

LEHTOSUON HOITOTIURIE

Hyvinvointimatkailua



Terveyttä ja hyvinvointia tuhansien vuosien takaa

Suomalaista turvesaunakulttuuria Hyvivointimatkailua



Mökkisaunalla



Suomen suvessa



Luonnon kosmetiikkaa



LehtoPeat Hoitolassa



ÄHTÄRI



www.lehtopeat.com

HAPPY DAY

0400 267401



maailmaan



hartiahaudehoito
+hieronta

LehtoPeat tuotteet



Hoitoturpeen vaikuttavat aineosat

- Turvehoito on ihanteellinen erilaisten kipujen ja vaivojen hoitoon
Turvehoito lievittää myös tulehduksia:
- "hiirikädet"
- nivelrikot
- niska- ja hartiasseudun lihakset
- **Hoitoturve on kasviperäinen tuote.
Se sisältää vapaita estrogeenejä.**
Turvehoidolla on menestyksellisesti hoidettu:
- kuukautisvaivoja
- vaihdevuosisvaivoja
- miesten eturauhasvaivoja

Hoitoturpeen vaikuttavat aineosat

- ▣ Turvehoito aktivoi aineenvaihduntaa ja sen myötä
- ▣ laihduttaa
- ▣ vähentää selluliittia
- ▣ **Iho-ongelmien hoidossa, kuten**
- ▣ ihottuman
- ▣ psoriasiksen
- ▣ aknen
- ▣ hiuspohjan
- ▣ säärihaavan
- ▣ vaippaihottuman

HOITOTURPEEN VAIKUTUKSIA

- ▣ **Hoitoturvetta käytetään yli 100 vaivaan, mm:**
- ▣ stressinhoitoon
- ▣ unettomuuteen
- ▣ **Turvehoito auttaa myös seuraavien vaivojen hoidossa:**
- ▣ lihassärkyjen
- ▣ nivelvaivojen
- ▣ reumaattisten kipujen
- ▣ turvotusten
- ▣ verenkiertohäiriöiden

□ Hoitoturpeena

- Turvesaunotukset
- Kylvyt
- kokovartalohoidot
- paikallishoidot



□ "Turvetuotteena"

- Kasvonaamio
- saippua
- shampoo
- hiustenhoitoaine
- kasvovesi
- turvebalsami
- Lämpö/kylmäpakkaukset
- hammastahna,
- partavesi, ihovoide ja erilaisia kylpyjä kotikäyttöön
- tekstiilien raaka-aineena
- Tupasvillan kuidut villan tai silkin kanssa



Turvekylpy

- Lämmitetty hoitoturve sivellään koko keholle niin ettei iho kuulla läpi.
- Mennään varovasti lämmintä vettä (n 40 C `) täynnä olevaan ammeeseen.
- Kylvyssä ollaan n.20min. Kylvyn jälkeen levätään n.20min ja nautitaan lähdevettä tai yrttiteetä
- Kylpyyn tarvitaan ainoastaan n.1 kg hoitoturvetta tällä menetelmällä.



- Kylvyn aikana verenpaine laskee, kehon lämpötila kohoaa n. asteen verran, aineenvaihdunta kiihtyy, kuona-aineita ja nesteitä poistuu elimistöstä.

Hoitava vaikutus mm: kortisonin omainen, hormonaalinen, rentouttava, ihoa pehmentävä, desinfioiva, antiseptinen vaikutus.

Kokovartalohoito Ähtärikaste

- ▣ Käärehoitona kokovartalo
- ▣ aineenvaihdunta kiihtyy
- ▣ rentouttava
- ▣ Kokovartalo hieronta lopuksi



Paikallishoito

- Hoitoturve lämmitetään n.40 °C. Levitetään hoidettavaan kohtaan. Peitetään muovilla ja lämpöpakkauksella sekä huovalla, jotta kosteus ja lämpö säilyvät. Hoitoon sisältyy hieronta (hartia-selkä)



- hoitoaika 20 min, asiakkaan kunnosta riippuen voi olla myös pidempi. Hoidon jälkeen lepotauko 20 min ja veden tai teen nauttiminen
- vaikutukset samanlaisia kun kylvyssäkin, mutta paikallishoitoa voidaan antaa myös heikkokuntoisille asiakkaille, kunhan tiedetään rajoitukset
- Yleensä annetaan joko kokovartalolle tai hartiaseudulle, mutta myös pienemmille alueille kuten polvet, jalat, kädet ym.

Jalkahoito

- Kätevin tapa on laittaa turvettä isoihin muovipusseihin (2kpl), jotka lämmitetään vesihauteessa (n.40°C). Jalat asetetaan pusseihin ja pussit lämpimään veteen. On olemassa valmiita heti valmis turvepusseja joita on helppo käyttää.



- Jalkahoito vaikuttaa koko kehoon (vrt. vyöhyketerapia)
- Auttaa kylmiin jalkoihin, ääreisverenkierto paranee
- Pehmentää kovettumia
- Myös sydänsairaat voivat käyttää
- Pienentää ihohalkeamista johtuvia kipuja

Kasvonaamio

- Huoneenlämpöinen turve levitetään puhtaalle iholle. Paksu kerros turvetta joka ei ehdi kuivua 15 min aikana
- Saunassa hoito käy myös hyvin, mutta sauna ei saa olla liian kuuma/kuiva löylyinen.
- Annetaan vaikuttaa n.15 min
- Pestään pois haalealla vedellä, viimeistellään viileällä/kylmällä vedellä.
- Pesun voi tehdä kasvosienellä
- Ei laiteta heti mitään voidetta, vaan annetaan turpeen bioaktiivisten aineiden vaikuttaa
- Puhdistaa, kuorii ja pehmentää ihoa
- Punoitusta saattaa esiintyä iholla hartsiallergia voi reagoida



Hiushoito ja hiuspohjan hoito

- ▣ Hiukset pestään kevyesti. Turve levitetään hiuksiin huolellisesti niin, että se menee päänahkaan.
- ▣ Pää peitetään muovimyssyllä. Annetaan vaikuttaa 20 min. Kotona hoito onnistuu saunassa
- ▣ Huuhdellaan huolellisesti. Ei käytetä shampooa! Mutta kampaajat suosittelevat käytettäväksi hoitoainetta käsittelyn jälkeen, jotta hiussuomut sulkeutuvat
- ▣ Hoitaa päänahan ongelmia ja tuuhentaa hiuksia. Pienentää hiusten suomuisuutta. Vähentää harmaantumista. Auttaa hilseen poistoon



EERO AITTOLAMPI



- ▣ NUORI
LUPAAVA
- ▣ HIIHTÄJÄ

- ▣ ÄHTÄRI
- ▣ LehtoPeat
- ▣ Yhteistyö
- ▣ Sponsoroin
ti- hoidot



LehtoPeat®

LehtoPeat Oy
Meijeritie 13
63700 Ähtäri

heikki.ruha@lehtopeat.com

puh:0400-267401

www.lehtopeat.com