

Sanna Jugan mielestä luonnonmukaisten hoitojen kysyntä on lisääntynyt.

Kivet hierovat jumit pehmeiksi

Terttu Niemelä

Kivet liukuvat selkää pitkin, ja lämpöaalto kulkee kohti hartioita. Väliillä Sanna Juga lorauttaa iholle hennosti laventelille tuoksuva voidetta ja jatkaa kivien "pyöritystä". Niska- ja hartiasuudun lihasjumi pehmenee.

Kivihoidossa yhdistyy rentouttava hemmottelu ja hoito, kun kivien lämpö pääsee syvälle kudoksiin niillä hierottaessa. Vaikutus on stressiä laukaiseva ja syvärentouttava. Tämä on lempeä, mutta tehokas hoito, jonka jälkeinen vaikutus kestää kaksi-kolme päivää, Juga lupaa.

AYURVEDINEN kuumakivihieronta on tuhansia vuosia vanha hoitomuoto, jota on käytetty osana itämaista lääketiedettä muun muassa Intiassa, Tiibetissä, sekä Havaijilla.

Kiviä käytetään puhdistushoidoissa, erilaisten kiputilojen hoidossa ja hermostollisten ongelmien hoidossa. Hoidossa käytettävät luonnon virtauksien hio-mat basalttikivet on kerätty Intiasta ja Thaimaasta.

Kuumakivihieronnassa yh-

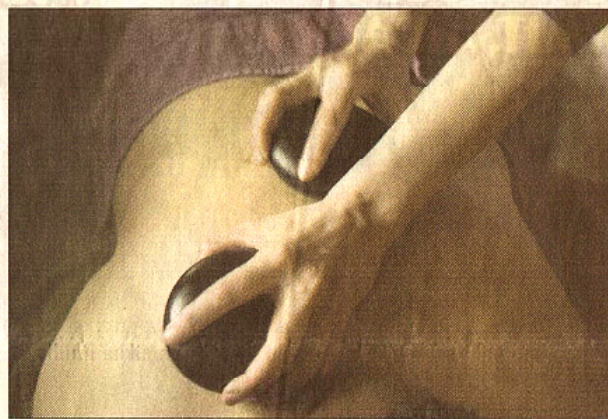
disty intialaisen hieronnan ja lämpimien kivien rentouttava vaikutus. Kivet sitovat hyvin lämpöä ja luovuttaa sitä hitaasti. Lämpö tunkeutuu syvälle kudoksiin ja siksi kuumakivihierontaa käytetään tänä päivänä lihasjumien laukaisuun ja rentoutukseen.

Hoito toimii myös aineenvaihdunnan nopeuttajana ja tukena paaston aikana. Hieronta tasapainottaa hermoston toimintaa, lisää veri- ja immunestekiertoa sekä parantaa koko elimistön yhteistoimintaa, Juga luettelee.

LUONTOPERÄISET hoidot ovat nykyisin suosittuja. Nykyihminen on etäännytynyt luonnosta, joten uudelleen käyttöön tulleet hoitomuodot palauttavat ihmisiä takaisin lähemmäksi luontoa, Juga katsoo.

Hän itse on kokeillut hyvin monenlaisia hoitoja ja muuttaman kokeilukerran jälkeen vakuuttui kuumakivihieronnasta.

Tuote-edustajana auton mittariin kertyi vuodessa helpposti 50 000 kilometriä ja niskat tahtoivat olla jumissa. Nyt eivät



Kuumat kivet asetellaan energiapisteesiin ja niillä hierotaan jumittuneita lihaksia.

enää ole.

Omalla Novisan toiminimellä työskentelevän Sanna Juga muutti puolisen vuotta sitten Kuusamoon Kotkasta ja tekee hoitoja muun muassa yhteistyössä Rukapalvelun Metsäkylpylässä Pohjanseidassa.

Pääsiäisen aikana hän työskenteli Rukalla, mutta pääasiallinen toimipaikka on nyt palvelu matkailijoita ja paikallisia Metsäkylpylän tiloissa.

Meillä on hyvä yhteistyö Ru-

kapalvelun kanssa. Metsäkylpylässä voi toteuttaa erilaisia hoitoja myös ryhmille yhdistettynä rentouttavaan saunaan.

KEVYET KASVOJEN kosketushoidot kivillä ovat olleet vanhus-ten palveluyksiköissä suosittuja, Juga kertoo.

Hänen mielestään hoitoalalla on koko ajan kehitettävä itseään pysyäkseen ajan hermolla. Niinpä hän aloittaa kaksi-kolme vuotta kestävänsä saunater-

apeutuskoulutuksen, jossa perehdytään muun muassa erilaisiin vesihoitoihin sekä virkistys- ja puhdistushoitoihin.

Myös suklaahoidot ovat tulossa.

Kivihoidoissa hän käyttää kotimaisia hierontatuotteita, erilaisia öljyjä ja luonnonhunajaa eri tavoin maustettuna. Oman mausteensa hoitoihin tuovat Jugan lausumat runot ja mieta-lauseet. Hän käyttää hoidossaan aromaattisia ja eteerisiä öljyjä ja lämmittää ne kivien tapaan lämpimiksi. Kivihoidossa voi energiapisteesiin asetella myös kylmiä kiviä, jolloin puhutaan kontrastihoidosta.

Niska-hartiajumien käsittely kestää reilun puoli tuntia ja koko vartalonhoito noin puolitoista tuntia.

Lopuksi Juga pyytään kääntymään selälleen. Kuuluu musiikkia ja kivien vaimeaa kalinaa, kun hoitaja valitsee kasvojen hoitoa varten pienempiä kiviä. Lämpimät kivet sivelevät leukaa, poskipäitä ja otsaa rentouttaen kasvojen pieniä lihaksia. Tätä voi sanoa jo nautinnoksi.