



– Hengitysaluetta avaava ja aktivoiva hierontahoito parantaa hapenottokykyä ja tehostaa fyysistä suoritusta

Hengitä kipu pois!

Kun juurihoidossa puudutus ei enää auttanut, pyysin lääkäriltä hetken aikaa, jotta saisin keskittyä hengitykseeni.

Sitten annoin merkin: antaa mennä. Kun kaikki oli ohi, lääkäri kysyi, mitä ihmettä olin tehnyt.

Kivunhallinta hengityksen avulla on mahdollista.

Ennen kuin opetellaan hallitsemaan kipua, on kuitenkin muistettava, että kipu on yksi kehomme tärkeimmistä puolustusmekanismeista. Ki-

pu kertoo, että jotain on pielesä.

Siksi onkin tärkeätä, että lääkkeitä ei jätetä ottamatta, ennen kuin ollaan keskusteltu asiasta lääkärin kanssa. Toisaalta lääkkeitäkään ei pidä ottaa, ennen kuin tiedetään, mistä kivut tulevat.

Kun kivun aiheuttaja on saatu selville, voidaan aloittaa kivun hoito hengitystekniikan avulla, joka antaa monesti paljon paremmat tulokset – hellempin ja kokonaisvaltaisemmin – kuin kipulääkkeet.

Hengityksen avulla voidaan hallita mm. hammaskipua, synnytyskipuja ja leikkausten jälkipuujia, mutta esimerkiksi epä-määräiset rintakivut kannattaa aina selvittää asiantuntevan lääkärin kanssa.

Hengitä kipu pois lihaskuivista

Joskus kipu on kestänyt niin kauan, että se on jäänyt lihaskuiviksi; tämä on yksi kivun

ikävimmistä muodoista. Usein lihaskuiviksi tallentunut kipu aiheuttaa lisäksi unettomuutta, masennusta, ahdistuneisuutta, joskus jopa paniikkia ja stressiä. Kivun aiheuttamat olotilat vaikuttavat kaikki hengitykseen, heijastuen hengityksen vajavuutena.

Yhden ainoan lihaksen trauma saattaa häiritä normaalia hengitystä. Hengitys muuttuu pinnalliseksi ja hapen saanti vaikeutuu. Solut kärsivät happivajauksesta, ihminen väsyä ja mahdollisesti kärsii päänsärystä.

Kivun kestäessä vääränlainen hengitystekniikka jää lihaskuiviksi. Vaikka lääkkeillä saataisiin kivut hetkellisesti pois, stressi, pelko omasta sairaudesta tai

hiustenlähtöön ja oheneville hiuksille

Nisim-tuotteet perustuvat luonnon yrtteihin ja ainutlaatuisen uuttamismenetelmään, joka syntyi yli 20-vuotisen tieteellisen tutkimustyön tuloksena.

Tuotteet tulivat markkinoille Kanadassa jo 90-luvulla. Niistä tuli valtava menestys koko Pohjois-Amerikassa nopeasti, tyytyväisten käyttäjien ansiosta. Suuria mainoskampanjoita ei tarvittu lainkaan. Sitten tietä tehosta levisi yli 40 maahan, joista monissa Nisim nousi suosituimpien hiustenlähdehoitotuotteiden kärkeen. Näin kävi hiljattain myös Norjassa. Nyt Nisim-tuotteilla on runsaasti tyytyväisiä käyttäjiä ympäri Suomea.

Nisim on uuden sukupolven anti-DHT®-tuotesarja.

NISIM
INTERNATIONAL

Aikaansa seuraavista luontaistutustuotteista ja parturi-kampaamoista ympäri Suomea. www.nisim.fi

odotus omasta selviämisestä ahdistavat. Ahdistuksella on samat oireet kuin kivulla. Hengitys muuttuu pinnalliseksi; näin on noidankehä valmis.

Juurihoidossa ilman puudutusta

Kipupotilaille oikeanlainen hengitys on vaikeaa, voimakas kiputuntemus estää hengitykseen keskittymisen.

Itse onnistuin käyttämään hengitykseen keskittymistekniikkaa hammaslääkärissä, kun juurihoidossa puudutus ei enää auttanut. Lääkäri kysyi, mitäs nyt? Pyysin hetken aikaa, jotta saisin keskittyä hengitykseeni. Keskityttyäni annoin merkin: antaa mennä. Välillä lääkäri kysyi, olenko tajuissani, nyökkäsin ja jatkoin hengitykseni kuuntelemista. Kun kaikki oli ohi, lääkäri kysyi, mitä ihmettä

olin tehnyt? Kerrottuaani hän oli valmis allekirjoittamaan, että hengityksellä todellakin pystyy hallitsemaan kipua.

Eräs asiakkaistani kertoi, että hän kuvitteli hengityksen menevän kivun sisälle: hän puhalsi kivun ulos kehostaan.

Jokainen voi luoda omat mielikuvansa.

Ensin keho hierotaan rennoksi

Kipuasiakkaani kanssa työskennellessäni kuuntelen aina ensin hänen kipuhistoriansa. Sitten hieron hänen koko ylävartalonsa. Käyn kipualueita varoen läpi, en kuitenkaan käsittele haavakohtia tai revähtänyttä lihasta. Kylkivälilihaksat ja pallean alue ovat tärkeitä, samoin vatsa ja koko rintakehä.

Tärkeätä on saada koko hengitykseen osallistuva kehon

alue rennoksi, jotta rentouttava hengitys olisi mahdollista. Tarvittaessa käytän apuna passiivisia venytyksiä.

Hoidon jälkeen käymme läpi hengitystekniikkaa. Teemme yhdessä hengitystekniikkaa apuna käyttäen muutaman venytysliikkeen, joita kehotan asiakasta tekemään myös kotona.

Sisään nenän kautta, ulos hampaiden välistä

Hengitystekniikkaa harjoitellessa on muistettava, että hengitys alkaa ulospuhalluksella. Sisäänhengitys tapahtuu mieluiten hitaasti nenän kautta. Ensin täyttyy vatsa, sitten kyljet ja selkä, lopuksi keuhkojen yläosa. Hartiat eivät nouse sisäänhengityksen aikana ylös, vaan ennemminkin hartiat kääntyvät hiukan eteen, kun ilma nousee selän puolella lapojen korkeudelle.

Keho on koko hengityksen ajan rentona. Hengitystä pidetään sen aikaa kuin tuntuu hyvälle, silloin se jää lihaskuistiin. Ulospuhallus tapahtuu hitaasti hampaiden välistä. Mikäli hengittäminen tuntuu kivuliaalta, hengitystekniikan harjoitteluun on syytä lisätä kylkivenytykset.

Venyvyyttä tuleekin huikeasti enemmän; sillä samaan aikaan kun hengitetään syvään ja rentoudutaan, keskitytään hengittämiseen ja näin unohdetaan kipu lihaksissa.

On kuitenkin muistettava tehdä venytys hitaasti ja rauhallisesti, ettei lihas repeä. Jos venytyksen yhteydessä tuntuu voimakasta kipua, kannattaa tarkistaa asennon oikeellisuus ja miettiä, onko kipu lihaksessa vaiko mahdollisesti nivelessä. Asentoa on ehkä syytä myös vaihtaa. □

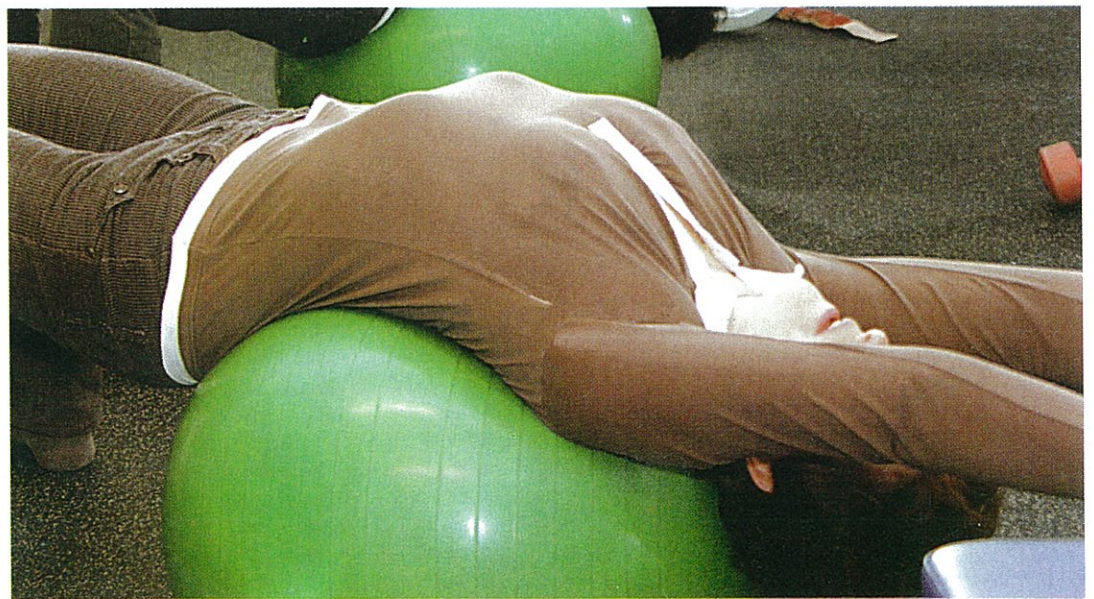
Happi estää maitohappojen kertymisen kehoon

Juoksijoiden ja hiihtäjien vauhti usein hidastuu loppumetreillä, tämä kertoo maitohappojen varastoitumista kehoon. Jos hapensaanti olisi tehokkaampaa, juoksu ja hiihto onnistuisivat luultavasti samalla nopeudella maaliin saakka.

Voimakkaassa fyysisessä suorituksessa maitohappojen varastoitumista kehoon pystytään tuskin kokonaan estämään. Hengityskapasiteetin aleneminen aiheuttaa koko kehossa kuona-aineiden kertymistä, hengityslihasten passivoitumista ja apuhengityslihasten liika-kuormittumista. Lihaksissa maitohappojen kertyminen aiheuttaa spastisuutta eli kipua ja jäykkyyttä; lihas ei enää jaksa.

Laihuuden ihannoinnista saa konkreettisesti päänsäryn!

Urheilukenttien ulkopuolella hengitystekniikan vajavuus tulee selkeästi esiin mm. raskaana olevilla naisilla ja liikalihavuudesta kärsivillä ihmisillä.



Heillä vatsanalue nousee alimpien kylkiluiden korkeudelle ja sisään hengittäessä pallealihas ei pääse laskeutumaan vapaasti alas.

Saman vaikutuksen tekivät entisaikain korsetit ja kureliivit, joilla naiset vyöttivät itsensä näyttääkseen hoikilta.

Korseteissa pinnallisesti hengitellessä naiset helposti pyör-

tyivät, koska eivät saaneet riittävästi happea. Lähes samalla tavalla kuin korsetit ja kureliivit vaikuttavat tämä päivänä paksumat ja kireällä olevat vyöt, jopa rintaliivit.

Myös nykynaiset haluavat ampiaisyvöttärön, he tekevät sen kiristämällä vyötä, eivät enää pingottamalla itsensä korsettiin. Mutta yhtä lailla vyön alle on

Urheilijat, kuntosaliharjoittelijat ja muut liikkujat venyttelevät taka- ja etureisiään, nykyään myös kylkiään, mutta harvoin vatsaa.

Hengityksen kannalta vatsa on yksi tärkeimmistä kehon alueista. Siispä vatsa venymään!



Nisim, uuden sukupolven anti-DHT®-hoitotuote hiustenlähtöön.

Nisim-hoitosarjassa shampoohoitoina ja päänahan hoitoina. Huippusuositettu tuote yli 40 maassa. Lisätietoja www.nisim.fi



Huomaat jo lyhyessä käytössä, että hiustenlähtö hidastuu, ja hiukset tuntuvat paremmalta. Myös vahvistamaan hiuksia. Sopii miehille ja naisille.

NISIM
INTERNATIONAL

Aikaansa seuraavista luontaistuotekaupoista ja parturi-kampaamoista ympäri Suomea.



- Lääkinnälliset Mabs- ja Juzo-tukisukat
- Ortopediset tuet
- McKenzie-ergonomiatuotteet
- Lihavoiteet ja -linimentit
- Kuntoutusvälineet
- Ihon- ja hiustenhoitotuotteet

1. kompressioluokan tukisukat päivittäiseen käyttöön. Useita värejä ja malleja. Myös lentosukiksi.



Oy Napra-Rehab Ab, Närpiö,
puh. 06 - 2243 622,
info@napra-rehab.fi



– Olen vuosien saatossa ja hyvän asiakaspalautteen kannustamana todennut, että menetelmäni eli hengitysaluetta avaava ja aktivoiva hierontahoito, jossa käytetään myös venytyksiä, on kaikessa yksinkertaisuudessaan hyvin tehokas: parantamistuloksia saa nopeasti, lisäksi hoito on edullista. Mitään laitteita tai lääkkeitä ei tarvita, Eva Saari vakuuttaa kansanedustaja Juha Mietoa – myös liikekielen avulla.

vaikea hengittää: hengitys nousee hartioihin.

Miehet puolestaan haluavat litteän vatsan ja leveät hartiat. Tästä syyt miehillä hengitys nostetaan ylärintaan, kun vatsa vedetään voimakkaasti sisään.

Uskallan väittää edellä kuvattu on yhtenä syynä siihen, että nykyään 90 % naisista ja 70 % miehistä kärsii päänsärystä. Kun keho ei saa happea, se lamaan tuu maitohapoista ja muista kuona-aineista ja kipeytyy.

Helppo, halpa ja tehokas

Käytän asiakkaideni hapenotto-kyvyn parantamisessa hengitysaluetta avaavaa ja aktivoivaa hierontaa. Hoidossa hierotaan

ensin koko rintakehän alue. Sen jälkeen lisään hoito-ohjelmaan venytykset. Venytyksillä ja oikealla hengitystekniikalla saadaan elastisuutta koko rintakehän alueelle.

Hengitysaluetta avaavassa ja aktivoivassa hierontahoidossani opetellaan yhdistämään esimerkiksi juoksu ja hengitystekniikka.

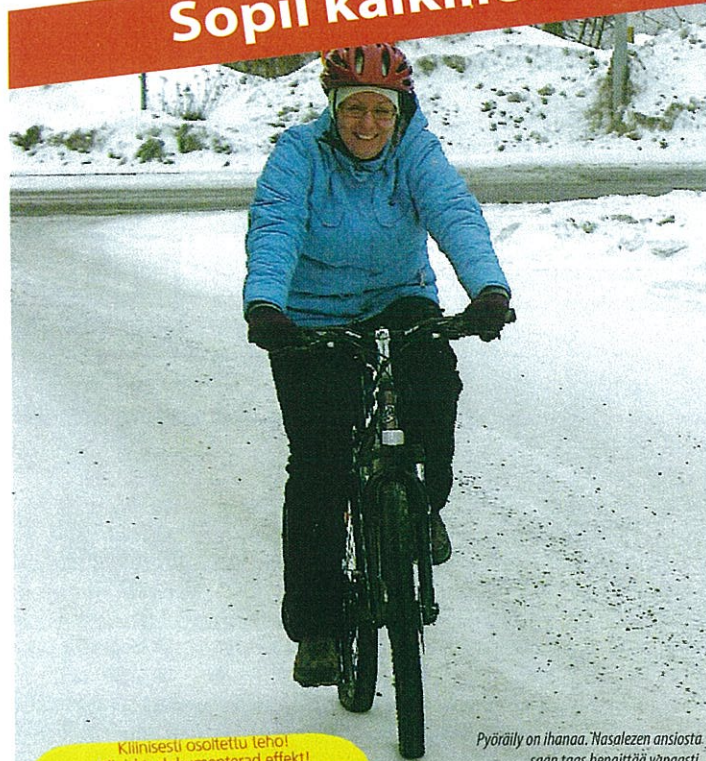
Aluksi kannattaa vetää happea vatsaan, kylkien alaosaan ja selkään. Myöhemmin rytmiä voi muuttaa niin, että hengitettäessä myös keuhkojen yläosat hieman laajenevat, siis vain hieman. Tässä noudatan lääkäri **Antti Heikkilän** ohjetta, joka löytyy hänen kirjastaan *Mielenrauba*. Heikkilän mukaan keuhkojen yläosiin ei pidä hengittää voimakkaasti, koska kyseinen liike aktivoi sympaattista hermostoa, jolloin koko keho jännittyy.

Olen vuosien saatossa ja hyvän asiakaspalautteen kannustamana todennut, että menetelmäni eli hengitysaluetta avaava ja aktivoiva hierontahoito, jossa käytetään myös venytyksiä, on kaikessa yksinkertaisuudessaan hyvin tehokas: parantamistuloksia saa nopeasti, lisäksi hoito on edullista. Mitään laitteita tai lääkkeitä ei tarvita.

Ei enää aivastelua ja vuotavia silmiä!

Nasaleze pysäyttää allergiaoireet ennen kuin ne ovat alkaneetkaan.

Sopii kaikille!



Pyöräily on ihanaa. Nasalezen ansiosta saan taas hengittää vapaasti. Siite- ja katupölyoireillu pysyvät kurissa Nasalezen avulla.

Katupöly- ja lepän siitepöly täyttävät jälleen ilman. Useat meistä kärsivät vuotavasta nenästä ja vuotavista silmistä. Apu on kuitenkin lähellä.

Nasaleze on ainutlaatuinen, luonnollinen tuote, joka ehkäisee ilmassa olevien allergeenien, kuten katupölyn, siitepölyn tai eläinten hilseen pääsyä limakalvostolle. Nasaleze estää näin allergisten oireiden syntyä. Se täyttää lisäksi korkeimmat puhtaus- ja turvallisuusvaatimukset.

"Kun viime keväänä päätin kokeilla Nasaleze nenäsuihketta, olo helpottui selkeästi. En ollut enää tukkoinen, ei ollut jatkuvaa aivastelua eikä nenän kutiamista tai vuotamista. Huomasin ilokseni että tuote toimii. Tulokset huomasin jo ensimmäisestä käyttökerrasta. Käytin tuotetta useita kertoja päivässä kevään ajan. Tuotetta voi suihkautella aina tarpeen vaatiessa", toteaa tamperelainen Mira Pulkkinen tyytyväisenä.

Luontaistuotekaupat, apteekit ja hyvinvarustetut luontaistuoteosastot. www.nasaleze.fi

Hyvä keino kylki- ja rintalihasten vahvistamiseen on puolapuissa roikkuminen. Toimintatapa: Asetu seisomaan kylki puolapuita vasten. Venytä siitä kehoasi puolapuista pois-päin.

Keskitä sisäänhengitys kylkiäalueelle. Riittää, että toistat venytystä 2-3 kertaa kummallekin kyljelle.



Jopa ensimmäisen hoitokerran jälkeen potilaani ovat pystyneet hengittämään paremmin.

Hoitokertoja suosittelen viisi tai enemmän. Tarvittava määrä riippuu potilaan omasta aktiivisuudesta tehdä venytyksiä ja hengitysharjoituksia hoitotapaamisemme lisäksi kotioloissa.

Hartiat ylös, vatsa sisään – väärin!

Oikean tekniikan mukaisesti hengitettäessä hengitys lähtee alavatsasta. Sieltä ilma nousee kylkiin, selkään ja kainaloiden alle. Lopuksi vasta rintakehään. Näin hengittäen välttyä hartia-areenkaan kiputiloilta, ja toisin päin.

Vääränlainen hengitystekniikka aiheuttaa hartiaareenkaan alueelle helposti kiputiloja, kuin myös kylkipistoja ja palan tunnetta kurkussa.

Joillakin saattaa tuntua puristava vanne rintakehän ympärillä. Puheäänien häviäminenkin saaattaa johtua väärästä hengitystekniikasta. Mutta mistä tietää, hengittääkö oikein vai väärin. Hengitystekniikka on vääränlaista, jos syvään huokaistessa hartiat nousevat ylös ja vatsa vedetään sisään.

Vatsa sisään ja rinta ulos – vanhanajan käsitys hyvästä ryhdistä onkin hengityksen kannalta huono ja samalla "kerta-käyttötavaraa". Ryhti pysyy kaiken aikaa suorana, kun lihakset ovat kunnossa.

Rappuset tai mäki oiva treeni- ja oiva paikka

Hengitystekniikkaansa voi hioa pitkissä rappusissa tai ulko-

na pitkässä, loivahkossa mäessä.

Nousemaan lähdetään hitaasti. Huomaatko, muutaman rappusaskelman tai askeleen jälkeen pulssisi alkaa nousta.

Usein samalla hartiat ja rintakehä nousevat samaan tahtiin.

Kehotan sinua laskemaan hengityksesi valmiiksi rintakehän alaosaan jo ennen kuin lähdet kapuamaan portaita tai mäkeä ylöspäin. Matkan taittuessa hengitystä nostetaan asteittain ylemmäksi, muttei koskaan solisluiden yläpuolelle.

Tehtävä on lähes mahdoton, mikäli kylkien ja rintakehän lihakset ovat kovin kireät; silloin hengitys karkaa helposti ylös. Hyvä keino kylki- ja rintalihasten vahvistamiseen on puolapuissa roikkuminen. Toimintatapa: Asetu seisomaan kylki puolapuita vasten. Venytä siitä kehoasi puolapuista pois-päin.

Keskitä sisäänhengitys kylkiäalueelle. Riittää, että toistat venytystä 2-3 kertaa kummallekin kyljelle.

Tulet huomaamaan, että hengitys helpottuu välittömästi. Kun hengitystekniikkasi toimii oikein, rappusten tai mäen nouseminen on helppoa, et enää hengästy yhtä paljon kuin aikaisemmin. Jalatkaan eivät kipeydy, koska happi kulkee verenkierron mukana jalkoihin saakka. Näin maitohappoa ei varastoidu kehoon, ja olosi on suorituksen jälkeen kevyt. □

TEKSTI: EVA SAARI
URHEILUHIEROJA,

VOICE MASSAGE TERAPEUTTI
040-591 4050 WWW.EVASAARI.FI

KUVAT: PAAVO HACKLIN