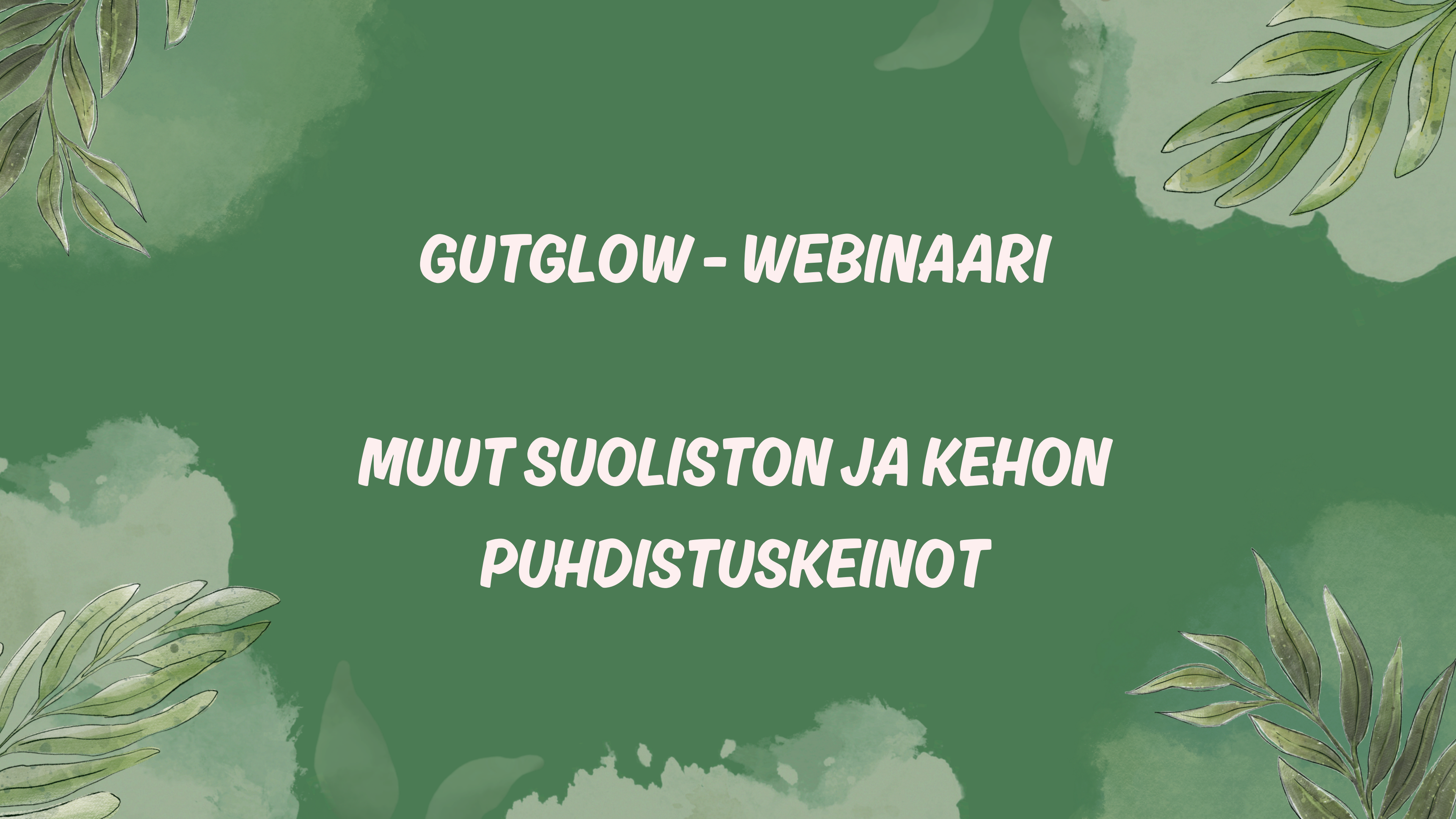




GUTGLOW - WEBINAARI

**MUUT SUOLISTON JA KEHON
PUHDISTUSKEINOT**

The background is a deep green color with watercolor-style textures in lighter shades of green and white. There are illustrations of green leaves and branches in the corners: top-left, top-right, and bottom-right.

MITÄ TEILLE KUULUU?







*Health is the
best Wealth.*

MITÄ TEKEE HUONOSSA KUNNOSSA OLEVA SUOLISTO?

Kun suolisto voi huonosti, sitä ei tunne pelkästään vatsassa. Sen tuntee:

- Ajatusten sumuisuutena
- Vaikeutena tehdä päätöksiä
- Epävarmuutena ja epämääräisenä "en tiedä mikä minussa on vialla" -fiiliksenä
- Alhaisena energiana tai motivaatiopuuskina, jotka katoavat yhtä nopeasti kuin tulevat
- Tunteiden ailahtelevuutena ja ylivireytenä
- Sisäisen tilan kireytenä, jota et osaa selittää
- Tunkkaisena, raskaana olona
- Ahdistuksena, epävarmuutena, stressinä ja masentuneisuutena



..ENTÄ KUN SUOLISTO SAA PARANTUA JA KEHO ALKAA VOIMAAN PAREMMIN?

Kun suolistossa on tilaa ja hermosto uskaltaa rentoutua, sinussa avautuu:

- Selkeys
- Päätöksentekokyky
- Itsevarmuus
- Rohkeus
- Kehon ja mielen yhteistyö
- Läsnäolon tunnun palautuminen
- Se tunne, että "minä olen tässä, ja tämä elämä on minun"

Sinä alat valita eri tavalla, ajatella eri tavalla, olla eri tavalla.

Vatsasi tila näkyy sinun elämäsi tasolla.

ARJEN VALINNAT PUHDISTUKSESSA

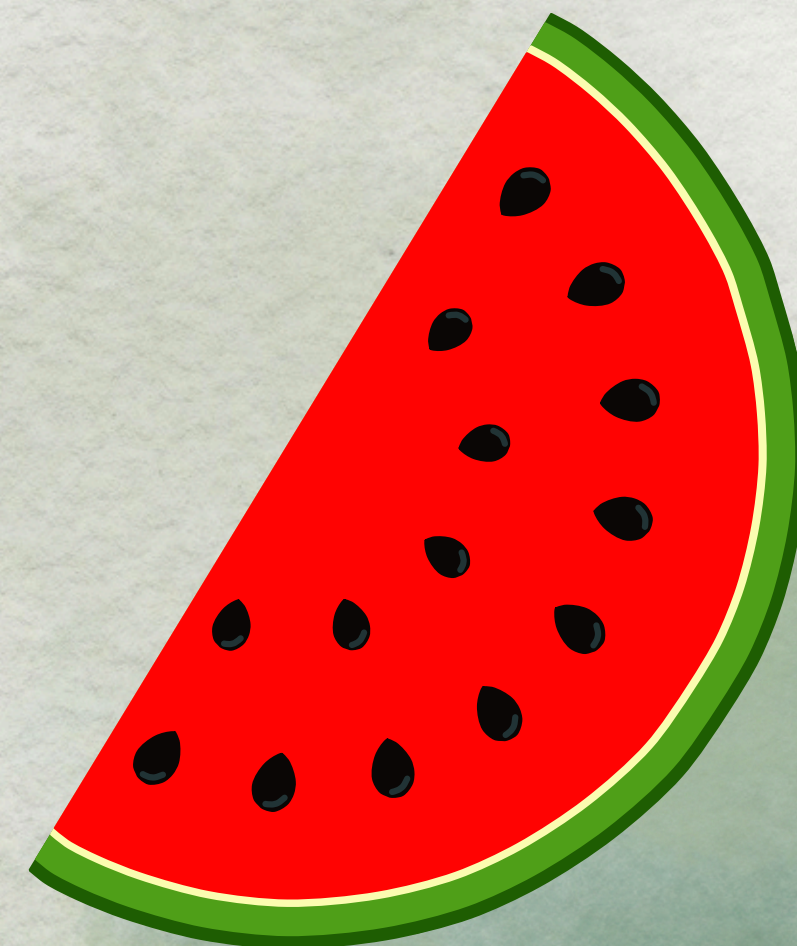
TÄRKEIMPIÄ

- Nesteytys on kehon yksi tärkeimpiä asioita. Jos kehossa ei ole tarpeeksi nestettä, se kuivuu. Samoin käy suolistollesi. Aloita siis aamut aina sitruunahunajavedellä sekä mehusta aina selleriä/vihreää omenaa/kurkkua. Lisää inkivääriä pieni pala, se hillitsee tulehdusta kehossa. Selleri huuhtoo kuonaa tehokkaasti ja häätää viruksia ja bakteereja
- Pissalla olisi hyvä käydä ainakin 5 kertaa päivän aikana, jotta kuonaa huuhtoutuu pois ja kakalla vähintään kerran päivässä, puhdistuksen aikana voi olla useampikin kerta.



ARJEN PUHDISTUSKEINOT

- Kuivaharjaus erityisesti vatsan alueelle (tulossa pian vatsahieronta opastusvideo) sekä maksan tukeminen myös ulkoisesti
- Miedot löylyt saunassa → on tärkeä hikoilla ja tasapainottaa nesteitä
- Kevyt kävely ja hyppiminen tärähtelyn kanssa, hyppynarulla hyppiminen, minitrampoliini
- Lymfapisteiden taputtelu (nevon senkin opastuksella seuraavassa webinaarissa)
- Hieronnat, erityisesti kuumakivihieronta
- Venyttely ja yin-jooga (tukee sidekudosten pehmentymistä ja kosteutusta sisältäpäin -> keho joustaa enemmän)



ARJEN PUHDISTUSKEINOT

- Liiku aina fiiliksen mukaan, ei puskemalla.
Liikunnan pitää olla nautinnollista ja mukavaa
- Tue maksaa: Voikukkaute, punajuuri, valkosipuli, maarianohdakeuute (edistää myös sapen toimintaa)
- Luonnolliset huonojen bakteerien "häätäjät":
Greippiuute, oreganouute, kurkumiini, oliivinlehtiute, timjamiuute, sitruunamelissa
- Juo vähemmän kahvia ja vaihda sokeriherkut->
Taatelit, hedelmät, marjat



MITEN HOITAA MIELTÄ PUHDISTUKSEN AIKANA?

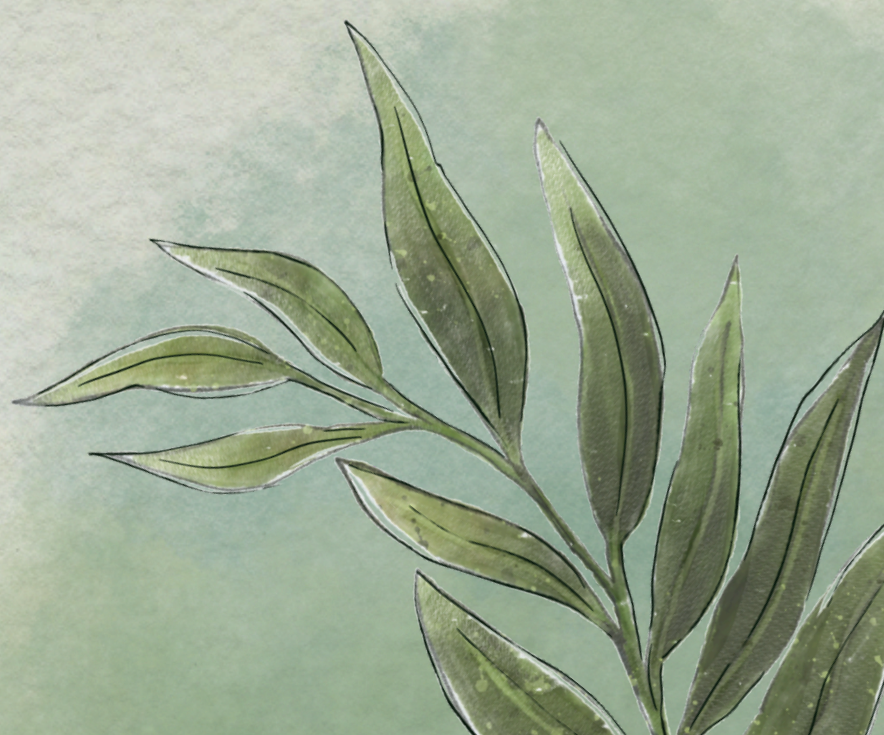
- Onko puhdistuksen aikana noussut erilaisia ajatuksia omasta kehosta, toimintatavoista, valintojen tekemisestä (onko helppoa vai vaikeaa)?
- Millainen suhtautuminen on ruokaan tänä päivänä?
- Tuleeko tehtyä erilaisia valintoja, kuin ennen?
- Vaikuttaako oman kehon muuttuminen omaan ajatteluun puhdistuksesta ja sen vaikutuksista?
- Miten suhtaudut nykyään suolistosi toimintaan?



MITEN MIELI JA KEHO JAKSAA PUHDISTUKSEN JÄLKEEN?

- Onko puhdistuksen aikana tehnyt mieli mitä ja missä tilanteissa?
- Onko puhdistus nostanut emotionaalista kuormaa ulos kehostasi?
- Onko kehoosi tullut fyysisiä tunteuksia puhdistuksen alussa tai aikana?
- Millaisia ovat yöt? Näetkö erilaisia unia?
- Ootko saanut palautetta läheisiltä muutoksestasi, onko ulkonäköä kommentoitu?





**Sinä et ole yksin tämän matkan kanssa.
Ja olet jo tehnyt paljon enemmän itsesi hyväksi kuin
ehkä tajuatkaan.
Jokainen oivallus, jokainen hetki jolloin pysähdyt,
jokainen kerta kun valitset kehosi –
se on jo parantumista.**



**KIRJOITA 3 PARASTA ASIAA, MITÄ TÄMÄ
VALMENNUS ON NYT JO TUONUT ELÄMÄÄSI?**

**KIRJOITA 3 TÄRKEINTÄ ASIAA, MITÄ HALUAT
SAAVUTTA A SUOLISTOSI PARANTUMISEN
KANSSA?**





SEURAAVA WEBINAARI

MAANANTAINA 22.6

KLO 20-21.00.

**VATSAN ALUEEN HIERONTA SEKÄ
LYMFAKIERRON TEHOSTAMINEN HIERONNAN
AVULLA.**

