

Meri rahustab ja tervendab

Huvitav on teada, et merevees suplemise kasulikkus avastati üsna hilja. Alles 18. sajandi keskel ilmus esimene teadustöö merevee ravitoimest, autoriks inglise teadlane.

Meresuplemine läks moodi alles 19. sajandil. Veel paar sajandit tagasi nimetati supluseks jalutuskäiku mererannal.

Päikeseloojang mere taustal on vaatepilt, mille suurepärase toime hingeraviks. See ei jäta puutumata ühtki keharakku.

Mereõhk on kõrge osoonitaseme ja peaaegu tolmuta. Peale selle on õhus broomisoolasid ja joodi, mis sisehingamisel mõjuvad nii merel kui ka rannal viibides.

Meresool tugevdab immuunsüsteemi, parandab nina limaskesta ja hingamisteede talitust. Mereõhk soodustab ainevahetust ja vereringet.

Ujumine on hea treening, suplemisel teevad massaaži vastu keha löö-

vad lained, mis soodustavad liigse kehakaalu kaotamist.

Eriti hea on lesida lainte murdmiskohal madalas vees. See on parim lihaste lõdvestamise moodus, mis mõjub hästi närvisüsteemi tugevdajana.

Ka vees jooksmine, pallimäng või võimlemine parandab kehalist vormisolekut.

Kauasel veesolekul ahenevad pindmised veresoone, keha jahtub, vereringe häirub. Sellega kaasneb halb enesetunne, tekib peavalu, rusuv väsimus või unetus.

Liigsel ligunemisel on oht külmetuda ja kroonilised haigused võivad ägeneda. Tähtis on teada, et laps jahtub vees täiskasvanust kaks korda kiiremini. Seepärast ei tohiks alla 3aastased lapsed üldse meres hullata. Väikelastele on parim, kui vanemad nad kord vette kastavad, või märjaks valavad.

Kahjuks ei või kõik ühteviisi rannas röömsad olla. Mõne haiguse puhul on vetteminek keelatud. Need on aktiivses vormis tuberkuloos, mõni vere-



REPRO

ringehäire, neeruhaigused, epilepsia, naistehaigused ning raseduse lõppjärg. Kõhkluse korral oleks parem raviarstiga nõu pidada.

TARGU TALITA

Raamatud on saadaval kõigis hästi varustatud raamatukauplustes üle Eesti. Tellida saab ka telefonil 617 7717 või kodulehel www.mlrmaat.ee.



Maalehe Raamat



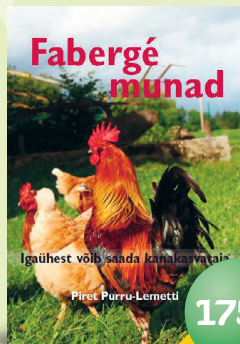
99.-

Maalehe väike seeneraamat

Ain Raitviir

Maalehe väike seeneraamat annab ülevaate Eestis enam levinud söögi- ja mürgiseentest. Mürgiste seente korralik tundmine on niisama oluline kui söögiseente tundmine. Siit saab soovitusi, milliseid seened on targem metsa jätta ja mida teha mürgistuste korral.

Selle raamatuga on edukas seesenaak garanteeritud.



175.-

Fabergé munad. Igaühel võib saada kanakasvataja

Piret Purru-Lemetti

Hobi korras kanu kasvatava Piret Purru-Lemetti mõnusate ilukirjanduslike sugemetega varustatud õpetlik käsiraamat sisaldab kõike seda, mida üks kanadega tegelev inimene teadma peaks – tibudest munadeni, kanakuudist jooksuadiku ja jooginõuni.



250.-

Elulõngad igasse aeda

Erika Mahhov

Erika Mahhovi "Elulõngad igasse aeda" põhineb suuresti autori perekonna 35aastasel elulõngade kasvatamise kogemusel. Põhjalik ja pildirikas raamat tutvustab kogu maailmas tunnustatud klassikalisi sorte, tuntud Eesti ja huvitavamaid uudissorte. Erilise tähelepanu all on vähenõudlikud väikeseõielised elulõngad.



190.-

Toimetulek kõrge vererõhuga

Sarah Brewer

Raamatus esitatud dr Breweri raviprogrammid põhinevad tõsiasjal, et me kõik oleme erinevad, meil on omad nõudmised, mis sõltuvad vanusest, elustiilist ja vormisoleku tasemest. Seetõttu ongi välja pakutud kolm erisuguse intensiivsustastmega programmi, mille seast saate testi abil välja valida teile sobiva.