

Sügisele vastu sirge seljaga!

Inimese keha on tervik, koos on füüsiline ja vaimne pool. Kui üks neist on korrast ära, tekib ebakõla ning inimene ei saa end tunda õnnelikuna.

Hoolitseda tuleb oma füüsilise eest: anda talle kvaliteetset toitu, piisavalt koormust ja puhkust, aga ka puhastada-turgutada, nagu oskame. Keha vaenlane on tavaliselt kas liiga suur koormus või sundasendis töö.

Vaimumaailma eest on vaja samuti hoolt kanda: olla positiivne, nautida kultuuri, arendada mõtteid, koormata aju ja anda talle ka puhkust. Normaalsel elu segab muretsemine, kartus tuleviku suhtes, negatiivne stress jpm.

Seepärast tuleb hoida tasakaalu – leida aega oma keha ja vaimu korrashoidmiseks. Paljud lahendavad ristsõnu, ragistavad tööl ajusid, mõtlevad palju, kuid unustavad oma keha. Aga keha on loodud liikuma.

Liigutamise tundub algul raske, kuid heaolutunne tehtust väärrib proovimist. Keha tänab, aju verevarustus intensiivistub ning pingetaluvus tõuseb.

Hommikune virgutus edukaks päevaks

1. Hõõru kareda pesusalliga üle kogu keha. Ikka nii, et tekiks naha punetus ja soojatunne.

Hõõrumine kiirendab öösel aeglaseks jäänud vereringet, annab nahale

värsket välimust ja ergutab nahas olevad närvilõpmeid. Seal vastuvõetud ärritus liigub mööda närvikiudusid kesk-närvisüsteemi, kus töödeldakse läbi. Vallanduvad keerukad reflektorsed reaktsioonid, mis omakorda mõjutavad peale närvisüsteemi kogu keha tegevust. Teatud mõjutuse saavad luudliigesed, vere-lümfiringe, siseorganid ja ka psüühika.

Kuiv hõõrumine aitab vähendada keha happelisust, tõkestades haiguste levikut. Samuti tekitab see reipa enesetunde, vähendab stressi.

Massaaž ja venitused on sobilikud päevas mis tahes ajal

2. Massaaž saunalinaga. Võta õhem saunalina, pane see kaela taha ja tõmba tugevalt kord ühelt ning siis teiselt poolt. Väldi rätiku libisemist naha pinnal, nii on toime sügavamatele kudedele. Sel moel saab lihased töökorraks hoida ja vältida valusündroomide tekkimist. Selja massaažiks pane rätik selja taha diagonaalis. (Fotod 1, 2, 3.)

3. Venita. Seisa vabalt, põlved kergelt painutatud. Aseta rätik kuklale, hoides selle otstest, hinga sügavalt sisse ning väljahingamise ajal tõmba rätikuga pead alla. Samal ajal suru puusad ette. Hoia asendit 2–3 sekundit. Siruta selg, kael ja pea ning hinga sügavalt sisse. Korda 3 korda.

Lihaspikkuse taastumisel saavad ka selle piirkonna närvid säilitada oma elujõu. Venitus annab lülisambale va-



Kaela massaaž rätikuga. Hoia rätiku otstest ja tõmba vaheldumisi kummastki otsast, nii et rätik ei libiseks, vaid tunned, et masseerid kaelalihaseid.



Kaela massaaž seliliasendis. Alternatiivne eelmisele, isegi tõhusam, sest kui pea on maas, saab kaelale rohkem sügavat mõju avaldada. Venituse ajal pea pöörab kaasa venitatud suunas.

jalikku nõtkust, kuna paraneb lülivaheketaste ainevahetus. Paindlik lülisambas tõstab kogu keha üldist võimekust. (Fotod 4, 5, 6, 7, 8.)

NB! Kõik venitused tuleb teha aeglaselt ja hingamise rütmis valu piirini.

Kellel rohkem aega-tahtmist, saab rätiku abil venitada käe-, jala- ja kere-lihaseid veelgi.

Tunnetage oma keha, see piirkond mis kange, vajabki enam tähelepanu ja hoolt.

MARGE KALJUVEE

M.I. Massaažikooli õpetaja

Joint Formula

tabletid N30 ja N90

Parim Sinu liigestele!

Glükosamiinsulfaadi, kondroitiinsulfaadi, ingveri, oomega-3 ja oomega-6 rasvhapetega.



- parandab liigeste liikuvust
- vähendades liigeste jäikust
- toetab liigeskõhre uuenemist
- parandab liigeste vastupidavust

Tervisepüramiid®
Health Pyramid

Loosime välja 2 eksklusiivset reisi ühele Hispaania päikeselisele rannikule!

Osta apteegist Tervisepüramiidi toode ja täida pakendi sees olev kupong või ostutsekk. Kampania kestab kuni 31.12.2009. Võitjad loositakse välja 07.01.2010. Võitjad avaldatakse Tervisepüramiidi kodulehel. Võidureis toimub märtsis 2010. Saada kupong või ostutsekk aadressil: Health Pyramid Eesti, Ehitajate tee 114-14, 13517 Tallinn.

www.tervisepyramiid.ee