



# Nanna Bhose

**Yrittäjä, mentori ja valmentaja**

[www.myspeaker.fi/puhuja/nanna-bhose](http://www.myspeaker.fi/puhuja/nanna-bhose)



*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.*

## Huikkea paranemistarina

Bhosen paranemistarina on uskomaton. Hän on käynyt läpi 6 isoa leikkausta elämässään ja hänen endometriosisinsa alkoi jo alle 20-vuotiaana. Hän eli pitkään kipujensa kanssa ja opetteli hengittämään niin, ettei kipu edes näkynyt. Kipu on ollut hänen isoin opettajansa, jonka myötä hän on oppinut kuuntelemaan kehoaan tarkasti.

Bhose lähti Intiaan 38-vuotiaana, jolloin hänellä oli endometriosisi, hermokipu ja hänen suolistonsa oli kiinni kohdussa. Hän eli 43-vuotiaaksi asti valtaviin kroonisten kipujen kanssa, kunnes hän pääsi niistä kokonaan ayurvedan avulla. Jooga on ollut hänen elämässään jo 22 vuoden ajan. Joogassa tärkeintä on matka asanaan, ei sen suorittaminen. "Do your practise and everything else will follow".

Bhoselle sattui tapaturmia ja hänelle tuli liikkuvuusongelmia. Akupunktiolla tulehdukset saatiin pois ja hän sai fysioterapeutin avulla haettua liikkuvuutta takaisin. Hän oli siinä vaiheessa joogannut jo 10 vuotta ja päätti opiskella joogaopettajaksi.

Intiassa hän tapasi ensin tunnetun ayurveda lääkärin Dr. Partapin, joka lähti rakentamaan ja ravitsemaan hänen sisäelimensä terveyttä, hoitaen häntä parin vuoden ajan. Bhose kävi läpi monia intensiivisiä hoitajaksoja ja alkoi heti voimaan hieman paremmin. Sitten hän tapasi Dr. J.R.Rajun, joka oli erikoistunut kroonisiin sairauksiin ja hänen avullaan Bhose vapautui kivuista. Myöhemmin Bhose löysi vielä Dr. Purniman, joka hoiti vielä eri tavalla ja syvemmin.

Ayurvedassa on 3 doshaa eli kehotyyppiä ja olemme yleensä yhdistelmä kahdesta doshasta. Meillä on tiettyä heikkouksia kun kehomme on epätasapainossa. On tärkeä syödä sellaisia ruoka-aineita, jotka auttavat meitä tasapainoon. Ayurvedassa ruoka on lääke ja voisimme estää monia sairauksia ravinnon avulla.

Intiassa Bhose sai pitkiä Panchakarma hoitojaksoja. Dr. Purnima hoiti häntä intensiivisesti viimeisen kahden vuoden ajan hänen asuessaan Intiassa, jolloin Bhose noudatti myös hänelle tehtyä tiukkaa ruokavaliota. Endometriooisia sairastava henkilö on kasvainaltis. Muun muassa valkoinen sokeri, vehnä, viini ja kaikki kuplivat alkoholit ruokkivat kasvaimia.

Ayurveda on kehon tasapainottamista ja pohjautuu siihen, että olemme kaikki ainutlaatuisia yksilöitä. Ruokavaliota rajoitetaan hetkellisesti silloin kun keho on epätasapainossa. Oman doshan mukaisesti tietyt ruoka-aineet sopivat yleensä täydellisesti ja se on ruokavalion pohja. Kun keho on tasapainotilassa, niin voidaan lisäksi välillä syödä muitakin ruoka-aineita.

Bhose syö gluteenittomasti ja noudattaa pääosin kasvisruokavaliota, lisäten joskus kalaa. Hänellä on ollut pitkään säännöllinen ruokailurytmi. Hän syö aamiaiseksi kaurapuuroa, johon lisää kookosöljyä, pellavansiemenrouhetta, marjoja, tai pähkinävoita. Hän valmistaa itse leipää tattarijauhoista.

Kello 12-13 aikaan hän syö lämpimän lounaan. Kello 15-17 välillä hän syö välipalaksi itse leivottua leipää, jogurtin tai rahkan, itsetehtyä myslää tai kananmunaa. Kello 19 hän nauttii lämpimän illallisen. Bhosen hyvinvoinnin pilarit ovat rutiinit ja hän menee hyvissä ajoin nukkumaan noin kello 22 aikaan ja nukkuu 8-9 tunnin yöunet.

Bhosella todettiin 25-vuotiaana paksusuolen syöpä, eikä hänelle annettu juuri toivoa. Häntä oli pitkään kiinnostanut meditaatio ja se miten voi itse vaikuttaa omaan elämään. Mitä enemmän hän alkoi harrastaa mindfulness tekniikoita ja meditaatiota, sitä tietoisemmaksi hän tuli negatiivisesta ajatusvirrastaan. Ajatuksilla on valtava vaikutus kehoomme ja soluihimme. Kun pysähdyt ja hyväksyt sen, missä tilanteessa olet, vasta silloin voit lähteä muuttamaan sitä.

Bhose alkoi ohjelmoida itseään uudelleen ja oivalsi että ensin on annettava anteeksi oma armottomuutensa. Hän alkoi muuttaa omia ajatuksiaan ja hänellä oli tämä pohja jo mennessään Thaimaan Vipasana retriittiin. Vipasanassa nostetaan tietoisuutta ja keskittymistä lineaarisesti ja kaikki aistiärsykkeet otetaan pois. Se on syvä sukellus itseen ja pysähtymistä itsen äärelle. Siinä siirrytään tekemisen tilasta olemisen tilaan, jossa ihminen on kosketuksissa omaan syvimpään olemukseensa ja antaa ilmetä sen vapaasti. Kyse on heräämisestä, siitä että näkee asiat sellaisena kuin ne on yrittämättä muuttaa niitä. Katsoen niitä armollisesti ja lempeästi hyväksyen.

Olemme usein armottomia itseämme kohtaan ja tuomitsemme itsemme päivittäin. Ei kannata pelätä sitä, ettei osaa jotakin heti. Emme voi tietää mihin pystymme, jollemme lähde kokeilemaan. Pelko on isoin syy, joka estää meitä tekemästä asioita. Pelko on aina läsnä tulevassa mutta ei läsnäolossa. Vaikka Bhosella on myös haaveita, niin hänen ajatuksenaan on, että viekää minut sinne, mikä palvelee parhaiten.

Kannattaa kuunnella omaa intuitiota. Tärkein työkalumme on hengitys, joka tuo läsnäolon ja yhteyden kehon ja mielen välille. Kehossa on kaikki viisaus kun vaan osaamme kuunnella sitä. Kannattaa tehdä hengitysharjoituksia kuten esimerkiksi pranayama hengitystä. Harjoitukset rauhoittavat koko hermostoa ja niitä voi tehdä missä vain päivän mittaan.