

FRANTSILAN LUOMUYRTTITILAN TUOTTEET JALKAHOITOJEN TUKENA

Koska jalat ovat niin oleelliset koko kehomme hyvinvoinnissa, kannattaa niiden hoitoon paneutua kunnolla. Jaloilla kävellään ihmiselämän aikana keskimäärin neljä kertaa maapallon ympäri.

Hiero jalkoja hyvällä yrttivoiteella tai -öljyllä joka päivä mielellään oman rutiinisi mukaan, esim. aamuin tai illoin. Nosta päivittäin jalat ylös, jotta niiden laskimoverenkierto elpyisi ja tukokset aukeaisivat sekä turvotukset helpottuisivat. Pyörittele nilkkoja molempiin suuntiin, taivuta nilkkoja alas ja ylös ja liikuta varpaita harottelemalla erilleen.

Kun käytät nilkka- tai polvisukkia, muistathan valita sellaiset sukat, etteivät ne kiristä ja estä verenkiertoa ja lymfan kulkua. Jalkapohjien hieronta on aina suositeltavaa. Hiero varsinkin niitä jalan ja varpaiden alueita, joissa tuntuu pieniä kipeytymiä ja kovia pahkuroita, jotta saisit ne ”sulamaan”. Kaikki nämä pisteet ovat tärkeitä vyöhyketerapia- eli refleksologiapisteitä ja ne auttavat välillisesti koko kehon elinvoiman lisäämisessä.

Kun hierot päivittäin jalkojasi, hyödynnä myös akupisteitä varpaiden sivujen, nilkkojen ja jalkapohjien alueella, varsinkin jos sinulla on turvotusta. Kävele paljain jaloin mahdollisimman paljon esim. kesäaikana luonnossa ja käytä luonnonkuituisia, kiristämättömiä sukkia.

Helli jalkojasi jalkakylvyllä esimerkiksi uutisia katsellessa tai saunan yhteydessä 1–3 kertaa viikossa ja useamminkin, jos jalkasi tarvitsevat tehohoitoa. Valitse mielellään yrttikylpy, josta saat myös lisäapua koko elimistösi hoitoon. Viikoittain, myös esim. saunailtana, on hyvä jalkakylvyn jälkeen hellävaraisesti poistaa jalkapohjien vanhaa ihoa hienolla santapaperilla ja levittää jalkoihin jalkanaamio yöksi varsinkin, jos kantapäät ovat kovat ja halkeilleet. Jalkanaamio tarkoittaa sitä, että voidetta tai salvaa käytetään iholla runsaammin kuin normaalisti ja käsittelyn jälkeen jalkoihin asetetaan sukat.

Kotimaisten luonnonmukaisesti viljeltyjen ja Suomen luonnosta kerättyjen yrttien sekä aromaterapeuttisten eteeristen öljyjen tehoaineet antavat tukensa myös jalkahoidoissa niin terapeuttisesti käytettynä kuin muuten vain tuomaan hyvää oloa.

JALKAKYLVYT

Frantsilan Luomuyrttitila on valmistanut virkistävän jalkakylpytiivisteeseen sekä useita kylpyöljyjä, jotka soveltuvat joko tietyn ongelman hoitoon koko- tai puolikylpyinä tai muuten vain rentouttamaan ja virkistämään oloa sekä hoitamaan jalkojen kautta niin jalkoja kuin kehoakin. Kylpyöljyä käytetään yhtä jalkakylpyä kohti 5–7 ml. Jalkakylvyn kestoksi suositellaan 10-15 minuuttia ja lämpötilaksi +37-39°C. Jos jalkojen verenkierto on erittäin huono esim. vaikean diabeteksen takia, otetaan kylpy viileämpänä. Suonikohju-, veritulppa- ja ns. levottomille jaloille ei myöskään käytetä liian kuumaa vettä.

Luontoäidin virkistävä jalkakylpytiiviste

- * auttamaan jalkoja jaksamaan paremmin, tehden niistä samalla raikkaat ja pehmeät
- * virkistämään väsyneitäkin jalkoja
- * elvyttämään laskimoverenkiertoa ja helpottamaan suonikohjuongelmia
- * elvyttämään lymfan kulkua
- * poistamaan turvotusta, elvyttämään lymfan kulkua
- * tuhoamaan bakteereita ja pahaa hajua

Lievittävä nokkos-katajanmarjakylpyöljy

- * nivel- ja lihasjännityksiin, kiputiloihin, reumaan ja kihtiin
- * elvyttämään verenkiertoa ja lymfan kulkua
- * auttamaan kehon puhdistumista kuona-aineista

Vahvistava mänty-jalokuusikylpyöljy

- * elvyttämään miehistä voimaa
- * väsyneille, turvonneille ja kipeytyneille jaloille
- * elvyttämään nesteaineenvaihduntaa ja lymfan toimintaa ja siten poistamaan turvotusta
- * virkistämään ja poistamaan väsymystä
- * hyvät vaikutukset myös urheilusuoritusten jälkeen

Sporttinen paju-vetiverkylpyöljy

- * edistämään palautumisnopeutta urheilusuoritusten jälkeen
- * rentouttaa ja antaa uutta voimaa

Ihoa hoitava kamomilla-kehäkukkakylpyöljy

- * elvyttämään ihon kuntoa ja rentouttamaan koko olemusta
- * hoitamaan iho-ongelmia ja ihottumia

Rentouttava kuisma-kauranversokylpyöljy

- * rentouttamaan sekä mieltä että kehoa
- * vapauttamaan stressistä
- * helpottamaan unentuloa.

Virkistävä väinönputki-eukalyptuskylpyöljy

- * virkistämään
- * auttamaan flunssan ja tukkoisen olon hoidossa sekä yskässä.

Hemmotteleva poimulehti-ylang-ylangkylpyöljy

- * rentouttamaan ja kohottamaan mielialaa
- * tasapainottamaan ja elvyttämään naisen hormonaalista toimintaa.
- * pehmentämään ja hoitamaan ihoa

Selluliittia hoitava koivu-sypressikylpyöljy

- * puhdistamaan elimistöä ja poistamaan kuona-aineita sekä selluliittia kudoksista
- * elvyttämään verenkiertoa ja lymfan kulkua
- * poistamaan turvotusta ja nestekertymiä

Kuivalle iholle kehäkukka-minttuöljykylpy

- * hoitamaan kuivaa ihoa ja estämään sen liiallista kuivumista
- * pehmentämään ja virkistämään ihoa
- * rauhoittamaan ihon kutinaa

Romanssi ruusu-pelargonia kylpyöljy

- * rentouttamaan ja hemmottelemaan oloa
- * poistamaan niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin jännityksiä
- * elvyttämään feminiinistä terveyttä ja sulokkutta
- * auttamaan rakkauselämässä

JALKOJEN HIERONTA

Luontoäidin virkistävä jalkavoide suonikohjualueille ja väsyneille jaloille:

Hyvin imeytyvä luomuhoidovoide edistää laskimoverenkiertoa, virkistää väsyneitä jalkoja, helpottaa turvotusta sekä lievittää suonikohjuista aiheutuvia kipuja. Käytetään aamuin illoin suonikohjualueille.

Kissankäpälä-hierontaöljy jaloille:

Lämmittää ja elvyttää jalkojen verenkiertoa, hoitaa kovettumia ja halkeamia. Tuotteesta on saatu hyvää palautetta myös ns. levottomille jaloille. Kissankäpälä-jalkaöljy soveltuu sekä hoitola- että kotikäyttöön. Kovettumia ja halkeamia hoidettaessa voi öljyn kanssa käyttää myös hivenen hunajaa. Hoidon jälkeen jalat suojataan villaisilla tai puuvillaisilla sukilla.

Lemminkäisen äidin terva-pihkasalva:

Käytetty eritoten ihon halkeamiin, psoriaasikseen ja ihottumiin. Kantapäiden ja sormenpäiden halkeamissa salva on ehdoton. Levityksen jälkeen on suositeltavaa laittaa sukat jalkaan. Salvasta voi tehdä kätevästi jalkanaamion niin, että levityksen jälkeen laitetaan sukat jalkaan esim. yön ajaksi.

Lohikäärmesalva - aromaterapeuttinen hoitosalva:

Suosittelava varsinkin kylmien jalkojen hoidossa. Se on käyttökelpoinen hoitolassa ns. lämpimissä jalkakääreissä, mikä tarkoittaa sitä, että salvan levityksen jälkeen asetetaan kuumat pyyhkeet jalkapohjien ja nilkkojen alueille ja sidotaan muovipussit päälle. Kääreen annetaan vaikuttaa 10–45 minuuttia esim. muun hoidon aikana. Jotta lämpö säilyy pitkään, voi kääreen päälle asetella vielä lämpimät kaurapakkaukset.

Kylmien jalkojen kotihoitoihin Lohikäärmesalva sopii erittäin hyvin ennen nukkumaan menoa, ja kylmettymisen yhteydessä se lämmittää jalkojen kautta koko kehoa.

Lohikäärmesalva on myös suuri apu alaselän ja niska- ja hartia-alueen hieronnassa sekä lämpöpakkausten alla (kauralämpöpakkaus, kuumat kosteat pyyhkeet ym. kääreet).

11-yrtin salva:

Frantsilan ihmesalvaksi kutsuttu salva on tunnetusti hoitava, vedetön yrttisalva, jonka yrtit vaikuttavat ihoa uudistavasti ja parantavasti. Salvaa on käytetty menestyksekkäästi ihottumien, säärihaavojen, syylien, luomien, kovettumien, halkeamien, känsien ja hyttysten pistosten sekä peräpukamien hoidossa.

Kuisma- eli johannisöljy:

Kuismaöljyä käytetään erityisesti silloin, kun jalkojen alueella on arpikudosta tai kun jaloissa on hermovaurioita ja paikallista tunnottomuutta. Kuismaöljy kuuluu aina sidekudosvaurioiden, jännetuppitulehdusten ja traumojen hoitoon. Sitä on hyvä käyttää myös silloin tällöin ihottumien hoidossa sekä palaneelle iholle esim. kehäkukkavoiteen ja laventeliöljyn kanssa. Kuismaöljyä voi käyttää myös aromaterapeuttisena pohjaöljynä.

Kehäkukkavoide:

Kehäkukkavoide on eniten käytettyjä iho-ongelmien hoitotuotteita. Sitä käytetään esim. atooppisessa taive- ym. ihottumissa ja myös jalkojen ja käsien alueilla. Hyvin pehmentävän jalkanaamiovoiteen siitä saa jaloille, lisäämällä siihen puolet hunajaa. Sitä sivellään jalkoihin illalla ja pannaan sukat yöksi jalkaan. Frantsilan Kehäkukkavoide on ihoa kosteuttava, hyvin hellävarainen voide, jonka moni on löytänyt myös kasvovoiteekseen.

ERIKOISHOITON

Frantsilan Luomuyrttitila on kehittänyt erityisesti 3 luomutuotetta jalkojen hyvinvoinnin ja terveyden yleiseksi edistämiseksi (Virkistävä jalkakylpy, Virkistävä jalkavoide, Raikastava jalkasuihke). Ohessa myös muutama muu tuote jalkojen erikoishoitoon.

Raikastava jalkasuihke:

Antimikrobinen ja antimykoottinen, fyto-terapeuttinen ja aromaterapeuttinen sumute virkistää jalkoja ja antaa niille raikkaan olon. Se hoitaa ja ennaltaehkäisee hajuhaittoja sekä desinfioi ihoa. Voidaan suihkuttaa myös kenkiin.

Tea tree eteerinen öljy:

Sataprosenttinen, korkealaatuinen aromaterapeuttinen Tea tree eli teepuun öljy on desinfioivaa ja sitä käytetään eniten jalka- ja kynsisienien hoidossa, 1–2 kertaa vuorokaudessa. Tällöin terve iho on suojattava esim. 11-yrtin salvalla. Teepuuöljy suositellaan laimennettavaksi 1:3 – 1:5 esim. kehäkukkavoiteeseen.

Laimentamattomalla Tea tree -öljyllä voidaan poistaa myös syyliä. Ympäröivä terve iho on ehdottomasti suojeltava esim. 11-yrtin salvalla ja Tea tree -öljyä levitetään esim. pumpulipuikolla vain syyliä päälle. Jos Tea tree -öljyä joutuu toistuvasti terveelle iholle, se vaurioittaa ihoa. Tämä on otettava huomioon myös jalka- ja kynsisienien hoidossa ja pidettävä silloin tällöin taukoa tuotteen käytössä.

Ojan isännän muistolinimentti:

Vanhan reseptin mukaan valmistettua nestemäistä, hyvin nopeasti imeytyvää tuotetta käytetään elvyttämään verenkiertoa ja hoitamaan kolotuksia ja kireyttä. Sitä käytetään lihas- ja nivelalueiden jännityksiin, kipuihin ja kylmien jalkojen hoitoon.

Sähkösäari-yrttiuute:

Sähkösäari-yrttitiipoissa on käytetty jalkojen laskimoverenkiertoa ja lymfan kulkua edistäviä rohtokasveja. Sitä suositellaan sisäisesti nautittuna suonikohjujen ja väsyneiden ja turvonneiden jalkojen hoitoon. Suonikohjuja hoidetaan ulkoisesti virkistävällä jalkakylvyllä ja jalkavoiteella.

Siloposki-yrttiuute:

Siloposki on valmistettu elimistöä puhdistavista ja desinfioivista yrteistä. Sisäisesti nautittuna se elvyttää erityselinten toimintaa ja hoitaa ihoa annostusohjeiden mukaan käytettynä. Sitä käytetään ulkoisesti laimentamattomana kynsi- ja jalkasienien sekä syylien hoidossa, kun taas ihoa desinfioitaessa ja säärihaavoja ja finnejä hoidettaessa se laimennetaan (1:2–1:4).

Kolotus- tai Nokkostipat -yrttiutteet:

Virtsahappoja poistavia yrttiutteita suositellaan käytettäväksi tukihoidona sisäisesti kipeitten nivelten, kihdin ja luupiikkien hoidossa.

Nokkos-peltokorte-kalkkiravintolisä:

Nokkosta ja peltokortetta on suositeltavaa käyttää sisäisenä tukituotteena ihokudoksen ja suonten seinämien kimmoisuuden vahvistamiseksi kaikissa iho- ja kynsi-ongelmissa. Se tuo helpotusta suonikohjuihin, säärihaavoihin ja myös suonenvetoon.

JALKOJEN ERIKOISONGELMIEN HOITO

SYYLÄN HOITO

Parhaat tulokset syylien hoidossa saadaan 11-yrtin salvan, Tea tree -öljyn ja Siloposkiyrttiuutteen yhteisvaikutuksella. 11 yrtin salvatukkoa ”haudotaan” syyllän päällä noin kaksi viikkoa. Sidettä vaihdetaan tarpeen mukaan. Hoidon aikana syyllän pintaa voidaan hellävaroen kuoria pois noin joka viides päivä. Joka päivä lisätään syyllän päälle ensiksi Siloposki-uutetta ja hyvin varovaisesti, jos vielä halutaan, Tea tree -öljyä sekä lopuksi 11-yrtin salvaa. Siloposkiuutetta käytetään hoidon aikana myös sisäisesti noin 3–4 viikkoa yleisen annostusohjeen mukaan. Jos käytetään Tea tree -öljyä, syyllän ympäristö on käsiteltävä myös 11 yrtin salvalla.

Kotihoidoksi riittää yleensä pelkkä 11-yrtin salva ulkoisesti ja Siloposki sisäisesti. Muutaman viikon kuluttua hoidon lopettamisesta syyllä yleensä katoaa. Jos siteitä on vaikeaa pitää päivällä, voidaan 11-yrtin salvasidos tehdä pelkästään yöksi. Tavallinen haavalaastari sopii myös erinomaisesti levitettäväksi 11 yrtin salvakäsittelyn jälkeen.

JALKA- JA KYNSISIENEN HOITO

Jalkakylpyyn käytetään lhoa hoitavaa kehäkukka-kamomilla-kylpyöljyä. Kylvyn jälkeen sivellään päivittäin suoraan iholle mielellään hieman laimennettua Tea tree -öljyä (1:3). Laimentamattoman teepuu öljyn käytössä täytyy varoa, ettei teepuun öljy ”polta” tervettä ihoa.

Iholle levitetään päivittäin myös Siloposki-uutetta. Tea tree -öljyä voi laimentaa Siloposki-uutteeseen. Heikentyneelle ihoalueelle käytetään myös 11-yrtin salvaa. Salvaan voi lisätä Tea tree -öljyä tipoittain 2–4 tippaa teelusikallista kohti. Hoitajan on hyvä ennen jalkahoitoa ja sen jälkeen, suojata myös omat kätensä hoitavalla 11 yrtin salvalla.

Siloposki-uute on suositeltavaa myös sisäiseksi tukihoidoksi, annostusohjeen mukaisena monen viikon yhtäjaksoisena kuurina. Sisäisenä tukena käytetään lisäksi Nokkos-peltokorte-kalkkiravintolisää antamaan ”ihosoluille kestävyttä”.

KYNSINAUHOJA JA KYNSIÄ VAHVISTAVA HOITO

Lievittävä nokkos-katajanmarjakylyöljy tai lhoa hoitava kamomilla-kehäkukkakylyöljy ovat parhaita kynsien hoidossa. Niistä tehdään lämpimät sormi- tai varvaskylvyt. 11-yrtin salvaa käytetään hierontaan kynsinauhojen alueelle 1–2 kertaa päivässä. 11-yrtin salva on myös ollut suureksi avuksi kynsivallien tulehduksissa. Tuotteen kasviöljyt ja yrtit elvyttävät ja hoitavat ihokudosta.

SÄÄRIHAAVAT

Säärihaavoja hoidetaan haaleilla jalkakylvyillä, joissa on verenkiertoa vilkastuttavaa ja kehoa puhdistavaa. Lievittävää nokkos-katajanmarjakylyöljyä tai lhoa hoitavaa kamomilla-kehäkukka -kylpyöljyä. Säärihaava-alueen desinfiointiin käytetään Siloposkiyrttiuutetta vedellä laimennettuna suhteessa 1:2–1:4.

11-yrtin salva on säärihaavan hoitotuotteista kuitenkin aina ensisijainen ulkoisessa hoidossa. Se pehmennetään kämmenissä, minkä jälkeen sen voi levittää joko suoraan haavauman reunoille tai ensin sideharsotaitokselle, joka asetetaan haavauman päälle. Säärihaavan pitäisi kuitenkin saada kunnolla ilmaa, niin että se ei haudu.

Laskimoverenkiertoa elvytetään muulla ihoalueella myös virkistävällä jalkavoiteella. Sisäisenä tukihoidona käytetään Säihkysääri-uutetta laskimoverenkierron elvyttämiseksi ja ”veren puhdistamiseksi”.

HALKEILLUT IHO

Halkeilevaa ihoa, esim. kantapäissä, hoidetaan Ihoa hoitavalla kamomilla-kehäkukkakylpyöljyllä (10–15 min), ja heti kuivaamisen jälkeen kantapäihin hierotaan Terva-pihkasalvaa ja mahdollisesti hieman hunajaa. Luonnonkuituiset sukat pitävät kantapääit pehmeinä koko seuraavan yön.

Normaali salvakäsittely toistetaan päivittäin parin viikon ajan. Jos mahdollista edeltävänä hoitona käytetään aina myös jalkakylpyä.

NIVELPAKSUNNOSTEN JA LUUPIIKKIEN HOITO

Hoitona suositellaan käytettäväksi Virkistävää jalkakylpytiivistettä tai Lievittävää nokkos-katajanmarjajalkakylpyä sekä hierontaan Lohikäärmesalvaa. Hoidettavia alueita on hyvä hieroa kaksi kertaa päivässä monta minuuttia kerrallaan. Hoito vaatii pitkäjänteisyyttä. Sisäiseksi tukihoidoksi suositellaan Kolotustippoja tai Nokkostippoja, jotka poistavat virtsahappoja ja kuona-aineita sekä elvyttävät pintaverenkiertoa.

KOVETTUMIEN JA KÄNSIEN HOITO

Kantapäiden kovettumia voi hoitaa tehokkaasti Terva-pihkasalvalla. Kantapäitä voi kylvyn jälkeen hieman hieroa hyvin hienosyisellä santapaperilla ja sitten levittää alueelle Terva-pihkasalvaa. Jalkoihin kannattaa panna hoidon jälkeen sukat ja antaa hoitavien aineiden vaikuttaa ja pehmentää ihoa. Silloin tällöin salvan yhteydessä voi kovettumille hieroa myös hunajaa. Jalkakylpynä suositellaan joko Kuivan ihon kehäkukka-minttu tai Ihoa hoitavaa kamomilla-kehäkukka –kylpyöljyä. Sisäisesti suositellaan käytettäväksi Nokkos-peltokortekalkkiravintolisää.

SUONENVETO

Ojan isännän linimenttiä käytetään tarvittaessa suonenvetoalueelle. Sisäisenä tukihoidona käytetään suolatasapainon palauttamiseksi Nokkos-peltokortekalkkiravintolisää, jossa on runsaasti mm. magnesiumia ja kalsiumia.

KIHTI

Ulkoisesti käytetään haaleana jalkakylpynä Lievittävää nokkos-katajanmarja kylpyöljyä ja Ojan isännän muistolinimenttiä levitetään päälle. Tehokkaana ulkoisena kylmänä pakkauksena voi käyttää Ainon hoitoturvetta, 11 yrtin hoitopakkausmassaa tai savea vähintään noin tunnin ajan mielellään jopa 2 kertaa päivässä. On hyvä muistaa hoitaa munuaisia myös ulkoisesti lämpimällä Paras Ystävä –kaurapakkauksella alaselkäalueelle. Pakkauksen alle iholle on levitetty Ojan isännän muistolinimenttiä ja pyyhe.

KYLMÄT JALAT

Ulkoisesti vaihtojalkakylpyinä käytetään Lievittävää nokkos-katajanmarja kylpyöljyä tai Virkistävää jalkakylpytiivistettä sekä hierontaan Lohikäärmesalvaa. Jalkapohjiin, polvien alapuolelle sekä alaselän ja ristiluun alueelle on suositeltavaa levittää päivittäin Ojan isännän muistolinimenttiä. Jalkoja virkistää myös Luontoäidin virkistävä jalkavoide. Jalkapohjia ja alaselkää on hyvä lämmittää lisäksi Paras Ystävä –kaurapakkauksella. Sisäisesti suositellaan käytettäväksi Säihkysääri –yrttiuutetta.

LEVOTTOMAT JALAT

Levottomille jaloille on suositeltavaa käyttää Virkistävää jalkasuihketta sekä viileitä jalkakylpyjä raikastavasta Kuivan ihon kehäkukka-minttu kylpyöljystä. Sisäisesti apua voi saada Kevätpuro –yrttiuutteesta.

Frantsilan Luomuylttila Ky

Tippavaarantie 6, 39200 KYRÖSKOSKI

puh 03 – 343 5500 / fax 03 – 343 5569

e-mail: frantsila.luomu@frantsila.com, www.frantsila.com