

UJUME – miks mitte ka talvel?



SXC.HU

Pimedal ja külmal ajal vajame toredaid lõõgastavaid tegevusi, mis turgutaks nii keha kui vaimu.

Ei maksa taga nutta lühikest ja sooja suvenatukest – ka talvel saab harastada suviseid tegevusi, näiteks suplust.

Talisuplus nõuab kogemusi

Tõeline talisuplus vajab muidugi karastatust ja treenitust. Lõuna politseiprefektuuri korrakaitsetalituse juht Indrek Koemets on talisuplust harrastanud juba aastaid. Tänu sellele on kõha ja nohu ta viimasel viiel aastal sootuks hüljanud. Mees tunnistab, et mullutalvine viiruselaine teda siiski tabas ja murdis mahagi ... üheks päevaks. Selle tagajärjel tuli tal paraku kaks päeva jääaugus kümblemist vahele jätta.

Tegelikult meeldib Indrekule ujuda aasta ringi. Suve lõppedes ujub ta lihtsalt regulaarselt edasi, harjutades keha jahtuva veega. Külma ja lumega ujumist alustas aastaid tagasi, mil talved olid soojad. Siis ei saanud aastaegade vaheldumisest suurt arugi, muigab mees.

“Tasapisi hooaega pikendades ei muutu hiljem jääkülma vette minek totraks kangelasteoks, vaid sootuks töövõiduks,” arwab Indrek. “Talisuplus annab hoopis mõnutunde. Mida närum on väljas ilm, seda rohkem hakkad hindama head enesetunnet.”

Pelgalt südatalvel jääaugus käies kestvat tervisetuge ei kindlusta. Enne jää tulekut ja kevadel pärast jääminekut on kümbelussess pikem.

“Ujud kolm-neli minutit ja saad ka kuivatamise aega nautida. Keha tuleb kuulata ja ilmaolusid arvestada. Tugeva jäise tuulega peab vees olemise aega lühendama, et riietumisel mitte sõrmi kahjustada,” annab Koemets nõu.

Tal endal läks mitu aastat, kuni hakkas aru saama organismi signaalidest. Nüüdseks on talvine jääaugus käimine ja sügisel ning varakevadel ujumine saanud vajaduseks, ilma milleta ei kujuta ta oma päeva ette.

Ujuda saab ka soojas basseinis

Kes jääauku ronida pelgab, saab end viiruste ja haiguste vastu kaitseda ka basseiniujumisega.

Aura keskuse juhataja Kairi Ustavi sõnul peab ujumisega tegelema regulaarselt. Kord nädalas basseini külastamisest jääb väheks. Soovitav oleks ujulat külastada kaks, optimaalne aga kolm korda nädalas.

Ujumine tugevdab organismi tervikuna: parandab vereringet, stimuleerib südametegevust ja arendab kõiki lihasgruppe. Asjatundjate kinnitusel ei tunne ujumine vanusepiire.

“Ujumine parandab veresoonekonna toimimist ja annab südamele nii-öelda pehme koormuse, sest vees on inimene kergem ja ujudes ollakse mugavas horisontaalasendis. Tervisejooksu või jõusaali koormust ei pruugi nõrgem süda välja kannatada,” rääkis Kairi Ustav.

Tööl koguneb tahtmatult pingeid ja tekib stress, ent ujumine aitab seda tublisti maandada. Kui keha on terve, ei niida meid talvel ka haigused.

Väikestele lastelegi soovitatakse ujumist. Kui uskuda statistikat, siis need lapsed, kes on saanud juba väiksest peale ujuda, on eakaaslastest tervemad ja tugevamad. Nii et kõik vette, ka talvisel ajal!

VAMBOLA PAAVO

Koer-kibuvits leevendab liigesvalu

Kui teid vaevab liigesvalu, proovige koer-kibuvitsa pulbrit. Vastavalt hiljutisele uuringule, vähendab kibuvitsapulber liigesvalu palju paremini kui glükosamiin.

Taani teadlaste poolt läbiviidud uuringud näitavad, et kibuvitsapulbris leiduvad galaktolipiidid mõjuvad põletikuvastaselt ja vähendavad liigesevalu. Liigesjäikus väheneb, liikuvus paraneb, tänu sellele paraneb inimese toimetulemine igapäevaste toimetustega. Ja üha rohkem reumatolooge ja perearste kogu maailmas on huvitatud koer-kibuvitsa valuvaigistavast toimest. See toime avaldub vaid eritöötlamise tulemusena, sest koer-kibuvitsas sisalduvad galaktolipiidid on tundlikud temperatuurile. Sellist pulbrit saab meie apteekidest osta Litozini nime all.

