

Isemõtlemise aeg

Mina olen üles kasvanud ajal, mil arsti sõna oli seaduseks. Kui kerkis kõrge palavik, käskis arst kodus olla ja rohtu võtta. Laps pidi olema voodis teki all, aga mitte mängima põrandal leludega. Nii nagu arst ütles, nii ka talitati. Ja täpselt arsti nimetatud päevaks sain ka terveks. Kord oli majas.

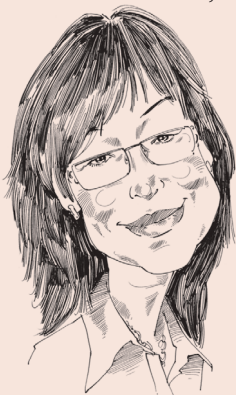
Nüüd on see aeg läbi. Perearst ütles mulle juba aastaid tagasi usalduslikult, et "...ega meie enam midagi dikteeri. Kui võimalik, olge kodus, kui mitte, käige palavikuga tööl."

Kunagi olid ka meditsiini ja alternatiivmeditsiini suhted juba nimetusega paigas. Nüüdseks on vaenlastest sõbrad saanud ning nende ühine sõnum patsientidele on: ole (ise) terve! Teisisõnu ja -tegu: ära põe, vaid enneta. Söö õigeid asju ja väldi kahjustajaid.

Aga kust me teame, kus on tõde, kui arstideltki tulevad vastuolulised teated? Kus on sõltumatu lepitaja, kes selgitaks, kas hambapastad teevad hambaid valgemaks või kriibivad triibuliseks? Ja kas fluoriid on kasulik või kahjulik? Ja millal selgub absoluutne tõde vaktsiinide kohta? Kuni sõltumatut lepitajat pole valitud, tuleb ilmselt kõigesse suhtuda kahtlevalt.

Tõepoolest, raske on elada käskude-keeldudeta maailmas, või kuidas?

KAJA PRÜGI



Kuivharjamise

Igahommikuse kuivharjamisega võib vabaneda tselluliidist ja liigsetest kilodest, aga päris kindlasti muudab see meeled virgeks.

Tunnistan, et olin selle lihtsa ja tõhusa protseduuri aastateks unustanud. Alustasin uuesti koos sügise saabumisega ja see on saanud mu igahommikuseks virgutavaks protseduuriks.

Kuivharjamine tähendabki seda, et ihu harjatakse siis, kui nahk on kuiv. Aroomiterapeut Ülle Liivamägi soovib seda teha pärast hommikust dušši, kui ihu on pesemisjärgselt hoolega kuivatatud.

Vaja läheb naturaalarjastega harja, mida on mugav käes hoida ja karedat massaažikinnast. Mõlemat on võimalik osta poest sellelt riulilt, kus saunatarbeid müüakse.

Harjamise eesmärk on pindmise lümfiringe ergutamine ning seetõttu tuleb ka harjamisliigutusi teha suuremate lümfisõlmede suunas. Pindmine lümfisüsteem mõjutab omakorda sügavamat lümfisüsteemi, mis aitab kehal puhastuda.

Päris kindlasti vabaneb kuivharjamise tulemusel nahk surnud rakudest ja nooreneb seeläbi.

Liigutuste järjekord

Kuivharjamisel on sama reegel mis küünte viilimiselgi: seda ei tehta edasi-tagasi, vaid kindlas suunas.

Teine reegel on see, et kui soovite kehale virgutust, alustage paremalt kehapoolelt. Kui soovite rahustavat toimet, siis vasakult. Aga kindlasti mitte nii, et alguses kogu üks kehapool ja siis teine, ega ka mitte juhuslikus järjekorras. Lugege hoolega läbi allolev juhised ja liigutusi korrates märkate, et see kõik on tegelikult imelihtne!

Kui mitu korda ühte liigutust teete, on sisetunde küsimus. Kokku võiks kuivharjamine kesta vähemalt 3–5 minutit.

1. Pange kätte massaažikinnas, see võib olla ka froteekinnas. Liikuge lõua alt kaela lümfisõlmedeni (algu ühelt, siis teiselt kaelapoolelt).

2. Sama kindaga liikuge rinnaku keskel rinna alla ja sealt kaenla lümfisõlmedeni. Sama liigutust korrake teise rinna alt.

3. Nüüd võtke juba kätte hari ja liikuge küünarnukist kaenla alla.

4. Harjake sõrmeotstest kaenla alla.

Korrake kaht viimast liikumist teisel käel.

5. Harjake ümber naba kaares päripäeva.

6. Harjake põlvest kubemeni. Selja tagant põlveõndlast reit mööda üle tuhara ja sealt ette kubeme poole.

7. Harjake varbaotstest kubemeni. Selja tagant reit mööda üle tuhara ja sealt ette kubeme poole. Sama teise jalaga.

8. Harjake selgroost kahele poole, nii palju kui käsi ulatub, ette kubemeni.

Probleemsemaid kohti (nt reisi) oleks mõistlik kas harjata kauem või lisaks pärast üldharjamist.

Mida võiks veel teada

Kui olete mürkide väljutamise kehast tõsiseks eesmärgiks võtnud, ärge unustage juua pärast harjamist puhast vett, soovitatavalt päeva jooksul kokku kuni 2 liitrit.

Lümfisüsteemi puhastumist soodustavad veel roheline tee, ingver, pipar, meresool, õunaäädikas, külmpressitud toiduõli, kõrvitsa-, päevalille- ja seesamiseemned, pähklid (v.a maapähkel), oad, herned, kala- ja kanaliha.

Kahjuks tulevad ehk siis lümfisüsteemide puhastumist takistavad alkohol, kohv, tee, punane liha, suhkur, püülijahu ja maapähkel.

Ülle Liivamägi rõhutab, et kuivharjamist ei tasuks

