

Kasvojen lihakset peilaavat tunteita

Luontaishoitaja Sveta Blom kannustaa hymytyöhön. Nauru jumppaa kasvoja.

Teksti: Reetta Ahola

Ilo ja seesteinen mieli heijastuvat kasvoista, mutta yhtä lailla ikävät, ihmistä kuluttavat tunteet, korostaa luontaishoitaja Sveta Blom.

– Kasvojen alueella on reilut 60 lihasta, jotka jännittyvät, kiristyvät, heikentyvät ja veltostuvat siinä missä muutkin lihakset, ja jännittyvät ja kiristyvät samoin kuin vaikkapa vatsan lihakset stressaavissa tilanteissa ja negatiivisissa tunteissa. Hän pitää loukkaantumista sekä toisten loukkaamista yhtenä pahimpana kasvojen lihaksia jumiuttavana tunteena ja tekona.

– Eräs venäläinen syövästä parantunut nainen kehottaa kirjassaan: Jos sinulla on todettu syöpä, mene peilin eteen ja kerro peilikuvallesi, ketä olet loukannut – ikävät tekosi tulevat bumerangin tavoin takaisin sinuun itseesi. Hän on sitä mieltä, että toisten loukkaamiset ja toisille loukkaantumiset, joita ei pysty antamaan itselleen ja toisille anteeksi, saattavat olla jopa syövän juurisyyinä, kertoo Sveta.

Kasvoja hoitaessaan Sveta tekee asiakkaalle ensin koko vartalon rentouttavan hieronnan ja sitten vasta hieroo kasvot.

– Rentouttava hieronta avaa ihmisenä portit, että hänellä on mahdollisuus päästä parempaan tasapainoon itsensä ja koko maailmankaikkeuden kanssa. Näin ihmisessä vapautuu valtavasti voimia luoda taitelijan tavoin omannäköistä elämää. Tasapaino, mielen ja sielun rauha heijastuvat kasvojen kauneutena.

Kuin hiekanjyvänen

Sveta rakastaa symbioosi-sanaa ja sen merkitystä. Hänen mielestään ihmisen positiivinen, symbioottinen suhde koko maailmankaikkeuden kanssa on kauneuden perusta, yhtä lailla kuin kahden muun aristoteleläisen arvon eli totuuden ja hyvyyden.

– Nautin ajatusleikistä, jossa olen kuin pieni hiekanjyvänen valtameren rannalla, osa valtavaa kokonaisuutta, joka ilman minua ei olisi samanlainen kuin minun kanssani.

Kasvohieronnassa Sveta käsittelee huolellisesti koko pään alueen.

– Kasvojen luut, leukaluut, suulaenluu ja kieliluut sekä korvat rustojen kaut-



Sveta Blom nauttii kuulakkaasta syysilmasta sekä ruskan väreistä. Kasvot saavat happihoitoa ja mieli väriterapiaa. Kuva: Erkki Talvila

ta kiinnittyvät pääkalloon. Näihin luihin ja rustoihin kiinnittyvien lihasten vapauttaminen on ensi arvoisen tärkeä osa kasvojen hoitoa. Jumien poistuessa ”luutkin” alkavat hengittää.

Lapsella on noin kolmanteen ikävuoteen asti päässään aukileita eli pehmeitä alueita, joissa pääkallon neljä luuta eivät ole vielä yhtyneet. Ne mahdollistavat lapsen aivojen kasvun.

– Aukileet ovat kuin joen alkuja, joista energia sykkii. Ajattelen, että päällella olevan, kasvua symboloivan seitsemän-

nen chakran kautta olemme dialogissa maailmankaikkeuden ja meidän jokaisen sikiöaikaan johtavan perusolevaisuutemme kanssa.

Nauru nuorentaa!

Kun ihminen nauraa, pallealihakset tekee alaspäin suuntautuvaa liikettä. Pallean hytke hieroo samalla muitakin sisäelimiä. Hyvänolohormonina tunnetun endorfiinin ja sen johdannaisten pituus kehossa lisääntyy ihmisen nauraessa. Endorfiini on kehomme luontainen kipulääke. Pallean lisäksi nauramiseen osallistuu monta muutakin lihasta: 300 naurulihaksesta 15 sijaitsee kasvojen alueella.

– Nauravaiset ihmiset näyttävät nuorilta ja hehkeiltä, kun naurulihakset tekevät hymytyötä, Sveta kannustaa nauramaan.

Hymyilemisen helpottamiseksi hän hieroo kasvohoidossa suun alueen lihakset suun sisäpuolelta saakka. Samalla mahdolliset purentaongelmatkin usein helpottuvat. Hän keskittyy poskilihaksien ohelle suun ympärillä oleviin lihaksiin, mikäli huomaa, että hoidettava kantaa suruja sisimmässään, ja suun kulmat ovat painuneet suruista alaspäin.

Avoimet nenä-, poski- ja otsaontelot pitävät hengitysteiden kanavat tuuletettuina ja estävät turvotuksia sekä taudinaiheuttajabakteerien kiinnittymistä hengitysteiden limakalvoille.

– Nenän aluetta hierottaessa pysyy pikkuisen myös laajentamaan poskionteloiden kanavia, ja pehmeästi nenää painellen saa muokattua vähän nenän asentoakin, Sveta sanoo.

Kasvohoidon lopuksi hän hieroo kasvot, kaulan ja dekolteen käsityönä valmistamallaan voiteella, joka sopii koko vartalon hoitovoiteeksi ja myös selluliitin ennaltaehkäisyksi. Voiteen pohjana ovat luomukookos- ja hammupuolijyt sekä mehiläisvaha. Voidepohjaan Sveta lisää mehiläipesän antiseptistä mehiläiskittivahaa eli propolista. Yrteistä hän uuttaa mukaan valkoapilaa, marjaruusunterälehtiä, mäkikuismaa, siankärsämöä ja nokkosta. Eteerisistä öljyistä Sveta tipauttaa hoitovoiteeseen muuttaman tipan jasmiiinia ja kamomillaa. **LT**

Hoitomuotoja yhdistellen asiakkaan parhaaksi

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

Pietarissa Venäjän Kansanlääkintäakateemiassa Sveta on opiskellut myologian koulutuksen, jossa keskitytään monipuoliseen lihasten hoitoon myös psykosomaattika 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 nyt jo aikuiset lapset: tyttö ja poika. Avopuolisolla on myös aikuiset tyttö ja poika.

Tutustu lisää: sventovit.fi tai Facebook: @sventovit

Antibioottinen tiiviste

Mehiläiset keräävät puiden ja pensaiden silmuista siitepölyvasuuhinsa hartsimaisia aineita, joihin ne sekoittavat pesässä ruuhastensa eritteitä. Näin syntyy propolista eli kittivahaa. Propoliksen ominaisuudet ja koostumus vaihtelevat sen alkuperäkasvien mukaan. Suomessa mehiläiset keräävät propolista muun muassa kuusen, männyn, pajun ja koivun silmuista. Propolis voi sisältää jopa 300 kemiallista ainetta, esimerkiksi balsamia, hartsia, terpeenejä, vahaa ja rasvahappoja.

Propolis on voimakkaasti antibioottinen aine. Se pitää mehiläispesässä taudinaiheuttajia kurissa. Lisäksi mehiläiset tiivistävät sillä pesäänsä. Propolista on käytetty kansanlääkinnässä flunssan oireiden lievittämiseen, pikkuhaavojen ja hyönteistenpistojen hoitamiseen sekä ienvaivoihin. Yleensä propolista myydään alkoholiin uutettuna. Tällöin sitä voi käyttää esimerkiksi suun ja nielun hoidossa siten, että propolistippoja sekoitetaan pieneen määrään hunajaa. Seos niellään, ja sen annetaan vaikuttaa kurkussa. Propolista on monissa luonnonmukaisissa nenäsuihkeissa.

– Alkavaa huuliherpekseen auttaa usein, kun laittaa sen päälle pienen propolikseen kastetun vanutupon, vinkkaa Sveta.

WELEDA

Since 1921

YOU ARE NATURE.

Weleda Skin Food Pehmentää, ravitsee ja hoitaa.



YLEISVOIDE

Sopii täydellisesti kuivalle iholle; käsien, jalkojen, kasvojen ja säärien kuivalle iholle, sekä huuliin ja kynsinahoihin.



BODY BUTTER

Täyteläinen vartalovoide, sisältää E-vitamiinipitoista kaakaovoita ja kosteuttavaa sheavoita.

Tuotteet sisältävät keto-orkkia, kehäkukkaa ja kamomillaa.



Dermatologisesti testattu