

# Ilmamuutused ja tervis

Ilm mõjutab veresooni ja närve. Kuidas end ilmatujude eest kaitsta?

SVEN ARBET

**K**ui looduses leiavad aset järsud muutused – päikese aktiivsus suureneb, temperatuur, õhurõhk ja niiskus kõiguvad –, peab ka organism nendega kohanema. Tervena ei tunnegi te neid ning organism lülitub kiirelt uuele töörežiimile.

Üleväsimuse ja stressi korral suureneb organismi tundlikkus looduse tujude suhtes. Meteopaatia ehk ilmatundlikkuse üks näide on unisus enne tugevat vihmasadu. Kui aga teie luud-kondid valutavad või peas lõhub juba kolm päeva enne tormi või ilma külmenemist, siis on tegemist tugeva reaktsiooniga.

Et vähendada organismi ülitundlikkust ilma suhtes, tuleks kõigepealt ravida põhihaigust ning tugevdada oma närvisüsteemi. On teada fakt, et melanhoolikud ja flegmaatikud on tundlikumad, sangviinikut häirivad looduse kapriisid vähem.

Kui teil esineb südame-veresoonehaigusi, olete ilmselt üks neist, kes talub halvasti suurt õhuniiskust. Eriti tundlikud ilma suhtes on aga need, kel on vererõhuprobleemid või kellel esineb vegetodüstooniat.

Vegetodüstoonia on vegetatiivse närvisüsteemi häirest põhjustatud seisund, mis avaldub südameklõppimise, higistamise, südame lisalöövide ning kõrgenenud vererõhuna. See ei ole haigus, vaid nn funktsionaalne seisund. Esineb sagedamini üle 40-aastastel naistel, kuid võib tekkida igas vanuses, ka lastel.

Ilmastiku muutused mõjutavad peale veresoonte ka meie närve. Terav tuul ärritab naharetseptoreid ning kutsub esile kesknärvisüsteemi liigse erutuvuse, põhjustades agressiivsust ja ärritust.

Siiski on olemas lihtsad, kuid tõhusad vahendid looduse tujudega võitlemiseks.

## KUI TEIL ON KÕRGE VERERÕHK

- Võtke magnetormi päeva hommikul arsti soovitatud ravimit ja ärge koorake end tööga üle.

- Kui võimalik, jääge neil päevil koju või võtke osa tööd koju kaasa.

- Külma ja tuulise ilmaga seiske enne väljumist veidi trepikojas, et harjuda.

- Kui teie meelegahtades tuikab, ka-



sutage vanaemade nippi – hingake sisse tammelehtede lõhna. Asetage näiteks toas mitmesse kohta laiaili tammelehtede kimbud.

## KUI TEIL ON MADAL VERERÕHK

- Teile mõjub hästi liikumine. Vere ringe kiirendamiseks alustage oma päeva võimlemise või jooksuga. Kui olete laisk, tehke voodis jalgadega ringe või nn jalgrattasõitu.

- Ergutab jaheda veega ülevalamine. Võite ka lihtsalt hõõruda nägu ja kaela jäätükikesega või pesta neid külma veega.

- Jooge hommikul kanget teed või kohvi, ka mõru šokolaad ergutab hästi.

## SOOVITUSI VEGETODÜSTOONIKULE

- Jooge rahustavaid teesid.
- Unetusest vabanemiseks pange patja veidi palderjanilehti – nende lõhn uinutab.

- Tilgutage õlilambikesse pisut lavendli- või sidruniõli. Tuju paraneb ja väsimus kaob.

- Ka teile on liikumine vajalik. Tehke käte- ja pearinge. Teid aitab isegi natsu närimine, mis parandab aju verevarustust.

- Häid tulemusi annab ravimassaaž – üks kord poole aasta jooksul.

*Ajakirjast Ženskije Sekretõ refererinud ENE JÄRV*