

Meestest ja naistest. Jälle

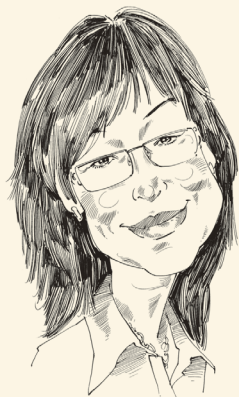
Palju aastaid tagasi diagnoositi mu ühel tuttavalt vähk. Viisin talle poeriulil silma hakanud raamatukese “Vähk on ravitav”. Sain selle avamata tagasi sõnadega: “Niisugust raamatut ma oma majja ei taha.”

Teadupärast on iga probleemi (ka haiguse) lahendamiseks vaja läbida kolm etappi: teadvustada, tegelda, unustada. Ma ei teagi, kas ta ei tunistanud diagnoosi või ei uskunud paranemisse.

Arstid kurdavad juba ammu, et Eesti mehed jõuavad arsti juurde liiga hilja. Ja kes jõuabki varem, laseb käed rüpe ega võitle.

Vähihaigete küsitluse hiljuti avalikustatud tulemuste ettekandmisel kõlas korduvalt ja kõvasti sõna “usk”. Mitte religioosuses mõttes, vaid usk tervenemisse. Käegalööjad hääbuvad, uskuvad rabelevad välja. Ja statistika kohaselt on uskujad pigem naised.

Halloo, mehed, kas te maailma lõppu uskusite? Õige, lõpp jäi seekord tulemata, selle asemel pakutakse meile nüüd uut ajastut. Kus kõik mõtleavad loovalt, arenevad ja elavad loodusega kooskõlas. Ja teevad ise kõik selleks, et olla terved. Ka mehed. Nende väljasuuremine pole sellesse teooriasse sisse kirjutatud. Usute?



KAJA PRÜGI



Alaselja rullimine vahtplastist enesemassaaži rulliga põhineb keha oma raskusjõu oskuslikul kasutamisel.

Valulikest kohtadest priiks

Sügiskülmadest ja aiatöödest tekkinud lihaspingete leevendamisel saab abi massaažist.

Ilusat sooja suve nautides oleme meelelt rõõmsad ja ihult terved kui teistel aastaaegadel. Ilmade jahenedes sügise aiatööid tehes annab keha pingete ja valuaistingutega endast märku. Parem on hädasid ennetada, kui et suuremaid probleeme arsti juures ravida.

Aita ennast ise

Professionaalse massööri teenus oleks sel puhul kõige parem lahendus, kuid kõigile pole see kättesaadav. Ise saab end aidata, minnes spordisaali, võimeldes ja tehes venitushjutusi – tervetele lihastele pole tihtipeale rohkem vajagi.

Pahatihti on aga lihaste sisse tekkinud tihedamad valusad kohad või sõlmekesed, mis pärast tavaharjutusi kehasse alles jäävad.

Need ebamugavust põhjustavad kohad ei allu venitusele, sest lihaskiud venivad vaid tihkendi kõrvalt, neid sõlmekesi oleks vaja muljuda eraldi. Selja taha oma käed ei ulatu ja kaaslane ei leia õigeid kohti sage li üles. Siinkohal soovitatakse kasutada vahtmaterjalist enesemassaaži rulli (nn pilatase rull), mis on kerge ega võta kodus palju ruumi.

Vahtrollil massaaž põhineb keha oma raskusjõu oskuslikul kasutamisel. Lamades torul ja leides tihenenud kohta, tuleb rulluda edasi-tagasi üle selle piirkonna, kuni ebameeldiv tunne taandub.

Torul rullimine mõjutab lihaskude tervikuna, muutes mõjutatud piirkonna lihased elastsemaks ja töövõimelisemaks. Elastsed lihased ei vigastu ka nii kergelt.

Selline rullimine lõdvestab just pindmisi, suuri lihasgruppe. Sügaval asuvad lihased saavad torul rullimisega hoopis koormust, muutes need tugevamaks.

Järg lk 612