

probleemid saavad selle massaaži lahendatud.

### Milles siis seisnes võlujõud?

Vistseraalmassaaž põhineb laias laastus sellel teadmisel, et terve keha, nahk, lihased, sidemed on siseelundite projektsioon. Samal põhimõttel töötab ka tsoonteraapia. Võtame kõige sagedasema nähtuse – stressi.

Kui oleme pikemat aega stressis, siis mõjutab see sapipõie tööd. Sapipõis on kõhu "seedimise dirigent", mis on kogu kehale ülitähtis. Sapipõie projektsioonid on parem põlv, õlg, parema abalu sise-mine külg, oimupiirkond, ja muidugi neid on veel.

Projektsiooni kohad reageerivad kohe ja omakorda muutuvad. Need muutused võivad olla erinevad – näiteks pingestumine, sügelemine, ülitundlikkus, väheneb naha kaitsefunktsioon, võivad tekkida lööbed jne.

Kuid ka kosmeetilised ja lihaspinge probleemid on seo-

tud siseelunditega ning pahahti jääb põhipõhjus lahendamata, välja ravimata ja sümptomid tekivad uuesti.

Massöörid võivad teha kümme-viisteist seanssi, et inimene lihaspingest vabastada, aga paari kuu pärast on pinge tagasi. See annab tunnistust, et põhipõhjus on leidmata ja ravimata.

### Kas on veel mõni haigus, mida kõhu-massaaž ravib?

Vistseraalmassaaži on mõistlik teha profülaktikaks. Kuid näiteks pimesoolepõletiku algstaadiumist on võimalik selle massaaži puhul välja tulla.

Ogulov on kindel, et ühtki organit, ühtegi kehaosa pole meile loodud põhjenduset ja seepärast ei kiputa alati pimesoolt opereerima, välja arvatud juhtumid, kui lõikus on ainus võimalus inimest päästa.

### Kas inimene ise saaks mõne võttega end aidata?

Kui tunnete, et teil on stress (see võib anda märku näiteks valuga oimupiirkonnas), kuid ka selle profülaktikaks heitke pikali ja otsige üles oma sapipõis.

Iga inimene on natuke erinev, kuid üldjoontes tasub seda otsida parema roidekaare alt. Suruge käsi rusikasse ning vajutage sapipõiele kolm minutit. Seda profülaktikaks, stressi näidustusel kas kuni valu kaob või läheb tuimaks. Nüüd laske piirkond vabaks.

Mehhanism on selline, et sapipõie kinnisurumisega surute vana vere sapipõiest ja sidemetest välja, tekitate rõhu ja vabastamise korral täitub see uue, hapnikurikka ja toitainetega varustatud verega.

Tehke veel üks kontrollvajutus.

### Kas olete seda oma tuttavate või enda peal katsetanud?

Kasutan seda iga massaaži-seansi korral.

Aga kord õhtul helistas

mulle üks sõbranna, kes kurtis, et tema kaheksa-aastasel pojalt on lööve. Soovitasin tal hommikul arsti juurde minna, kuid ise jäin seejärel mõttesse.

Helistasin tagasi ja küsisin, kus lööve on. Ema kirjeldas, et täpid on paremal kehapoolel: põlvepiirkonnas, paremal abaluul, õlal...

Küsisin, millega poiss päeval tegeles. Selgus, et vanemad olid kodust ära ja poiss hakkas telerist õudusfilmi vaatama. Seejärel läks välja, kus suurte poiste kamp teda kohutas.

Poiss tulnud siis koju ja värisenud oma toas, kuni vanemad koju jõudsid.

Õpetasin tema ema, kuidas sapipõiele vajutada, ning hommikuks olid täpid kadunud.

Soovitasin siiski ka arsti poole pöörduda, kuid too ei osanud tagantjärele enam midagi arvata.

KAJA PRÜGI



**TULE KLIENDIKS,  
LIITUMINE TASUTA!**



## VEEBRUARIS SOODSAD KLIENDITOOTED:

**Une-Mati**  
50 ml

**79 kr**  
tavahind 102 kr

**TheraFlu\***  
6 pulbrit

Toimeained: parasetamool,  
pseudoefedriin,  
kloorfeniramiin,  
deksmetsorfaan.

**45 kr**  
tavahind 53.10

**Vitiron\***  
30 kapslit

Toimeained: vitamiinide ja  
mineraalide kompleks.

**109 kr**  
tavahind 124.40

**Eucerin  
Hyaluron**  
silma kreem

**299 kr**  
tavahind 351.40

**Bio-Biloba\***  
90 tabletti

Toimeaine: hõlmikpuu  
lehtede ekstrakt.

**99 kr**  
tavahind 115.90

\* Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehti. Küsimuste tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

### OLETE OODATUD ÜLIKOOI APTEEKIDESSE ÜLE EESTI!

Ülikooli Apteegi **Viru Keskuse** apteek, Viru Väljak 4/6, **Tallinn**, tel 610 1340, faks 610 1341. Avatud E–P 9–21.

Ülikooli Apteegi **Viru Keskuse Kristiine** haruapteek, Endla 45, **Tallinn**, tel 665 0552, faks 665 0553. Avatud E–P 10–21.

Ülikooli Apteegi **Tartu** apteek, Küüni 5b, **Tartu**, tel 734 6810, faks 730 0845. Avatud E–R 9–20, L–P 10–18.

Ülikooli Apteegi **Pärnu** apteek, Rüütli 30, **Pärnu**, tel 447 2740, faks 447 2741. Avatud E–R 8.30–19, L 9.30–17, P 9.30–14.30.

Ülikooli Apteegi **Kuressaare** apteek, Raekoja 1, **Kuressaare**, tel 453 0561, faks 453 0562. Avatud E–R 9–19, L 9–16, P 10–16.

Ülikooli Apteegi **Viljandi** apteek, Tartu 1, **Viljandi**, tel 433 3070, faks 433 3860. Avatud E–R 8.30–18, L 9–15, P suletud.

Ülikooli Apteegi **Narva** apteek, Puškini 19, **Narva**, tel 357 2712, faks 357 2370. Avatud E–R 9–19, L–P 10–18.

Ülikooli Apteegi haruapteek **Mustlas**, Kuressaare 4, Mustla alev Tarvastu vald, Viljandi maakond, tel/faks 436 6131. Avatud E–R 8.30–16.30, L–P suletud.

**YA Tervispood**, Jaama 13, **Haapsalu**, tel 473 1264, faks 473 1263. Avatud E–R 9–18, L 9–15, P suletud.