

Suvised saunamõnud

Pole vist ühtegi inimest, kes suvise kuumuse tõttu loobuks saunamõnudest.

Saun on küll hea vaimule ja kehale, kuid siiski ei tohi üle pingutada.

Saun oli rahvameditsiinis juba ammu aegadel hea abiline, seal raviti tõbesid, sinna mindi ka sünnitama.

Pidage meeles

- Ärge istuge laval higistades väga kaua, organismi veekadu on suur.
- Tohtrid soovivad kuiva ja kuumu sauna asemel jahedamat ja niiskemat, kus temperatuur ei küüni üle 85 °C.
- Pange alati pähe saunamüts, et kaitsta juukseid.
- Ärge hüpake otse lavalt külma vette, kui te pole just väga karastatud organismiga.
- Kui teis pesitseb mõni põletik, ei tohi sauna minna. Sama kehtib ka palaviku ja kõrge vererõhu puhul.
- Kui nahka enne saunalavale minekut pesta, väljuvad jääkained ja mustus kergemini.
- Vältimaks vedelikukaotust, jooge mineraalvett või

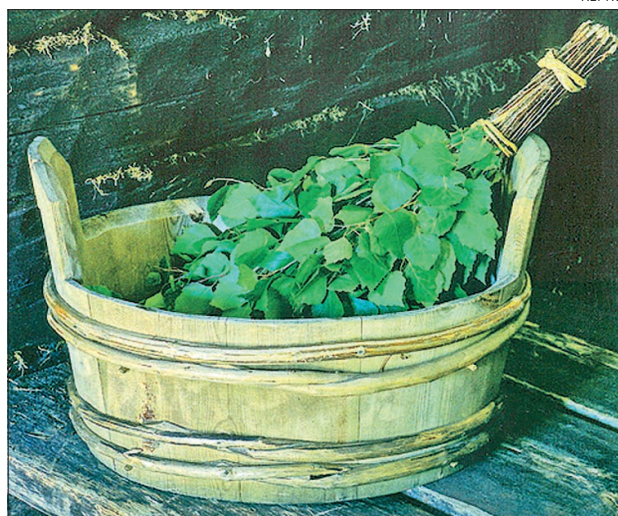
mahla, mitte mingil juhul alkoholi.

- Sauna ei tohi minna täis kõhuga.
- Kui laps hakkab saunas virisema, viige ta kohe eesruumi puhkama.
- Kastke pärast vihtlemist müts külma vette ja tõmmake siis uuesti pähe.
- Ärge suitsetage enne ja pärast sauna – mürgid mõjuvad intensiivsemalt.
- Ärge minge sauna vere-soonte lubjastumise, maksa-, südamelihase-, kõhunäärmpõletiku puhul. Keeld kehtib ka nakkushaiguse ajal.

Radikuliidi raviks

Saun on tõhus radikuliidi ravimise koht.

- Protseduur algab soojast dušist. Esimese käigu ajal leiliruumi (kuni 4 min) peab algama higieritus.
- Teine käik saunalavale kestab juba 8 minutit. Higistamise ajal töödelge vihaga valusaid kohti. Algul libistage vihaga kergelt mööda keha, siis hõõruge energiliselt kogu selgroo piirkonda.
- Tehke paus – lebage 15 minutit eesruumis soojalt kinni kaetult.
- Seejärel laske endale massaaži teha: 10 minutit käsimeesaaži sooja vee all.



REPRO

- Järgnevad paar harjutust selgroo venitamiseks, näiteks lihtsalt rippuge veidi aega saunauksel. Lõdvestuge ja lebage 7 minutit.
- Kolmas kord minge sauna lihtsalt naudinguni. Tohtrid kinnitavad, et kõige kasulik on kolmekordne leilivõtmine.
- Päril lõpus valage end üle toatemperatuuril veega. Massaaži asemel piisab, kui hõõrute keha energiliselt üle kareda froteeriidest kindaga.
- Massaaži alustage ja lõpetage alati kergete silitavate liigutustega.

Protseduurid. Millega?

- **Kaerahelbed mee ja hapukoorega.** Valage kaerahelbed üle keeva veega, segage mee ja hapukoorega. Pärast sellega koorimist on nahk terve nädala sile ja sametine.
- **Kohvipaks.** Võtke kohvipaksu, segage meega ning hõõruge seguga kanda ja küünarnukke. Mõjub kiirelt ja tõhusalt.
- **Kaseviht** kõrvaldab liigesevalud ja lihaspinge.
- **Tammeviht** ei sobi tundlikule nahale, see maandab aga stressi ja sobib rasusele nahale.

- **Pärnaviht** ergutab neerude tööd ja aitab vabaneda sagedastest migreenidest.
- **Nuluviht** vabastab seljavaludest ja väsimusest. Võite lisada nõgest, piparmünti, salveid ja koirohtu. Enne tarvitamist aurutage vihta – pistke kuiv viht kuuma vette, raputage liigestest veest tühjaks ja hoidke paar sekundit kerise kohal.

Turgutav vihamassaaž

Selleks vajate abilit.

- Istuge algul lava alumisel astmel, harjuge kuumusega.
- Heitke kõhuli, pea ja jalad ühe kõrgusel. Asetage üks viht pea alla, siis hingate sisse raviaure.
- Masseerija töötleb teie keha kahe vihaga mõlemalt poolt.
- Vahepeal kerge kehahälgus vihaga taldadest pea suunas, siis langetada viht nimmepiirkonnale ja seljapiirkonnale. Hoida peal paar sekundit.
- Töödelda läbi jalad, puusad, selg. Silitada ja hõõruda.
- Korrata kõike selili lebedes.

Ajakirjadest Krestjanka, Zdorovje ja Ženskoje Zdorovje refererinud
ENE JÄRV

