



Saimi Hoyer

Yrittäjä, puhuja ja luontoihminen

www.hotellipunkaharju.fi



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.

Luonto henkilökohtaisena aarreaittana

Hoyer on viettänyt Korona-ajan luonnon keskellä Punkaharjulla. Hän on saanut vanhemmiltaan ja isovanhemmiltaan voimakkaan luontoyhteyden. **On tärkeää että lapsena saa kosketuksen luontoon.** Lasta kannattaa viedä luontoon ja antaa tonkia maata, jolloin myös hänen immuniteettinsa vahvistuu. Punkaharjua sanotaan luonnon kauneuden huvipuistoksi. Siellä on paljon erilaisia metsiä ja muun muassa 200 vuotta vanhoja petäjiä.

Luonnon parantava voima

Hoyer asui lapsena ja nuorena Helsingissä mutta kesät hän vietti perheensä kanssa Punkaharjun mökillä. Hoyerin suuri intohimo on sienestys. Tämä alkoi jo murrosikäisenä kun hän alkoi lukea sienikirjoja ja harrastus vei mukanaan.

Hoyer teki aiemmin 10 vuoden ajan mallin töitä ulkomailla eikä vaihtaisi päivääkään pois. Hän sai paljon ystäviä ja niiltä ajoilta hänelle jäi valtava määrä kontakteja, varsinkin Italiasta. Hoyer muutti ulkomaiden vuosien jälkeen Helsinkiin. Hän ei tiennyt sairastavansa harvinaista hypogammaglobulinemiaa, joka on IgG- puutos. Tämä tarkoittaa sitä, että hänellä on huonompi vastustuskyky kuin muilla.

Sairaus todettiin clostridiumian eli antibioottiripulin kautta. Tauti tappaa monta suomalaista vuodessa. Hoyer joutui olemaan Auroran sairaalassa eristyshuoneessa lähes jatkuvasti kahden vuoden ajan. Tämä oli todella rankkaa aikaa ja hän meni luurangonlaihaan kuntoon. Mikään ei auttanut mutta lopulta eräs lääkäri ehdotti että ulosteensiirtoa, jolloin bakteerikanta muuttuisi.

Se pelasti hänen henkensä. Hän sai ystävältään sairaalahuoneeseen kuvia Punkaharjusta ja luonnolla on ollut suuri merkitys paranemisessa.

Sairaalakausien jälkeen Hoyer päätti lähteä Punkaharjulle ja on edelleen siellä toipumassa. Hän ei pystyisi tekemään tällaista työtä muualla. Sienet ovat auttaneet monin tavoin häntä toipumisen tiellä. Hän käyttää muun muassa pakuria ja lakkakääpää immuniteetin tukena.

Aistit palasivat luonnon tuoksujen kautta takaisin. Hänen isänsä muistutti aina siitä että on **tärkeä pysähtyä pienten ihmeiden äärelle, katsoa ympärilleen, muistaa iloita ja etenkin muistaa hämmennyä**. Lapset on hyviä hämmentymään. Ympärillämme on paljon pieniä ihmeitä ja meidän tulisi tarttua hetkeen. Kliseet ovat totuuksia joiden mukaan voimme elää.

Hoyer nauttii nyt elämästään täysillä ja jakaa kokemuksiaan muiden kanssa. Kunpa osaisimme enemmän arvostaa sitä mitä meillä on, koska jokainen päivä on lahja. Hoyer kiittää joka aamu ja ilta siitä että saa olla täällä. Päivittäin sairaus käväisee mielessä mutta välillä hän ei edes muista sitä enää. Korona-ajan Hoyer on ollut hotellillaan paljon mutta ei voi kokonaan eristäytyä muista.

Vastustuskykyä kannattaa hankkia luonnosta. Hoyer kävelee joka päivä männiköissä. **Männyllä on valtavasti todistettuja terveysvaikutuksia ja se on tutkituin luonnon aine**. Antibiootteja kannattaa välttää, jollei ole jokin vakavampi tilanne. (Hotelli Punkaharjuun ei kannata tulla kovassa flunssassa tai noroviruksessa, joka voi olla Hoyerille vaarallinen).

Punkaharjulla on jotain tosi maagista ja siellä asuu harjun henki, joka ottaa otteeseensa. Hoyerilla on tiettyjä voimapaikkoja luonnossa, kuten esimerkiksi Vaarankylän Käräjäkallio, hiekkaranta ja eräs upea suomalaisema, joka on hänen sielunmaisemansa. Syksy on Hoyerin lempivuodenaikaa.

Villiyrttipioneeri Sami Tallberg toimii keittiömestarina Hotelli Punkaharjussa loihtien huikaita makuelämyksiä. Hoyerin villiyrttien suosikit ovat mesiangervo ja vanamon kukat. Hän käyttää usein myös nokkosesta. Huono oloon apua tuo vadelmanlehti yrttitee. Osmankäämi maistuu paremmalta kuin purjo. Villiyrttiretkiltä saa aina lisää inspiraatiota.

Kiitollisuus

Suomalaiset eivät yleensä kiitä toisiaan paljon mutta kiitollisuus on tosi tärkeää. Hoyer koittaa aina kiittää tärkeitä ihmisiään. Hän on tehnyt elämässään rohkeita päätöksiä ja sekin kumpuaa vanhemmilta ja isovanhemmilta. Hänen isänsä on aina uskonut siihen että elämä kantaa. Hoyer ei koe epäonnistumisen pelkoa. Hänen äitinsä sanoi aina, että kysyvä ei tieltä eksy. Aina voi pyytää apua ja kysyä neuvoa jollei osaa jotain.

Hoyer luottaa siihen että hyvä lopulta voittaa. Aina ei tarvitse edes taistella pahaa vastaan vaan ymmärtää sen merkitys. Hyvä palaa aina takaisin, ja se tulee usein eri suunnalta kuin minne sitä on antanut. Hoyer on kiitollinen siitä että on elossa, saa tuntea, maistaa ja haistaa ja olla lastensa kanssa. Hän on myös kiitollinen siitä että hänen isänsä on vielä hyvässä kunnossa ja että hänen äitinsä sai olla pitkään Hoyerin elämässä. Äidin heikentynyt terveys varjostaa kuitenkin kaikkea, mutta tämä saa onneksi viettää onnellista elämää parhaassa hoitokodissa.

Metsää kannattaa kiittää koska se on paras ystävämmme, joka ei tule koskaan jättämään meitä. Se ymmärtää ja antaa vastauksia kun kunnolla pysähtyy kuuntelemaan. Hotellilla on paljon upeita kurseja ja tapahtumia, joihin kannattaa tutustua. Tulossa on muun muassa maagisia sieniviikonloppuja asiantuntijoiden kanssa, Saimaan risteilyjä, joogaviikonloppuja, maalauskurseja ja käsityöviikonloppuja. Myös tunnettujen artistien keikkoja on paljon.

Hoyer suosittelee immuunipuolustuksen vahvistamiseksi mäntyä kaikissa muodoissaan. Pakuri on myös todella hyvä. Oman mielen merkitys, ystävien kohtaaminen, rakastaminen ja elämän pienten asioiden äärelle hämmentyminen on tärkeää. Luonnossa kannattaa liikkua päivittäin.

www.hotellipunkaharju.fi