

Naabrist tervemaks

Eri rahvuste käitumismallide kirjeldamiseks kasutati kunagi niisugust mõistulugu. Üks mees ehitas endale suure ja ilusa maja. Kuidas reageerivad sellele tema naabrid? Teatud suure rahvuse esindaja hiilib öösel naabri aia taha ja viskab aknad kividega sisse. Eestlane aga käib ümber maja ning ... ehitab endale suurema ja ilusama!

Oleme oma naaberriikidega edukalt võistelnud naiste ilus, asjade hulgas pärast surma, maailma vägevatele meeldimises... Oleks tõesti viimane aeg võistelda ka selles, kui palju meid pärast seda võisturabelmist ellu jääb.

Meie naabrid lätlased, kellest me ennast ikka edumeelsemaks oleme harjunud arvama, on näiteks soolevähi skriiningu programmidega juba alustanud. Ikka selleks, et avastamata haigus ei niidaks täiselu jõus inimesi.

Meie arstid peavad aga riigi rahakatla juures tegutsevate ametkondadega veel suhteliselt edutut missioonivõitlust.

Kuid eriti enne seda päeva, mil nad võidavad niikuinii, tuleb meil endil agaralt naabritega võidu joosta, kepikõndida, suitsetamist maha jätta ja tervislikult toituda.

KAJA PRÜGI



LÕHNAD – immuun- süsteemi tugevdajad

Aastaegadel, mil loodus puhkab, tooge oma ellu lõhnu aroomilambi ja/või -sauna abil.

Looduspoodides ja apteekides müügil olevad eeterlikud õlid kujutavad enesest puhastatud taimseid õlisid. Need on veest hulga kergemad, kergestiüttivad, üliskergelt lenduvad ja isegi toatemperatuuril aurustuvad, seepärast segatakse neid aurustamise vältimiseks teiste ainetega.

Eeterlikud õlid kujutavad endast aroomide kontsentrati vedelal kujul, mis koosneb sadadest komponentidest (100–500).

Lõhnaravis kasutatakse kindla-suunalise mõjuga kompositsioone eeterlikest õlidest, neis võib sisaluda üle tuhande bioloogiliselt aktiivse komponendi. Lõhnade mitmekesine toime inimorganismile tagatakse nende koostise mitmekesisusega. Eeterlikud õlid ja nende aroomid toimivad inimorganismile haistmise, kopsude, naha, seedetrakti ja ümbritseva keskkonna kaudu.

Kuna eeterlikud õlid on tugevalt kontsentreeritud, mõõdetakse nende doosi harilikult tilkadena.

Aroomid külmetuse korral

Külmetuse, gripi, põskkoopapõletiku ja kõha puhul aitavad vannid, auru sissehingamine (inhalaatorit küsige apteegist) ja ruumide lõhnastamine.

Kasutada soovitatakse kadaka-, eukalüpti-, teepuu-, kampri-, tüümiani-, piparmündi-, männiokka-, majoraani-, lavendli- ja sidruniõli.

Kõrvalvalu korral soovitatakse vatitopile tilgutada 1–2 tilka piparmündiõli või mentoolõli ja asetada see ettevaatlikult kõrva (mõjub kõrvanärvi kaudu).

Ruumide aromatiseerimiseks võib kasutada ka kaneeli ja nelki.

Kõha puhul kuristada kurku kolm korda päeva teelusikataie veega, kuhu on lisatud kaks tilka eukalüpti-, lavendli- või kadakaõli. Kõha korral soovitatakse ka segada tilk teepuuõli lusikataie meega ja hõõruda rindkerele. Ööseks soovitatakse magamistuppa asetada kuumavee kauss, kuhu on tilgutatud viis tilka piparmündiõli.

Aroomilamp ja -saun

Aroomilampi tuleb asetada küünal, küünla kohal olev anum täita veega, kuhu omakorda tilgutada 4–7 tilka aroomiõli. Küünlaleek soojendab anumad ja peagi täitub ruum soovitud lõhna või lõhnade seguga. Selline segu lõhnab kõige intensiivsemalt kuni neli nädalat pärast valmistamist. Kasutusaega pikendab tunduvalt paari tilga eeterliku õli lisamine ja aeg-ajalt segamine.

Aroomisauna saab, kui 70kraadise poole liitri leilivee kohta lisada 1–2 tilka aroomiõli. Duši all tuleks lisada 1–3 tilka õli niiskele pesukäsnale. Dušš ergutab või aitab lõdvestada sõltuvalt vee temperatuurist ja eeterliku õli valikust. Arge lisage eeterlikke õlisid kaubanduslikult lõhnastatud dušigeelidele ega vannivahtudele, sest see võib põhjustada nahaärritust.

Järg lk 644