

## Henkisiä työkaluja joka lähtöön

mutta koska yksi tapa toimii toisella ja toisen toisella – mitään takuuvarmaa reseptiä ei ole. Vastuu oman polun löytämisestä jää luonnollisesti kullekin itselleen.

Intuitiivisen auttajan rooli on yleensä nostaa asioita pinnalle, antaa vinkkejä ja esimerkkejä oman kokemuksensa perusteella, mitä saattaisi kannattaa kokeilla - niitä asioita, jotka asiakkaalle itselleen tuntuvat hyviltä. Koska myös jokaisen auttajan polku on ollut erilainen, samaankin asiaan voi saada täysin erilaisia ja vastakkaiseltakin tuntuvia työkaluja. Tämä lähtökohta on rikkaus - ei sotkuisuutta - kun muistetaan, että ei ole olemassa mitään tiettyä takuuvarmaa reittiä, joka toimii jokaisella kuin napin painalluksesta.

On myös hyvä muistaa auttajan valinnassa se, että hakeutuu sellaisen hoitajan piiriin, jolla saattaisi olla jotain relevanttia ihmistasoistakin kokemusta, josta voi olla itselle hyötyä. Toki joskus saamme työkaluja annettavaksi myös kanavoituna, mutta olen huomannut, että tosi monesti jätetään meidän ihmistasojen ratkaistavaksi, miten kanavoitua sielutason asiaa viedään eteenpäin Maan tasolla.

Mikä sitten vaikuttaa siihen, että tarvitsemme erilaisia työkaluja? Yhtenä suurimmista vaikuttajista ovat erilaiset perusenergiamme, joita kannamme. Toiset ovat luontaisesti enemmän kehollisia ja pystyvät siis työstämään kehollisesti myös tunteita ja energioita monenlaisten keuhollisten hoitojen ja liikkumisen kautta. Toisten energia leijuu ylöspäin, on eteerisempää ja tunteellisempaa, jolloin energiahoidoilla pystytään vapauttamaan hyvin paljon erilaisia tukkoja. Toiset taas ovat enemmän kotonaan mentaalitasolla ja lähestyvät asioita analyttisesti, jolloin suurimman hyödyn saattaa saada asioiden tietotason käsittelystä kanavoinnin tai pitempiäaikaisen mentoroinnin kautta. Oman energiansa ymmärtäminen antaa siis jo paljon vinkkejä siitä suunnasta, mistä etsiä omia työkalujaan.

Myös yksilön erilaiset vaiheet vaikuttavat työkaluihin. Samat - hyvätkin - jutut vanhenevat ja menettävät tehonsa yleensä

ajan myötä, koska saatu hyöty on jo korjattu talteen. Tietysti jostain voi muodostua sellaisia lemppareita, joita haluaa pitää lähelläään aina. Omista työkaluistaan ei kuitenkaan kannata muodostaa tiukkoja rutiineita, vaan tarkastella oikeasti mikä kulloinkin tuntuu oikealta ja olisiko tarvetta löytää vanhojen rinnalle tai tilalle uusia. Jotkut kivet, hoidot, harjoitukset ja metodit antavat ehkä joihinkin asioihin ihan ihmeeltä tuntuvan avun, mutta myöhemmin ne tuntuvat laimenevan, ja ihmettelemme mitä tapahtui. Olemme kehittyneet polulamme eteenpäin ja uudet työkalut odottavat löytämistämme! Saattaa tulla, että joku työkalu palaa kokemukseemme joskus uudestaan, eri lähtökohdista käsin.

Messut ovat mitä loistavin tapa saada kosketus erilaisiin hoitajiin, apuvälineisiin ja tietoon, joka on hyvä poimia mukaan, jos se tuntuu oikealta itselle. Kenties kaikki ei tunnu ajankohtaiselta juuri sillä hetkellä, vaan palaa mieleemme myöhemmin, kun tarve on. Silloin meillä on jo muutama lisätyökalu korvan takana, mitä kokeilla.

Kokemusten jakamisessa kannattaa muistaa se, että vaikka joku asia olisi itselle ollut ihme, se voi toiselle olla melko neutraali asia. Sen ei tarvitse laskea oman kokemuksen arvoa, kun muistaa monimuotoisuuden periaatteen. Siksi ei myöskään kannata tyrkyttää mitään metodologiaa muille ainoana oikeana, vaan heittää pallo ilmaan ja katsoa, herättääkö se luontaista mielenkiintoa kuulijassa. Jos ei, todennäköisyys on suuri, ettei kuulija saa siitä samaa hyötyä kuin sinä.

Ihmiset myös muodostavat herkästi lojaaliutta arvostamiaan auttajia tai metodeita kohtaan. Tämä on tietysti ihana asia, kunhan se pidetään hengittävänä. Intuitiivinen auttaja ei loukkaannu siitä, että asiakkaalla resonoi käydä myös muiden auttajien luona, koska maailma on tehty monimuotoiseksi tärkeästä syystä. Meidän on tarkoitus vuorovaikuttaa toinen toistemme kanssa - välillä olemme auttajia ja välillä autettavia. Välillä otamme vastaan ja välillä ojemme eteenpäin sitä, mitä olemme itse saaneet matkamme varrella kerättyä. Se on elämän hengittävää.

## Ravinnon ja ruokailun vaikutus terveyteen

KALEVI LEHTONEN

Intiassa Keralan ayurveda-lääkäri tulee kotiin puolelta päivin. Olemme juuri aloittamassa lounasta.

”Hei, tuletko kanssamme syömään?”

”Kyllä kiitos, hetkinen.” Hän menee kylpyhuoneeseen peseytymään. Sieltä kuuluu, kun hän kakistaa kurkkunsa puhtaaksi, puhdistaa kielen liuskalla ja pesee hampaansa. Sen jälkeen hän rukoilee. ”Hei, nyt olen valmis.” Hän tarkkailee, miltä ruoka näyttää, miltä se tuoksuu, istahtaa tyytyväisen näköisenä ja hymyilee. Syömmme rauhallisesti. Lääkäri maiskuttelee ruokaa suusaan, pureskelee sitä huolellisesti ja ottaa pieniä siemauksia vettä palan painikkeeksi.

Olen työskennellyt Intialaisten ayurveda-lääkäreiden kanssa 15 vuotta. Moni asia on mennyt uusiksi elämässäni.

### Vanhat hyvät tavat takaisin

Näin meillä Suomessakin tehtiin vanhaan hyvään aikaan. Kokoonnuimme yhdessä perheen kanssa syömään. Ruokarukous kuului ohjelmaan, ruoka siunattiin.

Ei katseltu TV:tä, luettu lehtiä tai näppäily kännykkää samalla. Ruoka-aika on tarkoitettu ravinnon nauttimiseen.

### Terveys ja sairaus

Terveys tai sairaus on riippuvainen siitä, miten keho ja mieli on tasapainossa. Sekä sisäiset että ulkoiset tekijät voivat aiheuttaa epätasapainoa, josta seuraavat fyysiset ja psyykkiset sairaudet. Tasapainon häiriintyminen voi aiheutua virheellisestä ravinnosta, huonoista elämäntavoista, vuodenaikojen epätavallisista muutoksista, epäterveellisistä liikuntaharjoituksista, aistien väärinkäytöstä tai negatiivisista mielentiloista. Geneettiset perimät ja myös astrologiset vaikutukset huomioidaan ayurvedisessa tautien määrityksessä.

Hoito perustuu kehon tasapainotilan palauttamiseen oikealla ruokavaliolla ja hyvillä elämäntavoilla. Hoidoissa voidaan käyttää myös vahvistavia yrttilääkkeitä ja suositella puhdistavia ja uudistavia terapioida.

Jätä aina ilmatilaa ruuansulatuksen tulta varten. Vatsa tulee täyteen jo hieinan aikaisemmin kuin aiomme saa siitä viestin. Täten kannattaa syödä hitaasti ja kuunnella, milloin on saanut sopivan määrän ruokaa.

Ravinto ja päivittäinen elämäntapa on terveytemme perusta. Sen takia on syytä tiedostaa, että ei ole olemassa yhtä dieettiä joka sopii kaikille.



## Yleisiä ohjeita parempaan ruuan sulatukseen:

- Käy suihkussa tai kylvyssä ennen ruokailua. Siunaa ruoka. Kylpy ruokailun jälkeen hidastaa ruuansulatusta.
- Syö kotona ja kotiruokaa aina, kun siihen on mahdollisuus. Aterioi yksin, perheen kanssa tai niiden hyvien ystävien seurassa, joiden kanssa tunnet olosi rentoutuneeksi ja turvalliseksi.
- Syö tuoretta, paikallista ruokaa, jota on saatavilla juuri siihen vuodenaikaan. Suomalaisille varsinkin marjat ovat erittäin suositeltavia.
- Pidä säännölliset ruokailuajat. Jätä ruokien väliin aikaa 2 - 4 tuntia. Tarvittaessa voit nauttia pienen välipalan.
- Juo (lipitä) pieniä tilkkasia haaleaa vettä ruokailun yhteydessä. Älä koskaan juo jäävettä.
- Syö kaikkia kuutta makua sisältävää ruokaa: makea, hapana, mausteinen, kirpeä, suolainen ja kutistava. Vaihtele niitä sen mukaan kuin tarvitaan sen hetken olemuksen tasapainottamiseksi.
- Myös väreillä on merkitystä. Paitsi että kaunis kattaus herättää ruokahalua, niin myös väreillä on erilaisia vaikutuksia.
- Vältä seksiä, syvällistä opiskelua, äläkä nuku ainakaan tuntiin ruuan jälkeen. TV:n katselu ja lukeminen ruokailun aikana tai heti sen jälkeen haittaa ruuansulatusta.

### Kuusi makua

Makea, hapana, mausteinen, kirpeä, suolainen ja kutistava.

### Viisi väriä - värillä on väliä

Väreillä on mielihyvää antavia vaikutuksia. Ruuassa pitää olla kaikkia värejä. Värit muodostuvat kemiallisista ainesosista. Täten mahdollistamme erilaisten mineraalien saannin.

### Neljä aistia

Haju, maku, tunto ja näkö. Tosin myös kuulemme millaista ruoka on. Näkkileivän raskutus voi tuoda veden kielelle.

### Kolme olemusta

Yleisesti ottaen koostumme kolmesta erilaisesta arkkityypistä. Leptosominen, atleetti ja pykninen tyyppi. Ayurvedassa niille on annettu ”Doshia” nimitykset Vata - ilma, Pitta - tuli ja Kapha - vesi.

SUVI SAVOLAINEN

www.soulschoolinternational.com

Maailma on käsittämättömän monimuotoinen. Silti monesti etsimme ”sitä oikeaa” tapaa tehdä ja edetä elämässämme. Se, ettei ole mitään oikeaa - tai edes väärää - herättää monesti enemmän pelkoa ja epävarmuutta kuin innostusta ja vapaudentunnetta.

Henkisenä auttajana kuulen usein kysymyksiä, kuten ”mitä minun kuuluisi valita?”, ”miten pystyn pääsemään eroon tästä pelosta?” tai ”mikä on elämäntehtäväni?”. Kaikki kuuluvat siihen kategoriaan, johon vastaamalla suoraan tulisi astuneeksi hoidettavan vapaan tahdon päälle. Olisi tuki kätevä, jos asiat toimisivat niin, että voisi vain kysyä oraakkelilta, mikä on oikea valinta ja sitten uskaltaa hypätä turvallisemmin elämään. Silloin tuki helposti käy niin, ettei oma polku ja valinnat loppuviimein kuitenkaan tunnu omilta, koska joku muu on tehnyt päätökset antaessamme paljon päätösvaltaa pois. Myös vastuu on silloin helppo vierittää toisaalle omista ”virheistä” tai vaikeista tilanteista.

Se, mitä kanavoinnissa tai intuitiivisessa energiahoitossa voi hyvin tehdä, on käsitellä eri valintoihin liittyviä asioita, jotka saattavat selkeyttää hoidettavan omaa valintaa merkittävästi. Hoitaja voi tuoda esiin erilaisia ideoita, miten esiin nousevia käsiteltäviä asioita voisi lähestyä,

Tiesithö, että voit valita onko tuleva lapsesi kristallilapsi, vai vanha tuttu menneisyydestä? Adoula toimii yhteydenluojana vanhempien ja syntymättömän vauvan välillä. Tervetuloa tutustumaan palveluun tai kouluttamaan Adoulaksi!

www.usienergia.com

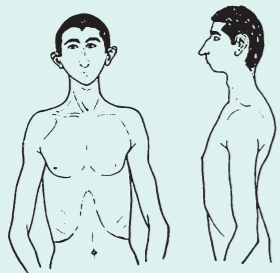
Jaana Rusi  
Ennustaja, Astrologi

Astrologisia tulkintoja ja ennustuksia Lenormand-korteilla. Tulkintoja ja kursseja. Puhelintulkintoja läpi vuoden. Ajavaraukset arkisin klo 9-17 p. 040-857 65 12  
mail@lucetia.eu www.lucetia.eu

DreamWalker  
LIFE

Adamus Saint  
Germainin Dreamwalker  
Life-kurssi niille,  
joita valitsevat  
valaistumisen tässä  
elämässä, tässä kehossa.

17.-19.7.2015 Turussa.  
Lisätietoja www.usienergia.com



Leptosominen tyyppi (kaavakuva Kretschmerin mukaan)

### LEPTOSOMINEN TYYPPI – VATAN RUOKAVALIO

- Syö kohtuudella, pieniä määriä useammin ja aina, kun on näläntunnetta. Suosi lämpimiä ruokia ja juomia, voitelevia (kasviöljyt) ruokia ja pääosiltaan makeita, happamia ja suolaisia makuja. Käytä laimeita mausteita ja vähän suolaa perusruuansulatuksen helpottamiseksi.
- Vatan ruuansulatus ei ole niin voimakas, joten kiinnitä ateriointiin erityistä huomiota ja vältä TV:n katselua, lukemista jne. aterioinnin aikana.
- Vata kasvaa Intiassa kevään aikana,

Suomessa syksyllä ja talvella, kuiva/kylmä tammi-, helmikuu on korkean vatan vuodenaikaa. Ole silloin erittäin tarkka ruokailun suhteen. Mene nukkumaan ennen klo 22.00.

- Suojele niska, pää ja rintakehä vedolta. Pidä itsesi lämpimänä.
- Vältä mausteista, kirpeätä, kutistavaa, kevyttä, kuivaa ja kylmää ruokaa.

### OSTOSLISTA:

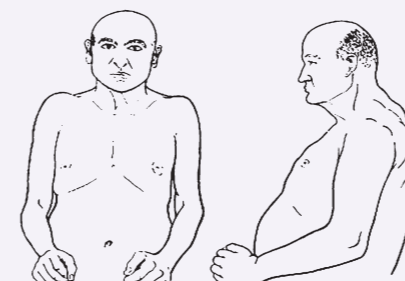
- **VILJAT:** Ruskea riisi, basmatiriisi, kaura, vehnä.
- **HEDELMÄT JA MARJAT:** Banaani, mango, sitruuna, meloni, taatelit, kookospähkinä, papaija, appelsiini, viinirypäleet, luumut, persikka. Makeat marjat kuten mustikka, hilla ja vadelma.
- **KASVIKSET:** Vihreät pavut, kurkku, porkkana, sipuli, herneet, sienet, tomaatti, makeat perunat, nauris, parsa, etikkavihannekset.
- **ELÄINRUUAT:** Munat, kana, lammas, katkarapu. Liharuuat on parasta valmistaa valkosipulin, inkiväärin ja mus-

tan pippurin kanssa.

- **MAUSTEET:** Kaikki mausteet sopivat kohtuullisesti käytettynä.
- **MAITOTUOTTEET:** Kaikki maitotuotteet ovat soveliaita, erityisesti piimää, viiliä ja täysmaitoa.
- **PÄHKINÄT JA SIEMENET:** Kaikki pähkinät soveltuvat. Pähkinät ovat parhaimmillaan liotettuina, ruokien yhteydessä tai jauhettuina pähkinävoiksi. Ei paahdettuja tai suolattuja pähkinöitä.
- **MAKEUTTAJAT:** Raakasokerituotteet, hunaja, melassi, vaahterasiirappi.
- **JUOMAT:** Parasta lämpiminä tai ainakin huoneenlämpöisinä. Yrttijuomat ja teet sekä niihin lisäksi mausteita, jotka lämmittävät kehoa ja helpottavat ruuansulatusta.

### RUOKAILU ULKONA:

- Syö mieluummin keittoja raakavihanesten sijasta tai lisää niihin öljyä, jotta ne olisivat helpommin sulavia
- Vältä vahvoja alkoholijuomia ja olutta
- Juo lopuksi lämmintä vettä tai teetä.



Pykninen tyyppi (kaavakuva Kretschmerin mukaan)

### PYKNINEN TYYPPI – KAPHAN RUOKAVALIO

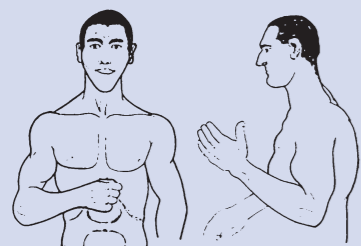
- Ruuat jotka ovat maultaan kirpeitä, väkeviä ja kutistavia ovat parhaita. Vältä tai älä käytä ollenkaan makeita, happamia ja suolaisia ruokia.
- Voit helposti jättää väliin aamiaisen ja paastota yhden päivän tai jopa viikon. Paras ruokailuaika on klo 10 - 18 välillä. Suosi vähäsuolaista, vähärasvaista, runsaasti kuituja sisältävää ja kevyesti keitettyä ruokaa. Suklaan ja jäätelön syöminen iltaisin on ehdottomasti kiellettyä.
- Ota pieni kävelylenkki ruuan jälkeen. Vältä nukkumista ruokailun jälkeen, koska se lisää kehon painoa.

- Kapha lisääntyy aikaisin aamulla, myöhään illalla, talvella ja keväisin. Ole silloin erittäin huolellinen ruokailun suhteen ja vältä rasvaisia aamiaisia ja myöhään illalla syömistä.
- Huolehdi säännöllisestä liikunnasta, käy saunassa ja kylvyissä jotta hikoilisit.

### OSTOSLISTA:

- **VILJAT:** Ohra, basmatiriisi, maissi, hirsi, paahdetut jyvät, ruis, tattari.
- **HEDELMÄT JA MARJAT:** Kirsikat, omena, persikka, päärynä, aprikoosi, mustamarja-aronia. Kuivatut hedelmät ovat parhaita. Marjat yleensä; mansikka, musta- ja punainen viinimarja, puolukka ja karviainen.
- **VIHANNEKSET:** Kaikki vihannekset, jotka kasvavat maan pinnan yläpuolella ovat hyviä. Versot, pinaatti, kaali, kukkakaali, meloni, lehtisalaatti, vihreät lehdet, vihreä pippuri, mustapippuri, vihreät salaattit, vihreät pavut, retiisi, nauris, porkkana, sipuli, parsa, sienet. Pavut ovat parhaita vähärasvaisia proteiinituotteita.

- **ELÄINRUUAT:** Yleisesti niiden pitää olla vähärasvaisia. Tuoretta järvikalaa, jänistä, peuraa, poroa ja hirvenlihaa.
- **MAUSTEET:** Mustaapippuria, chiliä, korianterilehtiä, mintunlehtiä, timjamia, rosmariinia, inkivääriä, sinappia. Yleensä kaikki mausteet ovat hyviä. Vältä tamarin-palkoa. Käytä hyvin vähän suolaa.
- **MAITOTUOTTEET:** Yleensä kaikki maitotuotteet ovat viilentäviä ja raskaita. Tarvittaessa voit käyttää voihan maun. Vähän geetä (kirkastettua voita), se auttaa ruuansulatuksessa.
- **PÄHKINÄT JA SIEMENET:** Kurpitsan siemenet ja auringonkukan siemenet ovat hyviä toisinaan käytettyinä.
- **MAKEUTTAJAT:** Stevia kasvista saa makeutta. Makeat hiilihappoiset virvoitusjuomat ovat pahasta. Hunajaa pariteelusikallista aamuisin auttaa painon hallinnassa. Älä koskaan kuumenna tai keitä hunajaa.
- **JUOMAT:** Aloe Vera- ja marjamehu, vihannesmehut, yrttiteet, toisinaan mustaa teetä tai kahvia.



Atleettinen tyyppi (kaavakuva Kretschmerin mukaan)

### ATLEETTINEN – PITAN RUOKAVALIO

- Viileät ruuat ja juomat ovat sopivia, makeat, karvaat ja kutistavat maultaan. Vain hieman suolaa.
- Syö kunnollinen pääruoka tai ainakin runsas lounas keskipäivän aikoihin.
- Voimakkaan ruuansulatuksen ansiosta he yleensä kehittävät tavan syödä liikaa, nauttia liian rasvaisia, maustettuja ja voimakkaita ruokia.
- Vältä liian myöhään illalla syömistä. Tuorehedelmäjuomat ja vihannekset sopivat iltapalaksi.
- Vältä ylikypsiä, voimakkaasti maustettuja tai maultaan happamia ruokia, samoin kahvia, punaista lihaa, liikaa muniä ja alkoholia.
- Kiinnitä erikoisesti huomiota ruokailuun silloin, kun pitta tekijät ovat korkeimmillaan: kesällä, lämpimässä, keskellä päivää ja keskellä yötä.
- Tee kävelylenkkejä viileässä ilmassa ja hiero päälaki kookosöljyllä iltaisin.

### OSTOSLISTA:

- **VILJAT:** Ohra, basmatiriisi, vehnä, ruis, riisikakut, kaura.
- **HEDELMÄT JA MARJAT:** Makeat hedelmät ovat hyviä: mango, meloni, ananas, appelsiini, viinirypäleet, kirsikat, kookospähkinä, mansikat, viinimarjat. Ne ovat myös parhaita iltapaloja.
- **VIHANNEKSET:** Voimakas ruuansulatus kuluttaa nopeasti sekä vitamiineja että mineraaleja ja sen takia runsas vihannesten käyttö on erittäin tärkeää: parsa, kukkakaali, perunat, sienet, nauris, pavut, kaali, kurkku, herneet. On hyvä välttää retiisiä, valkosipulia, chiliä ja väkevää pippuria.
- **ELÄINRUUAT:** Kasvisruuat ovat parhaita, koska liharuuat ovat liian lihottavia tai tuottavat liikaa lämpöä. Eläinruuat saavat pitta-henkilön liian tarmokkaaksi. Pienet määrät kanaruokaa ja kalaa ovat hyviä. Ayurvedassa suositellaan riistalihaa.
- **MAUSTEET:** Ei liikaa väkeviä mausteita. Kardemumma, korianteri, minttu, neem, kurkuma, sitruunaruoho, kumiina ja vastaavat miedot mausteet hyvin pieninä määrinä ovat soveliaita. Vältä inkivääriä, pippuria, chiliä ja suolaa.
- **MAITOTUOTTEET:** Maito ja maitotuotteet sekä soijamaito (ei geenimuunneltua) tuovat viileyttä ja ravitsevat pitta-henkilöitä. Vältä kovaa ja vanhentunutta juustoa. Tofu on sopivaa.

Jugurttia voi nauttia lassi-muodossa (3 osaa jogurttia ja 1 osa lämmintä vettä sekä hieman sokeria tai suolaa. Lisää makua saa marjoista ja hedelmistä).

- **PÄHKINÄT JA SIEMENET:** Parhaita idätettyinä. Auringonkukan ja kurpitsan siemenet, herneet ja ohranjyvät ovat hyviä. Kookospähkinän neste on erittäin suositeltavaa.
- **MAKEUTTAJAT:** Suosi ruokosokeria ja vaahterasiirappia. Makea maku on hyväksi, mutta ei kuitenkaan pitkiä jaksoja kerrallaan. Vältä hunajaa ja melassia, koska ne voivat aiheuttaa pitta-henkilölle hätäisyyttä ja äkkikipaisuutta varsinkin kesäaikana.
- **JUOMAT:** Voit käyttää hieman mustaa ja vihreää teetä. Hieman olutta on parempi kuin viini. Vältä voimakkaita alkoholijuomia ja suolaisia pähkinöitä sekä suolakeksejä.

### ULKONA SYÖMINEN:

- Japanilainen (ei liian öljyinen ja suolainen), Kiinalainen, keski - aasialainen ravintola on hyvä valinta.
- Hedelmät ovat parhaita iltapaloja. Vältä tai älä käytä ollenkaan alkoholia, teetä, kahvia, juustoja.
- Lisää vähän sitruunaa tai limeä juomaveteen. Vältä meksikolaisia, italialaisia ja intialaisia ravintoloita, koska niiden ruuat ovat usein liian maustettuja tai suolaisia.

## Miten tiedän millainen ruoka on minulle hyväksi?

Ennakoi tuleva tilanne.

Tein EKG-mittauksen VedaPulse-laitteella omasta tilanteestani elokuussa, jolloin alkaa syksyn ruokavalio. Omenat kypsyvät ja mökillä on hyviä perinneome-napuita. Mittauksessa tuli kuitenkin esille, että omenat eivät sovi minulle. Miksi? Tarkistin asian lisäravinteiden kohdalta ja

silloin tuloksena oli, että sorbitoli ei ole hyväksi. Yleensä suositellaan, että ruokailun jälkeen kannattaa syödä Xylitolipurkkaa hampaiden vuoksi. Se ei kuitenkaan sopinut minulle, vaan siitä tuli ilmavaivoja. Mittauksessa havaitsin, että minulla oli ongelmia vatsalaukun kohdalla. Siellä hedelmäsokeri alkoi käydä ja ai-

heutti ilmavaivoja. Ohjeena oli fenkolin syöminen ja se auttoi. Omenat pitää nyt jättää toistaiseksi syömättä ja se pitää minun kohdallani lääkärin loitolla. Tämä on nyt minulle ajankohtainen asia. Tilanne kuitenkin muuttuu ja mittaukset kannattaa tehdä ainakin neljä kertaa vuodessa. Allergiatestien tekeminen olisi ollut muutaman kuukauden asia ja tilanne olisi varmasti ollut sen jälkeen jo ohi.

VedaPulse digitaaliseen EKG-mittalaitteeseen on ohjelmoitu yli 40 sairautta ja niistä tehty algoritmit laajoista Aasian lääketieteen perinteisistä tietokannoista. Tuloksina myös stressitaso, terveystilanne, energian käyttö, ikääntyminen, meridiaanit, doshat ja nadit.

Kalevi Lehtonen on kukkaterapian ja Ayurveda tuotteiden kehittäjä ja konsultti. Hän on ollut perustamassa Intialaisten lääkäreiden kanssa SPA-klinikoita, sairaalaa ja lääketehdasta. Hän on Ayurgreen Health Institute Ltd valtuuttama Ayurveda kouluttaja. Veda Keskus on kouluttanut Suomessa yli 1000 Ayurveda hoitajaa. Se on perustettu vuonna 2000.

www.vedakeskus.fi, kalevileht@gmail.com, p. 040 757 42 43



Kalevi tekee VedaPulse mittauksia.

**Kalevi Lehtosen luento "Vatsa ja suolisto – toiset aivomme. Mausteet lääkkeenä" Turun luontaishoitolas-  
sa ti 10.3. klo 18.**