

Folku

BY LÄÄKÄRI VILLE PÖNTYNEN





Tervehdys

Kun vanhat konstit eivät auta, on aika tehdä asioita toisin. Tajusin tämän jo yli kymmenen vuotta sitten, kun päätin perustaa oman lääkärikeskukseni. Hoitotulokset olivat hyviä, mutta kaikilla ei ollut mahdollisuutta päästä vastaanotolleni.

Erinäisten vastoinkäymisten seurauksena jouduin lopulta luopumaan lääkärikeskuksestani. Sen jälkeen olen etsinyt keinoa jakaa osaamistani, apuani ja toivoa mahdollisimman monelle vaikeassa terveydellisessä tilanteessa olevalle. Ehkä olet yksi heistä?

Yksilöllisyys, kokonaisvaltaisuus ja edullisuus ovat alusta saakka olleet tavoitteenani. Lääkäriin vastaanottojen rinnalle olen tuottanut erilaisia kursseja, työpajoja, webinaareja, luentoja ja oppaita, mutta mikään niistä ei pystynyt täyttämään kaikkia tavoitteitani. Ratkaiseva käänne tapahtui keväällä 2021. Silloin starttasi Lupauksen Sparriryhmä.

Sparriryhmässä yhdistyivät viikoittaiset webinaarit ja valmennusalusta, jonne tallensin muistiin terveyden kannalta olennaisia asioita. Hyvien hoitotulosten kannalta Sparriryhmässä tärkeintä oli kuitenkin oivallus terveyden käsittelemisestä osa-alueittain. Se yhdisti tavoitteeni yksilöllisestä ja silti kokonaisvaltaisesta palvelusta.

Tätä kirjoittaessani Sparriryhmä on lähes kolme vuotta vanha. Materiaalin määrä valmennusalustalla on kasvanut huomattavaksi. Tietoa ja neuvoja löytyy jo nyt käytännössä kaikkiin terveysongelmiin ja lisää syntyy viikoittain. Myös ensimmäiset tietokoneavusteiset ominaisuudet ovat tulossa helpottamaan olennaisen tiedon löytämistä alustalta.

Tämä on johtanut siihen, että henkilökohtaisen apuni tarve on vähentynyt ja tulee jatkossakin vähentymään. Se on erinomainen asia. Osaamiseni on taltioitu kattavasti valmennusalustalle sinunkin käytettäväksesi. Samalla viimeinenkin tavoitteeni on toteutunut. Pystyn nyt auttamaan sinua yksilöllisesti, kokonaisvaltaisesti ja myös edullisesti.

Lupauksen Sparriryhmä saa 3-v. syntymäpäivälahjana uuden nimen Polku. Siitä on tullut elämäntyöni, jota tiedän kehittäväni vielä pitkään. Polku voi johdattaa myös sinut kohti parempaa terveyttä ja toimintakykyä. Tällä tavoin sinun hyvinvointisi on osa elämäntyötäni.

Toivotan sinut tervetulleeksi yhteiselle polulle!

Oppaasi ja kanssakulkijasi,

lääkäri Ville Pöntynen

Työkirjan ensimmäinen osa: *Polku*

Polku on uudella tavalla toteutettu maksullinen verkkovalmennus, joka ohjaa ja auttaa sinua kohti terveydellisiä tavoitteitasi.

Polku-verkkovalmennuksessa hyödynnetään tätä maksutonta työkirjaa sekä maksullista valmennusalustaa, josta löydät ohjeet tämän työkirjan ja sen sisältämän *Hyvinvointikartan* tehokkaaseen hyödyntämiseen.

Olen jakanut tämän työkirjan kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa kerron mikä *Polku* on, miten sitä kuljetaan ja kuinka se auttaa sinua voimaan paremmin. Työkirjan toinen osa on interaktiivinen *Hyvinvointikartta*, jota käytetään nopeuttamaan ja helpottamaan terveydellisiin tavoitteisiisi pääsemistä.

Voit käyttää *Hyvinvointikarttaa* ilman maksullista valmennusalustaa, mutta alusta tekee *Hyvinvointikartan* termien ymmärtämisestä ja täyttämisestä paljon helpompaa. Samalla tuet työtäni, kun kehitän *Polku* entistäkin paremmaksi.

Minne ja miten *Polku* sinua kuljettaa?

Avainsanat: *ainutlaatuisuus, tavoitteellisuus, yksilöllisyys, kokonaisvaltaisuus, nopeus, tehokkuus, edullisuus, elämäntilanteen ja talouden haasteet, aina apunasi, jäsenyyden edut*

Olet ainutlaatuinen, ei ole toista kaltaistasi. Hyvinvointisi kohentamisen kannalta, se on kuitenkin haaste. Ohjeet, jotka ovat auttaneet muita, eivät välttämättä auta sinua. Tarpeesi tulee arvioida yksilöllisesti ja tähän asti se onnistunut vain arvokkaiden vastaanottokäyntien avulla. *Polku* on verkkovalmennus, jolla tämä ongelma ratkaistaan.

Toisin kuin tavanomaiset verkkokurssit, *Polku* huomioi yksilölliset tarpeesi ja erityispiirteesi. *Polku* kattaa kaikki terveytesi osa-alueet. Riippumatta terveydellisestä lähtötilanteestasi ja tarpeistasi, voit astua *Polulle* ja löytää sinua nopeinten ja tehokkaimmin auttavan suunnan. *Polku* päättyy terveydellisten tavoitteidesi toteutumiseen.

Ymmärrän, että on usein raskasta kantaa vastuu asioiden selvittämisestä. Elämäntilanteesi ja jaksamisesi saattavat vaihdella. Voimavaroja ei aina ole kaiken mahdollisen huomioimiseen ja monimutkaisten asioiden opiskeluun. Autan sinua, jotta saisit apua helpommin, nopeammin ja mahdollisimman luonnonmukaisesti.

Polun materiaalit ovat käytössäsi 24/7 eli silloin kun tarvitset ja sinulle parhaiten sopii. Voit myös edetä haluamaasi tahtia ja pitää lepotaukoja silloin kun niitä tarvitset.

Pitkään kestäneet terveysongelmat voivat aiheuttaa myös taloudellisia haasteita. Sisällön määrään nähden *Polun* jäsenmaksu on edullinen. Sen lisäksi voit keskeyttää jäsenyytesi ja kuukausimaksusi helposti, kun on aika pitää taukoa. Palaaminen *Polulle* onnistuu yhtä helposti, kun on jälleen aika ottaa askeleita terveytesi ja hyvinvointisi kohentamiseksi. *Polun* jäsenenä käytettävissäsi on myös jatkuvasti lisääntyvä määrä rahanarvoisia etuja. Lupaani, että *Polkuun* sijoittaminen kannattaa.

Satunnaista samoilua vai määrätietoista taivallusta

Avainsanat: *vastuu, ymmärrys, oppimisen ilo, rentous, järjestelmällisyys*

Kun otat vastuun omasta terveydestäsi, otat ensimmäisen askeleen omien tavoitteidesi saavuttamiseksi. Vastuun ottaminen edellyttää asioiden ymmärtämistä. Polku mahdollistaa asioiden oppimisen sinulle sopivalla tavalla.

Rakastatko jäseneltyjä, yksityiskohtaisia muistiinpanoja vai nautitko enemmän suuripiirteisemmästä ja käytännönläheisemmästä tavasta oppia ja ymmärtää asioita? Kumpi tahansa vaihtoehto on yhtä hyvä. *Polku* on kaikissa tilanteissa erinomainen ratkaisu.

Voit halutessasi ”surffailla” *Polun* valmennusalustalla ilman tarkempaa suuntaa ja päämäärää etsien sinua kiinnostavia terveysvinkkejä tai edetä erittäin johdonmukaisesti ja määrätietoisesti terveysongelman ratkaisusta toiseen ohjeitteen mukaisesti. Tai ehkä yhdistät molempia tapoja. Valinta on sinun.

Lupaan, että löydät runsaasti neuvoja ja uusia ideoita terveytesi tueksi *Polun* avulla!

Äkkilähtö tutkimusmatkalle!

Avainsanat: *päätös, alku, seikkailu, päämäärä*

Jos teit jo päätöksen astumisesta *Polulle* ja haluat heti nähdä, millaista materiaalia verkkovalmennus tarjoaa, hyödynnä toista näistä linkeistä:

Klikkaa alla olevaa linkkiä tai lue viereinen QR-koodi, niin pääset valitsemaan sinulle sopivimman jäsenyyden maksutavan ja
liittymään mukaan

<https://lupahealth.fi/polku-by-laakari-ville-pontynen/>



Mikäli olet jo hoitanut jäsenyytesi kuntoon ja luonut (liittymisen yhteydessä saamiesi ohjeiden mukaisesti) käyttäjätunnuksen ja asettanut itsellesi salasanan,

pääset ***Polku*-verkkovalmennuksen aloitussivulle**

klikkaamalla alla olevaa linkkiä tai
lukemalla viereisen QR-koodin

<https://lupahealth.fi/kurssi/polku/>



Seikkaile, tutki ja samoile valmennusalustalla vapaasti muistaen, että nopeinten tavoitteisiin päästää kuitenkin löytämällä sinun terveytesi kannalta olennainen tieto valmennusalustan valtavasta tietomäärästä.

Valitsin tälle valmennukselle nimen *Polku*, koska se kuvaa sitä päämäärätietoista matkaa, jonka voimme yhdessä kulkea. Ohjeita juuri sinun polkusi löytämiseen seuraavaksi.

Näin kuljet *Polkuasi* tehokkaasti

Avainsanat: *tehokkuus, Polku-verkkovalmennus, Hyvinvointikartta*

Tarvitset *Polun* tehokasta hyödyntämistä varten tietokoneen, tabletin tai puhelimen, jolla pääset internettiin ja jolla voit lukea ja tehdä merkintöjä PDF-tiedostoon. Tämä työkirja on PDF-tiedosto, joten jos luet tätä omalla laitteellasi, sinulla on kaikki mitä tarvitset!

Polkua tehokkaasti kulkiessa hyödynnetään kahta työkalua:

- ***Polku-verkkovalmennusta***
- ***Hyvinvointikarttaa***, joka löytyy tämän työkirjan toisesta osasta

Polku-verkkovalmennuksesta löydät suuren määrän videoita, tekstiä, kuvia, PDF-tiedostoja, luentodioja ja erilaisia tietokoneohjelmia, jotka auttavat sinua tavoitteittesi saavuttamisessa. Koska *Polku-verkkovalmennus* sisältää ohjeita kaikenlaisten terveysongelmien ratkaisemiseksi, on verkkovalmennuksessa myös paljon sinun terveytesi kannalta tarpeetonta tietoa. ***Hyvinvointikartta* auttaa löytämään verkkovalmennuksesta juuri sinun terveytesi kannalta hyödyllistä tietoa, ohjeita ja neuvoja.**

Laadin uutta materiaalia verkkovalmennukseen viikoittain ja tallennan joka kuukausi valmennukseen uusia webinaaritalenteita. Olen sitoutunut jatkamaan tätä työtä, kunnes jokainen *Polun* avukseen valitseva löytää ratkaisun terveysongelmiinsa.

Hyvinvointikartta toimii henkilökohtaisena muistivihkonasi matkan varrella kohti terveydellisiä tavoitteitasi. Lisäksi *Hyvinvointikartta* auttaa sinua keskittymään oleelliseen. *Hyvinvointikarttaa* täytetään *Polku-verkkovalmennuksesta* ja tästä työkirjasta löytyvien ohjeiden mukaisesti.

Mutta ei tiedon määrä ole olennaista, vaan se kuinka sitä hyödynnetään. Siitä seuraavaksi.

Suurin oivallus- kokonaisuus kuntoon terveyden osa-alue kerrallaan

Avainsanat: *yksilöllisyys, kokonaisvaltaisuus, ainutlaatuisuus, edullisuus*

Ennen perehtymistä *Hyvinvointikartan* hyödyntämiseen tavoitteidesi saavuttamisessa, kerron miksi *Polku* voi auttaa sinuakin, vaikket olisi löytänyt apua muualta. *Polun* ainutlaatuinen idea syntyi tarpeesta ratkaista monimutkaisia ongelmia käytännönläheisesti.

Terveys muodostuu pienistä paloista, joita kutsun **terveyden osa-alueiksi** ja niitä on kymmeniä! Löydät terveyden osa-alueet *Polku-verkkovalmennuksesta* ja *Hyvinvointikartassa*.

Polku-valmennuksen idea on yksinkertainen:

***Polku* auttaa löytämään ne terveyden osa-alueet, jotka juuri sinun kohdallasi kaipaavat tukea ja sen jälkeen palautamme niiden optimaalisen toiminnan.**

Polku-valmennuksessa saat ohjeita kaikkien yli 60 terveyden osa-alueen tutkimiseen ja tasapainottamiseen. Onneksi kaikkia terveyden osa-alueita ei tarvitse tutkia ja hoitaa. Vaikka olisit kuinka huonossa kunnossa,

tulemme löytämään terveyden osa-alueita, jotka toimivat kohdallasi normaalisti tai vähintään riittävän hyvin. Se mikä ei ole rikki, ei vaadi korjaamista.

Siitä pääsemme seuraavaan tärkeään periaatteeseen:

Terveytesi palautuu, kun korjaamme riittävän monen ”rikkinäisten” terveyden osa-alueiden toiminnan normaaliksi.

Etenet *Polkua* omaan tahtiisi *Polku*-verkkovalmennusta ja tämän työkirjan ohjeiden mukaan etsien ja korjaten eri terveyden osa-alueiden ongelmia. Kirjaat etenemisesi muistiin *Hyvinvointikarttaasi*. Kun korjattavaa ei enää ole, olet saavuttanut terveydelliset tavoitteesi!

Terveyden osa-alueet selittävät, miksi terveysongelmat ovat yksilöllisiä eikä samat hoidot auta kaikkia samalla tavoin.

Jokaisella terveysongelmista kärsivällä on yksilöllinen yhdistelmä ”rikkinäisiä” terveyden osa-alueita.

Oletko miettinyt, miksi ystäväsi, naapurisi, sukulaisesi, puolisosasi, some-tuttusi tai kuka muu tahansa on saanut apua oireisiin valmisteesta tai hoidosta, joka ei toimi sinulla lainkaan (tai toisin päin)? Selitys on looginen.

Eri terveyden osa-alueiden ongelmiin liittyy samoja oireita. Esimerkiksi haimaentsyymien vaje ja suoliston mikrobiongelmat aiheuttavat usein vatsan löysyyttä. Haimaentsyymit toimivat kyllä entsyymivajeen hoitona, mutta eivät ne (yksin) korjaa mikrobiongelmia. Vastaavasti mikrobiongelmien hoitaminen ei saa haimaa tuottamaan sen enempää haimaentsyymejä. Ongelmien juurisyyt ovat eri ihmisillä erilaisia ja siksi hoidonkin tulee olla erilainen. On myös mahdollista, että vatsan löysyyden taustalla on molemmat ongelmat. Silloin tulee hoitaa haimaa ja mikrobeita saman aikaisesti.

Terveyden osa-alueiden avulla **Polkusi on yksilöllinen**, juuri sinun jokaista terveysongelmaasi korjaava! Tämän vuoksi voit astua *Polulle* millaisten terveysongelmien ja tavoitteiden kanssa tahansa. Terveyden osa-alueita hyödyntämällä löydämme oikean polun sinun terveydellisten tavoitteidesi toteuttamiseen!

Terveyden pilkkominen riittävän pieniin osa-alueisiin on mullistanut potilaitteni kanssa saavuttamamme hoitotulokset! Koska ammattitaitoni on tallennettu valmennuslustralle, *Polku* mahdollistaa hyvien hoitotulosten saavuttamisen ilman arvokkaita henkilökohtaisia vastaanottoja.

Näin hyödynnät *Hyvinvointikarttaasi*

Avainsanat: *päämäärätietoisuus, järjestelmällisyys, tehokkuus, yksilöllisyys ja kokonaisvaltaisuus*

Seikkaileminen ja samoileminen valmennuslustralle on antoisaa ja opettavaista. Kannustan kokeilemaan sitä, mutta suurimman hyödyn terveytesi kannalta saavutat etenemällä määrätietoisesti ja järjestelmällisesti *Polku*-verkkovalmennuksen aiheesta toiseen. *Polku* on siitä ainutlaatuinen verkkovalmennus, että se ohjaa sinua keskittymään juuri sinun terveytesi kannalta olennaisiin asioihin.

Kun ymmärrämme, mitkä terveyden osa-alueet linkittyvät terveysongelmiisi, voimme suunnitella lyhimmän reitin terveydellisten tavoitteitteesi saavuttamiseen. *Polku*-valmennuksessa tämä tapahtuu *Hyvinvointikartan* avulla. *Hyvinvointikartta* on henkilökohtainen yksilöllisyytesi huomioiva työkalu, joka ohjaa sinua kohentamaan terveyttäsi kokonaisvaltaisesti.

Käytännössä *Hyvinvointikartan* auttaa löytämään *Polku*-verkkovalmennuksen ne materiaalit, jotka ovat sinun tilanteessasi perehtymisen arvoisia. *Hyvinvointikartta* siis ohjaa sinua käyttämään voimavarasi ja resurssisi terveytesi kannalta tehokkaasti.

Löydät *Hyvinvointikartan* tämän työkirjan toisesta osasta. Ehdotan, että silmäilet sen läpi ennen kuin jatkat lukemista. Sillä tavoin saat enemmän irti alla olevista ohjeista.

Sinulla on kaksi tapaa edetä *Polulla* järjestelmällisesti:

- Voit perehtyä jokaiseen terveyden osa-alueeseen *Polku*-verkkovalmennuksen ja *Hyvinvointikartan* mukaisessa järjestyksessä välittämättä tämän hetken terveydellisestä tilanteestasi.
- Aloitat perehtymisen *Polku*-verkkovalmennuksen materiaaleihin siitä terveyden osa-alueesta, jossa tiedät varmasti olevan ongelmia.

Kumpaankin vaihtoehtoon liittyy omat hyvät puolensa, mutta suosittelen jälkimmäistä vaihtoehtoa. Silloin käytät aikaasi ja voimavarojasi ensiaskeleesta alkaen terveyttäsi ja toimintakykyäsi eniten tukeviin asioihin. *Polku* ohjaa sinua perehtymään muihinkin terveytesi kannalta tärkeisiin terveyden osa-alueisiin. Päätös on kuitenkin sinun ja voit myös yhdistellä näitä toimintatapoja.

Miten tahansa päätätään *Polkuasi* edetä, olennaisinta on tehdä säännöllisesti muistiinpanoja matkan varrella. Tärkeimmät muistiinpanot tehdään *Hyvinvointikarttaasi*.

Kunnossa, pielessä vai epäiltävissä?

Avainsanat: *avoin mieli, ennakkoluulottomuus, kokemus, Hyvinvointikartan rakenne ja logiikka, Hyvinvointikartan merkinnät*

Hyvinvointikartasta löydät yli 60 terveyden osa-alueita, joista terveytesi ja hyvinvointisi rakentuu. *Hyvinvointikartan* avulla hahmotetaan, mitkä näistä terveyden osa-alueista on sinun terveytesi kannalta ratkaisevassa roolissa.

Käytetään esimerkkinä rautaa ja siihen liittyvää terveyden osa-alueita *Rauta*. Mietitään samalla raudan merkitystä terveydellesi. Raudan ja terveytesi välillä on vain kolme vaihtoehtoa:

1. Tiedät, että kehossasi on terveytesi kannalta sopivasti rautaa ja raudan aineenvaihdunta on tasapainossa.
2. Tiedät, että kehossasi on liian vähän tai liian paljon rautaa ja/tai raudan aineenvaihdunta on epätasapainossa.
3. Et ole vielä varma, onko rautaan liittyvät asiat kohdallasi tasapainossa vai epätasapainossa.

Sama koskee kaikkia muitakin terveyden osa-alueita. Nekin ovat kohdallasi kunnossa, pielessä tai emme tiedä niistä vielä riittävästi ollaksemme asiasta varmoja.

Polun kulkeminen *Hyvinvointikarttaa* ja terveyden osa-alueita hyödyntäen on todella yksinkertaista. Merkitset *Hyvinvointikarttaasi* jokaisen siitä löytyvän terveyden osa-alueen kohdalle, onko kyseisen osa-alueen toiminta:

- a) **Kunnossa**, jolloin kyseistä terveyden osa-alueita ei tarvitse tällä hetkellä tutkia eikä hoitaa.

- b) **Pielessä**, jolloin kyseiseen terveyden osa-alueeseen kannattaa kohdistaa *Polku*-verkkovalmennuksessa kerrottuja hoitotoimenpiteitä.
- c) **Epäiltävissä**, jolloin tätä terveyden osa-aluetta kannattaa tutkia *Polku*-verkkovalmennuksesta löytyvien ohjeiden mukaisesti.

Löydät *Hyvinvointikartasta* jokaisen terveyden osa-alueen kohdalta kolme rinnakkaista valintaruutua (ja tekstikentän). Valintaruuduista vasemmanpuoleinen on varattu **Kunnossa**-merkinnälle, keskimmäinen **Pielessä**-merkinnälle ja oikeanpuoleinen **Epäile**-merkinnälle.

Huomaa, että voit valita vain yhden rinnakkaisista valintaruuduista kerrallaan. Mikään terveydessä ei tietenkään voi olla samaan aikaan kunnossa ja pielessä. Sinun on siis valittava vain yksi näistä vaihtoehdoista tai jättää valinta kokonaan tekemättä.

Hyvinvointikartan tekstikenttiin voit sitä vastoin kirjoittaa lyhyitä muistiinpanoja ilman rajoitteita.

Alla tärkeitä ohjeita *Hyvinvointikartan* täyttämiseen.

Kunnossa-merkintää tulee käyttää vain silloin, kun tiedät varmasti kyseisen terveyden osa-alueen olevan kunnossa/tasapainossa! Älä milloinkaan merkitse terveyden osa-aluetta kunnossa olevaksi vain oman tuntemuksesi tai arvauksesi perusteella. Jos tuntemuksesi tai arvauksesi on virheellinen, johtaa *Polkusi* auttamatta harhaan. *Polkusi* ohjaa silloin sinua virheellisesti etsimään syitä ongelmiisi muista terveyden osa-alueista.

Polku-verkkovalmennuksesta löydät kriteerit, joiden tulee täytyä, jotta terveyden osa-alueen kohdalla käytetään **Kunnossa**-merkintää.

Pielessä-merkintää tulee käyttää vain silloin, kun tiedät kyseisen terveyden osa-alueen varmasti olevan epätasapainossa. Mikäli arvelit terveyden osa-alueen olevan ”rikki”, vaikkei se sitä ole, harha-askel ei ole vaarallinen, mutta hidastaa terveydellisten tavoitteidesi saavuttamista.

On hyvä lähtökohta suhtautua kriittisesti omiin ennakoajatuksiin ongelmien syistä, pitää mieli avoimena muillekin mahdollisuuksille ja katsoa mihin *Polkusi* sinut kuljettaa. Ehkäpä vika ei olekaan siellä, missä ajattelit sen olevan ja siksi toipumisesi ei ole vielä käynnistynyt.

Kohtalaisen tavallinen väärinkäsitys on esimerkiksi uskoa väitteeseen, että ferritiini-arvon tulee olla yli 100. Sitä sen ei todellakaan tarvitse olla voidaksesi hyvin. Itse asiassa ferritiinin nousussa noinkin korkealle, kyseessä on lähes poikkeuksetta ongelma raudan aineenvaihdunnassa. Silloin tulee käyttää punaista **Pielessä**-merkintää.

Polku ohjaa sinut oikeaan suuntaan vain silloin, kun merkinnöissä käytetään kokemukseeni ja perehtymiseeni perustuvia kriteereitä. Ne löytyvät *Polku*-verkkovalmennuksesta.

Epäile-merkintää käytetään silloin, kun et ole vielä varma onko kyseinen terveyden osa-alue kunnossa vai ei. Oireesi, perimäsi, lääkityksesi tai muiden terveyden osa-alueiden ongelmat voivat herättävät epäilyn kyseisen terveyden osa-alueen ongelmasta. Olen kirjannut *Polku*-verkkovalmennukseen kaikki ne tekijät, jotka saavat epäilemään ongelmia kussakin terveyden osa-alueessa.

Epäile-merkinnän saaneita terveyden osa-alueita tulee tutkia, kunnes voidaan varmuudella sanoa, onko osa-alueen toiminta kunnossa vai pielessä. Suosittelen, ettet heti merkitse kaikkia terveyden osa-alueitasi siniseen ”**Epäile**-tilaan”, vaan käytät **Epäile**-merkintää vain niiden terveyden osa-alueiden kohdalla, joihin olet jo perehtynyt tai aiot perehtyä.

Yhteenveto: Ohjeet yksittäisen terveyden osa-alueen merkinnän valitsemiseksi löydät *Polku*-verkkovalmennuksesta kyseistä terveyden osa-aluetta käsittelevästä osiosta. Esimerkiksi rautaa käsittelevät ohjeet löydät *Rauta*-osiosta ja gluteenireagointiin liittyvät ohjeet löydät *Gluteeni*-osiosta. Ohjeet löytyvät näiden osioiden sisältämästä *Hyvinvointikartan merkinnät – kappaleesta*.

Vinkki: Klikkaamalla *Hyvinvointikartasta* löytyvien terveyden osa-alueiden nimiä, pääset siirtymään *Polku*-verkkovalmennuksen kyseistä terveyden osa-aluetta käsittelevään osioon (edellyttää maksullista *Polku*-jäsenyyttä).

Näin kuljet *Polkuasi*

Avainsanat: *eteneminen kohti tavoitteita, tarkastuslista*

Olen nyt selittänyt, mihin tarvitset *Polku*-verkkovalmennusta ja *Hyvinvointikarttaa* sekä sen, miten niitä käytetään yhdessä. Perehdytään seuraavaksi siihen, kuinka etenet järjestelmällisesti kohti terveydellisiä tavoitteitasi *Polku*-verkkovalmennusta ja *Hyvinvointikarttaasi* hyödyntäen.

Voit ajatella *Hyvinvointikartan* merkintöjä polkuna, joka etenee seuraavasti:

1. Sinulle herää epäily terveysongelmiesi aiheuttajasta.
 - a. Laita *Hyvinvointikarttaasi* sininen **Epäile-merkintä** kyseisten terveyden osa-alueiden kohdalle.
2. Seuraavaksi tarvitset *Polku*-verkkovalmennus suosittelemiani tutkimuksia (esim. verikokeita, mittauksia ja hoitokokeiluita), joilla epäilysi vahvistetaan oikeaksi tai vääräksi.
 - a. Mikäli tuloksesi ovat poikkeavat, epäily vahvistuu. Vaihda *Hyvinvointikarttaasi* **Epäile-**merkinnän tilalle punainen **Pielessä-merkintä** kyseisten terveyden osa-alueiden kohdalle.
 - b. Mikäli kaikki tuloksesi ovat tavoitetasolla, epäily osoittautuu vääräksi. Vaihda *Hyvinvointikarttaasi* **Epäile-**merkinnän tilalle vihreä **Kunnossa-merkintä** kyseisten terveyden osa-alueiden kohdalle.
 - c. Tarvitset laboratoriotutkimuksiin hoitavan lääkärin läheteen tai voit käyttää yksityisiä laboratorioita, jotka eivät edellytä lääkärinlähetettä.
3. Lopuksi hoidat löydettyjä ongelmia *Polku*-verkkovalmennuksessa antamieni ohjeiden mukaisesti. Seuraat vointiasi ja tutkimustulosten muutoksia. Kun tutkimustulokset ovat normalisoituneet (ja vointisikin on usein parempi), kyseisen terveyden osa-alueen toiminta on palautettu normaaliksi.
 - a. Vaihda *Hyvinvointikarttaasi* **Pielessä-**merkinnän tilalle vihreä **Kunnossa-merkintä** kyseisten terveyden osa-alueiden kohdalle.

Tällä tavoin *Polkusi* ja *Hyvinvointikarttasi* johdattavat sinut epäilystä tutkimusten kautta sinulle yksilöllisesti räätälöityihin hoitoihin. Looginen ja käytännössä erinomaisesti toimiva periaate, jonka voi tiivistää seuraavasti:

Etsitään, löydetään, hoidetaan ja toistetaan, kunnes olet kunnossa!

On tavallista, että alkuperäinen epäily ongelmien syistä osoittautuu tutkimusten myötä vääräksi, jolloin ongelmien syy täytyy olla muissa terveyden osa-alueissa. Myös tavoitetasolla olevat, normaalit

tutkimustulokset ovat erittäin hyödyllisiä. Niiden ansiosta pääset valitsemaan *Hyvinvointikarttaasi* vihreitä *Kunnossa*-merkintöjä ja osaat etsiä terveysongelmiesi syytä toisaalta.

Saatoitkin jo oivaltaa, että tällä tavoin *Hyvinvointikarttasi* toimii myös tarkastuslistana, jonka avulla muistat kääntää jokaisen kiven oireittesi korjaamiseksi ja tavoitteittesi saavuttamiseksi. Terveysongelmiesi syy selittyy kombinaatiolla eri terveyden osa-alueiden toimintahäiriöitä. Täytä *Hyvinvointikarttasi* antamieni ohjeiden mukaisesti ja löydät ne!

Syitä ja seurauksia

Avainsanat: *terveyden osa-alueiden yhteydet, (juuri)syyt ja seuraukset, huonon olon syösykierre*

Terveyden osa-alueiden avulla monimutkaisten, monesta eri tekijästä johtuvien terveysongelmien ratkaiseminen muuttuu paljon helpommaksi. Eri terveyden osa-alueet ja siten myös häiriöt niiden toiminnassa ovat kuitenkin vahvasti yhteydessä toisiinsa.

Kaikelle, mitä kehossasi tapahtuu, on olemassa looginen syy. On tavallista, että oudoilta vaikuttavien oireiden taustalla on monimutkainen terveyden osa-alueiden syy-seurausverkosto. Verkosto selittää myös sen, miksi saatat saada haittavaikutuksia hoidoista, joiden pitäisi olla sinulle hyödyllisiä. Hoito ei kohdistukaan vain siihen ongelmaan, mihin ajattelit, vaan sen vaikutus on syy-seuraussuhteiden vuoksi laaja-alaisempi.

Terveyden osa-alueiden välisten suhteiden ymmärtäminen on siis välttämätöntä. Kaikkein tärkeintä on löytää ensimmäinen ”kaatunut dominopalikka” eli se terveyden osa-alue, josta terveysongelmasi saivat alkunsa.

Syy-seuraussuhteisiin liittykin yksi *Polun* upeimmista ominaisuuksista:

**Syy-seuraussuhteiden avulla löydät terveysongelmiesi juurisyyn.
Niiden korjaaminen johtaa pysyviin hoitotuloksiin.**

Terveyden osa-alueiden väliset yhteydet löytyvät *Polku*-verkkovalmennuksesta. Käytössäsi on videoita, kuvia, PDF-tiedostoja ja tekstiä, jotka auttavat sinua hahmottamaan omien terveysongelmiesi syy-seuraussuhteet.

Kuinka pitkään *Polkusi* kestää?

Avainsanat: *jäsenyyden kesto ja hallinta, maksutavat, lepotaudit*

Matkasi nykyisestä tilanteestasi terveydellisten tavoitteiden toteutumiseen on toivottavasti lyhyt, mutta sinun on hyvä varautua myös siihen, että pitkään kestäneiden terveysongelmien selvittely ja hoitaminen vie aikaa.

Olen huomannut lukuisia kertoja, että oikeaan aikaan ja oikeassa järjestyksessä toteutetut hoitokokeilut auttavat nopeasti. Usein pari viikkoa, joskus vähempikin, riittää yksittäisen hoitokokeilun toteuttamiseen ja sen merkityksen arvioimiseen. On yksilöllistä, kuinka monta erilaista hoitokokeilua tarvitaan löytääksesi sinua eniten auttavat hoitotoimenpiteet.

Etukäteen on mahdotonta sanoa, kuinka moni terveyden osa-alue kaipaa sinun kohdallasi tutkimista ja hoitoa. Nyrkkisääntönä voinee sanoa, että mitä useammassa terveyden osa-alueessa ongelmia, sitä pidempi *Polkusi* tulee olemaan.

Myös oma jaksamisesi sekä ajalliset ja taloudellisetkin mahdollisuutesi terveyden osa-alueiden tutkimiseen ja hoitokokeiluihin vaikuttavat siihen, kuinka pitkään tavoitteidesi saavuttamiseen menee. Yksi upeimmista asioista *Polussa* on se, että voit pitää taukoa taivalluksestasi silloin, kun tarvitset. Kestotilauksen yhteydessä maksat vain niistä kuukausista, kun *Polku*a kuljet. Riittää, että tauotat/aktivoit tilauksesi itse valmennusalustalta. Se on helppoa ja nopeaa!

Tästä linkistä ja QR-koodista hallitset jäsenyyttäsi:

https://lupahealth.fi/oma_tili/kestotilaukset/



Voit myös liittyä *Polun* jäseneksi määräajaksi. Jakso maksetaan kokonaisuudessaan etukäteen. Jakson jälkeen voit pitää lepotauon, aktivoida uuden määräaikaisen jakson tai siirtyä kestopilaajaksi, mikäli *Polulle* on silloin vielä tarvetta. Määräaikainen jäsenyys ei ole yhtä joustava lepotaukojen pitämiselle, kuin kestopilaus.

Valitse omaan tilanteeseesi parhaiten sopiva *Polku*-jäsenyyden vaihtoehto täältä:

<https://lupahealth.fi/polku-by-laakari-ville-pontynen/>



Eväitä *Polun* kulkemiseen

Avainsanat: *laboratoriotutkimukset, hoitokokeilut, ammattilaisten arviot, kustannukset*

Tarvitset *Polku*-jäsenyyttä varten ainoastaan tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien, jolla pystyt lukemaan ja tekemään merkintöjä PDF-tiedostoon eli *Hyvinvointikarttaasi* (tämä työkirja on PDF-tiedosto).

Saat kuitenkin enemmän irti *Polusta*, kun huomioit myös nämä asiat:

- Valmennusalustalta löydät paljon tietoa hyödyllisistä laboratoriotutkimuksista sekä niiden tulkinnasta. Tämän vuoksi sinun on hyvä varautua asioimaan laboratoriossa, joka suostuu ottamaan tutkimuksia ilman lääkärin lähetettä.

- Annan myös paljon ohjeita erilaisten hoitokokeiluiden tekemiseksi ja tulkitsemiseksi. Sinun onkin hyvä varautua investoimaan ravintolisiin ja luontaistuotteisiin. Valmisteet, joista on apua, jäävät usein käyttöön pidemmäksi aikaa.
- Joidenkin asioiden selvittäminen edellyttää ammattilaisen arviota. *Polku*-verkkovalmennuksessa esittelen useita alansa huipposaaajia, joiden arvioissa ja hoidossa haluat mahdollisesti käydä. Ammattilaisten arvio on tarpeen viimeistään siinä vaiheessa, jos etenemisesi *Polulla* lakkaa

Jos kaipaat vielä enemmän tietoa *Polusta* ja siitä, kuinka se toimii, voit tehdä **ilmaisen tutustumiskierroksen verkkokoulutukseen** alla olevasta linkistä tai QR-koodista.

<https://lupaushealth.fi/osio/tervetuloa/>



Näillä eväillä pääset tosi pitkälle!

Seuraavaksi:

Työkirjan toinen osa: *Hyvinvointikartta*

Hyvinvointikarttasi

Terveydelliset tavoitteesi

Kirjaa alle kolme tärkeintä terveytesi liittyvää tavoitettasi muutamalla sanalla:

- 1)
- 2)
- 3)

Palauta nämä tavoitteet mieleesi, jos/kun *Polkusi* varrella kohtaat vastamäkiä, jotka koettelevat uskoasi onnistumiseen. Askel askeleelta määrätietoisesti aika ajoin lepotaukoja pitämällä voit saavuttaa mitä tahansa! Sinä pystyt tähän!

Palkinto, joka *Polkusi* pääätteksi sinua odottaa, on vaivan arvoinen! Jaksa vielä yksi askel ja olet taas lähempänä tavoitteitasi!

Alta löydät kaikki *Polun* varrella vastaan tulevat terveyden osa-alueet siinä järjestyksessä kuin ne ovat verkkoalustalla. Terveyden osa-alueet muodostavat kokonaisuuksia, joita kutsun jaksoiksi. Esimerkiksi terveyden osa-alueet ”Rauta” ja ”Aminohapot” kuuluvat *Ravitsemustila*-jaksoon ja terveyden osa-alueet ”Vatsahapot” ja ”Haimaentsyymit” kuuluvat *Ruoansulatus*-jaksoon.

Tähdellä (*) merkityt osa-alueet tulen lisäämään verkkoalustalle myöhemmin. Sinun on kuitenkin hyvä huomioiden niiden olemassaolo ja mahdolliset vaikutukset terveyteesi jo nyt. Siksi ne ovat mukana Hyvinvointikartassasi. On myös mahdollista, ehkä jopa todennäköistä, että tulevaisuudessa *Polkuun* sisältyy vielä tätäkin enemmän terveyden osa-alueita!

Vinkki: Klikkaamalla terveyden osa-alueen nimeä, pääset siirtymään verkkoalustalle kyseistä terveyden osa-alueetta käsittelevään osioon. Sinulla tulee olla voimassa oleva *Polun* tilaus ja sinun tulee kirjautua verkkoalustalle käyttäjätunnuksellasi, jotta linkit toimivat.

[Ravitsemustila](#)

Solujen ja siten elinten ja koko kehoasi optimaalinen toiminta on riippuvaista ruoasta saatavista välttämättömistä ravintoaineista. Tämän jakson ohjeiden avulla varmistetaan raudan, B12-vitamiinin, aminohappojen ja muiden ravintoaineiden riittävyys kehoasi kaikkiin tarpeisiin.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Rauta](#)

[B12 ja metylaatio](#)

[Aminohapot](#)

[Muut ravintoaineet](#)

[Ruoka-ainereagointi](#)

Meidän on pakko syödä pysyäksemme terveinä. Aika usein ravinnossa on kuitenkin ainesosia, jotka voivat nakertaa terveyttämme ja hyvinvointiamme usealla eri tavalla. Reagointi ruoka-aineisiin on yksilöllistä ja on hyvä selvittää toipumisen varmistamiseksi. Tämän jakson ohjeet auttavat sinua välttämään hyvinvointiasi uhkaavia ruoka-aineita.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Gluteeni](#)

[Kaseiini](#)

Biogeeniset amiinit ja histamiini*

[Ruoansulatus](#)

Syömämme ravinnon tulee sulaa ja pilkkoutua tehokkaasti, jotta siihen sitoutuneet ravintoaineet voivat imeytyä. Myös mahasuolikanavan limakalvon tulee olla terve ja toimintakykyinen. Tämän jakson ohjein varmistetaan, että saat syömästäsi ruoasta ja ravintolisästä maksimaalisen terveyshyödyn.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Vatsahapot](#)

[Haimaentsyymit](#)

[Sappihapot](#)

Limakalvot*

Suoliston mikrobit

Elämme ”parisuhteessa” eli symbioosissa lukuisten mikrobien kanssa. Terveysongelmien vaivatessa on varsin tavallista, että tähän suhteeseen tulee isojakin ryppyjä. Tässä jaksossa annan ”parisuhdeneuvoja”, joiden avulla saat kohennettua mahasuolikanavan mikrobien tasapainoa mahalaukusta peräaukkoon.

Osa-alue

Kunnossa

Pielessä

Epäile

Muistiinpanot

[Suoliston motiliteetti](#)

[Helikobakteeri](#)

[Ohutsuolen hiiva](#)

[Ohutsuolen bakteerien liikakasvu](#)

[Paksusuolen dysbioosi](#)

Energiantuotanto

Kaikki mitä teet, kuluttaa energiaa. Ilman energiaa olet väsynyt ja voimaton. Tässä jaksossa neuvon kuinka saat ravinnon sokerit, valkuaisaineet ja rasvat valmisteltua energiantuotantoa varten ja kuinka varmistetaan, että lihaksesi pystyvät hyödyntämään mitokondrioittesi tuottaman energian tehokkaasti. Fyysisen suorituskyvyn lisäksi myös kognitiivinen suorituskyky kohenee. Tässä jaksossa arvioidaan T3-kilpirauhashormonin määrää, mutta sen poikkeavaan määrään liittyviä ongelmia ja niiden hoitoa käsitellään *Kilpirauhashormonit*-jaksossa.

Osa-alue

Kunnossa

Pielessä

Epäile

Muistiinpanot

[Energiansaanti](#)

[T3-hormoni](#)

[Ravintoaineiden valmistelu](#)

[Mitokondrioiden toiminta](#)

[Lihasyksiköiden toiminta](#)

Maksa ja hapetusstressi

Maksa on kehosi ahkerimpia ”työhevosi”. Sen vastuulla on suuri määrä hyvinvoinnin kannalta tärkeitä tehtäviä. Maksan voidessa huonosti hapetusstressin riski kasvaa. Siksi nämä kaksi terveyden osa-alueita kuuluvat tähän jaksoon. Näiden ohjeiden avulla ei maksa vaivaa!

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Maksan hyvinvointi](#)

[Hapetusstressi](#)

Insuliini

Glukoosi eli ”veren sokeri” on solujesi herkku ja myrkky. On erittäin tärkeää varmistaa tasapainoinen veren sokerin ja sitä ohjaavan insuliinihormonin määrä ja toiminta. Ongelmat näissä johtavat lähes vääjäämättä ylipainoon ja siihen liittyviin lukuisiin terveysongelmiin. Tässä jaksossa tasapainotetaan insuliinin toimintaa ja arvioidaan ravinnon hiilihydraattien vaikutusta terveyteesi.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Insuliini](#)

[Ylipaino](#)

[Ruokavalion hiilihydraatit](#)

Uni

Tiesitkö, että terveytesi kohentuu myös silloin kun et tee mitään! Näin tapahtuu nukkuessasi riittävän paljon laadukasta unta oikeaan vuorokauden aikaan. Tämän jakson ohjein *Polkusi* vie sinut höyhensaarille.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

Vuorokausirytmimi*

Unen määrä*

Unenlaatu*

[Uniapnea](#)

[Levottomat jalat](#)

Kilpirauhashormonit

Erilaiset terveysongelmat heijastuvat usein kilpirauhashormonien tasapainoon ja kun kilpirauhashormonit ovat solmussa, vointi on aivan hirveä. Kilpirauhashormonien määrää ja toimintaa voidaan tukea ilman kilpirauhaslääkkeitä. Tässä jaksossa kerron sinulle kaiken, mitä sinun tarvitsee tietää kilpirauhashormoneistasi!

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Kilpirauhasen ohjaus](#)

[Kilpirauhashormonituotanto](#)

[Muunto](#)

[T3-hormonivaikutus](#)

Immuunipuolustus

Tehokkaasti toimiva immuunipuolustus suojelee ja korjaa kehoasi. Kun immuunipuolustuksen toiminta häiriintyy, on seurauksena infektioita, autoimmuunisairauksia ja syöpääkin. Käytännössä kaikkiin pitkäaikaisiin terveysongelmiin liittyy poikkeava immuunipuolustuksen toiminta. Tässä jaksossa arvioidaan ja tasapainotetaan immuunipuolustuksesi eri haarojen toimintaa sekä etsitään kehoosi pesiytyneitä taudinaiheuttajia.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Synnynnäinen immunitetti](#)

[Hankittu immunitetti](#)

[Toleranssi](#)

[Krooniset infektiot](#)

Stressi ja palautuminen

Elämä on kuormitusta ja lepoa. Molempia tarvitaan tasapainoisessa suhteessa. Kehosi voi kuormittaa monet eri tekijät. Ne kaikki laukaisevat kehoosi stressireaktion, ylläpitävät sitä ja estävät sinua palautumasta kuormituksesta. Tässä jaksossa selvitetään mitkä tekijät kuormittavat kehoasi tällä hetkellä ja kuinka saat niiden negatiivisen vaikutuksen terveyteesi estettyä. Stressihormoni kortisolia käsitellään *Lisämunuaiset-* jaksossa ja sympaattista stressihermostoa *Hermosto-* jaksossa.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Psyykinen kuormitus](#)

[Fyysinen kuormitus](#)

[Immunologinen stressi](#)

[Inflammatorinen stressi](#)

[Toksinen stressi](#)

[Metabolinen stressi](#)

Biomekaniikka

Meidät on luotu liikkumaan. Mutta liike ei ole lääkettä silloin, kun biomekaniikka on ruosteessa. Biomekaaninen järjestelmä muodostuu luista, nivelistä, lihaksista ja niitä yhdistävistä sidekudosrakenteista. Kun tämä järjestelmä toimii epäluonnollisesti, seuraa siitä helposti merkittäviä ja laaja-alaisia terveysongelmia. Tämän jakson ohjein järjestelmän rattaat öljytään, jotta jokainen ottamasi askel veisi sinut ketterämmin kohti terveydellisiä tavoitteitasi.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

Sidekudos*

Voima*

Liikkuvuus*

Kehonhallinta*

Sydän ja verisuonet

Veri on elämän eliksiiri, jonka tehtävä on kuljettaa ravinteita soluihin ja kuona-aineita niistä pois. Suoriutuakseen tehtävistään, veri tarvitsee kulkutiet kudoksiin (valtimot) ja takaisin (laskimot) sekä verta liikuttavan voiman (sydän). Tässä jaksossa arvioidaan verenkiertoelimistön terveyttä ja neuvon, kuinka sitä tuetaan.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Sydänterveys](#)

[Valtimot](#)

[Laskimot](#)

Hengitys

Ilman happea solumme ovat pulassa minuuteissa. Keuhkojen tehtävänä on siirtää hengitysilman happi veren kuljetettavaksi. Keuhko-ongelmien lisäksi, kudosten hapetusta voi häiritä muutkin tekijät. Mikäli hapen kuljetus kudoksiin häiriintyy vähääkään, on seurauksena kudosten toiminnanhäiriöitä. Tämän jakson ohjein varmistetaan, ettei happi pääse loppumaan!

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Keuhkot](#)

[Kudosten hapetus](#)

Hermosto

Sähköt on oltava, jotta valo palaisi. Hermosto muodostaa sähköverkon kaikkialle kehoosi ja ohjaa lukuisia tahdostasi riippuvaisia ja riippumattomia toimintoja. Hermoston toimintaa säätelee myös välittäjäainejärjestelmät, joilla on vaikutusta mielialaan, tunteisiin, kivun aistimiseen ja uneen. Tämän jakson ohjein palautetaan hermostosi eri osien toiminta optimaaliseksi.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Aivot ja selkäydin](#)

[Autonominen hermosto](#)

[Ääreishermosto](#)

[Endokannabinoidijärjestelmä](#)

Opioidijärjestelmä*

Sisäilma ja detox

Kehon biokemiallinen homeostaasi eli tasapaino järkkyy, kun kehoon päätyy liikaa sinne kuulumattomia aineita. Hengitysilman epäpuhtaudet ovat osoittautuneet erittäin merkittäviksi terveyden romuttajiksi. Tässä osiossa arvioidaan altistumistasi erilaisille myrkyille ja neuvon niille parhaat ”vastamyryt”. Myrkyntoistojärjestelmän toimintaa käsitellään *Maksa ja hapetusstressi* -jaksossa.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Mikrobivaurio](#)

[Kemikaalipäästöt](#)

[Alkoholi](#)

Tupakka*

Lisäkilpirauhaset ja luusto

Lisäkilpirauhaset ohjaavat kalsiumin aineenvaihduntaa, joka vaikuttaa monen muun asian lisäksi luuston hyvinvointiin. Luuterveys on kuitenkin paljon muutakin kuin vain riittävää kalsiumin saantia. Tämän jakson ohjein varmistat, että lisäkilpirauhasesi toimivat tasapainoisesti ja pidät luustosi vahvana.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Lisäkilpirauhaset](#)

[Luusto](#)

Lisämunuaiset

Lisämunuaiset erittävät stressihormoni kortisolin lisäksi suolahormoni aldosteronia, joka ohjaa nimensä mukaisesti elektrolyyttien eli suola-aineiden määrää kehossa. Lisämunuaisista erittyy myös DHEAS-hormonia, joka on naisten tärkein testosteronin esiaste. Näiden hormonien erityks on vahvassa yhteydessä stressiin. Tässä jaksossa arvioidaan ja tasapainotetaan lisämunuaisihormonien tuotantoa.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Kortisoli](#)

[DHEAS](#)

[Elektrolyytit](#)

Munuaiset ja virtsatiet

Munuaiset osallistuvat monipuolisesti kehon biokemiallisen homeostaasin eli tasapainon ylläpitämiseen. Nestetasapainon lisäksi ne säätelevät kehon happo-emästasapainoa ja kehon nesteiden väkevyyttä eli osmolaliteettia. Tämän jakson ohjein varmistat, munuaisesi suoriutuvat niille annetuista tehtävistä.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Munuaiset](#)

[Happo-emästasapaino](#)

[Osmolaliteetti](#)

Sukuhormonit

Mitä vaikeampia terveysongelmat ovat, sitä todennäköisemmin keho on kudoksia hajottavassa eli katabolisessa tilassa. Silloin anabolisten sukuhormonien määrä laskee. Tässä jaksossa annan ohjeita sukuhormonien tasapainon palauttamiseksi sukupuolestasi riippumatta.

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Testosteroni](#)

[Estrogeeni](#)

[Progesteroni](#)

Mieli

Tiesitkö, että mielialasikin on "vain" biokemiaa. Aivojen välittäjäaineiden epätasapaino saa sinut tuntemaan masennusta, mutta vaikuttaa myös kykyysi keskittyä, muistaa ja oppia. Tämän jakson ohjein palautetaan aivojen välittäjäaineiden pitoisuuden hyvinvointisi ja toimintakykyysi kannalta optimaaliselle tasolle. Se tehdään mahdollisimman luonnonmukaisesti eli ilman "kolmiolääkkeitä".

Osa-alue	Kunnossa	Pielessä	Epäile	Muistiinpanot
----------	----------	----------	--------	---------------

[Tarkkaavaisuus](#)

[Muisti](#)

[Mieliala](#)

Suu ja hampaat

Ruoansulatuskanava alkaa suusta. Suun ja hampaiden ongelmat voivat vaikuttaa koko mahasuolikanavan hyvinvointiin. Hammasjuurien kautta taudinaiheuttajilla on myös suora yhteys verenkiertoon. Hampaiden ongelmat voivatkin olla merkittävä inflammaation lähde. Tässä jaksossa varmistetaan, että purukalustosi on terveydellisten tavoitteittesi edellyttämässä kunnossa.

Osa-alue

Kunnossa

Pielessä

Epäile

Muistiinpanot

Suu ja hampaat*

Nyt on oikea aika astua Polulle!

Kun terveydelliset haasteesi ovat romuttaneet unelmiasi eikä kukaan tunnu löytävän ongelmillesi syytä, saati ratkaisua, on aika vaihtaa strategiaa.

Yli kahdenkymmentä vuotta lääkärintokokemusta, viisi vuotta tuotekehitystä ja pian kolme vuotta säännöllisestä sisällön tuotantoa on nyt käytettävissäsi ainutlaatuisena konseptina niin edullisesti kuin mahdollista.

Tiedän, että pitkään kestäneet terveysongelmat voivat romuttaa työkyvyn ja henkilökohtaisen talouden. Mutta mistä saat enemmän terveystäsi ja toimintakykyäsi tukevia neuvoja ja ohjeita halvemmalla? Lisäksi olen neuvotellut sinulle rahanarvoisia etuja (ja neuvottelen jatkossakin), jotta tiukkoina aikoinakin pystyt kohentamaan terveystäsi. Voit myös välillä tauottaa jäsenyytesi ja aktivoida sen uudelleen, kun taloudellinen tilanteesi vahvistuu (edellyttää *Polun* kestopilausta).

Arjessa on usein paljon tekemistä, mutta vain rajallisesti aikaa. Kiire ei haittaa tällä *Polulla* kulkemista, koska otat askeleita silloin, kun sinulle parhaiten sopii. Muista, että jokainen päivä, jonka siirrä ensimmäisen askeleen ottamista, siirtää myös terveydellisten tavoitteitteesi toteutumista päivällä myöhemmäksi. Ota ensimmäinen askel nyt!

Jaksoitko lukea tämän työkirjan yhdellä kertaa vai jouduitko lepäämään välillä? Tiedän, kuinka huonossa kunnossa ja uupuneita selittämättömistä terveysongelmista kärsivät voivat olla. Olen huomionnut sen *Polku*a suunnitellessani. *Polulla* etenet omaan tahtiisi omien voimavarojesi mukaisesti. *Polku* on verkkovalmennus, jolla ei ole alkamis- tai päättymispäivää. Jokainen kulkee *Polku*aan omien voimavarojensa mukaisesti. Tärkeintä on aloittaa matka, jotka voimavarasi voivat kohentua.

Mikä muu sinua estää tavoittelemasta unelmiasi ja terveydellisiä tavoitteitasi?

Ota ensimmäinen askel! **Astu Polulle ja aloita matka**, jollaista et ole aikaisemmin kokenut. Lupaen sen.

<https://lupaushealth.fi/verkkokauppa/>



Onko terveytesi tällä hetkellä kunnossa, mutta haluat tukea muiden terveystä ja elämäntyötäni? Liittymällä *Polun* jäseneksi tuet aina myös tuotekehitystä. *Polku* kehittyy jatkuvasti! Uuden sisällön lisäksi lisää *Polkuun* mm. tietokoneavusteisuutta, jonka avulla hyviä hoitotuloksia saa entistä vaivattomammin ja nopeammin. Jäsenyytesi auttaa jokaista *Polun* kulkijaa. Kiitos avustasi ja tuestasi!