

# Luonnollisuus kiehtoo

**L**uontoon ja luonnonmukaisuuteen perustuvat hoidot ja hyvinvointipalvelut ovat entistä kysytympiä, sanoo kuusamolainen yrittäjä **Sanna Juga**.

- Nykyihminen on jollakin tavalla etääntynyt luonnosta, ja lähemmäksi luontoa päästäkseen yhä useampi haluaa kokeilla ikivanhoja luonnonmukaisia hoitomuotoja

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

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

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

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

- Kuumakivihieronnassa yhdistyy intialaisen hieronnan vaikutus sekä lämpimien kivien 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 jälki-vaikutus kestää kaksi-kolme päivää, Juga lupaa.

**Kivet** sitovat hyvin lämpöä ja luovuttavat sitä hitaasti. Lämpö tunkeutuu syvälle kudoksiin ja siksi kuumakivihierontaa käytetään tänä päivänä lihasjumien laukaisuun ja rentoutukseen. Hoitoprosessiin kuuluu myös perinteistä käsinhierontaa. Niska-hartiajumien käsittely kestää reilun puoli tuntia ja koko vartalonhoito noin puolitoista tuntia

Kuumakivihieronta toimii myös aineenvaihdunnan nopeuttajana ja tukena paaston aikana. Hoito tasapainottaa hermoston toimintaa, lisää veri- ja immunitektiertoa sekä parantaa koko elimistön yhteistoimintaa, hän luettelee.

Juga käyttää kivihoidoissa kotimaisia hierontatuotteita, erilaisia öljyjä ja luonnonhunajaa eri tavoin maustettuna. Oman mausteensa hoitoihin tuovat Jugan lausumat runot ja miete-lauseet. Hän käyttää hoidossaan

aromaattisia ja eteerisiä öljyjä ja lämmittää ne kivien tapaan lämpimiksi. Kivihoidossa voi energiapisteisiin asetella myös kylmiä kiviä, jolloin puhutaan kontrastihoidosta.

**Novisan** toiminimellä työskentelevän Juga tekee hoitoja muun muassa yhteistyössä Rukapalvelun kanssa Metsäkylpylässä Pohjanseudissa.

Pääsiäisen aikana hän työskenteli Rukalla, mutta pääasiallinen toimipaikka on nyt palvelulla matkailijoita ja paikallisia Metsäkylpylän tiloissa sekä koti- ja mökkikäynneillä.

- Meillä on hyvä yhteistyö Rukapalvelun kanssa. Metsäkylpylässä voi toteuttaa erilaisia hoitoja myös ryhmille yhdistettynä rentouttavaan saunaan.

Kevyet kasvojen kosketushoidot kivillä ovat olleet vanhus-tien palveluyksiköissä suosittuja, puolisen vuotta sitten Kotkasta Kuusamoon muuttanut yrittäjä sanoo.

Hänen mielestään hoitoalalla on koko ajan kehitettävä itseään pysyäkseen ajan hermolla. Niinpä hän aloittaa kaksi-kolme vuotta kestävänsä saunaterapeuttikoulutuksen, jossa perehdytään muun muassa erilaisiin vesihoi-toihin sekä virkistys- ja puhdistushoi-toihin.

- Myös suklaahoidot ovat tulossa.

**Sanna Jugan mielestä luonnonmukaisten hoitojen kysyntä on lisääntynyt. Hän työskentelee Kuusamossa omalla tuotenimellä, johon kuuluu myös hoitotuotteita.**