

Uudessa juttusarjassa käsitellään elimistön eri osien hyvinvointia.

* IHMISEN OSAT



Suolahuoneessa voi rentoutua yksin tai porukalla. Outi Korpela (vas.) neuvoo, että jos on kyllin terve mennäkseen merenrannalle, voi myös hoidattaa itseään suolahuoneessa.

Kuva: Kirsi Hämäläinen



Suolahoito sopii hyvin myös lapsille. Astman ja allergioiden lisäksi tehoa voi olla vaikkapa toistuviin kurkunpääntulehduksiin. Kuva: Kirsi Hämäläinen

Apua ruokavaliosta ja suolihuuhTELUSTA

* Prosessoidut ruoat ja etenkin limaisuutta aiheuttavat maitotuotteet voivat aiheuttaa kurkun kipua ja tukkoisuutta. Runsas puh-taan veden nauttiminen ja kuumat tai viileät yrttijuomat kehon tarpeiden mukaan voivat helpottaa oireita.

Ruoka-aineista sitruuna, hunaja ja inkivääri ovat tunnettuja ja tehokkaita kurkkukivun häätäjiä. Muita kurkkukipuun suositeltuja yrttejä ja mausteita ovat muun muassa mustaseljanmarjamehu, valkosipuli, cayenne-pippuri, pakuri, kurkuma, carmolis ja oreganoöljy. Suolavedellä kurlaaminen on vanha hyvä konsti kurkkukipuun sekkin. Moni saa apua myös auringonhattu-utteesta ja propolista sisältävistä fensatiinivalmisteista.

Hieman yllättäen myös suolihuuhTELU voi tepsii kurkkukipuun.

– SuolihuuhTELUKIN tehostaa kehon luonnollista puhdistumista. Kannattaa käyttää ainakin kolme pusillista kehonlämpöistä vettä, jossa on hieman suolaa. Tämän vinkin sain Colonic-terapeutti Fransiska Helkavaaralta jo 80-luvulla, kertoo Outi Korpela.

Kurkkukipu hellästi hallintaan

Kurkkukivun syy voi olla henkinen tai fyysinen.

Kurkkukivun yleisimpiä syitä ovat nielun tulehdukset ja nenän tukkoisuuden aiheuttama nielun kuivuminen. Kurkkukipu voi johtua myös muun muassa limakalvojen ärsytyksestä, kilpirauhasen tulehduksesta, lihasjäntynytystä tai allergioista.

Kurkun seudun vakavat tau-

dit, kuten limakalvovauriot ja kasvaimet ovat harvinaisempia. Koska kurkkua pidetään myös siltana sydämen ja pään välillä, toisinaan kurkkukivun taustalta voi löytyä henkisiä syitä, kuten kommunikaatiovaikeuksia tai tukahdutettuja tunteita.

Kurkkukipua voi hoitaa ja hoidattaa hyvin monipuolisesti. Tavallisimpia kotihoitokoneita ovat lämmin tai viileä juoma ja suolavedellä kurlaaminen sekä lepo, puhumisen välttäminen

ja nielun alueen suojaaminen pehmeällä, luonnonkuituisella huivilla. Kurkkukipu paranee yleensä muutamassa päivässä, mutta jos oireet pitkittyvät, ilmenee hengitysvaikeuksia tai kaulan, nielun tai kasvojen turvotusta, peitteitä ja kovaa kuumetta, on syytä hakeutua lääkäriin.

Apua suolahuoneesta

Sairaanhoitaja, homeopaatti, suolahoitolayrittäjä **Outi Kor-**

pela Jyväskylän suolahoitolasta kertoo, että monet saavat apua kurkku- ja hengitystieoireisiin sekä astmaan suolahuonehoidosta. Suolahuone on myös laulajien ja puhujien suosiossa, ja jopa kuorsaajat ovat saaneet apua vaivaansa säännöllisestä suolahuonehoidosta.

Kauttaaltaan suolan peittämässä suolahuoneessa on voimakas negatiivinen ionisaatio, joka itsessään rentouttaa asiakasta.

Tärkein elementti hoidossa on kuitenkin suolageneraattorin jauhama hienojakoinen suolapöly, joka aiheuttaa hengitysteissä luonnonmukaisen puhdistusreaktion.

Suolahuonehoidossa värekarvat alkavat liikuttaa limaa ulos keuhkoputkista, hengitysteiden turvotus helpottaa, hapensaanti paranee ja tulehduksia aihe-



Näillä eväillä kurkkukivun kimppuun! Inkivääri, hunaja, sitruuna ja valkosipuli ovat hyvin siedettyjä ja hellävaraisen tehokkaita flunssan karkottajia.

uttavat bakteerit hengitysteissä voivat tuhoutua.

– Hoito tehostuu, jos sen aikana tehdään hengitysharjoituksia, jolloin hieno suolapöly pääsee vaikuttamaan mahdollisimman pitkälle hengitysteihin, Korpela täsmentää.

Helpottaa myös sisäilmaongelmia

Suolahuonehoito tepsii tutkitusti keuhkoputkien yliäärtyvyyteen, joten se toimii hyvin astman täydentävänä hoitona. Myös sellaiset asiakkaat, joilla on sisäilmaongelmista johtuvaa yskää, käheyttä ja turvotusta hengitysteissä, hyötyvät suolahuonehoidosta.

– Kyseessä ei kuitenkaan ole mikään ihmeaparannuskeino, vaan käyntejä suolahuonehoidossa vaaditaan usein muutama,

ennen kuin vaikutuksia alkaa näkyä. Aluksi hoidossa voi käydä vaikka päivittäin tai pari kertaa viikossa, sitten ylläpitävästi keran viikossa, Korpela lisää.

Suolahoito kestää keskimäärin 20–40 minuuttia, mutta tarvittaessa suolahuoneessa voi viettää pitempiäkin aikoja. Suolahuonehoito on hyvin siedetty ja turvallinen hoito, joka sopii valvotusti myös pikkulapsille, esimerkiksi kurkunpääntulehduksien ja keuhkoputkentulehdusten hoidon tueksi.

Apua homeopatiasta

Homeopaattisesti kurkkukipua voi hoitaa sekä akuuteissa että pitkittyneissä tilanteissa.

– Akuuteissa tilanteissa, kuten influenssaan liittyvässä kurkkukivussa homeopaattinen hoito voi olla kilpajuoksua antibioot-

tien kanssa: halutaan, että valmiste vaikuttaa nopeasti ja on tehokas. Silloin apua voi löytyä esimerkiksi Apis-, Aconitum nappelus- tai Belladonna-valmisteista, Outi Korpela kertoo.

Homeopatian peruseriaate on, että samankaltainen parantaa samankaltaisen. Esimerkiksi Apis on valmistettu mehiläisten myrkyistä. Jos kurkkukipu on samankaltaista kuin mehiläisen

piston oireet eli tulehduksen aiheuttamaa, pistävää, kuumotavaa ja turvottavaa, Apiksesta voi olla apua. Jos kipuun, kuumeseen ja turvotukseen taas liittyy lisäksi mielen ärtyisyys, rauhoittava Belladonna-valmiste voi auttaa. Aconitum taas sopii silloin, jos kurkkukipu johtuu kylmästä viimasta ja vilustumisesta ja se alkaa yhtäkkiä.

Pitkäaikaiseen tai usein sa-

man kaavan mukaan toistuvaan kurkkukipuun ei ole yhtä selkeitä oireenmukaisia hoitoja, vaan ne vaativat perusteellisen taustojen tutkimisen.

– Kun asiakasta haastatellaan, löydetään usein menneisyydestä joku tapahtuma tai trauma, joka on käynnistänyt kipuilusarjan. Voi olla, että asiakasta on vaikkapa kiusattu tai hänen äänensä on muuten hiljennet-

ty: suru on jäänyt jumittamaan kurkkuchakraa eikä energia pääse virtaamaan vapaasti. Myös kilpirauhasongelmien taustalta voi löytyä samanlaisia syitä. Homeopaattisen yksilöllisesti valitun valmisteiden lisäksi voi näissä tapauksissa olla hyötyä energiahoidoista ja kehoterapioista, Korpela lisää. *

Teksti ja kuvat: Kaisa-Liisa Ikonen

Tunnetraumat kurkkukivun taustalla

* Mikäli pitkittyneiden kurkkukipujen tai vaikka kurkussa olevan palan tunteen taustalta löytyy tunnetraumoja tai käsittelemättömiä asioita, **Outi Korpela** ohjaa asiakkaat usein Rosen-terapiaan rakenteellisen homeopaattisen hoidon lisäksi.

– Kokemukseni mukaan homeopaattinen hoito ja Rosen-terapia tukevat mainiosti toisiaan, hän jatkaa.

Hoidossa käsitellään jännittyneitä lihaksia pehmeästi, mutta kuitenkin tuntuvasti. Hoito auttaa tiedostamaan lihasjännityksiä ja hengitystapaa. Se lisää ymmärrystä omista toiminta- ja reagoitavista ja mahdollistaa sitä kautta muutoksen.

– Rosen-terapiassa kohtaan niitä tiedostamattomia jännityksiä ja psyykkisiä esteitä, jotka vaikuttavat elämäämme. Hoidossa kosketan asiakkaan kehoa lempeästi ja läsnäolevasti, manipuloimatta. Tarkkailen, kuinka keho reagoi kosketukseen sekä seuraan hengityksen kulkua. Kun asiakkaan tietoisuus jännityksestä alkaa lisääntyä, rentoutuminen ja hellittäminen tulevat mahdollisiksi. Se

on kuin uusi tilaisuus tehdä valinta jännityksen ja hellittämisen välillä, kertoo Rosen-terapeutti **Merja Aalto**.

Aalto toteaa, että Rosen-terapiassa ei varsinaisesti keskitytä minkään fyysisen kivun tai sairauden hoitamiseen, vaan tarjotaan keholle mahdollisuutta kokonaisvaltaiseen rentoutumiseen.

– Toki olen aina kiinnostunut asiakkaan pitkäaikaisesta kivusta ja kysyn, mikä on saanut kehon kipulemaan niin pitkään. Rosen-terapeuttina minulle on tärkeintä kuunnella asiakkaan kehoa avoimesti, vailla tiettyihin oireisiin liittyviä oletuksia. Voi ajatella, että kurkun, kaulan ja niskan alue on kuin silta sydämen ja mielen välillä. Jos joudumme usein painamaan sanomiamme alas tai pelkäämme jatkuvasti, alue voi oireilla. Aalto lisää.

Myös muista kehoterapioista sekä energiahoidoista, joogasta ja meditoinnista voi olla huomattavaa apua tunneperäisen kurkkukivun voittamisessa. Stressittömyys ja rentoutuminen – vaikka hetki suolaahuoneessa nautiskellen – voi helpottaa oloa kurkussa.



Jyväskyläläinen sairaanhoitaja, homeopaatti ja suolaohoitola-rittäjä Outi Korpela on opiskellut myös ravintovalmennusta.

Vyöhyketerapian peruskurssi Oulussa

4.-5.2. jatkuen 4.-5.3.2017

Verkkokaupastamme löydät myös juuri ilmestyneen kirjan vyöhyketerapiasta!

MedikaNOVA
Luontosalon koulutus- ja hyvinvointikeskus

LKL:n rekisteröimä kouluttaja
Puh 0400 393 765
toimisto@medikanova.fi

Katso kurssikalenterimme www.medikanova.fi

Ilmoittaudu nyt!

HYVINVOINTIA KURSSEILTA

- Joogahieronta (28.-29.1.)
- Perinteinen jäsenkorjaus, erikoistumiskurssi IV (4.-5.2.)
- Perinteinen jäsenkorjaus, erikoistumiskurssi I (11.-12.2.)
- Perinteinen jäsenkorjaus, peruskurssi I (18.-19.2.)
- Intialainen päähieronta (10.-11.3.)
- Perinteinen jäsenkorjaus, jatkokurssi II (11.-12.3.)
- Kuumakivihieronta (18.-19.3.)
- Perinteinen jäsenkorjaus, peruskurssi III (1.-2.4.)
- Perinteinen jäsenkorjaus, erikoistumiskurssi V (8.-9.4.)
- Perinteinen jäsenkorjaus, erikoistumiskurssi II (22.-23.4.)
- Perinteinen jäsenkorjaus, peruskurssi II (6.-7.5.)

Lisätiedot ja ilmoittautuminen nettisivuillamme!

ETELÄ-POHJANMAAN
PISTO

EPOPISTO.FI  

Opistontie 111 60800 Ilmajoki 044 432 5160 kurssit@epopisto.fi