



# Hyvinvointia Turpeesta -osaajaksi turvehoitoihin

**KURSSIAIKA: 12.6.2007  
KLO 9 -18.00**



## **KURSSIPAIKKA: ERÄMAA HOTELLI SAMPERIN SAVOTTA**

Ruhajoki Oy:n järjestämän koulutuksen tavoitteena on antaa valmiudet hoitoturpeen käsittelyyn ja turvehoitojen antamiseen ja siten laajentaa oman yrityksen ohjelmopalvelutuotteita. Kouluttajana Heikki Ruha Ruhajoki Oy:stä, joka tuottaa hoitoturvetta. Koulutus on kehitetty Seinäjoella Siniristihoitolassa annettavien turvehoitojen metodien mukaisesti.

### **OHJELMA**

Koulutuspäivä koostuu aamupäivällä turveluennoista mm.

- turve elementtinä
- hoitoturvetutkimus
- hoitoturve
- eri turvetuotteet
- turpeen käyttö hoitona

Ilmapäivällä tehdään konkreettisia hoitoja turpeella, mahdollisuus kokeilla mm.

- kasvonaamio
- jalkahoito
- selkähaudehoito+ Aaltosen tekniikalla hierontaa
- kokovartalo käärehoito (malli hoito)
- turvesauna

Kurssin aikana on mahdollisuus tutustua Lehtosuon hoitoturvetuotteisiin.

Kurssin hinta on 120 € /hlö (sis. ALV)  
Veroton hinta 98,36 €.

Ilmoittautumisen varmistusmaksu viikkoa ennen kurssia.

Kurssimaksun voi suorittaa kurssipaikalla kät/pank. kort/laskulla

Kurssille mahtuu 10-15hlö, vähintään 5hlö.

Kurssista ilmoitus myös nettisivuillamme,

[www.lehtopeat.com](http://www.lehtopeat.com)

Lisätietoja

Heikki Ruha, puh. 0400-267401

**Ruhajoki Oy/ Lehtopeat**

**Alkulantie 1**

**63700 Ähtäri**

**puh: 0400-267401**

### **YHTEYSTIEDOT**

[heikki.ruha@lehtopeat.com](mailto:heikki.ruha@lehtopeat.com)

[www.lehtopeat.com](http://www.lehtopeat.com)

## **SAMPERIN SAVOTTA**

### **HOTELLI KESKELLÄ ERÄMAATA**

Monien tarinoiden Korvatunturin läheisyys luo etäisyyttä arkipäivään. Täällä Sinulla on mahdollisuus oppia turvehoitoja ja rentoutua turvesaunassa. Tule mukaan ja tuo kaverisikin !

[www.samperi.com](http://www.samperi.com)



Hotelli Samperin Savotasta löytyvät myös monipuoliset tilat erilaisiin kokouksiin ja yritystilaisuuksiin.

### **TURVETULOJA KURSSILLE !**

Huom. Kurssin käyneet saavat omakäyttö hoitoturpeen erikoishintaan. Kurssin hinta tulee nopeasti takaisin.

### **VARMISTA TULOSI KAKSI VIIKKOA ENNEN!**

**ILMOTTAUTUMISET ti 29.5. mennessä:**

**Sari Rissanen, SAVUKOSKI**

**puh: 016- 828 243**

## **KOULUTTAJA**



Heikki Ruha

**Ruhajoki Oy**  
Alkulantie 1  
FIN-63700 ÄHTÄRI  
FINLAND

**Puhelin: 0400 267 401, 06 533 1182**

**Faksi: 06 533 1182**

**[heikki.ruha@lehtopeat.com](mailto:heikki.ruha@lehtopeat.com)**

Ruhajoki Oy:llä on pitkät perinteet suomalaisen turpeen jatkojalostamisessa. Yhtiön perustaja Heikki Ruha on työskennellyt turvealan yrittäjänä yli 20 vuotta. Turpeen hyödyntäminen Ruhajoki Oy:ssä jakautuu kahteen tuotantolinjaan: polttoturpeen nostamiseen ja tuottamiseen sekä hoitoturpeen nostamiseen ja jatkojalostamiseen valmiiksi tuotteiksi.

Vuodesta 1997 yhtiö on tuottanut myös hoitoturvetta. Osoittautui, että yhtiön omistamalla suolla on erinomaista laatua oleva hoitoturvekerros, jota alettiin hyödyntää.

Tuotemerkki "Lehtosuon Hoitoturve - Lehto Peat" rekisteröitiin alkuvuodesta 2002.

Hoitoturvetuotanto vaatii oman erikoisosaamisensa. Vuonna 1997 yhtiön edustajat kouluttautuivat Euroopan unionin rahoituksella järjestetyssä pitkäkestoisessa koulutusprojektissa "Elantoa suosta". Koulutuksessa alan parhaat asiantuntijat kouluttivat osallistujia hoitoturveosaamisen hienouksiin. Tuskin missään muualla hoitoturpeesta tiedetään niin paljon kuin Suomessa.

Suurena apuna yhtiömme hoitoturpeen tuotannon organisoimisessa on ollut turvetutkija, geologi Riita Korhonen. Hän on alan johtava tutkija maassamme. Geologisessa tutkimuskeskuksessa analysoitiin hoitoturve-esiintymämme ja tulokset olivat mitä rohkaisevimpia. Raaka-aine on erittäin vanhaa ja koostumukseltaan hoitoturpeeksi ihanteellista.

Hoitoturve vaatii nostamisen jälkeen jatkojalostuksen. Mitään aineita ei turpeeseen lisätä, mutta se on jauhattava koostumukseltaan sellaiseksi, että se on helppo ja miellyttävä sivellä iholle. Niinpä kehitimme itse konekannan tätä jatkojalostusta varten. Tinkimätön periaattemme on, että tuotteen on oltava erinomainen ja parasta laatua. Tähän uskommeikin päässeemme.

Teoreettinen osaaminen ja turvetuotanto ei kuitenkaan riittänyt - halusimme oppia lisää. Niinpä "turveveljekset Ruha" hakeutuivatkin Jyväskylän sosiaali- ja terveysoppilaitokseen erityiskoulutukseen, josta vuonna 1999 valmistuivat turvehoitojen asiantuntijoiksi. Yhtiö kykenee tarjoamaan ensiluokkaisia turvehoitoja uusitussa "Siniristi" -hoitolassa Seinäjoella, jonne on rakennettu näkemisen ja kokemisen arvoinen Siniristisauna. Saunan yhteyteen on rakennettu monipuoliset hoitotilat, joissa on tarjolla yli 20 erilaista hoitomuotoa. Tervetuloa tutustumaan paikan päälle!

Hoitoturpeen saamiseksi mahdollisimman moniin suomalaisiin talouksiin ja sen terveyttä edistävien ominaisuuksien tunnetuksi tekemiseksi on tuote osattava markkinoida. Kotimaassa tuotteemme kuuluvatkin alan johtavien kylpylöiden ja hoitolaitosten valikoimiin. Turvettamme saa myös useista luontaistuotekaupoista ja pikku hiljaa jopa isommista marketeista! Myös merellä on tajuttu turvehoitojen myönteiset vaikutukset: Lehtosuon hoitoturpeella on hoidettu lukuisia merimatkoilijoita ruotsinlaivoilla!

Ulkomailla ollaan erittäin kiinnostuneita hoitoturpeesta. Toimitamme hoitoturvettamme moniin maihin - aina Japania myöten! Jopa Japanin televisio on käynyt kuvaamassa turvehoitojamme.

Markkina-alue tuntuu erittäin lupaavalta. Skandinavian maissa ja Keski-Euroopassa luonnonläheinen, puhtaisiin ja lisäaineettomiin menetelmiin perustuva terveydenhoito on arvossaan. Turvehoito yhtenä näistä on valtaamassa jalansijaa.

Hoitoturpeen terapeutti vaikutus perustuu hoidossa käytettävään korkeaan lämpötilaan, turpeen antiseptiseen vaikutukseen ja turpeessa oleviin biologisten ainesosien aktivoivaan vaikutukseen.

Turvekyllyn korkea lämpötila kiihdyttää verenkiertoa ja aktivoi aineenvaihduntaa. Se sitoo reumatekijöitä ja kuona-aineita, parantaa hormonitoimintaa ja solujen uusiutumista.

Turpeen bioaktiiviset ainesosat pystyvät tunkeutumaan ihon läpi ja sitomaan myrkkyaaineita.

Hoitoturpe sopii kaikenikäisille. Sillä ei tunneta allergisoivaa vaikutusta.

Kehon ylikuumentumisen johdosta varovaisuutta suositellaan sydän- ja verenpainetauti sairastaville. Myös raskaana olevien on syytä noudattaa varovaisuutta. Kokovartalohoitoja ei tule ottaa, mutta paikallishoidot sopivat hyvin myös näille ryhmille.

Turvehoidoja tekevät useat hoitolat ja terveystyösklinikat Suomessa, mutta Lehtosuon hoitoturvetuotteita voi käyttää turvallisesti myös kotiloissa. Kaikissa tuotteissa on selkeät hoito-ohjeet.

**Turvehoito on ihanteellinen erilaisten iho-ongelmien hoidossa, kuten**

- ihottuman
- psoriasiksen
- aknen
- hiuspohjan
- säärihaavan
- vaippaihottuman

**Hoitoturvetta käytetään yli 100 vaivaan, mm:**

- stressinhoitoon
- unettomuuteen

**Turvehoito auttaa myös seuraavien vaivojen hoidossa:**

- lihassärkyjen
- nivelvaivojen
- reumaattisten kipujen
- turvotusten
- verenkiertohäiriöiden

**Turvehoito lievittää myös tulehduksia:**

- "hiirikädet"
- nivelrikot
- niska- ja hartiasseudun lihakset

**Hoitoturpe on kasviperäinen tuote.**

**Se sisältää vapaita estrogeenejä.**

**Turvehoidolla on menestyksellisesti hoidettu:**

- kuukautisvaivoja
- vaihdevuosisvaivoja
- miesten eturauhasvaivoja

**Turvehoito aktivoi aineenvaihduntaa ja sen myötä**

- laihduttaa
- vähentää selluliittia