

# Mitä nyt kuuluu onnellisten saarille?

KALEVI LEHTONEN

kalevileht@gmail.com

Lanzarote Canarian Islands Spain.

Helsingissä Kluuvikadun kulmassa seisoi iso Amerikan rauta. Ikuna oli täynnä lappuliisan sakkolappuja. Auto kuului Kalevi Keihäselle. Ei pienet sakot mitään meinanneet, kun suomalaisia opetettiin ulkomaanmatkoille - lentämään etelään. Oli 60-luvun loppua ja 70-luvun alkua. Koneet lensivät Kanarian saarille ja aurinkoon. Keihäsmatkat olivat voimissaan. Ja Suomi-poika innoissaan.

Kirjoittelen tätä juttua nyt Lanzaroten saarella. Nytkin tänne on helppo tulla nauttimaan kesän lämmöstä ja myös hoitoihin, lomalle, jolla on tarkoitus. 90-luvulla kiinnostuin minäkin ensin lähinnä Teneriffan saaresta. Tein pari tutustumismatkaa ja sitten Puerto de la Cruz tuntui mukavalta paikalta. Kokosimme Erkki Lehtirannan kanssa ryhmän muutamana vuotena ja tutustuimme yhdessä saaren luontoon ja kasvillisuuteen. Teimme kukkatippoja ja pidimme luontaishoitojen koulutusta. Mukavaa oli. Moni lukija varmaan muistaa.

Palasin saarille viime vuonna. Olen tehnyt Intiassa 16 vuotta yhteistyötä Ayurveda-lääkäreiden kanssa. Palasin onnellisten saarille uudestaan. Nyt tuli tilaisuus hieman laajemmin perehtyä myös muihin saariin. Niitä on yhteensä seitsemän ja jokaisella on oma luonteensa. Ensin olin La Palma saarella ja seikkailimme sieltä myös muille saarille.

Kohtalokseni tuli kuitenkin Lanzarote. Me emme valitse saarta vaan saari valitsee meidät. Mikään ei ole sattumaa ja harvoin edes harkittua.

Aloitimme SPA-hoitolan perustamisen Lanzarote-saaren perinteiselle maatalousalueelle. Casa Rural Natura tilalle.

Mikä hoitokonsepti tänne sopii?

Lähtökohdina oli tietenkin yli 40:n vuoden kokemus suomalaisista luontaishoidoista ja lisäksi hyvät tiedot Intian Ayurveda-hoidoista.

## Turve on 100% luonnontuote

Yksi perushoidoista perustuu hoitoturpeen käyttöön. Olin tehnyt muutaman vuoden yhteistyötä Ähtärläisen Lehtopeat yhtiön kanssa. Turve oli tuttu hoitomateriaali jo aikaisemminkin VedaKeskusten hoitolassa Suomessa. Heikki



Kalevi tekee Casa Natura SPA turvehoitoja.

Ruhan kanssa perehdyin asiaan muutama vuoden aikana sitten lisää. Kävin Tri Leena Larvan kanssa tutkimassa Siperian turvehoitoja ja Hiusakatemiassa Annikki kertoi omista kokemuksistaan. Virossa oli iso tutkimusprojekti, jossa selvitettiin EU:n tuella mutahoitojen käyttöä nivel-sairauksiin ja reuman hoitoon. Tallinnan ja Haapsalun Lääkäreiden kanssa sovittiin että tutkitaan myös suomalaisen turpeen käyttöä.

Suomalaisten turvehoitojen tutkimukset oli aloitettu parikymmentä vuotta sitten Jyväskylän yliopistossa ja prof. Riitta Korhosen toimesta Geologian tutkimuslaitoksella. Turvehoidot todettiin hyväksi moniin vaikeisiin.

Riitta Korhonen: ”Keski-Euroopan kylpylöissä on käytetty turvetta jo yli kahdensadan vuoden ajan reuman ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien, urologisten ja gynekologisten vaivojen ja jopa lapsettomuuden hoitoon. Hoidot on tunnettu paremmin mutakylpyjen, muta-hauteiden ja -naamioiden nimellä, mutta niissä käytettävä materiaali on yleensä turvetta.”

Selkä ja nivelongelmat ovat yksi yleisin vaiva josta jätetään sairaalalätkälle. Tri Larvan kivunpoistoteoria lähtee siitä, että lantiopohjan syviä lihaksia pitää treenata ja nesteen kierron toimia. Immunesteen toksiinit tukkivat imusuonet ja aiheuttavat kivun. Hoito niihin on turvehieronta ja sauna.

Sauna yhdessä turpeen kanssa lisää verenkierron pumppausta ja imusuoniston liikettä. Viimeaikaiset tutkimukset

ovat osoittaneet, että sauna on hyvä myös aivoalueen verenkierrolle ja muistisairauksien hoitoon. Puolen tunnin saunominen vastaa keskiraskasta liikuntaa.

Tri Leena Larva, mikä on turve ja miten se toimii?

”Turvemassa on tummanruskea, rasvan kaltainen aine, joka on muodostunut tuhansia vuosia hajoavista kasveista. Humuksen materiaalit sisältävät mineraaleja ja useita parantavia aineita, jotka vaikuttavat voimakkaasti kehoon.

Ihmiset ovat tienneet turpeen tehokasta parantamisominaisuuksista vuosisatojen ajan. Suomen ainutlaatuinen versio tästä on turvesauna. Turvetta levitetään käsiteltävälle alueelle tai koko keholle ja potilas pannaan kosteaan saunaan, joka lämmitetään 50-60 °C: seen.

Turvekerros aktivoi ihon aineenvaihduntaa. Kuten akupunktio ja laserhoito, sillä on rauhoittava vaikutus. Lisäksi turve vaikuttavat imusuoniin, mikä vähentää turvotusta ja rentouttaa kehon syvät lihakset.

Turvehoidosta hyötyy jokainen, jota vaivaa lihaskipu ja jännitys, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, kuten nivelrikko ja nivelreuma, virtsatietulehdus, stressi, unetomuus, vaihdevuosisoireet, seksuaalinen haluttomuus, selluliitti, turvotus, painonhallintaongelmat, kihti jne. ” Katso [www.ainoklinkat.fi](http://www.ainoklinkat.fi)

Turvehieronta voidaan tehdä ihan tavallisessa hoituhuoneessa, jossa on vesipiste. Kutsun sitä ”kravatti kaulassa -hoitoksi” koska hoitaminen on ihan siistiä.

Selkään levitetään lämmin turve ja sen

päälle lämpöpakkaukset. Turve ja lämpö rentouttavat lihakset ja mielen. Samalla hierotaan pää, kädet ja jalat. 15 minuutin kuluttua voidaan hieroa selkää ja hartioita. Nyt lämpimänä nikamatkin luiskahtavat mukavasti paikoilleen ja selän asento korjaantuu. Koko hoito kestää noin tunnin. Sen jälkeen mennään saunaan ja uimaan. Porealtaan hierovat suihkut täydentävät vielä hieronnan vaikutuksia. Viikon lomamatkan aikana ehtii ottaamaan viiden hoitokerran sarjan. Yksi tärkeä kokemus on syvä rentoutumisen tila. ”Olen uudistunut”, on yleinen palaute.

Rentoutuneessa tilassa myös tunnelut lähtevät purkautumaan ja itku saattaa olla osa hoitoa. Tunnetilat jäävät lihas- ja solumuisteihin. Kun aluetta hoidetaan, niin tunteet lähtevät liikkeelle ja purkautuvat.

## Ayurveda Pää ja kasvohoidot

80% erilaisista oireista voidaan hoitaa pään alueelta. Ayurveda-pää- ja kasvohoidot ovat eri asia kuin Intialainen päähieronta. Ayurveda-hoitoja tehdään pääasiassa klinikoilla ja sairaaloissa lääkäreiden valvonnassa. Olen kouluttanut Suomessa yli 1000 Ayurveda-hoitajaa. Koko kehossa on Ayurvedan mukaan 107 Marma-energiapistettä. Ne vastaavat kiinalaisen lääketieteen akupisteitä. Vastaavasti energiaratoja Intiassa kutsutaan Nadeiksi ja kiinassa Meridiaaneiksi.

Pään alueella on 37 hoitavaa Marmapistettä. Hieronnan yhteydessä niitä painellaan kevyesti ja saadaan tukokset auki. Hammaslääkärit ovat olleet tyytyväisiä näihin hoitoihin. Leukalihakset ovat monilla kovassa jännityksessä ja se aiheuttaa särkyä. Kolmoishermosto ovat poistuneet ja tinnitus on vähentynyt hoitojen yhteydessä. Pää- ja kasvohoito on erittäin



Ayurveda-pää- ja kasvohoito

rentouttava. Useimmat nukahtavat sen aikana. Ajurvedinen pään hieronta vahvistaa kaikkia aistielimiä ja saa ne normaaliin luonnolliseen toimintaan. Se ehkäisee ja hoitaa päänsärkyä, hiusten lähtöä, harmaantumista, kaljuuntumista ja silmien virheellisiä toimintoja sekä poistaa pään vapinaa.

Kanarian saarille kannattaa tulla hoitoihin. Talvet ovat sopivan lämpimiä ja matkoja järjestetään useita. Meillä on Casa Natura SPA hoitolassa muutamia huoneita vuokralle ja voit tehdä oman ryhmämatkan varaamalla koko hoitolan käyttöösi. [www.lanzarotecasasyvillas.com](http://www.lanzarotecasasyvillas.com)

Heti alussa tehdään hoitosuunnitelma tutkimuksen perusteella. Terveystarkoitus tehdään haastattelun ja VedaPulse diagnosilaitteen avulla.



Casa Rural Natura Spa Lanzarote hoitola, [www.lanzarotecasasyvillas.com](http://www.lanzarotecasasyvillas.com) LCV04

