

TERVIS

Paastulaager on parim viis puhkamiseks

Üha enam propageeritakse tervislikku ja sportlikku elustiili. Parimaks alguseks võiks pidada paastumist, mille eesmärgiks on vabastada keha lagunemist, liigest vedelikust, kuhjunud limaainetest ja rasvadest ning anda võimalus end koguda ja loidud funktsioone korrastada.

PIIA KULDPAÄRG
rleht@tyri.ee

Võtsin siis minagi vastu otsuse end tõeliselt proovile panna. Uurides erinevaid võimalusi, langetasin otsuse Tartumaal paikneva Looduse Pansionaadi paastulaagri kasuks. Kuna kohiti neisse laagritesse napib, siis pidin oma järjekorda küll ligi kaks kuud ootama. Lugesin kirjandust ja valmistasin end juba paar nädalat varem laagriks ette – vähendasin toidu tarbimist ja suurendasin vee kogust. Laagrisse õnnestus kaasa kaubelda ka onutütar Elo, kellega siis oma rõõme ja muresid päevast-päevast jagasime.

Tartust Räpina poole välja sõites ja põldude vahele keerates tuli küll kerge kõhedus peale, sest üks talumaja järgnes teisele, kõikjal heinamaa ja viljapõld, silm ei haaranud kusagilt hoonet, mis võiks pansionaati meenutada. Peale viiekilomeetrist sõitu jõudsin suurte põlispuude vahele, mille varjus asuski meie Looduse Pansionaat. Pansionaadi ümbrus oli täis lilli ja maja kõrval ilutses suur ja värviline ürdiaed.

Hoonesse sisenedes tekkis koheselt väga hubane ja kodune tunne – kõikjal peeglid, suured sohvad nurkades, avar saal, ei miskit sellist, mis oleks meenutanud ravikeskust.

Uksel võttis saabujad vastu administraator, kes meid arsti konsultatsioonile suunas. Kui kõik olid üle mõõdetud ja kaalud paberile jäädvustatud, anti meile kabinetist kaasa 0,5l vee-pudel, millele suurelt nimi peale kirjutati. See pudel mida tühjenemisel kohe uuesti täitis käidi, sai meie igapäevaseks kaas-

laseks.

Doktor Ludmilla Vergulis kinnitas põhipaketi ja juurdesoovitavad lisaprotseduurid ning pani meile südamele: vesi ja liikumine on kõige olulisemad! Soovis siis head paastu ning rõõmsatujulist suhtumist kõikidesse tegelustesse ning palus iga probleemi korral pöörduda koheselt tema või valveõe poole. Meile anti kaasa veel väike pakike mürusoola, mille lahus soovitati meil võimalikult kiiresti ära juua.

Toavõtmed kätte saanud, suunati meid ülemisele korrusele, mille ukse avanedes avanes meeldiv vaatepilt – suured tugitoolid (millesse kogu viibitud aja jooksul küll vaid paar korda istuda sai), maast laeni lükan-dustega peeglitena seinakapid, mis oleks ilmselt mahutanud vabalt ka nelja inimese riided, voodil rätikud ja valge hommikumantel, toast avanev verandauks terrassile ja akna avades kuulus vaid linnulaulu.

Meeleolu oli hea ja juba kostis koputus uksele – „Massaažile!“ Kabineti uksele seisus tõmmu noormees Ilja, kelle käe all siis igal päeval tunni jagu tõelisi massaažööri oskusi tunda sai. Pärast protseduuri ulatas ta soojakoti, mida pool tundi maksapiirkonnas hoida tuli.

Igal päeval anti loengus esmalt vajalik info järgneva päevaks ja räägiti protsessidest, mis organismides toimuvad. Loeng toetas kõike seda, mida nägime ja tundsin.

Enne uinumist ootas meid veel sooleloputus. Kauaks pika-li jääda ei lastud, kui kostis uus koputus uksele – „Võimlemine saalis!“ Ajasime dressid kähku selga ja läksime saali. Pärast võimlemist olime tõsiselt läbi ja vajusime voodile. Veel oli ootamas tselluliidimassaaž ja loeng. Teise päeva hommik algas nii, nagu ka kõik järgnevad – sooleloputusega ning kell kaheksa rivistati meid maja kõrvale, kus voolikust mööda jalasääri lastud jääkülml veejuga meid korralikult üles raputas. Veel viis minutit põlvetõsteid ja siis hin-

gamisharjutused ning soojendus eelseisvaks kepikõnniks oli tehtud. Kõigile jagati kätte kepid ja näidati ära milline on õige käimistehnika. Sain teada, et õige kõnni puhul peab kepp käte-veetuna moodustama kõverdunud küünarliigestest 90 kraadi. Tegime õuel proovikõnni ja seejärel näidati kätte suund metsa poole. Nii me seal rivis astusime kuni metsatukani ja edasi kulges jalgrada läbi metsa. Olimes saanud vast mõne kilomeetri käia, kui ma rajalt kõrvale astudes otse vapsikute pessa sattusin. See kisa kostus vist küll üle küla, sest mul õnnestus korraga saada kaks auku ühte ja teine kaks teise jalga, mis hirmsat valu tekitasid. Täpselt minu seljataga kõndival Elol polnud ka pääsu – tema jalas ilutses kaks korralikku auku – õnneks küll ühe jala peal. Sellel hommikul otsustasime, et metsa meil rohkem asja ei ole, vaid liigume ainult mööda suurt teed. Tagasi pansionaati jõudes oli arst juhtunud häämmingus ja meid suruti kabineti ukse taha istuma, et jälgida edasist olukorda. Paistetud kadus päris kiiresti, kuid enesetunne oli kuidagi nõrk. Sellest hoolimata pidasime kinni päevakavast ja lisaks protseduuridele käisime veel kahel korral võimlemas. Ülejäänud osa päevast möödus sarnaselt eelmisele – enam-vähem ühes rütmis vee ja taimeteega. Loengus andis doktor teada, et kui kellelgi tekib nõrkusehooge, siis võib ta tulla ja küsida väikese teelusikataie mett. Järgneval päeval olevat menüüs ka puljong, mida ühe kruusitäie süüa võib. See ergutas meeli.

Kolmanda päeva hommikul end voodist püsti ajades tekkis kerge nõrkus. Pea väheke tuikas ja olemine tundus kuidagi jõuetu. Ajasin end siiski püsti ja kui jääkülml veejuga jälle mööda jalgu ülespoole ronisin, tundsin, et oleks läks kergemaks. Kätele ja jalgadele oli tekkinud punetav lööve, mis meenutas väikeseid vesivilli ja sügeles kohutavalt. Arsti visiidile minnes sain teada, et organism pidavat sellisel moel naha kaudu väljutama üleliigseid soolasid ning taastumise esimestel päevadel lööve kaob.

Puhketoa laualt avastasime termose, millele oli juurde kirjutatud „puljong“. See koosnes kartulikeeduveest, millele oli lisatud erinevaid maitsetaimi ja maitse päris hästi.

Peale kolme võimlemiskorda ja kohustuslikku kepikõnni ringi oli veel ootamas jooga treening. See oli võimalus oma mõtted ja tunded valla päästa ning enesetunnet kergendada see tuntavalt. Ootamas oli õhtune Colon-hüdroteraapia ehk siis sooleloputus, mis tehnilise sealdise abil loputab väga efektiivselt läbi soolestiku ja kus on



Suurte põlispuude vahelt avanev vaade pansionaadile.

näha, kuidas jäägid puhastes veetorudes kehamaastikult lahkuvad.

Õhtuseks rõõmusõnumiks oli – „homme on Aura veekeskuse päev!“

Neljas päev algas ikka plaanipäraselt hingamisharjutustega, enesetunne oli juba parem, kui eelmisel päeval. Kuna ladin- teised mõnuga Aura kohvikutes kohvi lümbivad ja suud matsutavad, võttis kuidagi tujutuks.

Kell 9 startis maja eest buss Aura veekeskusesse. Tekkis suur eufooria – saab hetkeks linna! See ei kestnud aga kaua.

Hoides ikka reeglipäraselt näpus oma veepudelit, tundes ninas magusat kohvi- ja toidulõhna ning nähes, kuidas teised välja ronida ja kõrvale asja vaadata, aga surusin selle hetkeemotsiooni maha ja üritasin end hõisetest mitte segada lasta. Peale treeningut sukeldusime veekeskuse basseinidesse. Tegime tiiru peale kõikvõimalikele saunadele ning lõpetasime aroomisaunaga. Tagasi pansionaati jõudes oli tunne nagu oleks päev otsa jala käinud, väsimus võttis võimust, – aga juba ootas massaažilaud, siis tavapärase arsti visiit, kus kõik näidatud täpselt kirja pandi. Puhketoa lauale aga oli tekkinud juba kaks termose – ühel ikka endistviisi „puljong“ ja teisel termosel silt „kompott“. Kompotist oli tegelikult asi kaugel, sest see sisaldas vaid rosinat ja aprikooside keeduveet, aga maitse sellegipoolest imehästi. Isu rikkus ta niipalju, et puljongi järgi me järgnevatel päevadel ei küünitanud, piisas kompotevedelikust.

Ka sel õhtupoolikul ei pää-

nud me tavapärasest võimlemisest ning lisaks veel viis kilomeetrit kepikõndi.

Viienda päeva hommikul tunnen ennast superhästi. Jalg on kerge, meeleolu ülendav. Ükski tegevus ei tundu pingutusena, vaid kõik sujub kuidagi iseenest. Tavapärase arsti visiit, kus küsitakse: „Palju kõndisid?“ Minu vastuse peale – viis kilomeetrit – vaatas doktor mulle sügavalt silma ja ütles: „Seitse oleks parem!“ Sel päeval võtan ette taas metsaraja, kuna jalg tundub päris korras olevat, siin eelnevast töötusest hoolimata – mitte enam metsa minna – oma keppidega võsavahele. Jõuan ära käia kuus ja pool kilomeetrit. Enese arvates olen juba päris tubli. Õhtune joogatreening toob taas rahu ja vaikuse ning leian, et see koht on iga-ti tore. Arsti küsimuse peale, et kas paastute või tahate taastuma hakata vastame me Eloga mõlemad – paastume!

Kuuenda päeva hommikul kepsleb paar tädid maja kõrval paikneval murulapil lauluga ringi. Oleks tiivad, ilmselt len-daksid, aga paraku on välja pak-kuda vaid kepid.

Nii tuiskan ka sel hommikul peale hingamisharjutusi võsavahele ja kuus kilomeetrit ei tundu üldse mingi kaugus! Päev möödub plaanipäraselt – ikka rõõmsasti jälle ühe kabineti ukse tagant teise kabineti ukse taha. Arstiga teeme kokkuleppe, et alates homsest hakkame taastuma. Enesetunne on superhea, mida aga ei saa kuidagi Elo koh-ta öelda. Pidevalt tualettruumi vahet käiv ja sappi oksendav Elo loobub halva enesetunde tõttu ka õhtusest saunast. Käin rääki-mas ka valveõega, kes sapi neut-raliseerimiseks lusikatäie mett pakub, mis aga sel õhtul jääb Elost puutumata.

Niisiis on sellel õhtul on meil saunaõhtu.

Saun paikneb pansionaadi hoone kõrval väikeses puuma-

jas, mille mõnus ja niiske leiliruum vaid tunniks meie päralt on. Eesruumi kaunistavad kõrge seljatoega sügavad nahkist-med. Lava on väike ja istuda saab seal maksimaalselt neli inimest korraga. Võtame sellest tunnist, mis võtta on. Leiliruumis on ahjukerise taha asetatud veeanum, mis kerise kuumenemisel mõnusa niiske auru õhku paiskab. Leiliruumist viib trepp alla sauna kõrval olevasse tiiki, mille rohekas värv ja hägune vesi meid ei heiduta. Nii me siis naudime sauna täiel rinnal – ikka leiliruumi ja tiigi vahet.

Seitsmenda päeva hommikul läheb uni kella viiest ära ja oleme Eloga mõlemad ärkvel. Tema enestunne on küll veidi parem, aga peale lusikatäit mett tunnistab ta, et läheb paremaks.

Viimane, seitsmes päev saab tõeliseks pidupäevaks, kuna pärast hommikuseid protseduure algab meil taastumine. Tuppa tuuakse kaks üheliitrit pakki Ahapupiima, mis isegi veega lahjendatult tundub suisa jumalik. Soovime vastastikku head isu ja lümbime oma lahjendatud jooki. Arsti viimasel visiidil selgub, et olen nende seitsme päevaga kaalu kaotanud kokku 6,5 kg. Jagatakse paberil kindel toidumisskeem järgneva kuueks päevaks, millest ka reeglipäraselt kinni tuleb pidada. Riideid selga pannes ilmneb, et need on suureks jäänud. Püksid on võimalik üle puusade alla tõmmata!

Päikselisel pärastlõunal lah-kume Pansionaadist tulnud põl-luteidpidi tagasi kodu poole

Indu on jätkuvalt. Olen jää-nud liikumise juurde, soetanud enesele käimisekepid ja 7-8 ki-lomeetrit igapäevast kõndi ei ole mingi probleem. Olen pu-hanud ja tunnen end pulbitse-mas energias ning kui ma veel viimasel päeval pansionaadis doktorile ütlesin, et vaevalt me enam kohtume, siis tänaseks pole ma selles enam nii kindel.



Taastumise esimesel hommikul maitseb veega lahjendatud A-hapupiim tõeliselt hästi.

2x Elo Hansar