

Sveta kertoo, että silmille laitettavat, jäädytetyt kivirenkaat rauhoittavat koko kehoa ja mieltä.



Lihaskasvatukset auki, silmät sähkövikiksi

Silmien alueen pienten lihasten rentoutuessa väritkin näyttävät luontaishoitaja Sveta Blomin mielestä kirkkaammilta.

Teksti ja kuva: Reetta Ahola

Silmät ovat sielun peili. Mikäli silmien alueen lihakset ovat kireät ja jumissa, silmien alueen aineenvaihdunta: verenkierto ja immuunitekierto jumittuvat. Silmistä katoaa sähkö ja kaikki veikeys. Ilmeestä tulee väsynyt ja alakuloinen. Silmäanaluset ovat turvonneet ja tummat. Silmälihasten jumittaessa tuntuu monesti, että näkökykykin on heikentynyt ja värejä ei näe kirkkaina, luontaishoitaja Sveta Blom kertoo.

Hänen mukaansa myös katkennut verisuoni, joka punaa koko silmän, johtuu yleensä silmän alueen lihasjumeista.

Sveta kohdistaa hoitonsa silmien lihaksiin.

Hieron Pietarissa opiskelemallani tekniikalla koko silmän ympäristön sekä myös itse silmän alueen pienet lihakset, eli liikkuvan luomen ja kulmaluun väliin jäävän kolon.

Siihen kohtaan laitetaan yleensä ns. banaanivarjostus meikatessa.

Kolmoishermon tilaa

Sveta korostaa, että silmien lihaksia hoidettaessa hieronta ulotetaan kokonaisuudessaan kasvoille ja myös korvat taustojaan myöden hierotaan.

Kasvojen lihakset liikuttavat koko kasvojen aluetta, myös silmiä.

Kasvojen lihasten vapauttaminen on merkittävää kolmoishermon toiminnan kannalta, ettei se olisi puristuksissa. Kolmoishermon hyvinvoinnista on tärkeä huolehtia, onhan sähköiskumaisesti sykkyräksittäin tuntuva kolmoishermostyky yleensä hyvin kivulias, huomauttaa Sveta.

Kolmoishermon eli viides aivohermo on aivohermoista suurin. Kolmoishermon toimii kasvojen tuntohermona ja puremalihasten liikehermona. Kolmoishermon nimi tulee siitä, että se jakautuu kolmeen haaraan, jotka ovat alaleukahermo, yläleukahermo ja silmähermo. Alaleukahermo hermottaa alaleuan aluetta, yläleukahermo yläleuan aluetta ja silmähermo otsan aluetta. Kolmoishermosta on kaksi, kumpikin hermottaa omaa puoltaan kasvoista.

Suukin hierotaan

Silmien hyvinvoinnille on Svetan mukaan tärkeää myös se, että silmien alipuoliset poskiontelot ovat puhtaat limasta sekä samoin silmien yläpuoliset otsaiontelot.

Mikäli niihin kertyy limaa, se painaa lihaksia, veri- ja imunestesuonia ja pienentää niiden tilaa.

Poskionteloihin voi koettaa pitää puhtaana esimerkiksi suolahuuhtelulla tai yrttisuihkein. Monella liman kertymistä hillitsee maitotuotteiden vähentäminen.

Silmiä hoitaessaan Sveta käsittelee myös korvat.

Kasvojen alueen elimet ovat kokonaisuudessaan yhteydessä toisiinsa; mikäli yhdessä kohtaa on lihasjumeja, niin se heijastuu kaikkialle kasvoin, hän perustelee.

Sveta hieroo korvien sisäpinnan, mutta ei korvakäytävää sekä korvalehdet ja korvien takana olevat alueet, joissa hänen mukaansa on iso määrä pieniä lihaksia.

Korvakäytävät hän puhdistaa alipaineeseen perustuvalla korvakynttilähoitolla.

Samalla kun korviin mahdollisesti kertynyt vaikko lähtee, korvakynttilähoito rentouttaa.

Silmiä hoidettaessa Sveta hieroo myös suun sisäosia myöden sekä hampaiden juuret ja ikenet.

Hoitoni päätteeksi asiakas saa ihailta säteileviä silmiään! Sveta lupaa. **LT**

Svetan vinkkejä silmien kotihoidoksi

- Kasta luomukamomillateepussit lämpimään veteen. Anna olla sen aikaa, että teepussit ovat imeneet hyvin vettä. Sulje silmäsi ja laita niille kamomillateepussit. Nautiskele kamomillan rauhoittavasta vaikutuksesta noin 10 minuuttia. Voit tehdä tämän aamuin illoin ja vaikkapa lisäksi keskellä päivää.
- Kaada reilu litra haaleaa vettä isohkoon laakeaan astiaan, johon saat upotettua kasvosi. Lisää sinne puhdistamatonta merisuolaa. Sekoita huolellisesti. Kasta kasvojasi tähän merisuolaveteen. Räpyttele silmiä auki ja kiinni. Vetäise suolavettä myös nenäsi. Toista useita kertoja. Voit tehdä tämän silmiä, nenää ja koko hengitysteitä puhdistavan hoidon aamuin illoin.
- Olen ihastunut kivirenkaisiin, joissa on silmien mentävät reiät keskellä. Jäähdytän kivirenkaat huolellisesti jääkaapissa. Asetan ne silmiini päälle. Annan vaikuttaa vartin verran. Kylmä laskee turvotusta ja rauhoittaa silmien lihaksia ja sitä kautta koko elimistöä. Toimii erittäin hyvin, jos olen joutunut fokuusoimaan koko päivän tai olen vaikkapa katsonut pitkään televisiota, ja on vaikea saada unta.
- Sekoitan silmänympäryksille hoitavaa haudetta kookos- ja oliiviöljystä. Lisään näiden öljyjen joukkoon kamomilla- ja lehmuskukkauutetta sekä muutaman tipan eteeristä jasmiiini- tai ruusuöljyä.
- Luonnonmukaiset silmätipat teen teelusikallisesta puhdasta vettä, johon tipautan muutaman tipan geeliä minulla kukkaruukussa kasvavasta lääkealoeveran oksasta sekä tipautan lisäksi pienen määrän laadukasta luomuhunajaa. Tiputtelen silmiini pipetillä.

Hoitomuotoja yhdistellen

Pietarista kotoisin oleva Sveta 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 tietoutta kunnioittaen ihmisen kokonaisvaltaisuutta. Tämä on myös minun hoitotyöni perusperiaate.

Pietarissa Venäjän Kansanlääkintäakatemiassa Sveta on opiskellut myologian koulutuksen, jossa keskitytään monipuoliseen lihasten hoitoon myös psykosomaattikka huomioiden. Vuonna 2021 hän sai koulutetun hierojan pätevyyden 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 aikuiset lapset: tyttö ja poika. Avopuolisolla on myös aikuiset tytöt ja poika.

Svetan hoituhuone on Nummelassa läntisellä Uudellamaalla.

Tutustu lisää: sventovit.fi tai Facebook: @sventovit

STADA
NORDIC

LIHAS- JA NIVELKIPUJA?

PERINTEINEN KASVIROHDOSVALMISTE KIVUN HOITOON



www.rowiren.fi

KAKSIVAIKUTTEINEN ROSMARIINIÖLJY

- vähäisen lihas- ja nivelkivun hoitoon
- lisää perifeeristä verenkiertoa hoidetulla alueella
- imeytyy nopeasti jättämättä ihoa tahmeaksi

Itsehoitolääke. Apteekista ilman reseptiä
Pakkauskoort: 50 g ja 90 g

Rowiren emulsiovoide on vaikuttavana aineenaan rosmariiniöljyä sisältävä perinteinen kasvirohdosvalmiste vähäisen lihas- ja nivelkivun ja vähäisten perifeeristen verenkiertohäiriöiden hoitoon (esim. kylmät jalat) aikuisilla. Noin 3–6 cm voidetta levitetään hoidettavalle alueelle 2–3 kertaa/vrk ja hierotaan kevyesti ihoon. Pese kädet ennen ja jälkeen käytön. Älä käytä valmistetta rikkoutuneelle tai ärtyneelle iholle, tai jos olet allerginen rosmariiniöljylle tai jollekin apuaineelle. Käänny lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen puoleen, jos oireet pahenevat tai jatkuvat yli 4 viikkoa. Lopeta käyttö, jos ilmenee punoitusta, ärsytystä tai ihon kuivumista. Vältä valmisteen joutumista silmiin tai limakalvojen lähelle. Haittavaikutuksena saattaa ilmetä yliherkkyyttä (esiintymistiheys on tuntematon). Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Markkinointi: STADA Nordic. 10-2021. SCA_Row_170621