## SUOLISTO JA VASTUSTUSKYKY OSIO

- Ilmavaivoja/turvotusta/närästystä
- Ummetusta/ripulia
- Toistuvia flunssia
- Kuivat limakalvot/toistuvia virtsatientulehduksia
- Allergioita/ruoka-aineyliherkkyyksiä?
- Hiivoja elimistössä?
- Rakkuloita suussa?
- Mustelmataipumus?
- Iho-ongelmia? Kuivuutta? Hilseilyä?
- Heikentynyt keskittymiskyky? Uneliaisuutta päivällä?

Jos sait enemmän kuin 4 rastia, suolistossasi voi olla mikrobiomi eli bakteerikanta epätasapainossa ja kehosi voi kaivata tehokasta puhdistusta.

*“Rikas ja terve mikrobiomi voi lisätä vastustuskykyäsi ja kohentaa mielialaasi ja syventää untasi.”*

Jarna Lankinen  
@gutflowbyjarna



# SUOLISTOKYSELY

## YLEINEN JAKSAMINEN JA ENERGIA-AINEENVAIHDUNTA

- Energian puutetta? Jatkuvaa väsymystä?
- Hermostuneisuutta? Oletko usein kiihtynyt?
- Ylivirittyneisyyttä, varsinkin iltaisin? Nukahtamisvaikeuksia?
- Päänsärkyä? Migreeniä?
- Puutumiset/pistelyoireita käsissä tai jaloissa?
- Alakuloisuutta/masentuneisuutta ilman syytä?
- Matala hemoglobiini? Heitteleekö verensokeri? Heikotus ruoan jälkeen?
- Kylmät kädet ja jalat?

Jos sait enemmän kuin 4 rastia, hermostosi voi olla epätasapainossa, kehosi saattaa kaivata enemmän palautumista, lisää b-vitamiineja sekä saatat tarvita myös paljon tehokkaamman verenkierron elimistösi.

## PALAUTUMINEN, NUKKUMINEN JA KEHON HAPPAMUUSTASO

- Nukahtaminen/yövalvomista? Heräilyä aamuyöllä?
- Lihaskrampeja? Suonenvetoja?
- Kipuja nivelissä ja lihaksissa?
- Makeanhimo? Erilaisia ruoka-ainehimoja?
- Heikentynyt luusto? Nivenrikko?
- Selluliittia?
- Heikot kynnet ja hiukset?
- Närästystä
- Heikko palautuminen liikunnasta
- Vaikeat lihasjumit?

Jos sait enemmän kuin 4 rastia, kehossasi saattaa jyllätä tulehdus, ja happoemästatasapaino voi olla kehossasi pielessä. Liika happamuus voi lisätä myös unettomuutta, suonenvetoja sekä se voi lisätä myös silmien kivelyä, tuntemuksia virtsateissä tai kutinaa iholla. Liian hapan virsta, sylki tai hiki saattaa aiheuttaa näitä edellämäinnittäjä haasteita.

Jarna Lankinen  
@gutflowbyjarna

# SUOLISTOKYSELY

RUOKA-AINEET TAI JUOMAT, JOTKA VAIKUTTAVAT VATSAN TUNTEMUKSIIN TAI LAUKAISEVAT NIITÄ? ONKO JOKU RUOKA-AINE, JOKA ERITYISESTI AIHEUTTAA UMMETUSTA?

TILANTEET JA PAIKAT, JOTKA VAIKUTTAVAT VATSAN TUNTEMUKSIIN?

IHMISSUHTEET TAI TYÖPAIKALLA JOKU ASIA, JOKA LISÄÄ ERITYISESTI VATSAKIPUJA TAI MUITA TUNTEMUKSIA KEHOSSASI?

Jarna Lankinen  
@gutflowbyjarna

# SUOLISTOKYSELY

MUUT STRESSITEKIJÄT, JOTKA VAIKUTTAVAT VATSAN TUNTEMUKSIIN? ONKO JOKU TILANNE, MIKÄ LAUKAISEE AINA ESIMERKIKSI RIPULIN?

VAIKUTTAAKO UNENLAATU VATSAVAIVOIHIN HEIKENTÄVÄSTI? HUOMAAATKO, ETTÄ UNIVAJE VAIKUTTAA HEIKENTÄVÄSTI VATSASI TOIMINTAAN?

Jarna Lankinen  
@gutflowbyjarna

# KIITOS!

Kiitos sinulle, että otat vastaan tämän suolisto-ja keho-oppaan parantumisen tueksi.

Toivon sinulle tervehdyttäviä ajatuksia sekä mielellesi että kehollesi. Olet kaiken hyvän arvoinen, ihan joka päivä!

Löydät parantavan suolistokurssini tästä osoitteesta ja koodilla PARANTUMINEN saat sen -40% alennuksella:

<https://www.pisarahyvinvointia.fi/tilaa-kurssi>

Jarna Lankinen  
Pisara Hyvinvointia valmentaja  
Joogaohjaaja  
Suolistoasiantuntija



Jarna Lankinen  
@gutflowbyjarna