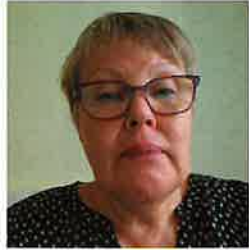


Kehon voimapisteistä apua moniin vaivoihin

ANNE NEVANTAUSTA



Kehosta löytyy useita satoja pisteitä, joita painelemalla tai hieromalla voit auttaa itse itseäsi voimistumaan, rentoutumaan, rauhoittumaan, saamaan lisää mielen selkeyttä, vahvistamaan aisteja, lievittämään kipuja ja ylipäättään saamaan elämän voiman virtaamaan paremmin. Lisäksi voit saada apua vaihdevuosien vaivoihin, univaikeuksiin, ruoansulatuselinten ja aineenvaihdunnan ongelmiin sekä monenlaisiin vaivoihin, joista kehosi sinulle ilmoittaa. Näistä pisteistä käytetään nimeä akupiste ja ne sijaitsevat joko kehon meridiaanilinjoilla, joita on useita erilaisia, tai linjojen reittejä noudattamatta.

Kuten tiedät, niin jokainen meistä on oma yksilöllinen persoona oman yksilöllisen kehonsa sisällä ja jokainen on saanut syntymälahjanaan oman määränsä ja laatunsa mukaiset eväät elämän matkalle mukaan. Tämä on tärkeää ottaa huomioon ja siksi se, mikä sopii toiselle, ei sovi aina itselle. Ellei tiedosta tätä asiaa voi helposti pettyä, turhautua, tuntee olevansa jotenkin epäonnistunut ja omituinen, vaikka kysymys on vain omasta ainutlaatuisuudesta, siis aivan normaalista asiasta. Meitä pyritään puristamaan johonkin tietynlaiseen muottiin kaikilla mittapuilla jo ihan lapsesta ja tällainen tuottaa paljon turhaa kärsimystä ja kipua. Meitä ei opeteta kuuntelemaan kehomme viestejä, eikä anneta aikaa elää, kuten kehollemme ja mielellemme olisi paras. Moni joutuu

siis elämään oman muottinsa ulkopuolella ja yrittää sopeutua sen, mitä kykenee.

Mietitään vaikka ruokataukoja ihan lapsuudesta vanhuuteen asti. Ruoka pitäisi saada pureskella hyvin, ei hotkia. Ruokailutilanne pitäisi olla rauhallinen, ei stressaava ja kiireinen. Kaikille ei sovi sama ruoka-aine tai sama dieetti. Painonhallinta on miljardiluokan bisnes, sillä ylipainosta nähdään ja kirjoitetaan vain kielteisiä asioita, joiden avulla myydään kalliita toimimattomia unelmia ja tuotetaan lisää ongelmia. Tottakai ylipaino tuo terveyshaittoja, kuten maksa rasvoittuu, kehoon kertyy liikaa kosteutta, normaali sisäelintoiminnot menevät sekaisin, kertyy nesteitä ja nivelet rasittuvat. Mieliala laskee, tulee hurjan paljon mielipahaa lisääviä tekijöitä, kun omakuva ottaa ulkoisia vaikutteita tai vaatekaapista löytyy vaatteita, joihin ei enää mahdu. Mieliala kaipaa lohtua jostakin ja usein se voi olla juuri epäsopeutuminen ravinto, joka tuo lisää ongelmia ja rahanmenoa. Mutta mistä se ylipaino johtuu ja mikä on kenenkin ihannepaino, kuka sen määrittelee suvurennosti. Jotain kuitenkin tiedetään.

Ravinto on se tekijä, jonka avulla saamme päivittäiseen käyttöön tarvittavan polttoaineen ja jos se on puutteellista tai liian vähäistä, niin elimistö kuluttaa perinnöllisen energian varoja. Niitä ei voi hyödyntää kuitenkaan jatkuvasti, joten keho alkaa lähettää hälytysmerkkejä melko pian. Mikäli syömme ravintoa yli päivittäisen tarpeen, niin se varastoituu kehoon sitä rasvoittaen.

Lisäksi uniryhti on ainutlaatuinen ja voi olla yhteydessä valon määrään luonnossa sekä fyysiseen aktiviteettiin eli normaaliin väsymiseen ja levon tarpeeseen. On luonnollista, että toinen ihminen pärjää vähemmällä unen määrällä kun toinen taas tarvitsee pidemmän ajan ollakseen

toimintakykyinen. Unen laadulla on suuri merkitys. Muistat varmasti, mikä ero on ollut herätä pirteänä ja toimintatarmoa täynnä tai sitten raahautua väsyneenä tunnista toiseen peläten, mitä virheitä tulee tehtyä, kun ajatukset ja muisti takkuaa eikä aistit ole parhaimmillaan. Syitä vähäiseen tai heikkolaatuisen nukkumiseen löytyy paljon – on vuorotyöt, lapset sairastavat, huolet ja murheet painavat, on kipuja ja sairautta, vaihdevuosien yöhikoilu, stressi, vääränlainen ravitsemus tai liian myöhään syöty ateria valvottaa, toinen kuorsaa kovaäänisesti vieressä tai itsellä on niitä hengityskatkoksia.

Vaivoja tulee lisää, kun ikää tulee mittariin. Kiinalainen lääketiede tarkastelee ihmistä ottaen huomioon yksilön, hänen perimänsä, päivittäisen toiminnan, ravitsemuksen, liikunnan, unen, henkisen hyvinvoinnin ja elinympäristön sekä vielä vuodenajat.

Tällä hetkellä elämme vielä loppukehää, maaelementin aikaa. Sille kuuluvat mahalaukku ja perna, väreinä keltainen, okra, oranssi ja makuna luonnon makea. Lämmin juuressokeitto tukee esimerkiksi mahalaukun energiaa ja ravinnon pitää olla helposti sulavaa. Ruoansulatus alkaa toimia jo silloin, kun vesi herahtaa kielelle, muista siis pureskella ruokasi hyvin, aistia maut, aterioita kiitollisin mielin ja rauhassa. Järjestä aikaa syömiselle ja näe kotona vaivaa kattaen kauniisti, erityisesti, jos on ruokahaluttomuutta tai sairautta. Älä unohda lämmintä ateriaa, sillä kehosi tarvitsee sellaisen.

Järjestän nyt erilaisen tavan lähestyä näitä asioita ja siksi sinulla on mahdollisuus osallistua hyvinvoinnin iltoihin joka keskiviikko alkaen 1.10. klo 18–20 luonani Brahenkatu 18b A19 Turun linja-autostaseman kupeessa. Jatketaan iltoja aina joulukuun alkuun 3.12. asti. Tule sellaisena kuin olet, jos haluat voit ottaa mukaan muistiinpanovälineet.

Joka kerta etsitään osallistujien vaivoihin sopivia akupisteitä ja mietitään muitakin apukeinoja. Illan hinta on 20 euroa ja sen voi maksaa käteisellä tai Mobilepayllä. Tila on rajallinen, joten ilmoita etukäteen tulostasi tekstiviestillä minulle. Saat ovikoodin ja tiedän varata paikan sinua varten. Tervetuloa, talo tarjoaa teetä.

Anne Nevantausta
p. 045 1379 317
<https://www.annenevantausta.fi>
ja Facebookissa
Hoituhuone Anne Nevantausta

Kirofonetiikan terapeutiksi? ILMOITTAUDU KOULUTUKSEEN!



SIGNE & ANNE
GYLLENBERGS
STIFTELSE

Kirofonetiikka on vaikuttava keho- ja äänneterapia kaiken ikäisille. Lue artikkeli s. 2–3.

- 3-vuotinen koulutus alkaa Kulttuurikeskus Sofiassa (Hki) 16.1.2026
- Työn ohella, kuusi viikonloppua vuodessa
- Yksi intensiivijakso (5 pv) kesällä -26 ja -27
- Kokeneita huippukouluttajia Suomesta ja ulkomailta

Lisätiedot: Kimmo Koskela, Suomen Kirofonetiikka ry.
kimmo.sanatorio@gmail.com

www.sanatorio.fi

aito

HYVÄN
OLON
KAUPPA

Kauppiaskatu 11, Turku
p. 040 6464 337
turku@aitokauppa.fi

Tervetuloa suomalaisen
pienyrittäjän kivijalkakaupan
asiakkaaksi,
terveisin kauppiasi *Mervi*

[f](https://www.facebook.com/aitokauppa_turku) [ig](https://www.instagram.com/aitokauppa_turku) @aitokauppa_turku

Tuotteet / palvelut

- laadukkaat ravintolisät
- homeopaattiset valmisteet
- homeopaatin vastaanotto
- ravintoainemittaus, myös eläimille
- jäsenkorjaus / energiahoito
- vyöhyketerapia

Ammattitaitoinen palvelu
on meille sydämen asia.

Kohenna hyvinvointia kuun voimalla!



Tutustu ja tilaa uutuuskirja:
www.kuustakuuhun.fi



Kristosofisia esitelmää, syksy 2025

TURKU, Aninkaistenkatu 5 A 5 • Esitelmät alkavat klo 13

12.10. Hilikka Lampinen
Aurinkotempelli

19.10. Timo Muurinen
Mitä on totuus

2.11. Jarmo Niemi
Ahasverus – ikuinen vaeltaja

9.11. Raija Kiiski

16.11. Tapani Pentsinen

23.11. Anneli Vasala
Ihminen eri aikoina

7.12. Timo Muurinen
Jälleensyntymisen mysteeri

Kirjamyyntiä ja -lainausta
esitelmien yhteydessä

TERVETULOA!
www.kristosofia.fi

Kivikauppa Qii

Nettikauppa:

www.qii.fi

Homeopaatti Teija Hossi

Vastaanotto vuodesta 1997,
nyt Raisiossa ja Turussa.

Ajanvaraus, soita tai tekstaa
0500 950 763

KEHO TASAPAINOON
VANHALLA TAIDOLLA,
UUDELLA TIEDOLLA



Perinteinen jäsenkorjaus on vanhaan
suomalaiseen perinnekulttuuriin
perustuva kivuton ja tehokas hoito-
menetelmä tuki- ja liikuntaelinvaikeuksiin.

TERVETULOA HYVÄÄN HOITOON!

Tutustu hoitajiimme ja koulutukseen ympäri Suomen
PERINTEINEN JÄSENKORJAUS RY
www.perinteinenjaskenkorjaus.fi



Seppo Tanhua



Elina Jaatinen

HENGEN JA TIEDON MESSUT
11-12.10.2025

Rajatiedon Yhteistyötä 50 vuotta

- Kohti uutta aikakautta -

Helsingin Suomalainen
Yhteiskoulu

www.hengenjatiedonmessut.fi



Päivi Koskimäki



Ville Juurikkala

