

# Elämässä kääntyi uusi lehti

Elävään ravintoon siirtyminen mullisti Sveta Blomin terveyden. Aistitkin terävöityivät.

Teksti: Reetta Ahola  
Kuva: Sveta Blom

Syksyllä 2011 tuolloin sairaanhoitajana, tätä nykyä luontaishoitajana työskentelevällä Sveta Blomilla, 56, diagnosoitiin vakava tulehdussairaus. – Pari viikkoa itkin ja olin todella maassa. Sitten rupesin ajattelemaan, että haluan yrittää hoitaa itseäni muutoin kuin rannoilla lääkekuureilla. Hain tietoa monesta eri lähteensä ja oivalsin, että ruokavaliossa on parantumisen avaimet.

Sveta jätti pois kaikki sokeria ja vehnäjauhoja sekä perunajauhoja sisältävät tuotteet. Tupakkaa hän ei ole koskaan polttanut. Joskus juhlissa ja silloin tällöin viikonloppuaterian kanssa hän nautti alkoholia, jonka käytön lopetti kokonaan.

– Jo viikon jälkeen huomasin olennaisen eron entiseen. Vointi oli parempi, unen laatu hyvää, ja vatsa ei pömpötänyt.

Hän jatkoi ruokavalionsa karsimista. Jätti pois lihan ja kalan.

– Vointini koko ajan parani. Paino laski, unen laatu parani ja energiataso nouse.

Seuraavaksi hän luopui maitotuotteista ja kananmunista.

– Halusin jättää pois kaikki elimistön limaa muodostavat ruoka-aineet. Maitoa ei todellakaan tarvita kalsiumin lähteeksi, esimerkiksi kuorelliset seesaminsienet ovat erittäin hyvä kalsiumin lähde, Sveta painottaa.

## Uudenvuodenlupaus

Vuodenvaihteessa 2011-2012 hän teki uudenvuodenlupauksena siirtymisen kokonaan elävän ravinnon ruokavalioon, jossa ei nautita mitään kuumennettuja ruokia, ja koko ruokavalio perustuu kasvisruokaan.

– Se oli elämäni paras päätös. Todellakin uusi lehti kääntyi elämässäni tuolloin, kun aloitin elävän ravinnon syömisen.

Puolen vuoden jälkeen elävän ravinnon aloittamisesta Sveta oli laihtunut 15 kiloa. Hänellä ei ollut ylipainoa, mutta näin hän sai rasvakudokseen kertyneet toksiinit pois elimistöstään, samoin kuin kudoksia rasittavaa selluliittia.

Elimistönsä puhdistamista hän tuki yrttipuhdistuskuurilla, jossa hän käytti koiruohoa, pietaryrttiä ja neilikkaa.

– Puhdistuskuurini pituus oli 30 vuorokautta, joka on loisten elämäntahti munista madoiksi. Otin kuurilla 30 päivän aikana kaksi kertaa, aamuisin ja päivisin puoli teelusikallista kuivattua koiruohoa, muutaman pietaryrtin kukkanapin sekä yhden kokonaisen neilikan. Tämä puhdistuskuuri tehdään aina asiantuntevan luontaishoitajan ohjauksessa, ei omin päin, hän korostaa.

– Karvaan makuinen koiruoho on pienenä määränä erittäin tehokas elimistön puhdistaja. Karvasta makua sanotaan hyvin tärkeäksi mauksi elimistön terveyden kannalta nimenomaan myrkyjen puhdistuksen näkökulmasta, Sveta toteaa ja kehottaa lisäämään smoothieen muutaman pihlajanmarjan päivittäin.

Koiruoho on yksi kaikkein vanhimpia rohtokasveja. Sitä käytetään muun muassa kuukautiskipuihin, ruokahaluttomuuteen ja suolistoloisten häätämiseen sekä sapen erityksen lisäämiseen. Rohdoksi kerätään kukinta-aikaisia lehtiä ja versoja kärkeä. Sveta muistuttaa, että koiruohoa voi käyttää esimerkiksi rohdostena vain muutamana päivänä peräkkäin.

– Ohjattu puhdistuskuuri on eri asia, hän huomauttaa.

Kamferin tuoksuisen pietaryrtin makua Sveta kuvaa ihanaksi. Pietaryrttiä eli nappikukkaa käytettiin aikoinaan monipuolisesti kansanlääkinnässä, muun muassa häätämään suolinkaisia ja kihomatoja, ruoansulatusvaikeisiin ja hermostaurauksiin.

– Kokonaiset neilikat puhdistavat tehokkaasti suuonteloa, niitä voi pureskella suussa ruokailun jälkeen.

” Nälkää elävällä ravinnolla ei tarvitse kärsiä. ”

Ohjatun, 30 päivän puhdistuskuurin lisäksi, muttei sen kanssa yhtä aikaa, Sveta suosi kolmen viikon kuurina nestekiertoa vauhdittavaa kultapiiskua, jota hän sanoo erinomaiseksi munuaisten, keuhkojen ja veren puhdistajaksi.

– Nokkonen puhdistaa ja voimistaa verta. Voikukka on maksan paras kaveri, se uudistaa maksan soluja. Alkukesästä söin tuolloin puhdistuskuurillani ja usein sen jälkeenkin kymmenen voikukkavart-

ta päivässä kolmen viikon kuurin aikana. Lisään voikukkaa esimerkiksi salaattiin ja smoothieen.

## Sieluni lauloi!

Sveta kertoi elävän ravinnon sekä sitä tehostavien yrttikuurien aikana olleensa täynnä energiaa.

– Tein sairaanhoitajan töitä, opiskelin samalla kahta luontaishoitotoalan koulutusta, meillä kotona oli remontti ja kevään puutarhatyöt päälle! Energiaa riitti. Ennen ruokavaliomuutostani lähes nukahdin rattiin, kun ajoin töistä kotiin – päivälläkin. Muutos vireystilassani oli merkittävä.

– Uni oli hyvää ja syvää. Vatsa toimi säännöllisesti. Minulla oli yli 30 vuotta ollut vatsaoireita, siirtyminen elävään ravintoon oli käänteentekevä vatsani hyvinvoinnille. Migreenikin helpottui. Iho tuli kuulaaksi ja hiukset kirkkaiksi.

Sveta sanoo, että elävän ravinnon ruokavalio terävöitti hänen aistejaan: maku- ja hajua- sekä näköaistia. Maku- ja hajua- sekä näköaistia hän avitti puhdistamalla kielensä säännöllisesti.

– Joogasin joka aamu ja tein viittä tiibetiläistä riittä. Elimistöäni puhdistavan elävän ravinnon ruokavaliosta ja sitä tehostavien yrttikuurien aikana päiväjärjestykseni luonnollistui. Heräsin auringon noustessa ja nautin lintujen aamukonsertista. Koin, että sieluni oikein lauloi ilosta. Nälkää elävällä ravinnolla ei tarvitse kärsiä. Elävä ravinto täyttää hyvin, mutta ei aiheuta ähkyä oloa, eikä aterian jälkeistä väsymystä. Päinvastoin elävä ravinto virkistää, hän korostaa.

## Sokerille ehdoton ei

Pikkuhiljaa Sveta lisäsi joitain kypsytettyjä ruokia ruokavaliionsa, esimerkiksi kasvispatoja ja puuroja, mutta pääsääntöisesti hän on edelleen kasvisruoalla ja hyvin pitkälti elävällä ravinnolla.

– Vähitellen sain myös painoa takaisin, mutta normaalipainooni pääseminen kesti kuitenkin kahdeksan kuukautta, niin radikaali puhdistusprosessi oli, Sveta kertoo.

Hän oli tiukasti elävällä ravinnolla kahdeksan vuotta.



Loppukesästä Sveta Blom poimi persimoneja suoraan puusta Calabriassa Italiassa Fiume Freddon rantakylässä. Etelä-Italian saappaankärkeen, Tyrrhenanmeren ja Ionianmeren väliselle niemelle suuntautuneen hyvinvointimatkinsa aikana hän nautti myös uimisesta, joogasta ja muusta liikunnasta. Turkoosi meri, kauniit maisemat ja kukat tarjoilivat silmäniloa.

– Alun jälkeen painoni vakiintui 58 kiloon, 166 senttiä pitkä Sveta kertoo.

– Viimeisen kahden vuoden aikana olen lisännyt ruokavaliointi kypsennettyjä ruokia, ja painoni on noussut kymmenen kiloa. Muutos näkyy nopeasti!

Sveta ajattelee tarjota itselleen uudenvuodenlupauksena entistä enemmän elä-

vän ravinnon ruokaa, ehkä siirtyy siihen taas kokonaan. Terveystilansa hän luonnehtii tällä hetkellä hyväksi.

Valkoisen sokerin kanssa hän pyrkii pitämään ehdotonta ei-linjaa.

– Jos nautin valkoista sokeria, helposti alkaa tulla kuumia aaltoja ja muita vaihdevuosisyysvaivoja, jotka loppuvat heti, kun jätän sokerin. **11**

## Svetan elävän ravinnon herkkukeitto

Gaspacho eli espanjalainen tomaattikeitto

6 tomaattia  
1 mieto chilipaprika  
1 makea paprika  
4 taatelia  
basilikan lehtiä  
2 valkosipulin kynttä  
Lisäksi tuoretta kurkkua ja avokadoa

Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi blenderissä. Annostele tarjoilukulhoihin. Lisää tuoretta kurkkua raastettuna ja avokadon palasia.

## Hoitomuotoja yhdistellen asiakkaan parhaaksi

Luontaisterveys-lehden juttusarjassa lukijoille tutuksi tullut, Pietarista kotoisin oleva Svetlana Blom muutti Suomeen kesällä 1997. Ylioppilastutkimuksen jälkeen hän opiskeli sairaanhoitajaksi Pietarissa ja Suomeen muutettuaan Tampereella. Hän valmistui sairaanhoitajaksi Pirkanmaan ammattikorkeakoulusta vuonna 2006.

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 peruserä.

Pietarissa Venäjän Kansanlääkintäakatemiassa Sveta on opiskellut myölogian koulutuksen, jossa keskitytään monipuoliseen lihasten hoitoon psykosomaattikka huomioiden. Vuonna 2021 hän sai koulutetun hierojan pätevyuden Ammattiopisto Samiedusta Savonlinnasta. Hän opiskelee tätä nykyä myös psykologiaa.

Svetalla on aikuiset lapset, tyttö ja poika. Avopuolisolla on myös aikuiset tytöt ja poika.

Tutustu lisää ja kysy Svetan elävän ravinnon illoista: sventovit.fi tai Facebook: @sventovit