

## Asiakaskertomuksia



Nainen, eläkkeellä

Oli vaivoja moneen lähtöön mm. yliherkkyyksiä, väsymystä, raskasta oloa, ruoansulatusongelmia. Viime vuosina ruoka-aine toisensa perään jäi käytöstä pois kun niistä tuli vatsa kipeäksi. Vajaa vuosi sitten aloitin Anun hoidossa. Mieheni oli aloittanut jo aikaisemmin.

Toipuminen on ollut kuin sipulia kuorisi, kerros kerrokselta. Asyra- mittauksen antamien tulosten ja Anun asiantuntevalla avulla juuri minun tilanteeseeni sopivat ruoka-aineet, lisäravinteet ja homeopaattiset valmisteet ovat auttaneet poistamaan puutoksia ja haitallisia aineita elimistöstä. On upeaa, kun mittaus antaa tarkat tiedot oman kehon tilanteesta. Aloin myös lukea omaan tilanteeseeni liittyvää kirjallisuutta, jotakin lähes ahmien.

Väsymys on kaikonnut, olotila keventynyt, vatsavaivat helpottaneet, siinä sivussa vatsan ympärysmitta ilokseni pienentynyt. Monta seikkaa on jo paremmin kuin aloittaessani.

Hoito jatkuu. Iloitsen siitä, että lähdin tällaiselle tervehtymisen tielle.  
Anulle kiitokseni!

Nainen, 34 v. Stressi, painonhallinta

Ravintoterapia Eliksiirin kanssa yhteistyö aloitettiin keväällä 2014. Aloitus tilanteeni oli melkoisen haastava. Takana haasteellinen ero jonka seurauksena syömättömyys ja tästä johtuen kymmenen kilon painon pudotus. Lisäksi työmaailmasta kasaantunut stressi ja unen saanti vaikeudet. Pikku hiljaa ruokailua vietiin terveellisempään suuntaan ja saatiin myös ruokailurytmi kohdalleen. Lisäksi sain hyviä työkaluja haastavaan elämän tilanteeseeni. Puolen vuoden jälkeen tilanteeni on mennyt parempaan suuntaan; stressi taso pysyy hallinnassa, unen saanti on helpottunut ja ruokailurytmistä pyritään pitämään kiinni. Ja lisäksi vielä osaan kasata syömiseni nyt järkevästi ja terveellisemmin. Viimeinen tavoitteeni oli saada vielä muutama ylimääräinen kilo tiputettua ja vaate koosta päätellen olen siinä jopa onnistunut. Alussa vaatekokoni oli XL tai joskus jopa suurempi. Nyt vaatekaupassa käydessäni koko S tarttui mukaan, eli kokoni on tätä nykyä S/M. Suosittelen kaikille ravintoterapeutin puoleen kääntymistä, oli sitten taustalla minkälaisia ongelmia tahansa. Terveellinen ruokavalio vaikuttaa yllättävän paljon ihmisen kokonaistilanteeseen. Ilahtuneena voin huomata syöväni enemmän kuin koskaan, mutta kuitenkin painoni olen saanut tippumaan ja pitämään sen oikeissa lukemissa. Lisäksi Anun rauhallinen olemus ja kokonaistilanteen ymmärtäminen loi yhteistyölle mukavan rennon pohjan, eikä aiheuttanut lisää stressiä. Kohdallani edettiin siis pienin askelin maaliin

Nainen, 39 v. IBS

Olen 39 vuotias nainen joka on kärsinyt suolisto-oireista teini-iästä lähtien. Mukaan matkan varrelle mahtuu kivusta pyörtymisiä, kymmeniä lääkärikäyntejä ja tutkimuksia tutkimusten perään. Suolistotulehdus-> tiputus ja tähytys. Lääketiede nosti kädet pystyyn ja määräsi vaan kipulääkettä sekä ohjeena: älä stressaa äläkä syö sellaista mistä tulet kipeäksi, kokeile IBS oireisiin Fodmap ruokavaliota. Kesällä 2015 ruokavalio oli jo kovin suppea sillä lähes kaikesta tuli kivut ja turvotus. Voin kovin huonosti. Matkalla luontaistuotekauppaan hakemaan jotain helpotusta sekä kysymään apuja mitä voisin syödä (taas) saadakseni suolistoni rauhoittumaan ja syömään edes niitä vähäisiä

ruokia, tapasin sattumalta Anun. Siitä lähti alkuun tieni parempaan kivuttomaan elämään. Hän todella osasi kertoa, selvittää ja auttaa. Tieto/taito ja ammattitaito on uskomatonta. Tie parantumiseen alkoi, hitaasti, mutta varmasti.. luotettavissa käsissä. Asiakkaaseen todella paneudutaan yksilönä. Nyt talvella 2016 saatan syödä jo useita ruokia joista ennen vain haaveilin. Ja mikä parasta: elämänlaatu on parantunut huikeasti. Koen olevani onnekas, että törmäsin sattumalta Anuun ja elän nyt tasapainossa suolistoni kanssa pystyen nauttimaan elämästä aivan uudella, kivuttomalla tavalla. Suosittelen jokaiselle lämpimästi ravintoterapeutti Anua. Hän on ihminen, joka paneutuu asiaansa, tekee sen huolella, lempeästi ja ammattitaidolla. Minä sain avun ja pidän tätä ”matkaa” suoliston pelastuksena. Tervetuloa kesä 2016:)

Nainen, 58 v. Vaihdevuosisoireet, turvotus, unihäiriöt

Olen ollut Anun asiakkaana reilun puolen vuoden ajan, tapaamisia on ollut 4-5 kertaa ja tapaamiskertojen välillä olen ollut yhteydessä myös puhelimitse. Aloittaessamme minulla oli monen moista vaivaa, vaihdevuosisoireita, unen laatu oli heikkoa, vatsan turvotusta, painon nousua ja rasvaprosentti oli melko korkea, rytmihäiriöitä. Jotenkin minulla oli melko väsynyt ja sumuinen olo, jaksamisen kanssa oli vaikeuksia.

Teimme yhdessä kartoitusta tavoitteistani, ruokavaliostani ja yleensäkin elämänmenostani. Oli hienoa huomata, että Anu jaksoi rauhallisesti kuunnella ja lähteä parantamaan esim. ruokavaliotani minun tarpeistani käsin. Lähdimme vähentämään ensi kahvin juontiani radikaalisti, toisena tavoitteena oli selkeästi veden juonnin lisääminen ja kolmantena sokerikoukusta irtipääseminen. Sokeriläksyä piti lukea ja miettiä pitkään, mutta Anun rauhallisella otteella pääsin kun pääsinkin tilanteeseen, etteivät herkut juurikaan enää kiinnosta.

Yllättävää oli, että myös rasvan saantini oli todella vähäistä ja söin kerta kaikkiaan vääriä rasvoja, tästäkin sain Anulta selkeitä ja yksinkertaisia ohjeita, kuinka paljon ja mitä rasvoja, minun pitää syödä päivittäin. Yleensäkin päivittäisen ruokavalion koostamiseen käytimme runsaasti aikaa, ja ennen kuin oikea ruokarytmi ja päivittäisen ruuan sisältö ja määrä löytyy, tarvitaan paljon ”treenaamista”. Onneksi Anulle pystyi soittamaan lyhyitä puheluita, jos eteen tuli ongelmia. Viimeksi olemme käyneet läpi jodiongelmaani, nimittäin minulta löydettiin yllättäen struuma. Tässäkin asiassa olen saanut Anulta asiantuntevaa apua ja ohjausta. Olen nyt jodikuurilla ja loppukevästä teemme vielä testin, jossa mitataan kehoni jodipitoisuus.

Minä tarvitsin vajaa vuoden ohjausta Anulta, jotta elämäntapamuutokseni onnistuivat, mutta nyt on selkeästi parempi ja seesteisempi olo. Kaikkien näiden laihdutusdieettien aikakautena Anun ansiosta tiedän, mitä ja miten minun tulisi syödä, mitä lisäravinteita tarvitsen, kaikki loput on sitten kiinni itsestäni. Olen mielestäni onnistunut hyvin Anun asiantuntevassa ohjauksessa.

Nainen, 44 v. Vaikeat vatsakivut, endometrioosi, kilpirauhasen vajaatoiminta

Olen kärsinyt vaikeista vatsakivuista ja epämääräisestä turvotuksesta melkein koko aikuisikäni enkä ole saanut apua lääkäreiltä lukuisista yrityksistäni huolimatta. Ystäväni suosituksesta otin yhteyttä Anuun ja jo muutaman kuukauden puhdistuskuurin ja ruokavalion jälkeen vuosikymmeniä vaivanneet oireeni ovat hävinneet miltei kokonaan! Ruokavalioni on helppo ja räätälöity juuri minulle sopivaksi. Harmittavaa, etten ottanut aikaisemmin yhteyttä Anuun.