



## Mitä tekemistä paksusuolella on vastustuskyvyn kanssa?

No ainakin se, että 80-90 % vastustuskyvystäsi on kiinni suolen hyvinvoinnista. Ja lisäksi se, että kun kuonat poistuvat ulosteen mukana kehostasi, se pystyy ottamaan vastaan uutta ravintoa ja näin elämä virtaa kehossasi. Huolehdi siis, että paksusuoli toimii säännöllisesti, että sen mikrobikanta pysyy terveenä. Paksusuolesi olotilaa voit arvioida esim. tekemällä itsellesi seuraavat kysymykset:

- Onko minulla usein kehossa tukkoinen ja väsynyt olo?
- Voisiko päänsärkyäni johtua huonosti toimivasta ruuansulatuksesta ja paksusuolen toiminnasta?
- Onko minulla epämääräisiä lihaskipuja ja nivelsärkyjä, fibromyalgia- tai reumatyyppisiä kipuja? Voisiko syynä olla ummetus tai muu paksusuolen toimintahäiriö?
- Onko minulla ihottuma- tai astmaoireita? Millainen paksusuoleni toiminta oli ennen oireiden ilmaantumista?
- Olenko monta kertaa elämässäni tai vastikään syönyt antibiootteja? Onko suoleni toiminta muuttanut kuurien jälkeen?
- (Jos olet käynyt läpi vahvat syöpähoidot, jotka nyt ovat loppuneet) Jäikö seurakseni jatkuva ummetus, johon joudun syömään ulostamislääkkeitä / laksatiiveja?

**Colonic-hoito eli paksusuolen koneellinen huuhtelu tai vesipesu (colonhydroterapia)** tervehdyttää suolen toimintaa ja helpottaa painon hallinnassa sekä elämäntapamuutosten tekemisessä.

**TERVETULOA HOITOOON! Vastaan myös mielelläni kysymyksiin**

### Ulla Jorma

Colonic-terapeutti, luontaishoitaja, sairaanhoidon opettaja,  
koulutusvastaava  
p. 040 577 8830  
ulla.jorma@eheaolo.fi  
www.eheaolo.fi

