

Svetan (oik.) kehittämässä voimisteluohjelmassa voimistetaan ja venytetään koko kehon lihaksia. Ohjelma huomioi kehon molempien puolien vahvistamisen.



Iloa ja valoa arkeen

Luontaishoitaja Svetlana Blom aloittaa asiakkaansa kanssa hoitopolun tarkistamalla ensin jalkojen mahdollisen pituuseron. Sitä lähdetään oikaisemaan rentouttamalla lihakset varpaista päälle saakka.

Teksti: Reetta Ahola
Kuvat: Sventovit

Nummelassa, läntisellä Uudellamaalla toimiva luontaishoitaja **Svetlana Blom** haluaa sytyttää hoitoonsa tuleville iloa ja valoa arkeen. Sytykkeinä hän käyttää monipuolisia manuaalisia hoitoja, voimistelu- ja venytelytekniikoita sekä ruokavaliovinkkejä. Lempeää lämpöä ja kuplivaa iloa hoitotilanteeseen tuo Svetan positiivisuus. Hän korostaa asenteen suurta vaikutusta hyvinvointiimme. Kotiläksyksi asiakas saa ravintovinkkien lisäksi jumppaohjeita. Hoitopolun alussa Svetla pohtii, mitä hänen hoidettavansa keho tarvitsee.

– Olenaisiin korjattava asia on jalkojen pituusero. Lähdän sen tarkistamisesta jokaisen asiakkaani kohdalla. Mikäli jalat ovat epätasapainossa, se vetää koko kehon toisen puolen aina päätä myöden vinoon: lantion, selkärangan, sisäelimet. Verenkierto, aineenvaihdunta ja lymfan kulku häiriintyvät, ja luusto altistuu kulumille.

– Jalkojen pituusero on yleensä myös virtsanpidätysongelmien juurisyy, jonka vuoksi lantion lihaksisto – myös virtsarakon lihaksisto – on jatkuvasti epätasapainossa, Svetla huomauttaa.

Hän lähtee purkamaan jalkojen pituuseroa manuaalisesti hieromalla. – Aloitan selän isommista lihaksista, sitten käsittelen pakarat ja takareidet. Niska-kaula -alue käsitellään seuraavaksi. Kun kehon takaosan lihasketju on lämmin ja pehmeä, venytän lyhyempää jalkaa manuaalisen tekniikan avulla. Vasta sen jälkeen tulee etukropan lihasten vuoro.

Maitohapot läpsytellen pakaroista

Svetla on huomannut, että istuvilla nykyihmisillä pakaralihakset ovat usein hyvin jännittyneet, ja monella melko olemattomiksi löystyneet.

– Oiva keino pakaralihasten vahvistamiseksi ja rentouttajaksi on läpsytellä

niitä kahdella pingismailaa muistuttavalla, mutta pinnaltaan pehmeämmällä läpsyttimellä.

– Niiden avulla saa tehokkaasti rikkottua jännittyneisiin pakaralihaksiin kertyneitä maitohappokiteitä, jotka isokokoisina estävät pienempimolekyylisten solujen kulun eli veren ja lymfanesteen kulun.

– Läpsyttimen isku antaa stimuloivan signaalin suoraan luuytimeen, jossa veren muodostuminen tapahtuu.

– Kun lihakset rentoutuvat ja sitä myötä tervehtyvät, hermosolujen viesti pääsee kulkemaan esteettä aivoihin, eli aivot saavat viestin, että lihakset ovat taas terveet, ne supistuvat ja rentoutuvat rytmikkäästi – ja aivot alkavat toimia näiden terveiden lihasten mukaisesti. Näin kaikki kehossa vaikuttaa kaikkeen, Svetla painottaa.

Hän korostaa, että kehon kireät lihakset ovat yleensä myös suonikohjujen,

diabeetikon säärihaavojen sekä kylmien jalkojen taustalla.

– Valtimoilla on oma lihaksisto, mutta laskimoilla ei, vaan laskimot ovat riippuvaisia kehon muista lihaksista. Mikäli ne ovat jumissa, happiveri ei pääse jalkoihin saakka eikä kuonaveri pois.

Aistitkin avoimiksi

Kun Sveta on saanut monia eri tekniikoita yhdistävällä hierontahoidollaan rentoutettua isoja lihaksia, hän alkaa oikaista jalkojen pituuseroa niin ikään manuaalisesti käsin tekemällään venytshoidoilla. Hän on saanut jopa kolmen sentin jalkojen pituuseron oikeenomaan.

Sveta kertoo, että kehossamme on yli 500 lihasta, joiden kireys tai rentous vaikuttavat myös aistiemme toimintaan.

– Olen onnistunut hierontahoidoillani parantamaan esimerkiksi asiakkaideni näköä ja kuuloa. Tässä olennaista on lihasten lisäksi mielen rentouttaminen. Mielen jumit jumittavat monesti aisteja; vaikkapa se, mitä emme halua tai pysty näkemään tai mitä emme halua kuunnella ja kuulla. Kaikki eletty elämä jää lihaksiimme.

– Mikäli emme jostain syystä osaa tai halua näyttää tunteita, kroppa säilöön sisälleen lihaksiin, ja lihasten ohella sisäelimet kärsivät. Pelko jää munuaisiin, raivo maksaan, Svetla huomauttaa.

Pienin askelin

Kehon ja mielen tasapainoittamisessa Svetla painottaa ajan antamista itselleen, mutta myös sitoutumista elämäntapamuutoksiin. Niidenkään ei tarvitse olla

vaikkapa ravinnon suhteen valtavia harppauksia. Pienet askeleet riittävät.

– Rupea juomaan vesi lämpimänä, näin se imeytyy paremmin ja on helpempi vatsalle. Lisää rohdosten nauttimista. Esimerkiksi kuusen ja mustikan oksasta sekä puolukan varvusta hautuu raikkaan makuinen ja hyvin vitamiinipitoinen rohdostee. Todella vitamiinirikkaan rohdosten saat, kun haudutat mäkikuismaa, siankärsämöä, puna-apialaa tai horsmaa, mustaherukan lehtiä ja minttua. Myös omena- ja kirsikkapuiden lehdistä hautuu maukasta rohdosteta, Svetla vinkkaa.

– Vihreää ja kasviksia sekä marjoja voi sujauttaa smoothieen vaihtelevasti ja pyöräyttää joka päivä vähintään yhden smoothien.

Liikunnankaan ei tarvitse olla hampaat irvessä riuhdomista.

– Leppoisa kävelyä, puuhastelua puutarhassa, yrttien keruuta ja asiakkaiden niin halutessa teemme yhdessä kehittämäni tehokkaan, mutta lempeän voimisteluohjelman, ja annan sen liikkeen myös kotiin. **LT**

Metsän aarteet haudukkeeksi

pieni kuusenoksa
mustikanoksa lehtineen
puolukanoksa lehtineen

Laita metsästä taittamasi termoskannun pohjalle ja kaada päälle kiehuttu vesi.

Anna hautua ja juo pitkin päivää.

” Pelko jää munuaisiin, raivo maksaan. ”



– Asiakkaani kiittävät, että minulla on hyvä hierontateo käsissäni, Svetla iloitsee.

– Yhdistän lääketiedettä ja luonnonlääkintää

Svetlana Blom, 55, on kotoisin Pietarista. Hän muutti Suomeen kesällä 1997. Ylioppilastutkinnon jälkeen Svetla opiskeli sairaanhoitajaksi Pietarissa ja Suomeen muutettuaan Tampereella. Hän valmistui sairaanhoitajaksi Pirkanmaan ammattikorkeakoulusta vuonna 2006.

– Sairaanhoidollista koulutustani olen täydentänyt monipuolisesti luontaislääketieteen koulutuksilla.

Water-luonnonlääketieteen koulutuskeskuksesta Tampereelta hän valmistui 2013 vyöhyketerapeutiksi ja luontaishoitajaksi.

– Water-koulutuskeskuksen eettisenä perustana on kokonaisvaltainen ihmiskäsitys. Tavoite on yhdistää virallisen lääketieteen ja luontaislääketieteen



tietotaitoa kunnioittaen ihmisen kokonaisvaltaisuutta. Tämä on myös minun hoitotyöni peruseriaate.

Pietarissa Venäjän Kansanlääkintäakatemiassa Svetla on opiskellut myologian koulutuksen, jossa keskitytään monipuoliseen lihasten hoitoon myös psykosomatiikka huomioiden.

Vuonna 2021 hän sai koulutetun hierojan pätevyuden Ammattiopisto Samiedusta Savonlinnasta.

– Täydennän tietouttani jatkuvasti lukien ja tutkien yrttien ja rohdosten mielenkiintoista maailmaa. Olen myös aloittanut psykologian opiskelun.

Svetan perheessä on aviomies ja jo aikuistuneet kaksi tyttäretä.

Tutustu lisää: sventovit.fi