



Karita Tykkä

Holistinen hyvinvointivalmentaja

*Meditaatio-ohjaaja, pilatesohjaaja,
LCF Life Coach, luennoitsija, juontaja,
tietokirjailija, Reiki-hoitaja*

www.karitatykka.com



Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.

Miten saat sisäisen kauneutesi heijastumaan ulospäin

Meillä on usein stressiä ja syömme kiireessä ravinnepöyhää ruokaa. **Vaikka söisimme terveellisesti, niin suolistomme voi olla niin huonossa kunnossa, ettei se pysty imeyttämään ravintoaineita.**

Regulat-tuote auttaa paikkaamaan ravintoaine puutoksia antaen elinvoimaa ja energiaa.

Regulatin raaka-aineet ovat luomulaatuisia, mukana on mm. pähkinöitä, kasviksia ja hedelmiä, jotka kerätään tehtaan lähialueilta. Ne pestään ja fermentoidaan kolmesti. Prosessin avulla tuote saadaan hyvin imeytyvään muotoon, jolloin ravintoaineet hyödynnetään tehokkaasti ja se toimii solutasolla asti.

Regulat vaikuttaa myös suoraan energia-ainenvaihduntaan, tukee mitokondrioiden työskentelyä ja auttaa raudan imeytymisessä. On hyvä selvittää oma ferritiinin eli varastoraudan tilanne.

Regulatin vaikutukset

Tykkä on monessa mukana, mutta hänellä riittää energiaa aamusta alkaen. Välillä hän on pitänyt pienen tauon Regulatin käytöstä ja huomannut muutoksia ottaessaan tuotteen takaisin käyttöön. Olotila on parantunut ja esimerkiksi kynnet vahvistuneet. Tykän tavoite on ikääntyessäänkin olla aktiivinen, liikkua ja harrastaa monenlaista.

20 henkilön testiryhmä on kokeillut Regulat Pro Metabolic tuotetta hyvin tuloksin. Moni on saanut lisää energiaa, kasvoille hehkua ja vahvemmat kynnet.

Testiryhmässä seurataan mitä muutoksia henkilöt saavat kuukauden aikana. Tuote on hyvä myös silloin, kun on jo tehty isompia elämäntapamuutoksia, mutta ei oikein tiedetä mikä auttaisi. Tuote vaikuttaa laaja-alaisesti ja pyrkii saavuttamaan kehossa homeostaasin. Jos kehossamme ei ole tarpeeksi entsyymejä, tuote vastaa siihen tarpeeseen. Se voi myös korjata ravintoainepuutoksia.

Tykkä ei ole tavannut ketään, jolla ei olisi jotakin ravintoainepuutosta. Aineenvaihdunnan tai suoliston ollessa huonossa kunnossa vatsa ei toimi kunnolla, eivätkä ravintoaineet pääse imeytymään ja mielikin voi huonosti. Saadessamme ravinteita tuotteesta, entsyymaattinen toiminta aktivoituu ja se vaikuttaa myös mieleen välittömästi.

Vaikka söisimme täydellisesti, urheilisimme, nukkuisimme hyvin ja liikkuisimme ulkona, voivat negatiiviset ajatukset vaikuttaa olotilaamme heikentävästi. Mielellä on valtava voima saada joku asia toimimaan tai tukahduttaa se. Pystymme ajattelulla säätelemään kehoamme. On tärkeää nähdä maailman olevan täynnä mahdollisuuksia, eikä rajoitteita. Jokaisessa tilanteessa on jotain hyvää.

Regulat Bio tuotetta voi käyttää laimennettuna myös ulkoisesti esimerkiksi erilaisten iho-ongelmien hoitoon. Laimennus suhde on 50% tuotetta ja 50% vettä. Sitä voi lisätä myös kasvovoiteen joukkoon.

Regulat Metabolic Prota otetaan mittalasi ja annetaan tuotteen viipyillä suussa ennen nielemistä. Tällöin aflat ja muut suun ongelmat lähtevät hoitumaan samalla. Triplafermentoinnin ansiosta tuote lähtee heti imeytymään limakalvoilta.

Intuitiivinen syöminen

Voimme opettaa kehomme intuitiiviseen syömiseen. Voimme valita miten haluamme elää ja toimia. On hyvä tutkiskella omaa maailmaa ja mikä ohjaa syömistämme. Meihin voivat vaikuttaa muun muassa ulkoapäin tulevat paineet ja uskomusmallit.

Uskalla katsoa rehellisesti itseäsi. Tutkaile sitä kun syöt ja pidä halutessasi päiväkirjaa. Merkitse siihen kaikki syömisesi, sisältäen ruokailukokemuksesi, kenen kanssa syöt, missä syöt, millaisia tunnetiloja sinulla on ja oletko syödessä esimerkiksi puhelimella tai tabletilla.

Tutki millainen ruokailun kokemus ja olotila on. Seuraa tuntemusta vatsassa ja huomioi myös ulosteen laatu. Opit näkemään syömisestä fysiologisen puolen ja ottamaan myös henkisen puolen mukaan.

Jos himoitset pikaruokaa tai sipsejä, niin kannattaa miettiä millaisen olon niiden syöminen tuo. Taustalla voi olla esimerkiksi se, ettei kukaan ole pitänyt sinua hyvänä ja hellinyt. Ruoka tuo aina jonkun reaktion. Esimerkiksi makean syömisellä haemme usein lohtua tai turrutamme jonkun tunteen.

Tunne määrittää elämän kokemuksemme ja sen äärelle on hyvä pysähtyä. Ravinnon imeytymiseen vaikuttavat monet asiat, kuten se missä seurassa ja millä tunteella syömmme. Tykkä syö vain ruokapöydän ääressä ilman kiirettä “– tosin tässäkin asiassa en aina onnistu.”

Kannattaa antaa ruokailulle aikaa, arvostaa ja nauttii siitä. Kaikki imeytyy paremmin kun pysähdymme ja nautimme ruuasta hyvällä omalla tunnolla.

Tykkä syö intuitiivisesti. Hänen ruokavalionsa kuuluu paljon kasviksia, monipuolisesti hyviä rasvoja, avokadoa, kookostuotteita, voita, vapaan kanan kananmunia, kalaa, äyriäisiä, maksaa, pähkinöitä, laadukkaita juustoja, raakasuklaata, jogurttia, hedelmiä ja marjoja. Hän myös valmistaa kookosjogurttia.

Vinkkejä hehkuun ja kauneuteen

Hyvä olo näkyy ulospäin. Tykkä nauttii joka aamu Regulat Pro Metabolicia. Hänellä on omat aamu- ja iltarituaalit, jotka voimaannuttavat ja vahvistavat palautumista. Näihin kuuluu meditaatio aamuisin ja iltaisin sekä liikuntaa aamupäivisin, kuten flow-liikettä, pilatesta tai juoksemista ja päivittäinen pulahdus mereen ympäri vuoden. Niillä hän saa energian virtaamaan kehossa. Meri ja luonto ovat tärkeitä.

Tykkä syö hyvää puhdasta ravintoa mutta välttää olemasta fanaattinen. Hän syö intuitiivisesti kuunnellen kehoa ja seuraten mitä tekee mieli ja minkä takia. Keho voi tarvita jotain ihan muuta, kuin mitä mieli haluaisi. Sisäinen maailma näkyy aina ulospäin kuten esimerkiksi se ovatko ravintoaineet kunnossa.

Tykkä nauttii infrapunasaunasta ja laadukkaista ihonhoitotuotteista. Hän hoitaa ihoaan hyvin ja lempeästi ja pyrkii ajattelemaan itsestään rakkaudellisesti. Hän unelmoi pitkästä terveestä elämästä ja on utelias maailmalle. Vahva läsnäolo, vapaus, terveys ja rakkauden kokeminen ovat tärkeitä. Rakkaus, vapaus, terveys ovatkin hänen tärkeimmät elämänarvonsa. Tykkä valmistui hiljattain pilatesohjaajaksi ja häneltä on juuri valmistunut uusi E-kirja. Myös muita kirjoja on tulossa.

E-kirja: www.karitatykka.com/7-paivan-detox-by-karita.html