

Sveta Blomin kotipuutarhassa kasvaa myös kultapiiskua. Kultapiiskua käytettiin lääkekasvina jo keskiajalla. Sveta käyttää kultapiiskua myös kotipuutarhassaan.



# Vapautta verenkierrolle, rentoutta kehoon

Manuaalisten hierontatekniikoiden ohella Sveta Blom hyödyntää hoidoissaan monipuolisesti luonnon yrttejä ja rohdoskasveja. Tärkeää on liikunta venyttelyineen.

Teksti ja kuvat: Reetta Ahola

**V**iime Luontaisterveys-lehdessä (5-2022) Nummelassa, läntisellä Uudellamaalla toimiva luontaishoitaja Sveta Blom kertoi, että hän aloittaa asiakkaidensa kanssa hoitopolun tarkistamalla ensin heidän jalkojensa pituuseron.

– Mikäli jalat ovat epätasapainossa, se vetää koko kehon toisen puolen aina päätä myöden vinoon: lantion, selkärangan

ja sisäelimet. Verenkierto, aineenvaihdunta ja lymfan kulku häiriintyvät, ja luusto altistuu kulumille.

– Jalkojen pituuserosta johtuva lantion epätasapaino vaikuttaa myös lapsen asentoon kohdussa. Vinossa olevat lantionluut alkavat painaa lapsen päähän ja lapsi kääntyy kohdussa siten, että pää on ylöspäin ja jalat alaspäin. Kun suunnitellaan perheenlisäystä, on hyvä käydä hierojalla tarkistuttamassa, ettei jaloissa

ole pituuseroa ja millainen on lantion asento, että lapsella olisi kohdussa mukava olla.

Sveta lähtee purkamaan jalkojen pituuseroa manuaalisesti hieromalla.

– Aloitan selän isommista lihaksista, sitten käsittelen pakarot ja takareidet. Niska-kaula alue käsitellään seuraavaksi. Vasta sen jälkeen tulee etukropan lihasten vuoro.

Pakarot on Svetan mukaan hyvin tärkeä käsitellä.

– Pakaralihakset vastaavat verenkierron naisilla munasarjoissa ja miehillä eturauhasessa, ja ovat tärkeässä roolissa sukupuolihormonien tuotannossa, siksi kiinnitän erityisen paljon huomiota pakaralihaksiin sekä niiden alla oleviin pieniin lihaksiin. Mitä paremmassa kunnossa pakaralihakset ovat, sitä paremmin toimii sukupuolihormonien tuotanto, ja sillä taas on tärkeä merkitys ihmisen koko elämään: niin työ- kuin rakkauselämään, ja synnytyskin sujuu helpommin ja kivuttomammin.

– Kun kehomme yli 500 lihasta rentoutuvat ja sitä myötä tervehtyvät, hermosolujen viestit pääsevät 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.

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

Seuraavaksi hän kiinnittää huomionsa asiakkaansa verisuonten mahdollisten patologisten tilojen tunnistamiseen ja niiden hoitamiseen.

– Metodeina minulla on asiakkaan hoitaminen venyttäen kääntöpenkissä sekä manuaalinen hieronta. Kääntöpenkki on erinomainen veren virtauksen parantaja.

## Jumeista paineen tuntua

Verenvirtauksen kulkua heikentävät, ns. jumittavat kohdat ihminen tuntee Svetan mukaan paineena kyseisessä kohtaa.

– Tällainen lihasjumikohta ei päästä verta kiertämään vapaasti. Käsitellen jumikohdan lihaksia hieromalla vapauttaen siten niissä olevia jännityksiä.

Sveta huomauttaa, että huimaus on yleensä seurausta hapen puutteesta eli valtimoverenkierron ongelmista. Päänsärky puolestaan kertoo hänen mukaansa laskimoverenkierron ongelmista: hiili-dioksidipitoisuus veri ei pääse esteettä aivoista pois.

Hän käsittelee verenkiertoa hankaloittavien lihaksiston jumikohtien vapauttamisessa myös hartioiden, niskan ja pään alueen lihakset. Niska-hartiaseudun käsitteilyä varten hänellä on erityinen hierontatuoli.

Särten, pohkeiden ja jalkaterien lihaskrampit, joita kansankielellä kutsutaan suonenvuotoiksi, viestivät Svetan mukaan hapen puutteesta eli happirikas valtimoveri ei pääse esteettä lihaksiin.

– Hieronnan ohella käsittelen jalkoja sivelemällä niitä omenaviinietikalla. Omenaviinietikka vahvistaa verisuonten seinämiä, ja helpottaa kramppeja. Myös suonikohjujen hoidossa käytän omenaviinietikkaa.



- Munuaisia hellivä, runsaasti piitä sisältävä yrttitee hautuu kultapiiskusta, mäkikuismaasta, peltokorteesta sekä puolukan ja sianpuolukan oksista ja varsista. Mäkikuisman sanotaan auttavan sataan sairauteen!
- Hurmaavan hienostunutta teetä saat hauduttamalla kirsikan puun lehtiä tai mustaherukkapensaalla lehtiä kiehetetussa vedessä.
- Maistuvat ja kauniit hedelmähaudukkeet saat, kun laitat lasiseen teekannuun appelsiinin ja sitruunan viipaleita sekä inkiväärilastuja tuoreesta inkivääristä tai greippiä, muutaman tyrnimarjan ja inkiväärilastuja. Kiehuva vettä päälle!
- Ruoansulatusta helpottavan, esimerkiksi grilliruokia raikastavan

kastikkeen teen piparjuuresta, tomaatista, valkosipulista sekä pienestä määrästä merisuolaa ja hunajaa. Jauhan nämä kaikki lihamyllyllä. Purkitan kiehuvalle vedelle huudeltuuihin steriileihin purkkeihin. Ennen kannen kiertämistä lorautan purkin pintaan sitruunanmehua.

- Avomaan kurkuista valmistamani lempien suolakurkkujen liemen teen kylmästä vedestä ja pienestä määrästä merisuolaa. Maustan sen piparjuurella ja piparjuuren lehdeillä, tillin versoilla, sinapinsiemenillä, kokonaisilla mauste- ja mustapippureilla sekä valkosipulilla ja chilillä. Nämä kurkut sopivat myös elävän ravinnon ruokavalioon.

Verisuonia vapauttavan hoitokerran päätteeksi Sveta tarjoaa monesti mesiangervovettä tai yrttijuomaa, jota hän on hauduttanut kuivaamistaan mesiangervon kukista.

– Kokeile laittaa kesällä tuore mesiangervon kukka hetkeksi isoon lasilliseen tai kannulliseen vettä. Saat ihanasti tuoksuun, hunajaisen ja aavistuksen myös vaniljaisen makuisen juoman.

– Huomioi, mikäli käytät verenohennuslääkkeitä, niin verta ohentava mesiangervo ei silloin sovi.

## Kasvot tärkeä vapauttaa

Kun jumeja on vapautettu, on rentouttavan hierontakerran vuoro.

– Nyt asiakas saa nauttia! Laitan rentouttavaa musiikkia soimaan ja käsittelen lempeästi kevyin ottein hieroen koko kehon varpaiden kärjestä päälle saakka. Valitsen myös asiakkaalleni so-

pivia eteerisiä öljyjä tuoksulamppuun ja hierontaöljyyn. Monesti kuitenkin en käytä hieroessani öljyä, että saan paremmin tuntuman lihaksiin. Rentouttavassa hieronnassa hieron asiakkaan kasvot itse valmistamani kasvovoiteen avulla. Siinä on myös eteerisiä öljyjä, esimerkiksi naisellisuutta korostavaa ruusua.

Kasvovoiteen voidepohjan Sveta tekee mehiläisvahasta ja kookosöljystä. Yrtteinä hänellä on voiteessa esimerkiksi mäkikuismaa, minttua ja ruusunterälehteä. Lisäksi eteerisiä öljyjä tarpeen mukaan. Usein hän rikastaa valmiin voiteen rasvahappokoostumusta vielä pellavansiemenöljyllä.

– Kasvot on todella tärkeä hieroa ja hoitaa hyvin. Kasvolihakset ovat tunnetilojemme varasto ja peili. Kasvolihaksissa on monesti kiinnittyneenä emootioita aina lapsuudestamme saakka. Leuka puolestaan on säiliö loukkauksille ja henkisille iskuille. Leuan lihasten vapaut-



## LUOMUA SUOMALAISESTA METSÄSTÄ

Metsä on vahva vastustuskyvyn lähde.

Karin Havupuu-uutejuomassa on metsän voima valmiiksi pulloon puristettuna.

Suomalaista perinnetietoa parhaimmillaan.

*Metsästä*  
**ELINVOIMAA**

karinhavu.fi  

taminen vapauttaa monesti suuristakin tunnekuormista.

Rentouttavan hieronnan jälkeen Svetan kanssa nautitaan lempeää yrttiteetä, jossa on esimerkiksi valeriaanaa, sitruunamelissaa, kamomillaa ja minttua.

– Tehokas vatsaa rauhoittava yrttitee hautuu mäkimeiramista, hän vinkkaa.

Svetan rentouttavaan hierontaan kuuluu myös vatsahieronta.

– Vatsahieronnan aikana käsittelen kevyesti myös sisäelimiä, ja samalla koko vatsan alueen verenkiertoa ja suolen toimintaa saadaan parannettua. [LT](#)



## Läketiedettä ja luonnonlääkintää asiakkaiden terveyden parhaaksi

**Pietarista kotoisin** oleva Svetlana Blom, 56, muutti Suomeen kesällä 1997.

Ylioppilastutkinnon jälkeen Sveta 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 Sveta on opiskellut myölogian 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.

Avoliitossa puolisonsa kanssa asuvalla Svetalla on nyt jo aikuiset lapset: tyttö ja poika. Avopuolisolla on myös aikuiset tyttö ja poika.

Tutustu lisää: [sventovit.fi](https://www.sventovit.fi) tai Facebook: @sventovit