

X OSA

MUUD TERVISELE KASULIKKU

Kuna ühe definitsiooni järgi öeldakse, et ELU – see on alati surmaga lõppev haigus, siis tuleks tutvustada ka kõige levinumat ohuallikat.

Helicobacter pylori – aeglaselt, kuid kindlalt tappev bakter

Teateid sellest, et inimese maos on leitud spiraalikujuuline bakter, ilmusid juba XX sajandi alguses, kuid nende bakterite roll mao haiguste ja kaksteistsõrmiku ehk duodeenumi haavandite tekkimisel sai tõestatud ja tunnustatud vaid 100 aastat hiljem. 1983. aastaks ei olnud haavandtõve patogenees veel täielikult selgitatud, kuigi ravivõimalused olid juba adekvaatsed. Pöördeliseks kujunes Austraalia teadlaste Warreni ja Marshalli avastus 1983. aastal - maolimaskestas esineb gramm-negatiivne maosoolhappele resistentne bakter Helicobacter pylori, millel on otsene seos gastriidi ja haavandi tekkega.

Järgnevad 22 aastat uuringuid on kinnitanud, et Helicobacter pylori on põhiline patogeneetiline lüli peptilise haavandi tekkes. Oma avastuse eest said Barry J. Marshall ja J. Robin Warren 2005. aastal Nobeli preemia. Tõestades Helicobacter pylori seost gastriidi ja haavandtõvega, on esmakordselt tekkinud võimalus muuta haavandtõve loomulikku kulgu ja ära hoida peptilise haavandi taasteket. Samuti on võimalik hoiduda peptilise haavandi tüsistustest. Seega on esmakordselt tekkinud võimalus patsiendil haavandtõbi täielikult välja ravida. Kaksteistsõrmikuhaavand on limaskesta kahjustus peensoole algusosas. Kaksteistsõrmik ühendab magu ja peensoolt. Kaksteistsõrmikuhaavand tekib, kui maohape hävitab ära osa soole limaskestast. Normaalses seisundis on limaskest maohappe eest kaitstud, kuid mõnikord on kaitse ebapiisav ning teil võib tekkida haavand. Ja just see ülalnimetatud bakter Helicobacter pylori (Hp) on PEAAEGU KÕIKIDE seda tüüpi haavandite põhjustajaks.

Nobeli preemia anti selle bakteri uuringute eest seetõttu, et selle bakteri kirjeldus ja tema rolli selgitamine seedetrakti ülemise osa haiguste arengus on XX sajandi kõige suuremaks saavutuseks gastroenteroloogias (meditsiiniharu, mis käsitleb seedeelundite haiguste diagnoosimist, ravi ja profülaktikat). Pikkade uuringuaastate jooksul tasapisi avanesid uued probleemide aspektid: 1994 a. Hp oli Ülemaailmse Tervisehoiu Organisatsiooni poolt klassifitseeritud kui obligaatne kantserogeen, nüüd uuritakse Hp infektsiooni ja südame-veresoonkonna haiguste võimalikku sidet.

Hp infektsioon on KÕIGE ENAM LEVINUD krooniline bakteriaalne infektsioon inimesel. Nakatumise sagedus tõuseb koos vananemisega, kuid on märgata olulist vahet arenenud maade ja arengumaade vahel. Esimesed nakatumised toimuvad juba lapseas, kuid teismelises noorukieas need hüppeliselt sagenevad. Olulist tähtsust omab elamine kitsastes tingimustes, ebasanitaarses olukorras ja madal sotsiaal-majanduslik staatus. Infektsioon võib levida ka ebakvaliteetse veevarustuse kaudu. Helicobacter pylori (Hp) elujõud säilib vees mitu ööpäeva.

Nakatunud isikutel on leitud neid baktereid nii väljaheidetes, süljes kui ka hammastel. Eriti kõrge nakatumissagedus esineb perekondades, kus kellelgi juba on haavandõbi. Sellistes perekondades on leitud geneetiliselt identsed Hp tüvirakud; analoogne olukord on leitud ka inimeste juures, kes VAID TÖÖTAVAD SAMAS ETTEVÕTTES. See tõendab üheselt, et Hp bakter LEVIB INIMESELT INIMESELE. Inkubatsiooni periood on keskmiselt 6-8 päeva.

Kõige enam uuritud ja ära määratud infektsiooni edasi andmise mooduseks on kontaktne olmeline mehhanism isiklike hügieenivahendite kaudu ja ORAALSEL (suudlemise) teel. Kuna aga suudlusel ja suudlusel on vahe, siis on enam kui tõenäoline, et meie riigis on see haigus noorte hulgas eriti levinud. Järjest rohkem ja rohkem ja järjest nooremad ja nooremad teismelised kiitlevad oma „pordueluga“ ja vahetavad „kogemusi“, kuidas panna „tatti“ ja teha „keelekat“. Hügieen seostub neil vaid kosmeetiliste vahendite markidega, mitte puhtuse ja tervise PÕHIMÕTTEGA. Arvestades kaasaja ühiskonna tolerantsust seksi, porno ja pederastia vastu on nüüdseks hakanud suhteliselt massiliselt levima ka teine nakatumise moodus - fekaal-oraalne, kuna inimese väljaheidetes ja ka pärasooles leiduvad haigustekitaja kerakujulised vormid (kokid). Mingil määral on levinud ka andmed haigestumistest lemmikloomade kaudu, kuid need pole eriti täpselt tõendatud. Ja tulemus: **Ligi 80% Eesti elanikkonnast kannab oma organismis bakterit Helicobacter pylori**

Nakatumise tundemärgid ei erine mitte millegi poolest tavalistest mao või seede-vaegustest, st., et nakatumisel EI OLE mitte ühtegi spetsiifilist sümptomit. Põhiliselt annavad haigestumisest märku eri tugevusega valud ja seidehäired (süda on paha, oksendamine, rõhatused). Inkubatsiooniperiood, nagu ülal mainitud, on 6-8 päeva, kuid gastriidi endoskoopialised tundemärgid on käes juba 10-ndal päeval. PEALE NAKATUMIST, KUI PUUDUB ANTIBAKTERIAALNE TERAAPIA, SIIS Hp SAADAB INIMESE ELU KUNI SURMAN - OLLES KÕIGILE ÜMBRITSEVAILE PIDEVAKS NAKKUSALLIKAKS.

Hp infektsioon mõjutab soolhappe sekretsiooni ja hormoon gastriini tootmist, kusjuures samal ajal bakter ise ja tema poolt esile kutsutud põletikulisus teevad mao ja kaksteistsõrmiku rohkem tundlikumaks soolhappe mõju suhtes.

Nakatumine kõikidel juhtudel kutsub esile kroonilise gastriidi arengu. Gastriit, mis piirdub vaid mao sissepääsuga (antraalne gastriit) tõstab tunduvalt riski ka kaksteistsõrmikhaavandi tekkimiseks - see side oli välja selgitatud juba palju aastaid enne, kui avastati Hp roll haavandite tekkimisel. Mõnel inimesel on gastriidist haaratud kogu magu, tekib selle limaskesta atroofia ja asendumine sool epiteelidega - seda seostatakse järgnevalt tekkida võiva maovähiga.

Kuid, mitte kõigil nakatatuil ei arene kaksteistsõrmikhaavand. Mao limaskesta bakteriaalne koloniseerimine toimub mikroobide kleepumisega epiteelrakkude külge spetsiifilise retseptoorse vastastikuse mõju kaudu. Inimestel 0 veregrupiga tekib rohkem adhesiivseid retseptoreid, kui inimestel AS veregrupiga, seetõttu on 0 veregrupiga inimestel suurem eelsoodumus haavandite tekkimiseks.

Vaatamata sellele, et Hp on laboratooriumites kõrge tundlikkusega medikamentide toimele, on Hp infektsiooniga inimeste ravi küllaltki raske ülesanne; mis vajab spetsiaalseid teadmisi. Hp omab looduslikku resistentsust terve rea antibakteriaalsete preparaatide suhtes. Peale loodusliku, on tal ka esmane ja sekundaarne resistentsus. Esmane resistentsus ilmub kui kohanemisreaktsioon mitmete preparaatide tarbimise ajal, kui ravitakse haigusi, mis pole seotud Hp esinemisega (inimestel, kes tarbivad ükskõik, millisel eesmärgil antibakteriaalseid

preparaate). Sekundaarne resistentsus ilmub selle tulemusel, kui ravitakse VALESTI H. Pylori infektsiooni ennast.

Vastavalt Euroliidu Maastrichti lepingule (1996 a.) antihelikobakterite ravi tuleb teha KÕIGILE Hp-positiivsetele haavandtõvega haigetele. Peale selle, ravimine on näidustatud ka noorematele, kui 45 aastastele, kes on haiged gastriidiga ja gastroduodeniidiga, kui analüüs näitab Hp olemasolu. Sama ravi nähakse ette ka haigetele, kellel on funktsionaalsed seedehäired, kuid peale mitmekülgseid uuringuid otsest põhjust ei leita.

Seega:

Hp - bakter on kõvera või spiraalse kujuga ja paljude flagellidega (sabakestega). Teda leitakse maol ohukeste sügavustes j a ka epiteelrakkude pinnal, põhiliselt magu katva limaskest kaitsva limakihi all. Vaatamata sellisele omapärasele ümbrusele, Hp ei oma konkurente teiste mikroorganismide poolt. Hp elukeskkonna pH on 7, hapniku kontsentratsioon on madal, aga toitainete sisaldus on tema elutegevuseks küllaldane.

Virulentsus

Tänaseks on teada tema mõned virulentsuse faktorid, mis võimaldavat Hp bakteril ümber baseeruda ja rahulikult areneda „peremehe“ organismis:

- * Spiraalikujuline vorm ja suur hulk sabakesi
- * Adaptatsiooni fermentide olemasolu
- * Adhesiivsus
- * Immuunsüsteemi mahasurumine.

Spiraalikujuline vorm - Hp on hästi kohanenud liikumiseks mao lima püdelas kihis, mis võimaldab tal täielikult hõivata kogu limaskest. Peale selle, kestaga kaetud sabakesed võimaldavad tal ruttu liikuda nii maomahlas kui limas.

Adaptatsiooni fermentid. Hp toodab ise fermente - ureaas ja katalaas. Ureaas, mis leidub maomahlas, katalüüsib kusiaine süsihappegaasiks (CO₂) ja ammooniumi iooniks (NH₄⁺), mis veel rohkem neutraliseerib pH taset mikroobi vahetus ümbruses ja seega kaitseb Hp bakterit mao soolhappe kahjuliku mõju eest. Sellisel viisil mikroorganism, mis jääb ellu maomahlas, saab tungida mao epiteelpinda katvasse kaitsvasse limakihti. Katalaasi tootmine võimaldab aga Hp-l maha suruda peremeesorganismi immuunsüsteemi tegevust. Need fermentid võimaldavad ka bakteritsiidseid ühendeid muuta endale (Hp) kahjututeks aineteks.

Adhesiivsus - Hp võime kinni kleepuda mitmesuguste komponentide külge, aga ka omavahel, luues tugevaid põletikulisi koldeid.

Immuunsüsteemi mahasurumine. Hp stimuleerib peremeesorganismi tootma süsteemseid antikehi, kuid, nagu näitavad uuringute tulemused, suudavad nad maha suruda raku immuunreaktsioone.

Kokkuvõtvalt:

1. Veel kord, ärge rikkuge mõttetute dieetide j a üleliigsete kaalulandamistega oma seedesüsteemi NIIGI NÕRKA tasakaalu - see annab võimaluse Helicobacter pylori bakteril teie organismis konkurentsilt peremehetseda.
2. Igasuguste seedeprotsessi häirete mitmekordsel esinemisel TINGIMATA pöörduda kohe arsti poole ja järgida TÄPSELT kõiki ettekirjutisi.
3. Väljaravimata infektsioon - 100%-line ohuallikas kõigile teid ümbritsevatele.
4. Ravimisega venitamine - peamine põhjus mao- ja seedekulglahi tekkimisel.

Kuna eespool oli juttu kahjulikest bakteritest, siis peaks tasakaalu huvides kirjutama ka KASULIKEST BAKTERITEST

ActiRegularis – tarbida, või mitte???

See **ActiRegularis** on praegu massiliselt reklaamitava probiootilise hapupiimatoote Activia „unikaalne“ bakterikultuur, mis kuulub bifidobakterite suurde gruppi.

BIFIDOBakterid – need on inimese jämesoole normaalsed asukad, mis tekivad juba imikul peaaegu kohe peale sündimist ja on seda ka täiskasvanud inimese soolestikus.

Mikroorganismide "sissekolimise" protsessi teatud kehaosadesse, sealhulgas ka soolestikku võib vaadata kui eluliselt tähtsat füsioloogilist nähtust, mille tulemusel tekkinud tihedalt sümbioos mikro- ja makroorganismi vahel, kus mikroorganismid **VÕTSID ENDALE PEREMEESE-ORGANISMI OSA FUNKTSIOONE**.

Vastsündinu sooletrakt on esimestel elutundidel steriilne. Esimeste ööpäevade jooksul temas tekib juhuslik mikrofloora. Mikroobid "koloniseerivad" soolestiku limaskestast, moodustades tiheda "bakteriaalse kamara".

Järgnevalt vastsündinu soolestikus (rinnapiimaga toitumisel) moodustub spetsiifiline bakteriaalne floora, mis koosneb piimhappe bakteritest ja säilivad kuni aasta ning peale rinnapiimaga

toitmise lõpetamist asendub täiskasvanud inimese mikroflooraga, milles suurim osa (90%) on bifidobakteritel. Just need mikroorganismid võtsid endale põhilise osa toiduainete seedimise protsessides, vajalike vitamiinide ja asendamatute aminohapete aga ka terve rea bioloogiliselt aktiivsete ühendite imendumises, ilma milleta inimese elu ei oleks põhimõtteliselt võimalik.

Bifidobakterite elutegevus:

1. surub maha mäda- ja patogeensete bakterite aktiivsuse,
2. pidurdab soolestiku vähirakkude kasvu,
3. stimuleerib vitamiinide produtseerimist,
4. aktiveerib immuunsusprotsessid,
5. tagab kaitse soolestiku infektsiooni vastu,
6. soodustab mineraalide omastamist,
7. aktiveerib soolestiku funktsioone.

Siin tuleb märkida, et kõik need positiivsed mõjud organismile on jämesoole bifidobakterite metaboolse tegevuse tulemuseks, täpsemini: metabolismi lõpptoodete mõju. Faktiliselt, soolestiku mikroflooral on kõrgem fermentdatiivne aktiivsus kui maksal ja seetõttu seda mõnikord vaadeldakse ka kui inimese omamoodi anaeroobset organit – „teist maksa“.

Ja miks me ei võiks seda nimetada organiks, sest käesolevaks ajaks on tõestatud, et terve ja normaalse inimese soolestikus eluneb ligi 500 liiki mikroorganisme, millede üldmass küündib 2,5 – 3 kiloni. Seega bifidobaktereid ligi 2,25 – 2,7 kilo.

Bifidobakterite antikantseroogenne efekt võib seisneda prokantseroogeenide otsese või kaudse eemaldamise tulemusel aga võib-olla ka organismi immuunsüsteemi aktiveerimise tulemusel. Kasvajate mahasurumine organismi immuunse vastusreaktsiooni abil võib otseselt sõltuda bifidobakterite juuresolekust. Lastelt võetud bifidobakterite rakuseinte fraktsioonid on näidanud aktiivsete kasvajakavastaste elementide olemasolu.

Inimese jämesooles bifidobakterid sünteesivad vitamiine, mis siis aeglaselt imenduvad organismis. On teada, et bifidobakterid toodavad tiamiini (B1), riboflamiini (B2) ja vitamiine B6 ning K. Bifidobakterid võivad sünteesida ka aminohappeid ja adsorbeerida neid soolestikus. Seedetrakti kohanemine „bifid“ kultuuridega parandab ka lämmastiku kinnipidamist. Peale selle, fermenteeritud piimatoodete hapendumine bifidobakterite abil ja nende väike valkude lõhustamise võime võib kaasa aidata nii organismi kaltsiumi omastamisele, kui ka parandada üldist seedimist.

Soolestiku epiteelpind (katte pind), mis on "asustatud" mikroobide – sümbiontidega, on vaadeldav kui immuunsüsteemi "häll".

Terve sümbiontne mikrofloora - see on kõrge tundlikkusega indikaatorsüsteem, mis hetkeliselt reageerib oma koostise kvaliteedi ja koguse muutustega enda asustuskoha ökoloogiliste tingimuste muutustele. Ökoloogiliste tingimuste halvenemisel mikrofloora kogus võib muutuda kuni praktilise kadumiseni (elimineerimiseni), mis viib meid haigusttoova floora tormilise arenguni, mis omakorda viib meie organismi teravasse disbakterioosi.

Disbakterioos (disbioos) — see on normaalse mikrofloora koostise koguseline ja kvaliteedi rike kõikides õõnsates organites (suuõõnes, soolestikus, vagiinas), mille tulemusel tekib soodne keskkond nii tinglikult patogeense või otseselt patogeense floora kiireks arenguks.

Mis mõjutab meie soolestiku mikrofloora koostist?

Disbakterioos täiskasvanud inimesel võib tekkida järgnevate faktorite mõjul: ümbritseva keskkonna reostus, stressi situatsioonid, mittebalansseeritud toitumine (ratsioonis üleliia süsivesikuid ja rasvu, vähe puuvilju, juurvilju ning rohelist), pikaajaline ravi antibiootikumidega või hormoonpreparaatidega, läbi naha vereringesse sattuvad ning organismile mitteomased või isegi mürgised (ilu)kemikaalid, organismi väsimus või kurnatus, aastaajad, kõrgeenergiaradiatsiooni foon ja veel palju-palju asju

Igasugustest disbakterioosist põhjustatud kahjulikest ilmingutest, üks hullem kui teine, võiks kirjutada lehekülgede kaupa, kuid mitte see ei ole antud kirjatüki eesmärk, vaid mida selle parandamiseks või likvideerimiseks ette võtta.

Arvestades, et maailmas igal teisel inimesel arenenud maades (Venemaal kuni 90%) on suuremal või väiksemal määral disbakterioos, siis see sundis inimkonda alustama otsinguid selle vastu võitlemisel toimivate vahendite või mooduste leidmiseks.

Siin tekkis nagu kaks suunda.

Esimene suund

üritab inimesse organismi (soolestikku) viia uusi elusaid bifidobaktereid – ka meie oleme jäänud selle suuna mõjusfääri. Neid bifidobaktereid on siis lisatud nii toitudesse, kui ka jookidesse. Sellised toiduained, milledele on lisatud üks või mitu kindla eesmärgiga (ravi, profülaktika jne) koostisosa, nagu antud teema juures bifidobakterid, moodustavad omaette kategooria – FUNKTSIONAALSED toiduained. Jaapanis moodustavad funktsionaalsed toiduained ligi 30% toiduainetetööstuse toodangust.

Teine suund

(ka seda juhib ikka ja jälle Jaapan) järgib põhimõtet, et etem oleks TOITA ja TURGUTADA olemasolevaid ja juba ANTUD kindla inimesega kohanenud bifidobakterite kolooniaid.

Ma ei taha vähendada mitte sendi võrragi esimese suuna tähtsust ja vajalikkust inimestele, kuid hakkasin lihtsalt mõtlema mõningate küsimuste üle, eriti tänu üliagressiivsele reklaamile – sööge „elusaid“ baktereid ja KOHE, juba kahe nädalaga olete jälle...:

1. Kui organismis on bifidobakterite puudujääk ja me otsustame nende hulka täiendada juues bifidobakteritega täiendatud piimatooteid, siis me ju põhimõtteliselt anname organismile VÄLISEID, „peremees“ organismile mitteomaseid ja VÕÕRAID baktereid. Me saadame ju organismi terve armee „intervente või okupante“. Kas me seda tahame või ei taha, kuid bakter on ka elusolend ja „metsiku looduse“ üks ilmingutest, koos kõikide kolooniate kohta käivate iseloomuomadustega. Kui saadame olemasoleva bakterikoloonia peale uue koloonia, see on ju põhimõtteliselt sama, kui valame ühele sipelgapesale peale teise pesa – kas hakkavad nad ilusasti koos elama ning tuleb „rahu ja õnn nende ühisele õuele“. Mina igal juhul kahtlen selles. Äkki on tulemus hoopis vastupidine meie lootustele – kaks kolooniat territooriumivõitluses lihtsalt vastastikku hävitavad teineteist ja meil selle tulemusel pole enam soolestikus üldse vajalikke bifidobaktereid. Seega arvan, et esimene suund on vaid siis vajalik ja ka KASULIK, kui meil EELNEVALT oli vana populatsioon täielikult hävitatud, näiteks, peale pikaajalist antibiootikumravi.

2. Kuna bifidobakter on elusorganism, kui HÄSTI tema eluvõimed säilivad toote valmistamise protsessis ning järgneva realiseerimisaja jooksul. Kas on ta kogu aeg täies elujõus, mida ta see aeg „sööb“, kuidas muudavad tema elutegevuse produktid seda keskkonda, kus ta on. Kui need bakterid on aga mingil moel pandud nagu „talveunne“, et ärkavad alles peale jämesoolde jõudmist, siis milline on garantii, et nad ikka „ärkavad“ ja asuvad oma funktsioone täitma?

3. Kuigi bifidobakterid on suhteliselt „happekindlad“, kuid teel jämesoolde on neil ees ikkagi kaks tõsist katsumust:

a) magu, kus happelisus on, sõltuvalt inimese east ja tervisest pH 1,0, 2,0 või 3,0. Mitu % neist bakteritest läbivad selle elujõulisena?

b) aga neid baktereid, mis õnnelikult läbisid mao ja jõudsid peensoolde – neid ootab ees veel raskem katsumus – sapp. Kas ja kui hästi suudavad nad vastu panna sapi lagundavale toimele?

Teine suund baseerub aga järgmisel arutelul:

Inimese organismi satuvad söögiga ka sellised ühendid, nagu frukto-oligosahhariidid (FOS), millele inimorganismi metabolism ei suuda midagi teha. Nendega ei oska mitte midagi „peale hakata“ ka haigusttekitavad mikroorganismid. Ainukesed, kes neid mõnuga tarbivad on meile hädavajalikud bifidobakterid – **see on nende toit!**

Kui hakati otsime, et millega siis neid bifidobaktereid toita, et nad saaksid kätte hädavajaliku koguse FOS ühendeid, siis jäi teadlaste pilk pidama kõikjal levinud ja vähenõudlikul taimel – Jeruusalemi artišokil, tuntud ka nimede all: topinambur, maapirn, mugulpäevalill, võltspäevalill. Topinamburi mugulad on suurepäraseks FOS ühendite allikaks. **Värsked mugulad sisaldavad ca 18-20% tahkeid osakesi, millest omakorda ligi 70-80% moodustavad lahustuvad FOS ühendid.**

Eesti keeles võib leida selle taime kohta järgmisi materjale:



topinambur, earth pear, Jerusalem artichoke,

- Maapirn, ka topinambur või mugulpäevalill on juba aastasadu tuntud ja meilgi mõnedes aedades kultiveeritav meeldiva maitsega mugul.

- Maapirn ei sisalda tärklist, vaid inuliini, ning sobib seetõttu suurepäraselt ka diabeetikutele. Peale inuliini on mugulas rohkesti proteiini, mineraalaineid ja vitamiine. Maapirn elavdab ainevahetust, normaliseerib söögiisu, tasakaalustab suhkru-ainevahetust ja vähendab magusahimu.
- Maapirni kasvatatakse mugulatest nagu kartuleid. Taim on äärmiselt vähenõudlik ja kasvab igasuguses mullas. Maapirni mugulad on kühmulised, ebakorrapärase kujuga, mistõttu neid on toorelt üsna tülikas pesta ja koorida. Maapirn talub kuni -35° pakast, mistõttu võib keldris kergesti närbuma kipuvad mugulad sügisel mulda jätta ja neid sealt välja kaevata kuni kevadeni.
- Maapirni võib keeta ja aurutada, ahjus küpsetada ja isegi grillida. Väga maitsev on maapirn toorelt riivituna, õhukeste viiludena salatites või niisama sõrmede vahelt näksituna. NB! Kui kasutate maapirni kuumatöödeldult, siis jätke kühmulised mugulad eelnevalt koorimata, kuna pärast irdub koor vaevatult ja väikeste kadudega.

Kuid võiks lisada üht-teist veel:



Heades kasvutingimustes kasvab tema vars kuni 2-2,5 m kõrguseks, saak ühelt põõsalt on 1-2 kg, ja mugula keskmine suurus on 50-60 g.

Topinamburi kasulikkust seletatakse sellega, et mida „kõike“ temas ei ole. Erinevalt teistest köögiviljadest on tal kõrgendatud valgusisaldus (kuni 3,2% kuivaines) ja ta kogub endasse kuni 16-18% inuliini-polüsahhariidi, mida organism kergesti omastab. Selle polüsahhariidi hüdroolüüs annab diabeetikutele ohutu suhkru-fruktoosi. Seetõttu mõjub nende mugulate tarbimine kasulikult suhkru diabeediga haigete inimeste ainevahetusele. Mugulad sisaldavad vähe tselluloosi (umbes 4%) ja rikkaliku valiku mikroelemente. Eriti palju on neis kaaliumi ja räni. Kaaliumi kohta on teada, et tal on suur tähtsus südamelihase tööshoidmisel. Terve inimene peaks iga päev saama söögiga umbes 3,5 g kaaliumi. Seetõttu vanematele inimestele, eriti neile, kellel probleeme südamega, topinambur on vajalik, kui kaaliumi allikas..

Kultuurtaimede seas on topinamburil esikoht ka räni kogumisel. Selle aine sisaldus mugulates ümberarvestatuna kuivainele küündib 8%. Kõrge räni sisaldus määrab ära selle köögivilja tähtsa rolli inimese südame-veresoonkonna süsteemi tugevdamisel, soonte paindlikkuse ja elastsuse säilitamisel. Tähtsust ei oma, kas mugulaid kasutatakse otse või ümbertöödelduna –bioloogiliselt aktiivsed omadused säilivad.

Vitamiinide B₁, B₂ ja C sisalduselt topinambur on ligi kolm korda rikkam, kui kartul, porgand või peet. Kui rääkida inimese vitamiin C vajadusest, siis igale meist aitaks ööpäevas 200 g mugulaid, aga räni ööpäevase vajaduse saaksime kätte vaid 50-st grammist. Seejuures

tuleks mugulaid süüa koos koorega, sest räni koguneb eriti just koore alla. Aga KOGU kasulike bioloogiliselt aktiivsete ainete paketi saaksime kätte toorestest mugulatest.

Inimesed kinnitavad, et topinambur viib organismist välja ka radionukliide ja raskemetalle – ka see on üks räni kasulikest omadustest. Kuigi ma pole sellel teemal lugenud otsestest laboratoorsetest või kliinilistest testidest, kuid leidub materjale spektraalanalüüside kohta, mis seda väidet kinnitavad.

Kokkuvõtteks: Kas keegi saab aru – MIKS PEAME ostma mingeid Poola või Venemaa „DANONE“-sid, kui meil omal maapind on tuhandete hektarite kaupa võsastumas, kui sellel võiks toota/kasvatada väga VÄHENÕUDLIKKU topinamburit, ning samas ääretult kasulikku taime, mille turg oleks LÕPUTU, kui KÕIK INIMESED TEAKSID tema HÄDAVAJALIKKUSEST MEIE KÕIGI SEEDESÜSTEMILE – TOIT meie „teisele maksale“. Mugulad inimestele, pealsed loomadele (vähemalt metskitsed peavad seda maiuseks). Samal ajal aga nutame – põllumajandus sureb välja ja et toiduainetest pole eriti midagi eksportida!

Seened, mis meid ravivad

ZOOGLÖA AVASTAMINE.

Kuigi maailmarändurid olid oma reisikirjeldustes ammu kirjeldanud omapäraseid tervistavaid jooke, kuid alles 19 sajandil Euroopas hakati neist tõsisemalt huvi tundma – mida endast kujutavad imepärased looduse esindajad nimede all: «India mereriis», «teeseen» ja «Tiibeti piimaseen». Alates 1886 aastast teaduslikes ajakirjades ilmus terve rida selleteemalisi artikleid. Mõned teadlased väitsid, et neid nimetatakse ekslikult seenteks, kuna üheks komponendiks, mis neid koos hoiab, on hoopis äädikhappe bakter. Et neid peaks hoopis nimetama **ZOOGLÖAKS (bakterite kilede liitumisest tekkinud sültjas mass)**. Sarnased kiletüüpi moodustised tekivad mitmel pool käärimisprotsesside juures.

Enne, kui asute endale seent hankima, kujutage ette, et hangitud seen saab olema
kui lemmikloom, või isegi kui abikaasa.

- Ta on ELUS OLEND ja nõuab pidevat hoolitsemist
- Temasse tuleb hästi suhtuda
- Peale seenega tegelemist tuleb koht kraamida
- Ja lõpuks jõuab kätte aeg, kus nagu enam eriti seenevee isu polegi – ise enam ei joo, ei tassist, ei pitsist, ei kõrrega, aga ära visata ka ei raatsi.
- Seene purk hakkab iga päevaga ikka rohkem ja rohkem jalgu jääma, igal pool ja igal ajal.....ning:

Ühel ilusal päeval ...ja läsksi kas prügikasti või kanalisatsiooni – aga selline on elu!

Kuid erinevalt abikaasast võib (ja tuleks) teda jagada teistega!

India mereriis



India mereriis – on tükk maad vanem kulutuuri, kui teeseen või tiibeti piimaseen. Eks selle üllatava ”riisi” jook ole meieni ja üldse Euroopani jõudnud ka arvatavasti läbi Venemaa, sest Venemaal on kogu aeg olnud pikk riigipiir Idamaadega. Kuid see ”riis on tuntud pea üle terve maailma. Mehhikos on tal isegi väga ilus nimi ”Tibi”. Ajaloost on teada, et ka vanad roomlased tundsid seda imepärast jooki. Mõned ajaloolased isegi väidavad, et ristilöödud Kristusele piinade kergendamiseks üks heasüdamlik valvur tõstis kuivanud huulte peekri just mereriisi joogiga... tundmatu joogi õrna äädikataolise maitsega.

Kuidas jooki valmistada

Jooki soovitatakse juua mitte vähem, kui 300 ml päevas.

India mereriisi kogus, mis on vajalik ühe liitri joogi valmistamiseks - **4 supilusikatäit**. India mereriisi eest hoolitsemisel läheb vaja: puhas vesi, klaaspurk ja tükike marlit purgi katmiseks. Mereriisile võib lisada suhkrut (soovi korral), rosinaid, kuivatatud aprikoose või teisi kuivatatud puuvilju väikestes kogustes. Magus aine peab olema, sest ilma selleta riis ei kasva ja ei „tööta”.

Liitrilisse purki pannakse 4 supilusikat mereriisi, 10-15 rosinat. Suhkrulahus valmistatakse eraldi: **3 supilusikatäit suhkrut** 1-le liitrile veele (külmale, mitte keedetud, kuid ööpäev seisnud). Sinna pannakse eelmisest valmistuskorrast võetud ja ärapestud riis. Katta pealt marliga, sest riis peab „hingama”. Lahus tuleb sellepärast eraldi teha ja jälgida, et suhkur oleks täielikult lahustunud, sest riis ei salli suhkruterasid – ta jääb nendest haigeks.

Kui riis on 2-3 päeva seisnud, valatakse vedelik läbi 4-kordse marli teise puhtasse nõusse ja vanas algab uus ring – lahuse valmistamisega ja riisi hoolika pesemisega toasoojas vees, millest siis 4 lusikatäit pannakse jälle tööle. Ülejäänud riis pannakse ka ringlusse, kuid väiksemasse purki, proportsionaalselt vähema vee ja suhkruga.

Sellest välja kurnatud 1-liitrisest joogist jätkub ühele inimesele 2 päevaks.

Kui üleliigset (juurdekasvanud) riisi ringlusse ei pane, siis võib teda säilitada külmkapis kuni 5 päeva – pärast pole ta enam kasutuskõlbulik.

Võib ka nii teha:

Tekib samuti tervistav jook. Liitrile külmale joogiveele pannakse **2 supilusikat riisi** ja **2 supilusikat suhkrut** (ka eelnevalt lahustatuna väheses koguses toasoojas vees). Lisage samuti 10-15 rosinat. Kõik, nagu ikka – klaaspurgis, kaetud marliga ja toatemperatuuril (22-25 C).

Jooki tarbitakse 1/2 klaasi 10-20 minutit enne sööki, 3 korda päevas, **terve aasta või pikema aja vältel**. Kuid võib juua ka muul ajal, vastavalt soovile.

PS: Kui teete jooki 2+2 lusikatäit, siis tekib maitse nagu „magus šampus” ja riis kasvab päris

jõudsasti. Kui nii magus jook ei meeldi, siis võib suhkrut veel 2 korda vähendada (1 sl 1 liitrile veele), kuid rosinat tuleb panna topelt – 20-30 tk.

Lahus ei tohi seista päikese käes, mikrolaineahjude, küttekehade või teiste kiirgavate seadmete läheduses. Tuleb arvestada ka, et mereriis ei salli teravaid lõhnu.

Suvel, kui ilmad on soojemad, võib jook valmida isegi 24 tunniga, jahedamal ajal 48 tunniga.

Lahuse kurnamisel ja riisi pesemisel visake sees olnud rosinad (ja muud lisandid) minema.

Mereriisi joogi lahuses sisalduvad järgmised elemendid:

- (1) mitu sorti pärmiseente taolisi (mitte segada toidupärmidega) olluseid ja mikroorganisme. Kaasaegsed uuringud on kindlaks teinud, et toidupärmid, mida lisatakse leiva- ja saiatoodetesse, on võimelised soodustama vähirakkude arengut, samal ajal maha surudes normaalsete keharakkude tegevust;
- (2) mitut sorti äädikhappe bakterid;
- (3) orgaanilised happed, seal hulgas: fosforhape, püroviinamarihape, huroonhape, glükuroonhape, P-kumarohape, klorogeenhape, äädikhape, oblikhape, sidrunhape, piimhape, koihape, foolhape;
- (4) piiritus;
- (5) vitamiinid C ja D;
- (6) parkained;
- (7) tselluloosi tüüpi polüsahhariidid;
- (8) aldehüüdid;
- (9) rasvamoodi ained – koliini tüüpi;
- (10) rasva- ja pigiained;
- (11) alkaloidid;
- (12) glükosiidid;
- (13) ferendid lipaas, amilaas, proteaas, levaansahharaas;
- (14) ferendid, mis aktiivselt lagundavad kusihappe sooli ja ka teiste kahjulike hapete sooli, mis võivad liigestesse koguneda;
- (15) koferment Q, või vitamiin Q (koeensüüm Q10);
- (16) ja mitmed muud ained.

Milliseid haigusi võib ravida India mereriis:

Selle seene raviomadused on üllatavad – on olemas palju kinnitusi sellele, et see seen on võimeline ravima väga paljusid haigusi. Seenejook on võimeline mitte ainult kergendama, vaid isegi ravima polüartriiti. Ta alandab suhkrut veres, ja isegi insuliinist sõltuvad haiged võivad loota haiguse kergendamisele. Kasutatakse seda „ravivat riisi” ka söötraig (nahahaigus) ja hajuva skleroosi puhul. Selle seene jook ravib ka tervet rida endokriinseid haigusi. Lühemalt:

1. Üldhaigused: Ülekaal, ainevahetuse häired, kroonilise väsimuse sündroom, peavalu, ilmatundlikkus...

2. Kesk- ja vegetatiivse närvisüsteemi haigused: Asteenia, unetus, laste hüperkineetiline sündroom, depressiivsed häired, laste tserebraalparalüüs e *tserebraalne* lastehalvatus,

neuroositaoline seisund, neurasteenia, kokutamine, minestamine, isheemilise insuldi tagajärjed, aju verevarustuse häireid, psühhopaatilised seisundid, epilepsiat ...jne.

3. Immuunsüsteemi haigused: Avitaminoos, autoimmuunsed haigused, vaskuliidid, gripp, difteeria, Immuunkomplekssed haigused, furunkulid, mädanikud...ja palju muud.

4. Veresoonkonna ja lümfisüsteemi haigused: Arütmia, ateroskleroos, veenide varikoosne laienemine (kõige levinum perifeersete veresoonte haigus), pindmise ja süva venoossüsteemi põletikud, hüpertoonia, insult, müokardi infarkt, isheemia, kardio-düstroofia, kardiomüopaatia (on invaliidistav haigus, mis avaldub raske südamepuudulikkusena), lümfadeniit, lümfadenooos (hüperplaasia), lümfaatilised tursed, vere reoloogiliste omaduste häired, neurotsirkulatoorne düstoonia, hemorroidide järgne aneemia, tromboosijärgne sündroom, stenokardia traumajärgse südame või soonte vigastuste puhul, tahhükardia, transmuraalne (seinaläbine) müokardi infarkt, tromboflebiit (tromb- veenipõletik).....

6. Hingamissüsteemi haigused: Asbestoos, bronhiaalastma, bronhiit, bronhadeniit, haimoriit (ülalõuaurkepõletik), pleuriit, pneumoonia, külmetushaigused, tonsilliit (krooniline kurgumandlite põletik), tuberkuloos, faringiit...

6. Mao-sooletrakti haigused: Hemorroi, duodeniit, kõhukinnisus, kõrvetised, koliit, meteorism (kõhupuhitus), ainevahetushäired, soole peristaltika häired, pankreatiit, oksendamine, suhkrudiabeet kerges ja keskmises vormis, koletsüstiit (sapipõiepõletik), kolangiit (sapijuhapõletik), krooniline aktiivne hepatiit, krooniline gastriit, tsirroos, maohaavandid, kaksteistsõrmiku haavandid

7. Kuse-suguteede haigused: Adneksiit, potentsi taastamine ja tõstmine, munasarja tsüst, neerude puudulikkuse kompensatsioon, libiido, nefriit, nefroos, nefropaatia (suhkurtõve tüsistusena esinev neerupäsmakeste, neerutuubulite ja veresoonte kahjustus), püelonefriit (neeruvaagnapõletik), eel-hüdronefroos, prostatiit, enurees (õine voodimärgamine)

8. Uusmoodustised (kasvajad): Aju healoomulised kasvajad, mao ja toidujuha halvaloomulised kasvajad, lümfogranulomatoos (Hodgkini tõbi), kilpnäärme suurenemine... .

9. Stomatoloogia: Paradontoos, stomatiit.

10. Tugi-liikumissüsteemi haigused: Artriidid, osteokondroos, polüartriit, reumatism.

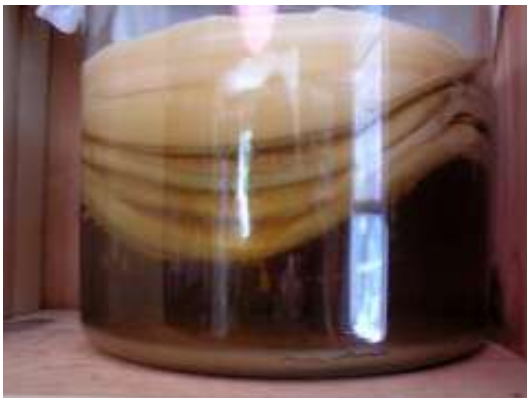
11. Traumatoloogia: Peaajupõrutus (traumajärgne rehabilitatsioon).

Kokku: 107 haigust.

Kõrvalmõjud

Kõrvalisi negatiivseid efekte mereriisi kasutamisel pole sajandite vältel märgatud.. Kuid insuliinist sõltuvad peaksid olema ettevaatlikud. Kunagi ei või ette teada, kui hästi seeneke on suutnud lahuses oleva suhkru ümber töödelda. Ka peaksid olema eriti ettevaatlikud kõrgeenenud maohappelisusega või lahtiste mao- või kaksteistsõrmiku haavanditega inimesed. Nemat võiksid esialgu katsetada imeväikeste prooviportsudega – 10-15 ml korraga.

Teeseen (kutsutakse ka kombucha)



Kõikidest raviseentest – teeseen on meie maal kõige enam tuntud, tänu pikale nõukogude perioodile ning selle seene suurele levikule ja populaarsusele Venemaal. Ja miks ka mitte, sest teeseen, peale suhteliselt meeldiva maitse omab ka tõesti väga palju kasulikke omadusi. Ei saa ka tähelepanuta jätta, et kunagisel kohvivaesel ajal, oli see jook heaks vahelduseks tavalisele teejoomisele. Täitsa võimalik, et võttes kasutusele teeseene joogi, unustate ka terve rea haigusi.

Teeseen ehk **kombucha** on üks igatpidi sõbralik olend. Teeseen elab tee sees. Teeseen annab teele kõiksugu imelised omadused. Seenejook ravitseb, tervistab ning annab jõudu!

Teeseen kasvab hästi kodus klaaspurgi sees. Ka kontoris kapi peal. Ei tea, kuidas just nüüd, kuid veel 15-20 aastat tagasi polnudki muud vaja, kui küsisid tavalise käest tükikese seent ja läkski lahti teeseene kasvatamine.

Teeseen – ka tema kasvatamine on lihtne

Teeseenele sobib hästi elamiseks 3 liitrine klaaspurk.

Teeseen elab purgi laiemas osas tee sees, lamedam ehk siledam pool pealpool, narmendavam ehk krobelisem pool allapool.

Kasutada musta või rohelist teed. Taimeteedest mitte kõik ei sobi. Aga parima joogi annab kvaliteetne roheline tee.

Tee kangus võib varieeruda. Paari liitri tee saamiseks supilusika täis teepuru ja klaas suhkrut, kaks kotti kaltsuteed ja suhkrut nõnda palju, et oleks nagu väga magus tee. Kuna Teeseen armastab magusat, oleks tore komme seenele aeg-ajalt suhkrut juurde lisada.

Toatemperatuurini jahtunud tee kallata seenele peale.

Vanasti läksid teed joovas majapidamises kõik teepärad ja zavarka käigu pealt seenele. Teeseen purgiga võib seista suva kohas. Soovitavalt vaikuses, soojas, eemal otsesest valgusest, kuid mida pimedam, seda parem.

Kaitseks tolmu eest katta purk marliga. Või tõmmata lihtsalt sokk üle purgisuu. Kaas ei kõlba kuna teeseen tahab hingata.

Nädala pärast on kihisev ja kerges kraadis teeseene jook valmis.

Seenejooki võib pealt järjest tarvitada. Ja teed järjest juurde valada.

Villida valmis seenejook pudelitesse ja valada uus tee korraga peale.

Opereerida kahe purgiga, nõnda on pidev joogijärg ees.

Kui purki on tekkinud pruunikat saasta siis järgmise täitmise ajal võiks seene ja purgi üle loputada. Kuna aga teete ju ikkagi endale, siis võik regulaarselt kord nädalas seenekese ära pesta. Olge pesemisel ettevaatlik — püüdke seent mitte vigastada..

Teeseen kasvatab uusi kihte. Ülemised kihid on nooremad. Üleliigsed teeseene kihid võib minema visata. Paraja paksusega teeseen on näpu paksune.

Teeseen ja hooldamise tihedus

Teeseen võib elada ilma täiendava söötmiseta ja tarvitamiseta kaua – nädalat paar, ainult et seenejook läheb pikapeale ära äädikaks.

Peaks see aga juhtuma, sobib äädikaks läinud vedelik hästi ära kasutada näo pesemiseks või jalgade leotamiseks. Teeseene vedelik nimelt hävitab jalaseene. Perearsti abita.

Teeseen veidi teaduslikumalt

Teeseen, nagu ka teised joogiseened, on tegelikult kogukond kooselavaid baktereid ja pärmiseeni - Saccharomyces, Pichia, Bacterium, Acetobacter ja tosinkond teist elukat. Mõni seltskonda kuuluv bakter ootab veel määramist.



Keegi ei oska täpselt öelda millises looduses elunevast sümbiootilisest kolooniast on pärit meie kodu-teeseen. Oletatakse seoseid kasekäsna. Kasekäsna (must päässik, must torik, chaga mushroom, Inonotus obliquus) on tuntud vähivastase profülaktilise toime poolest. Teeseenele sarnanevaid kooslusi on leitud ka mõnedelt magusat taimemahla sisaldavatel taimedel.

Nagu meie, inimesed, nii vajavad ka teeseene koosluses elavad loomariigi esindajad igasuguseid nitraate, amiinohappeid, proteiine, vitamiine, polüsahhariide ja mida kõike veel. Kogu eluks vajaliku ammutab teeseenerahvas suhkrust, veest, hapnikust, mustast või rohelisest teest.

Kuidas suured suhkrud väikesteks fermenteeritakse, miks vajab teeseen kofeiini, miks on seal alkohol, sellest on põhjalikult kirjutanud kombucha entusiast [Norbert Hoffmann](#).

Üks teeseen ei pruugi olla samasugune mis mõni teine teeseen. Ühes peres pakutakse talle ühte teed, teises teistsugust. Ühed mikroorganismid puhkevad õitsele, teised surevad välja. Mõjub piirkonna kraanide veekoostis. Kui tahta eksperimenterida või proovida maitse-seenejooke, siis võiks neid teha eraldi purgis, eraldi põhikultuurist.

Teeseene joogi keemiline koostis

Teeseene jook omab küllalt keerulist keemilist koostist, milles on järgmised ainete grupid:

Orgaanilised happed: äädikhape, glükuroonhape, oblikhape, sidrunhape, õunahape, püroviinamarhape, piimhape, koihape, fosforhape.

Etüülpiiritus;

Vitamiinid: askorbiinhape, tiamiin;

Suhkrud: monosahariidid, disahariidid;

Fermentid: katalaas, lipaas, proteaas, zimaas, sahharraas, karbohüdraas, amilaas, trüpsiin;

Pigmentid: klorofüll, ksantofüll (kollane taimepigment);

Lipiidid: steriinid, fosfatiidid, rasvhapped;

Puriinalused (heterotsüklilise puriini aluselised derivaadid, millest adeniin ja guaniin kuuluvad nukleiinhapete koostisse) teelehtedest.

Kolm joogis sisalduvat fermenti tüüpi on väga vajalikud inimese organismi elutegevuseks. Esimene nendest – proteaas – lagundab valke. Teine – lipaas – lagundab rasvasid. Kolmas ferment – amilaas – lagundab tärklisi.

Teeseene joogi tööstuslik tootmine

Lewtress Natural Health Ltd – juhtiv tootja maailmas, kes pakub 100%-list elusat ja naturaalselt jooki KOMBUCHA. Tootmine on Suurbritannias heaks kiidetud ja reguleeritud. Unikaalne käärimisprotsess tagab, et kõik nende joogid sisaldavad enam kui 124 kasulikku elementi ja enam kui 500 miljonit kasulikku bakterit ühes doosis. Selle fakti kinnitamiseks toimusid nii Suurbritannia kui ka Ameerika spetsialiseeritud laboratooriumites katsetused ja uuringud. 12 pudelit seda jooki võivad kindlustada ühe inimese vajalike kasulike elementidega tervelt kolmeks kuuks, soovitusliku tarbimise puhul 3 korda päevas 50 ml korraga.

▪ KOM-BANCHA



Sellel joogil on magus maitse. Valmistatakse Jaapani roheline tee baasil, ja on ette nähtud alkohoolikute ja narkomaanide tervise taastamiseks. Sama jooki on kasutatud ja soovitatud ka vähihaigetele, kuna aitab hästi taastada patsientide jõudu, kes on selle kaotanud koos ravimisest tuleneva söögiisu kaotusega. Jooki võib lisada nii puuvilja mahladele kui ka mineraalveele. Jook kõlbab ka diabeetikutele. Kasutatakse 50 ml kolm korda päevas.

▪ KOM-CHUNG MEE

Joogi maitse on hapukas-magus. Valmistatakse Hiina roheline tee baasil. Jooki kasutavad paljud inimesed üle kogu maailma, aitab diabeedi, eesnäärme haiguste

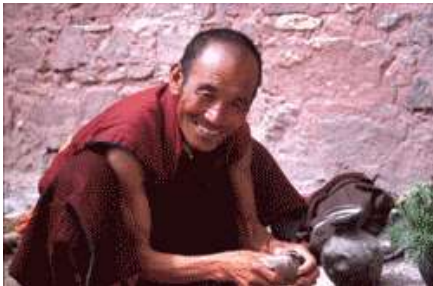
ja neeruprobleemide puhul. Kasutamine samadel alustel, kui eelmisel joogil

▪ KOM-SENCHA

Joogil on hapukas-magus maitse. Valmistatakse suvalise roheline tee baasil. Tal on toksilisust kaotavad omadused, aitab südame-veresoonkonna haiguste, hüpertoonia,

vere kõrge kolesteroolisisalduse puhul. On ka kui toniseeriv ja rahustav vahend. Võib ka lisada puuvilja mahladele või mineraalveele. Kasutatakse 50 ml 3 korda päevas.

Tiibeti piimaseen



"Tiibeti piimaseen" (ehk "india joogide seen") on ravitoimega looduslik mikroorganism, mis on suuteline korda saatma imesid: see ravib maailmas laialt levinud haigusi (õigemini – kaotab haiguste põhjused), taastab tervist, pikendab eluiga ning aitab säilitada tervist ja reipust ka vanemas eas. Piimaseene ravitoime on sajandite jooksul tõestust leidnud ning seda võib soovitada kõigile. Säilinud on allikad, millest selgub, et see elav ravim oli juba kasutusel Jeesus Kristuse ajal ja isegi varem.

Mõelge vaid, et see looduslik elav ravim on sajandite jooksul läbi teinud loomuliku valiku ja pole kaotanud oma tähtsust inimeste jaoks. Selles mõttes on tegemist täieliku vastandiga meditsiinilistele ravimitele ja bioloogiliselt aktiivsetele toidulisanditele, mida „professionaalid“ on uurinud ja katsetanud kõigest mõne aasta jooksul, aga juba räägivad iga nurga peal nende toodete „tervendavast“ toimest.

Elav ravim omab võimet end taastoota: ta paljuneb ja kasvab, teda tekib juurde. Ja selleks pole vaja tööpinke, masinaid ega tehnikat: loodus ei vaja meie tehnokraatlikke leiutisi. Elav ravib elavat. See tõde on tuntud juba sajandeid. Ja meil kõigil on võrdne võimalus terveneda paljudest haigustest ja pikendada tervet elu, noorust ja ilu, sest me oleme seda väärt.

MILLINE ON KASU "ELAVAST RAVIMIST" INIMESTELE?

Üks võtmeküsimusi pikaajalisuse, nooruse, ilu ja tervise säilitamises on toidu roiskumine inimese seedetraktis. Tänapäeval moodustab suurema osa meie toiduratsioonist nõ. surnud toit. Sattudes meie organismi selline toit laguneb ja roiskub ning selle tagajärjel moodustuvad ülitugevad mürgid, mis mõjuvad hävitavalt igale rakule, lühendavad tunduvalt meie eluiga ja lõpptulemusena tapavad meid seestpoolt.

Tiibeti piimaseen on elueliksiir, mis kaitseb kõiki meie organismi rakukesi selliste mürkide eest, viib need organismist välja, taastab kõigi siseorganite töö, normaliseerib ainevahetust, päästab meid haigestumisest, pikendades sellega aastakümnete võrra meie nooruslikkust, ilu ja täisväärtuslikku tervet elu. Erinevalt sünteetilistest farmakoloogilistest ravimitest on elav ravim täiesti kahjutu ja ohutu inimorganismile.

TIIBETI PIIMASEENE AVASTAMINE

See imeline avastus tehti mitu tuhat aastat tagasi. Buda mungad, kes elasid Tiibetis, märkasid, et piim nende savinõudes hapneb erinevalt: ühtedes nõudes, mida pesti tavalises jooksvas vees, oli hapupiim ühe kvaliteediga, aga teistes anumates, mida mungad pesid mägiojades ja järvedes, hoopis teise kvaliteediga, kusjuures hoopis meeldivama maitsega. Enamgi veel – märgati, et sel teisel hapupiimal on eriti tugev ravitoime inimese organismile (maksale, seedetraktile, sapile, südamele ja muule). Ajapikku tekkisid selles hapupiimas kobarjad valgumoodustised, millele taibukad Tiibeti mungad leidsid rakendust meditsiinis ja kosmeetikas.

Seda hapupiima, mis tekkis tänu valgukobarate elutegevusele, hakkasid mungad nimetama nooruse eliksiiriks, sest inimesed, kes seda süstemaatiliselt tarvitasid, vananesid palju aeglasemalt kui teised, praktiliselt ei haigestunud ja olid alati suurepärases vormis. Valgukobara abil hapendati igasugust piima – lehma-, kitse-, lamba- ja märapiima. Tulemus oli alati suurepärane – saadud jook pikendas noorust ja tervet elu. Nii avastati elav ravim, mida me tänapäeval nimetame tiibeti piimaseeneks. Palju sajandeid on tiibetlased hoidnud seda piimaseent ranges saladuses.

MILLISEID HAIGUSI ON VÕIMALIK RAVIDA TIIBETI PIIMASEENE ABIL?

Kõiki allergiaid.
Kõiki südame – vereringehaigusi.
Erineva tekkepõhjusega hüpertooniat (kõrgvererõhutõbe).
Healoomulisi kasvajaid.
Kõiki seedetrakti haigusi (sealhulgas haavandeid, disbakterioosi jm).
Maksa- ja sapihaigusi.
Vähki (profülaktiliselt ja algstaadiumis).
Kopsu- ja hingamisteede haigusi (kaasaarvatud tuberkuloosi).
Neeruhaigusi.
Suhkruhaigust (mitte tarvitada koos insuliiniga!!!).
Liigesehaigusi.
Nakkushaigusi.
Rasvumist.

TIIBETI PIIMASEENE JOOGI (KEEFIRI) EFEKTIVSUSE SALADUS

Tiibeti piimaseene jook (võiks nimetada ka keefiriks) – see on fermenteerimise või tervisele kasulike bakterite ja mikroorganismide elutegevuse tulemus. Ja igal üksikul momendil, nagu ka teiste seenejookide puhul on joogi koostis unikaalne, st. kordumatu. Sellised unikaalsed on ka nende jookide tervistavad omadused.

Üldpiirides, antud juhul siin tiibeti piimaseene joogi keemilisse koostisse kuuluvad teadusele tuntud elemendid arvestusega 100 g joogi kohta (usun neid teadlasi, kes kalduvad arvama, et teadus ei tunnegi veel kõiki neid elemente, mis võivad leiduda neis imepärestes jookides – Tiibetis on veel palju avastamata saladusi):

- (1) Vitamiin A - 0,04 - 0,12 mg (inimese ööpäeva vajadus ca 1,5 - 2 mg);
- (2) Vitamiin B1 (tiamiin) - ca 0,1 mg (ööpäevane vajadus ca 1,4 mg);
- (3) Vitamiin B2 (riboflamiin) - 0,15 - 0,3 mg (ööpäevane vajadus ca 1,5mg);
- (4) Karotinoiidid, mis muutuvad organismis vitamiiniks A, - 0,02 - 0,06 mg;
- (5) Niatsiin (PP) - ca 1mg (ööpäevane vajadus ca 18 mg);
- (6) Vitamiin B6 (püridoksiin) - kuni 0,1 mg (ööpäevane vajadus ca 2 mg);
- (7) Vitamiin B12 (kobalamiin) - ca 0,5mg (ööpäevane vajadus ca 3 mg);
- (8) Kaltsium – 120mg (ööpäevane vajadus inimesele 800mg);

- (9) Raud - ca 0,1 - 0,2 mg (ööpäevane vajadus 0,5 kuni 2 mg); peab märkima, et mida rasvasemast piimast on tehtud, seda suurem on selles raua sisaldus;
- (10) Jood - ca 0,006 mg (inimese ööpäeva vajadus 0,2 mg);
- (11) Tsink - ca 0,4 mg (ööpäevane vajadus ca 15 mg); tuleb märkida et see keefirijook stimuleerib ka selle tsiingi omastamist, mis juba on organismis;
- (12) Foolhape - 20% rohkem, kui piimas endas; tuleb jälle lisada, et mida rasvasem piim, seda rohkem tuleb foolhapet;
- (13) piimabakterid (laktobakterid);
- (14) pärnilaadsed mikroorganismid (mitte segada toidupärmidega!!!)
- (15) piiritus;
- (16) paljud inimorganismi jaoks kasulikud ferendid, happed (sealhulgas süsihape), kergesti omastatavad valgud, polüsahhariidid, aga ka vitamiin D.

KASUTAMINE:

Piimaseenele, mille suurus on ca 2 teelusikatäit, valada peale toatemperatuuriga 200–250 ml piima ja jätta see seisma 24 tunniks. Nii tuleb teha 1 kord ööpäevas ühel ja samal ajal, parem õhtul, ning hoida jooki toatemperatuuril. Piim on täielikult hapnenud 17–20 tunni pärast. Täielikku hapnemist näitab see, et pinnale kerkib tihe kiht, seen, ja purgi alaossa jääb hapnenud piim. Hapnenud piim sõelutakse läbi sõela (mitte metallist!) klaaspurki. Peale sõelumist pestakse piimaseen jooksvas külmas vees puhtaks. Seejärel pannakse seen uuesti purki ja valatakse peale uus kogus (200–250 ml) piima.

Kui seent ei pesta iga päev ja jäetakse talle piim peale valamata, siis ta ei paljune ja muutub pruuniks, kaotab oma ravitoime ning võib hukkuda. Terve piimaseen on valge nagu piim või kohupiim.

Hapendatud piima tuleb juua 200–250 ml mitte hiljem kui 30–60 minutit enne uinumist (tühja kõhu peale). Hapendatud piima soovitatakse juua 20 päeva, siis pidada 10 päeva vahet ja uuesti jätkata ravikuuri.

Ravikuur kestab 1 aasta. 10-päevase vaheaja jooksul tuleb seene eest eespool kirjeldatud viisil endiselt hoolt kanda (pesta teda iga päev ja valada talle peale uut piima).

Esimese 10–14 päeva jooksul, kui hakkate kasutama piimaseent, tõuseb järsult soolestiku aktiivsus, mistõttu soolestikus tekib rohkem gaase kui tavaliselt. Seetõttu ei soovitata sellisel viisil hapendatud piima juua enne tööleminekut. Vajadus WC-sse minna sageneb ja uriin muutub tumedamaks. Neil, kellel on neerukivid, võib esineda ebamugavustunnet maksa ja neerude piirkonnas või ribide all. 12–14 päeva pärast lakkavad taolised organismi reaktsioonid, üldine enesetunne läheb paremaks, tuju ja üldtoonused tõusevad, meestel suureneb ka suguline aktiivsus.

Pidage meeles, et piimaseen on elav olend ja temasse tuleb suhtuda hoolivalt, ettevaatlikult. Teda ei tohi sulgeda kaanega purki, sest ta peab saama hingata. Piimaseent ei tohi pesta kuuma veega või panna külmkappi, muidu kaotab ta oma ravitoime! Piimaseen hävib, kui jätta ta õigeaegselt pesemata!

Nende seente juures on aga üks kurb moment – peaaegu kõik teadlased, kes on soovinud teha nende seente osas süvauuringuid, pole leidnud ei toetajaid, ei finantseerijaid. Kõige rohkem on uuritud seni vaid TEESEENT, kõige vähem India mereriisi.

Palju vett või teed juues tekib küsimus HIGISTAMISEST

MIKS KÜLL LOODUS ORGANISEERIS HIGIERITUMISE?

Evolutsiooni käigus loodus mõtles välja selle huvitava konstruktiivse kanali inimese organismist „šlakkide“ ja jääkainete välja viimiseks. Loodus varustas kogu meie keha miljonite higinäärmete ja mikrokoopiliste kanalitega higi ja gaaside välja viimiseks. Sellisel viisil loodus nagu dubleeris osaliselt meie vereringe ja lümfisüsteemi, luues KÕIGE LÜHEMA ja KIIREMA tee nende jääkainete tekkimise ja väljastamise kohtade vahele – just läbi meie nahas asetsevate higinäärmete.

Limpsake kord peale treeningut keelega enda õlga ja te tunnete teravat maitset happe ja soola segust, tunduvamalt ebameeldivamat, kui puhta soola maitse. Peale selle – higi on ka MÜRGINE! Nagu paljude katsete ja uuringutega on kindlaks tehtud, piisab mingil loomal surma esile kutsumiseks talle paari pisikese lonksu higi sissejootmisest.

Omal ajal, kui tehti katseid, kuidas mõjub inimeste enesetundele suure grupi viibimine väikeses ventilatsioonita ruumis, siis näitasid katsed ilmekalt, et juba suhteliselt lühikese aja pärast tekkis inimestel halb enesetunne, ning mõned isegi minestasid. Esialgu olid kõik veendunud, et põhjuseks on ülemäära kõrgeks tõusnud CO₂ kontsentratsioon, kuid hilisemad ja täpsemad uuringud pesid süsihappegaasi sellisest süüst puhtaks, sest TEGELIKUKS enesetunde halvenemise põhjuseks osutusid inimese KEHA (kopsud, higinäärmed) poolt eritatud MÜRGISED AINED GAASIDES! Vahemärkusena öeldes – inimese kopsud võivad ligi 600 ainet muuta gaasiliseks ja läbi kopsude organismist välja viia.

Kuna loodus nägi, et on VÄGA hea süsteemi loonud, mõtles ta edasi, et äkki annab nii toredat ja võimast süsteemi veel millekski rakendada peale jääkainete väljaviiamise. Mõtles ja mõtles, ning järsku taipas – näe, see on ju ideaalne süsteem ka kogu keha soojuse regulatsiooniks, normaalselt vajaliku temperatuuri pidevaks ning ühtlaseks säilitamiseks. Näiteks, kui me oleme saunas, kus temperatuur on meie keha/naha temperatuurist kõrgem, ning et mitte lubada keha ülekuumenemist, hakkab organism higi eritama, mis naha pinnal aurudes seda jahutab. Siin on aga juures üks VÄGA TÄHTIS omapära – selles higis on mitmeid kordi vähem lahustunud jääkaineid. Seega saunas higistamine oma kasulikkuselt EI SUUDA ASEDADA füüsiliste liikumisega esilekutsutud higistamist.

Siin on vist õige koht küsida – kas on teist keegi kunagi mõelnud, miks loodus valis terve inimese kehatemperatuuriks just 36—37°C, aga mitte 25 või 45 kraadi? Ega vist mitte? Tegelikult põhjuseks on VESI, mille ümber meie kehas kogu elutegevus toimub. VESI on kogu maailmakõiksuses absoluutselt ainulaadne imelik aine – kui teda praktiliselt olemas ei oleks, siis väidaksid kõik teadlased, et sellist ainet pole võimalik kahest gaasist madalal temperatuuril ja madalal rõhul luua. Ja just ka sellises temperatuuri vahemikus ilmneb jälle üks vee omapära – sellise temperatuuri juures vee soojendamiseks 1o C võrra on vaja MINIMAALNE kogus kilokaloreid, st vee erisoojusmahtuvus on minimaalne. Kas pole looduse tarkus unikaalne?

Niisiis, rakkude tervislikuks eluks, vastavalt looduse kavatsusele, tuleb rakkudest kõiki neid jääkaineid eemaldada, MITTE AINULT lümf- ja venoosete veresoonte kaudu, vaid ka

higinäärmete ja kanalite kaudu. Just nii see toimus miljonite aastate jooksul, kui meie eelajalooline esivanem terved päevad jooksis ringi toidu otsingutel... ning higistas! Kuid nüüdne kaasaja inimene on laisk ja väheliikuv ning vastavalt sellele ka vähem higistab. Ning selle tulemusel – kogu see MÜRKIDE PORTS, mis peaks väljuma koos higiga, jääb tasapisi rakke mürgitades organismi PIDAMA.

See kõige lühem ja efektiivsem mürkide eemaldamise kanal MEIE ENDI VABATAHTLIKUL SÜÜL töötab nüüd tunduvalt ALLA OMA VÕIMALUSTE, ning selle tõttu vereringe, lümfisüsteem ja nendega seotud süda, maks, neerud – on sunnitud töötama märkimisväärse ÜLEKOORMUSEGA. Ärge unustage, et venoosne veri, enne kui läheb maksa, läheb kõigi seal olevate mürkidega LÄBI SÜDAME. Ja tänu sellele looduseadusi eiravale käitumisele imestame, miks on meil vaatamata meditsiini suurele arengule järjest rohkem südame, maksa, neerude ja isegi kusepõie haigusi. Miks järjest rohkem neiusid/naisi kasutavad üha massilisemalt ja paksemalt kosmeetikat või käivad solaariumites, est.....muidu oleks nende nägu tolmuvärvi haiglaselt hall.

See aga tähendab – higistada on vaja, selle sõna kõige otsemas tähenduses. IGAPÄEVASED INTENSIIVSED füüsilised harjutused 20—30 minutit ja SUURE HIGISTAMISEGA on tervise säilitamise vaatevinklist kõige hädavajalikumad protseduurid – mitte tunnid peegli ees istudes!!!

Kui te iga päev EI higista, EI LEIA AEGA füüsiliste harjutuste abil higistamiseks, siis te lähete kooli või tööle, kandes enda kehas SELLIST MÜRKIDE KOGUST, mis OLEKS läbi higi välja tulnud. See annab teistele siseorganitele MÖTTETU ja ÜLELIIGSE TÖÖ, kusjuures need siseorganid ei olegi läbi enda suutelised kõike mürke 100% kehas välja viima. Midagi jääb ALATI sisse rakke mürgitama – teie hakkate siis kergemini haigestuma, nõrgenema ja enneaegselt kaotate töövõime.

Veel fakte higistamisest:

Higistama hakkame juba peale sündimist. Me higistame kas emotsioonide, soojuse või füüsilise koormuse mõjul. Sõltuvalt inimesest endast ja aastaajast, inimesed higistavad erinevalt. Inimese kogu keha higieritus või küündida kuni 10 liitrit päevas, kusjuures normaalne on kuni 1 liiter. Tervest higikogusest, mida keha päeva jooksul eritab, jääb kaenlaalustele alla 1 % – 100 ml. Kuid mõnikord tunneme, et just kaenlaalused higistavad eriti kõvasti – seda nimetatakse sekundaarseks higistamiseks. Selle peamiseks põhjuseks on asjaolu, et mujal KEHA PINNAL on higi aurustumine puudulik (naha pind blokeeritud kosmeetilise keemiaga, vale riietusega jne.). Kui nüüd aga küsida, et miks see üleliigne higi siis peab just kaenla alt tulema, siis selle kohta võiks anda ühe eriti piltliku variandi: kui naha higistamisvõimalused on blokeeritud, ning mürgised jäägid otsivad teed lümfi või vereringesse, siis kaenla all on inimese kõige tähtsamad lümfisõlmed... need EI TAHA võtta endale mõttetut ülekoormust, ning oma mõju piirkonnas (kaenla all) sunnivad need mürgid tagasi – higinäärmetesse.

Täiskasvanud inimesel võib olla kuni 5 miljonit higinääret, mis asetsevad laiali üle terve keha. Higile annavad lõhna või haisu bakterid, kes toituvad higist, ning lõhn on bakterite ainevahetuse jääkide lõhn. Ühel kaenlaaluse ruutsentimeetril võib olla kümneid miljoneid baktereid.

Kuna nagu ütleb ka reklaam: „Ära lase ennast kehalõhnadest märgistada“, siis midagi ju tuleb higi EBAMEELDIVA osa vastu ette võtta. Aga igal asjal peaks ikkagi võitma mõistus. Ning mõistus ütleb – „kaitsjad“ 24/7 ON tervistkahjustavad, sest VÄHEMALT üks kord ööpäevas TULEB higistada. Kõige tervislikumad on antiperspirandid, mis blokeerivad higi eritumisest vaid SUURIMA OSA, mille aktiivsed komponendid lahustuvad higis KEHA PINNAL (ei tungi naha sisse/alla) ning moodustavad kaitsva, kuid vajadusel kergesti eemaldatava geelikihi, efektiivselt vähendavad bakteritega saastatuse taset ning muudavad ebameeldiva lõhna meeldivaks. Praegu propageeritakse antiperspiranti Maxim, mille toimeaineks on 15% alumiiniumkloriidi. Jälle näete meditsiinimaailma PARADOKSI. Ilutööstuses on alumiiniumiühendid „ohutud“, kuid aastakümneid tagasi KEELATI alumiiniumist toidunõud üle terve maailma kui INIMESE TERVISELE ERITI OHTLIKUD. Kus on tõde?

ELU ON VAATAMIST VÄÄRT!

Hoiaime silmad tervena ja nägemise korras



Alustuseks natukene ajaloost:

Huvitav on see, et inimeste nägemine ja silmade TERVISHOID on „läänemaailmas“ ala, kus tegelik tervis ei huvitagi arste, vaid kogu jõupingutus on suunatud „klientide“ rahakotile.

31.augustil 1821.a. sündis inimene, kelle teoorial baseerub nüüdsel ajal ligi 95% silmade „ravi“. Selle inimese nimi on **Hermann von Helmholtz** (31.08.1821 – 08.09.1894). Ta oli mitmekülgne arst ja tundis huvi ka silmade vastu. Tema teooria nägi ette, et nägemise teravus baseerub silma läätsel, mis vastavalt vajadusele oma kuju muudab. Ja nägemisteravuse parandamiseks pakkus ta välja PRILLIDE KASUTAMISE. See teooria oli väga „kasulik“ – algas massiline prillide „määramine ja valmistamine“, prilliraamide „disainimine“. Ja on ju uhke tunne kanda suurt raha maksvaid „disainiraamidega“ prille.

23.detsembril 1860.a sündis aga teine inimene – **William Horatio Bates** (23.12.1860-10.07.1931). Tema teooria nägemise kohta oli hoopis teistsugune. Bates väitis, et nägemisteravuse määravad mitte läätsed, vaid inimese silmalihased, mis vastavalt vajadusele hoopis muudavad SILMAMUNA kuju – tehes seda piklikumaks või lapergusemaks. Ja et normaalse nägemise saavutamiseks POLE ARSTIABI EGA PRILLE VAJA. Silmi saab korras hoida iga inimene **ISE, tehes vastavaid silmalihaseid tugevdavaid harjutusi.**

Kas siin lugejate hulgas leidub inimest, kes usuks, et meditsiinimaailm võtaks selle teooria suure aplausiga vastu – oma „rahapuu“, ehk kliendi kaotaksid siis ju sajad tuhanded „prilliteooria“ kummardajad. Aga läänemaailma elu alus on ju ÄRI!!!

Ainukene koht maailmas, kus see teooria leidis heakskiitu oli Ideaalse Nägemise Instituut Indias, kus taibati, et Joogide silmaravi harjutuste komplekse TULEB SELGITADA kaasaegsete teooriate abil. Selles instituudis sai iga soovija õppida SILMADE RAVI OMAL KÄEL. Hiljem on tekkinud ka teisi väiksemaid keskusi, nii Ameerikas, kui Inglismaal (Londonis) jne.

Mida me siis teha saame, või arvestama/tegemea peame:

Esimesed harjutused nägemise säilitamiseks olid loodud juba ammu enne meie ajaarvamist. Joogad, luues tervisekomplekte terve keha jaoks, ei unustanud ka silmi. Nad väga täpselt teadsid, et parima tulemuse saavutamiseks pole vaja mitte ainult treening, vaid ka täiuslik puhkus või lõdvestus. Tohtu informatsiooni kogus, mida me iga päev silmadega sisse «ahmime», nõuab neilt peaaegu pidevat pingulolekut. Ja loomulikult, silmad siis ju ka väsivad.

Selle info „ahmimise“ jooksul püüdke mees pidada järgmine reegel: püüdke vältida halvasti trükitud tekste, sest mitteteravate ja laialivalguvate tekstide lugemine kutsub esile mitte ainult silmade vaid kogu psüühika väsimise.

Nägemise halvenemine ja areng toimub tasapisi ja peaaegu märkamatu. Hakkavad ilmema sellised tunded, nagu raskus ja teravad valud silmades, aga ka peavalu. Hakkate halvemini nägema kaugemaid ja väiksemaid objekte, püüate istuda televiisorile ligemale, või nihutate ka monitori endale ligemale. Kui sellistele ilmingutele õigeaegselt tähelepanu ei pöörata, siis võib tekkida lühinägelikkus. Nendel inimestel, kes tegelevad mingi spordialaga on tunduvalt vähem lühinägelikkust, kui nendel, kes armastavad väheliikuvat eluviisi. Soodsa pinna nägemishäirete tekkimiseks loovad ka mitmesugused läbipõetud haigused, mis on inimese organismi nõrgendanud.

Nägemise halvenemine on tihti seotud ultraviolettkiirte vähesusega. Juba seetõttu oleks soovitatav rohkem viibida väljas värskes õhus. Hea nägemise säilitamiseks on küllaltki oluline ka õige toitumine. Toit peab sisaldama küllaldaselt määralt vitamiine A ja D. Vitamiin A puudujääk kutsub esile nägemisteravuse languse. Nagu juba teate, on vitamiin A olemas koorevõis, piimas, munakollases, maksas, porgandis, hurmaas, tomatid, kibuvitsas jne. Vitamiin A tagab ka nägemise videvikus. Vitamiin D on ka koorevõis, munakollases, heeringas jne.

Kõigi nägemisdefektide aluse moodustab PINGE, mis võib olla nii psüühiline kui ka närvidest või emotsionaalne ja on seotud biorütmide häiretega.

Terve silm funktsioneerib normaalselt lõdvestunud olekus. Sarnaselt fotoaparaadile, tema telg tõmbub kokku, kui vaatab kaugemaid ja venib telge mööda välja, kui vaatab lähedal asuvaid objekte. Ainult pinges olek takistab silmal kogu aeg sellisel viisil muuta oma vormi ja kuju. Püüdes kompenseerida seda puudujääki, ning minnes kergema vastupanu teed, pöördume arstide poole ja laseme prillid välja kirjutada, mis siis asendavad silmalihaste funktsioone. **Ühest küljest me hakkame paremini nägema, kuid teisest küljest - meie silmalihased NÕRGENEVAD VEEL ROHKEM, ja nägemine jääb pidevalt ja takistamatult veel viletsamaks.** Selleks, et säilitada oma võimed, iga organ peab olema töötavas seisundis. Aga kui selle organi funktsioone täidab mingi lisaseade „kunstlik protees“, siis organism, et kohaneda tööga uutes tingimustes, LOOBUB oma loomulikest funktsioonidest, mis nägemise puhul tähendab – organism ei üritagi enam muuta silmamuna vormi ja kuju. **Prillide kandmisel on veel teine ja eriti suur OHT – prillikandja silmad vaatavad AINULT OTSE, nad kaotavad funktsionaalse võime vaadata üles-alla, vasakule-paremale. Prillikandja, et kuhugile vaadata – keerab PEAD, mitte silmi.**

Siiani siis selge – paljud nägemisprobleemid tekivad just ülepingutamise. Isegi parima nägemisega inimese silmad VAJAVAD PUHKUST. Muidu, peale pingelist tööd võivad ilmned sellised sümptoomid, kui silmade kuivus, punetus, kaugele nägemise halvenemine.

Mis aga siis rääkida nendest, kellel silmad juba sünni poolest ei ole parimad – neile on silmade puhkus ELULISELT HÄDAVAJALIK.

Seega, kurb on tõdeda, et ka meie riigi lugupeetud silmaarstid SIIANI EI TAHA meile mitte tutvustada maailmas lugupeetud ja ülalmainitud doktor W.H.Bates (1860-1931) ja tema õpilase Korbet elutööd, kes löid terve oma süsteemi nägemise parandamiseks, kus pearõhk on pandud kinnitusele, et refraktsiooni anomaaliaid kutsub esile pinge. Ei pea olema eriti tark, et teada: pinge vastukaal on lõdvestamine, mille me võiksime saavutada imelihtsalt – andes silmadele puhkust, kattes nad mingiks ajaks kinni. Kuid selle poole tuleks inimeste mõtteid SUUNATA

Kindlasti on teist paljud märganud inimese alateadvuslikku toimingut, kui inimene on tõsiselt endast väljas, siis ta mitte ainult ei pane silmad kinni, vaid katab nad ka kätega. **Lihtne idee, anda enda silmadele puhkust, kattes nad kinni, on Batesi meetodi fundamentaalne osa. Ja selle täitmiseks töötas ta välja spetsiaalse harjutuse - «palming» (Ingl. palm — «peopesa»).** Sellele palmingule indud lisasidki jooga-teooria elemendi. Enne käte silmadele panemist tuleb peopesad tuliseks hõõruda.

Allpool antavad harjutused silmade lõdvestamiseks on lihtsad ja ei nõua palju aega. Kuid, kõik geniaalsed asjad on üheaegselt nii lihtsad, kui ka keerulised, siis esialgu püüdke põhjalikult läbi lugeda harjutuste kirjeldused, sest, kui seal on kirjutatud, et liigutus peab olema sujuv, siis on see ka TÄHTIS. Kui on antud soovitusel, kuidas hingata, siis pöörake ka sellele erilist tähelepanu. Kui Te ei unusta sellistele „pisi-asjadele“ tähelepanu pöörata, siis harjutused ja silmade puhkus muutuvad tunduvalt efektiivsemateks.

NÄGEMISE TAASTAMINE, Harjutused silmadele

Heaks nägemiseks peaksid olema sisse juurdunud sellised silmade harjumused:

1. Pilgutage ja liigutage: vahetpidamata ja automaatselt. Pilgutage silmi kiiresti ca 1 min jooksul. Suruge silmad 5 sekundiks tugevalt kinni ja avage maksimaalselt pärani ka 5 sekundiks. Tehke nii 3-4 korda järjest. Liigutage silmi ringikujuliselt nii ühele poole, kui teisele poole. Vaadake maksimaalselt ülesse ja alla, vasakule ja paremale. Tehke neid harjutusi 1 minuti kaupa.
2. Hingake: kergelt ja vahetpidamata.
3. Vaadates lähedasi ja kauged objekte, koordineerige silmade ja psüühika tegevus.
4. Õppige endas tekitama asjade vastu HUVI: vaadates mingit objekti – vaadake rohkem, liikuge oma silmadega mööda seda objekti. Õppige vaata ruumilisi/stereo pilte, nagu näiteks siit: <http://www.lookmind.com/illusions.php?id=1539&cat=11>
5. Võtke nähtav asi vastu ilma pingutamata.
6. Pange silmad tihti kinni, et anda neile puhkust.

Normaalse nägemisega silm ei püüa mitte kunagi näha. Silm näeb ideaalselt vaid siis, kui ta on absoluutse rahu olekus. Kui inimene tahab vältida refraktsiooni anomaaliaid, siis ta peab vabanema igasugustest pingutamise mõtetest. Igasugune psüühiline pinge kutsub esile kas teadliku või alateadliku pinget silmades. Kui te suudate silmi lõdvestada vaid hetkeks, on korrektsoon ka vaid hetkeks. Kui lõdvestus on kestav, korrektsoon on ka kestav. **Seetõttu on heaks nägemiseks hädavajalik nägemisorgani pidev lõdvestuseseisund.**

Palming

Istuge otse ja laua taha, lõdvestuge. Katke silmad kätega kinni järgmisel viisil: Peopesad moodustavad „kausikesi“, parema käe peopesa keskkõht peab asetsema parema silma kohal, sama ka vasaku käega. Peopesad tuleb panna ja nad peavad lebama pehmelt, neid pole vaja jõuga suruda vastu nägu. Sõrmed võiksid ristuda otsaesisel, ühe käe sõrmed teise peal. Tähtis on, et poleks „pragusid“, kust valgus läbi pääseb. Kui selles veendusite, siis laske silmalaud alla, silmi peab olema võimalik vabalt lahti-kinni liigutada. Tulemuseks on Teil siis silmad kinni ja veel kaetud ka kätega. Nüüd, et oleks mugavam, pange küünarnukid lauale. Tähtis on, et kael ja selgroog oleksid enamvähem ühel sirgjoonel. Kontrollige, et keha poleks pinges: nii käed, selg, kui ka kael peavad olema lõdvestatud. Hingamine peab olema rahulik, aeglane ja ühtlane.



Nüüd püüdke meenutada midagi meeldivat: kuidas te puhkasite sooja mere ääres, kuidas teid kõik õnnitlesid sünnipäeva puhul, ilusat tähistavast... Seda harjutust võib teha ka mingi rahuliku või lõdvestava muusika saatel. Teadlikult oma silmi lõdvestada on väga raske (ega te ei suuda ka oma südame tööd juhtida). Seetõttu pole mingit mõtet üritada tahtejõuga kontrollida oma seisukorda – see vaid kahjustab tegevuse eesmärki, selle asemel lihtsalt mõelge millestki meeldivast, sest peate saavutama ka psühholoogilise lõdvestuse. Kuni te pole seda lõdvestust saavutanud, võivad teie suletud silmade ees keerelda igasugused jooned, punktid, rõngad, tähed – kõik see peegeldab aju silmakeskuse erutust. Teie eesmärk on saavutatud, kui silme ette tekib absoluutselt must väli. Kasulik oleks seda harjutust teha ka tööl, eraldades endale väikseid tööpause. Isegi paarikümne sekundiga jõuavad teie silmad natuke puhata, muidugi, parem oleks kui leiaksite selleks aega selleks lõdvestamiseks kasvõi mõned minutid. Peale harjutuse lõppu (eriti, kui tegite suhteliselt kaua) avage peopesad aeglaselt, andke suletud silmadele natuke aega harjuda valgusega, mis tuleb läbi laugude, ja alles seejärel tehke silmad lahti.

Täiendavaid juhtnöore palmingu tegemisel

Seega, teie eesmärk on – **saavutada absoluutselt must väli**. Kuid kahjuks, isegi silmade kätega katmine, kui täielikult on välistatud valguse sattumine silma, ajus olevad nägemiskeskused võivad veel olla ergutatud, ja silmad jätkavad ikka edasi vale (eelmist) pingutust – vaadata.

Musta sügavus, mida teil õnnestub saavutada, näitab tegelikult saavutatud lõdvestuse sügavust. Paljud inimesed palmingu ajal koondavad oma mõtted silmadele, silma lihastele, või teisiti öelduna – „töötavad“ nendega. **See on suur viga**. Ärge üritage tunnetada või tunda oma silmi. Neile pole üldse vaja mitte mingisugust tähelepanu pöörata, sest praktiliselt enamuses oma funktsioonides nad ei allu tahtelisele juhtimisele. Kui te hakkate istuma, vaadates mõttega oma silmade sisse, siis kaldute kõrvale selle harjutuse eesmärgist.

Igasugused kõrvalekalded keha või psüühika toimingutes, näiteks, kurbus, surutus, väsimus, nälgjatunne, erutus, ärevus või ka viha – kõik nad raskendavad palmingu ajal musta välja nägemist. **See, millest te mõtlete palmingu ajal, on väga tähtis lõppeesmärgi**

saavutamiseks – psüühika lõdvestamiseks.

Reeglina, edukas palming eeldaks ka teiste relaksatsiooni mooduste tundmist. Lihtsalt peopesadega oma silmade kinnikatmine on siis täiesti kasutu, kui te samal ajal ei saavuta psüühika täieliku rahu olekut.

Musta välja saavutamisel on paljudele abiks olnud – *meenutused mingisugusest mustast esemest.*

Püüdke leida enda lähedal (või tooge) mingi must objekt (äkki isegi väljalülitatud kuvar), vaadake seda ja püüdke meelde jätta nii objekt, kui selle must värv. Siis on vaja silmad sulgeda ja meenutada seda värvi. Korrake seda toimingut nii kaua, kuni värv meenutuses muutub sama mustaks, kui värv silmadega vaadates. Peale seda, ikka veel hoides mälus kinni seda musta värvi, katke silmad kätega ja tehke palmingut.

Kui mälu mustale on ideaalne, siis peaks ka palmingus foon olema must. Kui juhtub, et see foon mõne sekundi pärast hakkab oma musta värvi kaotama, siis tuleb silmad avada ja uuesti seda musta objekti vaadata. **Sellisel viisil on enamusi inimesi suhteliselt lühikese ajaga saavutanud palmingut tehes ideaalse musta fooni tunnetamise.**

Õigesti tehtud palmingu tundemärgid:

1. Palmingu ajal inimene tunneb ennast igati lõdvestunult ja mugavalt ja näeb silmade ees absoluutselt musta värvi. Peale palmingut suvalise objekti värv tunnistatakse ideaalselt.
2. Silmi lahti tehes paraneb nägemisteravus, ja tähed raamatus või kontrolltabelil on näha teravalt ja täiesti mustadena.
3. Tähtede valged osad (mis pole värgiga kaetud) tunduvad valgematena, kui raamatu ääred.
4. Kui teil järsku tekib mõte vaatevälja ulatusest, siis märkate, et te ei mäleta, sest palmingu ajal oli teie silme ees **vaid üks ääretu must väli.**

Palming on ravivahend, mis eemaldab: silmalihaste väsimuse; torked laugudes; valud otsaesise piirkonnas; topelpildi silmades; pimestavalt ereda valguse (näit. keevituse kaarleek) kahjuliku mõju ja pea „ringi käimise“.

Peale selle, palming kujutab endast kogu organismi lihtsaimat staatilise lõdvestamise võtet. Nagu teadlased arvavad – inimkehal eksisteerib looduslik keha ja mõistuse harjumuste neljakümne päevane tsükkel. Selle tõttu oleks hädavajalik umbes 40 päeva püsivat praktiseerimist, et lõhkuda väljakujunenud harjumust. Et tekitada uus harjumus oma tegevuses ja teadvuses, on aga vaja umbes üheksakümmend päeva. Seetõttu oleks soovitatav arvestada selliseid biorütme, et saada pikaajalisi tulemusi.

Aja, mille kulutate palmingule, tasub ennast ära sajakordselt, muutub teie elu kvaliteet, te hakkate tegutsema oma intellekti hoopis kõrgemal tasandil, teie teadmised saavad parema kvaliteedi, sest raamatuid ja muid infoallikaid on lõpmata palju, aga aega on alati napilt, seetõttu teadmiste saamise saladus peitub selles, et osata võtta vajalikku, ja jätta tähtsusetu.

Ninaga kirjutamine

See harjutus on suunatud sellele, et lõdvestada nii teie silmade lihased, kui ka kaela. Pinge selles alas rikub silmade õiget toitumist (st. aeglustub verevarustuse protsess). Harjutust võib teha pikali, püsti, kuid kõige parem on istudes. Lõdvestuge. Sulgege silmad. Kujutage ette, et nina ots — see on sulepea või pliiats, millega võib kirjutada (või kujutage, et nina joont pikendab pikk kaardikepp, — kõik sõltub sellest, kuidas teil mugavam on, peaasi, et ei teie ise ega ka silmad ei pingulduks). Nüüd kirjutage (või joonistage) õhus oma „sulepeaga“. Mida nimelt, sellel pole mingit tähtsust. Kirjutage erinevaid tähti, linnade nimesid, pikka kirja

kallimale... Joonistage majake, mille korstnast tõuseb suits (nagu joonistasite lapsena), või lihtsalt ringikesi-ruudukesi. Kui tahate ka tööl natuke silmi lõdvestada, siis kujutage ette, et kirjutate mitte sulepeaga, aga nõela otsaga ja mingil väiksel pinnal, kasvõi nõõpnõela peale. Siis kolleegid ei hakka tülitama küsimustega – millega tegeled, kuna kõrvalt pole pea liikumist üldse märgata. Kaastöötajad mõtlevad, et lihtsalt istute suletud silmadega, et natuke puhata. Ja ega seegi pole tegelikkusest kaugel. Samamoodi võite silmi lõdvestada ka ühistranspordis sõites.

Läbi sõrmede

Silmade lõdvestuse võib saavutada ka selle arvel, et te vaatate ilma, et kontsentreeriksite millelegi ühele kindlale. Et sellisel viisil vabastada silmad pinge alt, ongi see harjutus. Ka seda võib teha istudes, seistes, pikali. Painutage käed küünarnukkidest nii, et peopesad oleksid natuke allpool silmade kõrgust. Sõrmed harali. Tehke peaga sujuvaid pöördeid paremale-vasakule, vaadates seejuures läbi sõrmede kaugusse, mitte sõrmedele. Las pilk lihtsalt libiseb, peatamata millelgi kindlal.

Kui te teete seda õigesti, siis käed hakkavad teist mööda «ujuma»: teil peab tekkima tunne, et käed liiguvad. Tehke vaheldumisi kolm pööramist lahtiste silmadega ja kolm pööramist kinniste silmadega (seejuures ka kinnised silmad ei tohi mitte millelgi peatuda). Tehke harjutust 20-30 korda, hingake seejuures vabalt, ilma pingutamata. Kui te ei suuda saavutada liikumise efekti, proovige teha nii. Sirutage nimetissõrm välja, ta peab «vaatama» ülesse ja teie nina peab seda puudutama. Sulgege silmad ja pöörake pead vasakule-paremale nii, et nina puudutaks sõrme sellest möödumisel. Mitte katkestades pea pööramist, avage silmad (ärge pöörake tähelepanu sõrmele, vaid vaadake kaugusesse!). Nüüd peaksite ikka nägema, et sõrm «liigub».

Harjutus kulmudele

Hommikuti paljud teist tahaksid kangesti kellelegi öelda: «Tõstke mu laud ülesse!». Aga aja jooksul nad muutuvad ikka raskemaks ja raskemaks. Harjutus kulmudele ei vabasta teid mitte ainult selle raskuse rõhumisest, vaid aitab ka nooremata välja näha.

Tõstke kulmud võimalikult kõrgele, seejuures jälgige seda tunnet, mis teil tekib kõrvade ülemises osas. Teie ülesanne — aja jooksul õppida tekitama see tunne ka ilma kulmude tõstmiseta. Muidugi, igapäev ei suuda kohe teha sellist harjutust. Võib olla, et tõstes esimest korda kulmusid, ei tunne te midagi erilist kõrvade juures. Ärge kiirustage, jälgige ennast ja... tuleb välja. Kas te olete mõnikord märganud, seistes peegli ees, et teie kulmude raske kude ripub sõna otseses mõttes laugude kohal ja nii, et peaaegu nende alt pole midagi enam näha? Tugevalt pingutatud silmadel rasked kulmud nagu vajuksid ripsmetele. Kuigi seda ei olnud (ega saanudki olla), kui olite alles laps ja vaba pingetest. Teil on võimalik vabaneda oma rasketest kulmudest ja aidata seejuures nii oma nägemist, kui ka väljanägemist. Tõstke teadliku pingutusega oma kulmud. Püüdke teha nii kaua, kui tekib see tunne kõrvade ülaosas. Jätke see tunne meelde. Nüüd püüdke treenida nii, et saavutada sama tunne ilma kulmusid tõstmata ja ilma laupa kortsutamata. Selle kohta kõlbaks väljend: "Suruge kõrvad taha". Kui te suudate seda saavutada (ja kerge naeratusena, et kaasa aidata sellele kõrgendatud tundele), kogu see raskus automaatselt langeb te silmadelt, silmad vabanevad survest ja teie näete mitmeid aastaid noorem välja.

Silmade lõdvestamine

Seiske või istuge rahulikult ja kindlalt, võite heita selili. Soovitav, et silmade vaateväljas poleks eredaid valgusallikaid. Sulgeda silmad ja lõdvestada laud. Võib silmi mõtteliselt silitada soojade pehmete sõrmedega. Tunnetage, kuidas silmamunad täiesti passiivselt lebavad oma silmaõõnsustes. Ka nägu ning keha tuleb lõdvestada. See annab täiendava puhkuse, kuid kogu tähelepanu peab olema koondunud silmade lõdvestamisele. Raskuse ja soojuse tunne peab asenduma kergusega, kuid pikapeale – täielikult kaduma silmade tunnetamine. Aeg lõdvestumisele pole piiratud. Teiste silmaharjutuste vahepeal võib see kesta 20-40 sekundit, kuid tehes omaette - 3-5 minutit. Seda võib teha suvalisel ajal.

Jooga harjutused silmadele

Seda kompleksi joogid soovitavad nägemise hoidmiseks heas seisundis. Nagu nad ise kinnitavad, kui teha neid iga päev hommikul ja õhtul, ning alustades juba noores eas, võib säilitada korras nägemise sügava vanaduseni, ning elada ilma prillideta. Enne harjutustega alustamist istuge mugavasse poosi (oleks hea, kui suudate võtta lootose poosi, kuid kõlbab ka toolil istuda). Sirutage selgroog välja. Püüdke lõdvestada kõik lihased (ka näolihased), peale nende lihaste, mis hoiavad teie istumispoosi. Vaadake otse enda ette kaugusse, kui on aken — vaadake sinna, kui pole — vaadake seinale. Püüdke tähelepanu koondada silmadele, kuid ilma üleliigse pingutuseta.

1 harjutus

Sügavalt ja aeglaselt sisse hingates (kõhuga, diafragmahingamine), vaadake „kulmude vahele“, hoidke silmad selles asendis mõned sekundid. Aeglaselt välja hingates, viige silmad algasendisse ja sulgege mõneks sekundiks. Aja jooksul, pikkamööda (mitte enne, kui 2-3 nädala pärast) tuleb pikendada silmade hoidmist selles ülemises asendis, et poole aasta pärast küündiks see mõne minutini.

2 harjutus

Sügavalt (nagu eelmises harjutuses) sisse hingates, vaadake oma ninaotsale. Hoidke pilku seal mõned sekundid, ja välja hingates viige silmad algasendisse. Sulgege silmad mõneks sekundiks.

3 harjutus

Sissehingamisel pöörake silmad aeglaselt paremale («kuni takistuseni», kuid ilma tugevalt pingutamata). Mitte lõpp-punktis peatudes, viige väljahingamise ajal silmad algasendisse. Samal viisil pöörake silmad ka vasakule. Alguseks tehke vaid üks tsükkel, siis kaks (2-3 nädala pärast) ja kõige lõpuks, juba täielikult harjudes, tehke 3 tsükli. Peale harjutuse lõpetamist sulgege silmad mõneks sekundiks.

4 harjutus

Sissehingamisel vaadake paremasse ülemisse nurka (umbes 45° vertikaalist), ja mitte peatudes, viige silmad väljahingamise ajal tagasi algasendisse. Järgmisel sissehingamisel vaadake alumisse vasakusse nurka ja väljahingamisel viige silmad algasendisse. Peale

harjutuse tegemist sulgege silmad mõneks sekundiks. Järgmisena korrake harjutust, alustades vaatamisega vasakusse ülemisse nurka... ja analoogselt edasi. Alguses tehke harjutusi üks tsükkel, hiljem kaks (2-3 nädala pärast), ja kõige lõpuks piirduge kolme tsükliga.

5 harjutus

Sissehingamisel langetage silmad alla ja siis aeglaselt pöörake neid kellaosuti liikumise suunas, peatudes vaid hetkeks kõige kõrgemas tipus (kell 12). Alustada väljahingamist ja liikuda edasi alla (kella 6-le). Alguses aitab ühest ringist, kuid edaspidi viia see kuni kolme ringini (2-3 nädala pärast). Seejuures on vaja, et ei peatutaks peale esimest ringi, vaid alustataks kohe teist. Peale harjutuse sooritamist sulgeda silmad mõneks sekundiks. Siis, peale seda pisikest puhkust, teha sama harjutus, pöörates silmi vastu kellaosuti liikumissuunda.

Peale kogu kompleksi lõpetamist on vaja teha palmingut (3-5 minutit). Ka siin tuleb märkida, et parimate tulemuste saavutamiseks on vaja jälgida oma tervist ka üleüldiselt. Spetsialistide arvates sõltub hea nägemine suures osas ka õigest toitumisest. Meenutage, et kõige kasulik on – naturaalne, (mitte aga kunstlik või konserveeritud) toit, mis on minimaalselt kuumatöödeldud.

Lühike hommikukompleks

Nendele, kellel on hommikuti raskusi silmade avamisega, see kompleks võib palju päästa. Sirutage ennast korralikult välja, pöörake ennast mõned korrad ühelt küljelt teisele. Ärge seejuures hinge kinni pidage. Vastupidi, hingake sügavalt ja rahulikult. Mitu korda avage hästi laialt nii silmad kui suu. Pigistage silmad kõvasti kinni (6 korda), tehke 12 kerget silmapilgutust. Tehke harjutus «kiri ninaga». Tehke harjutus kulmudele. Tehke harjutus läbi sõrmede. Ja siis palming, mis võiks kesta oma 5 minutit. Sama kaua võiksid kesta enne palmingut eespool toodud harjutused.

Ja kui te ka päeva jooksul võite teha paar korda palmingut (lõuna vaheaeg — pikemalt, hiljem iga 1-2 tunni tagant kasvõi 10-15 sekundit) ja «kirjutada» midagi ninaga (ühistranspordis), hakkate aja jooksul tundma, et teie silmad ei väsigi enam nii, nagu varem. Kasulik oleks teha paar harjutust ka enne magama minekut, eriti, kui õhtul veetsite pikalt aega televiisori või kompuutri ees.

"Vanainimese" ja kaugnägemise ravi ennetamine

Kaugnägemise üheks vormiks on ka nn. "vanainimese nägemine", kui inimene kaotab võime näha ligidal asetsevad objektid. Laialt on levinud vale arusaam, nagu kaugnägijad inimesed näeksid kaugemale hästi. Tegelikult võivad kauged objektid olla mitte selgemad, kui lähedalasetsevad.

Kaugnägemise ravi aluseks on sama „lõdvestamise“ printsiip, seetõttu ka antud juhul te võite saavutada edu, kui teete füüsilisi harjutusi, mis on ette nähtud lõdvestuse saavutamiseks. Kuid kõige enne tuleb ikkagi ära õppida silmade lõdvestamise meetodid. Ja selleks kõlbavad kõik ülaltoodud.

Kahjuks, meie ajal peaaegu kõik inimesed, kes on jõudnud keskikka, kannatavad suuremal või vähemal määral nägemise defektide all, mida siis rahvakeeles nimetatakse „vanainimese nägemiseks“. Kuid halb on asja juures see, et selline „vanainimese nägemine“ sunnib meid oma nägu kaunistama optikute rõõmuks bifokaalsete prillidega, mida peetakse kui vanadusega kaasaskäivaks loomulikkuseks. Kuigi seejuures on ju

teada palju inimesi, kes ka kõrges vanuses omavad suurepärast nägemist. „Vanainimese nägemise“ põhjuseks ei ole mitte vananemine, vaid aastatega kogunenud PINGE silmades ja silmalihastes tänu valele silmade kasutamisele ja nende puhkuse eest mitte hoolitsemisele. **Mina ise olin kogu nooruse -5,5 silmadega, vananedes, saades 70 aastaseks, vajasin prille +4,75, kuid nüüd, tänu W.Bates ja tema järglaste tarkusele – sain võimaluse loobuda prillidest.**

Kui soovite aga ülaltoodud üksikute harjutuste asemel midagi lihtsamat ja komplektsemat teha, siis külastage mu teist kodulehte <http://www.toivohingamine.com> kus ühel leheküljel on mu enda poolt kokku pandud ca 20 minutiline videoprogramm silmanägemise parandamiseks. Kui täidate kõiki sellele lehel toodud nõudmisi, siis on iga päev programmi kasutades ka teil võimalus loobuda prillidest ca 60 päevaga, kui ei ole tegemist silmade mehaaniliste ja muude reaalsete kahjustustega.

Aga... Idamaade meditsiinis on olemas veel üks suund – „Tervis Teie sõrmeotstes“. Tavaliselt seda tehakse spetsiaalsete harjutuste MUDRAde kaudu.

Näiteks toon teile ühe – spetsiaalselt nägemisele mõjuva, aga ka üldtervistava Mudra, mille lisasin ka oma silmade treenimise videoprogrammi



Kuidas seda teha:

Pange sõrmed kokku, nagu pildil näha. Seiske sirgelt, näoga põhja poole, käed on paralleelselt ees silmade kõrgusel, püüdke ette kujutada sinist värvi või vaadake ilma pingutamata mingile sinisele esemele. Seiske minutit 5, paar korda päevas. Salvei lõhn tugevdab mudra mõju.

Kuid üldisemalt - MUDRA – see on teie käte vaikiv palve.

Mudrad omavad ülisuurt mõju, mis tasapisi tugevneb, vastavalt järjekindlale treeningule.

Ühe korra tegemisega ei juhtu mitte midagi. Kui teha, siis TÕELISELT TEHA. Põhimõtteliselt Mudrad aktiveerivad tervisliku energia liikumise läbi keha, rahustavad mõistuse, tugevdavad tervist.

Mudrad ei anna ega tekita mitte midagi uut ega kõrvalist, nad vaid äratavad ellu inimeses endas suikunud elujõu.

Et saada kasu mudrade praktiseerimisest, on vaja järgida neid reegleid:

- Püsivus. Ainult püsivus kindlustab EDU IGAS ASJAS. Treenige iga päev.
- Õige poos. Kui selgroog on sirge, siseenergia liigub mööda keha vabalt ja kergelt.
- Õige hingamine. Tuleb hingata võimalikult sügavalt ja aeglaselt

Mudrade mõjule aitab kaasa ka vastava mediteeriva muusika kuulamine, st. muusika, mis aitab ajul saavutada alfa või teeta laineid.

Valik muusikat:

<http://www.youtube.com/watch?v=JLnKImSBAZk&feature=related> Mozart 1

http://www.youtube.com/watch?v=TLK_5mPh2h4&feature=relmfu Mozart 2

<http://www.youtube.com/watch?v=uRhoWQX2OF8&feature=related> RELAX MUSIC
MEDITATION Tiibet

<http://www.youtube.com/watch?v=7apji-hg5j4&feature=related> Japanese & Chinese chillout
music.

<http://www.youtube.com/watch?v=KglxvHgqHvA&feature=related> Zen: Music for Balance and
Relaxation CD1

Kokkuvõtteks: Kaasaja tingimustes, kus inimene juba varases nooruses harjub kasutama igasuguste abivahendite teenuseid, nõrgenevad organite, sh. ka silmade loomulikud funktsioonid - on järk-järguline nägemise kaotus vältimatu. Selleks, et see protsess peatada, **on vaja tõsta ja ergutada inimese enda looduslikku jõudu** ja silmalihaste vastupidavust. Ainult nii nad suudavad korralikult kinni hoida silmamuna ja seda vastavalt vaadeldava objekti kaugusele ka pikisuunas kas kokku suruda või välja venitada.

Veel üht-teist kasulikku

PALDERJANI EKSTRAKT Joogade ravis.

Palderjani lõhn ei meelita juurde mitte ainult kasse vaid ka hiiri ja rotte. Ju siis looma organism tunnetab temas ravijõudu.

Tervendamise meetodika: Palderjanitilgad tuleb võtta puhtaina – mitte eetri baasil, vaid piirituse baasil, ilma igasuguste muude südamerohutude lisanditeta. Meetod on ülimalt lihtne – tuleb vaid enne und NUUSUTADA (sisse hingata) palderjani tilku - 1-2 korda kumbagi ninasõõrmega. Vastavalt tekkivale kogemusele suudab igaüks määrata endale vajaliku doosi. Kui järgmisel päeval valutab pea, siis oli doos liiga suur ja tuleb vähendada. Aga vähendamine toimub **sissehingamise sügavuse**, mitte kordade vähendamisega. Hiljem tasapisi hingata sisse järjest sügavamalt.

Mida annab see moodus:

- 3-4 kuu jooksul inimese organism terveneb, enesetunne tunduvalt paraneb;
- lõpevad valud ja ebameeldivad tunded südame piirkonnas;
- tugevneb närvisüsteem;

- vähenevad peaaegu soonte spasmid;
- paraneb nägemine (väheneb silmaläätse hägusus)
- kaob unetus.

Tervise tunduvalt paranemine on märgata juba paari nädala pärast peale palderjani nuusutamise alustamist.

EI TOHI NUUSUTADA PALDERJANI, KUI ON TARVIS ÄRKVEL OLLA, sest võitlus unega või esile kutsuda häireid närvisüsteemis.

Kuldjuur – lihtne ja odav erksuse suurendaja

Kuldjuureks nimetatakse roosilõhnalise **Rhodiola rosea** juurt. Kuldjuure üheks peamiseks omaduseks on ainevahetuses kasutatava energia, vastupidavuse ja vaimse erksuse suurendamine päeval ja sügava ning kosutava une tagamine öösi. Viimast vaid juhul, kui kuldjuure preparaati õhtul ei kasutata. Tootel on omadus kiirendada rasvkoos talletatud energiavaru muundumist energiaks. Selles osas on kuldjuur lausa looduslikuks kingituseks nii sportlastele kui ka inimestele, kellel on vajadus oma kehakaalu vähendada tervislikul viisil. Kuldjuurt kasutasid vene kosmonaudid ja sportlased taastamaks südame normaalset rütmi peale pingutavaid koormusi vältides kudede hapnikupuudusest tulenevaid kahjustusi nii lihaskoes kui närvisüsteemis. Leiti, et kuldjuur tugevdab närvisüsteemi, tõstab tähelepanuvõimet ning selle kiirust, parandab mälu ja vere juurdevoolu lihastesse ning ajju; teda on soovitatud kasutada südamenõrkuse, kehvveresuse, diabeedi ja madala vererõhu puhul. Haigestumise järel aitab kuldjuur organismil kiiremini kosuda ning immuunsüsteemi taastada. Ei soovitata kasutada mao- ja soolehaavandite, infarkti, kõrge vererõhu korral.

Üldtugevdava toimega taim altai rahvameditsiinist. Kasvab metsikult arktilistel aladel Tshukotkal, aga ka alpialadel Altais ja Uuralis. Sobib kasvatamiseks ka meie kliimatingimustes. Kuni 50 cm kõrgune mitmeaastane rohttaim. Juured tugevad, pealt kuldse varjundiga, seest valged. Juurikal on iseloomulik roosilõhn. Ravimina kasutatakse enam kui 2 varrega taime juuri. Neid kogutakse augustis, septembris. Teistkordselt võib samast kohast juuri koguda 10-15 aasta pärast. Juurest valmistatakse ekstrakt. 10 g kuldjuurele valatakse 100 g viina. Lastakse 10 päeva seisa. Sageli loksutatakse. Võetakse pool teelusikat päevas.

Iidsetest aegadest on olnud kasutusel kui ergutav, väsimust ja nõrkusetunnet peletav, töö- ja suguvõimet suurendav vahend. Tarvitatakse pärast ägedaid ja kroonilisi haigusi, neuroosi, madala vererõhu ja impotentsi korral. Ei ole soovitatav erutatuse, palaviku ja kõrge vererõhu puhul. Kasutatakse südamepuudulikkuse raviks. Suuremas koguses sissevõetuna võib põhjustada unehäireid ja mõjuda erutavalt. Tänu toniseerivale ja antiseptilisele toimele on kuldjuur kasutusel kosmeetikas ja dermatoloogias. Leotis aitab peakõõma vastu. Mähised näole ja kaelale siluvad kortse. Kuldjuure ekstraktiga pesuvesi tervendab vinnilist ja suurepoorilist nahka, kuna vähendab naha higistamist.

Juurikatest eraldatav eeterlik õli on meeldiva lõhna ja toimega ning seda lisatakse kreemidele ja näovetele. Kõrgekvaliteediline kuldjuur on saadaval apteekides, samuti Vanaema Rohukapis Tallinn, Lai t. 30.

PALSAM «KULDNE TÄHT»

Vietnami palsam «Kuldne Täht», mis siiani küllaltki populaarsena apteekides müügil olnud. Temaga kaasasolevas juhendis on lühidalt öeldud, et määre aitab gripi ja merehaiguse puhul, võtab ära peavalu ning väsimuse ning, et teda tuleb määrada otsaette ja kuklale. Mõnikord on ka lisatud, et teda võib määrada sääse- või parmuhammustustele, ning peaaegu kõik.

See maaletooja väidab nii:



Kuid, kui me uuriksime, kuidas vietnamlased ise seda salvi kasutavad, siis leiame, et tal on väga laialdane kasutusala. Praktiliselt võttes Vietnamis ei leiduks peret, kelle koduapteegis poleks olemas palsamit «Kuldne Täht».

Mida räägiks selle salvi kohta Ho-Shi-Minhi Traditsioonilise meditsiini Instituudi direktor professor Bui Tji Hibu – kes on mitukümmend aastat tagasi olnud käesoleva palsami variandi üks välja töötajatest.

Palsami koostis on pikaajaliste eksperimentide ja uuringute tulemus. Sinna on valitud kindlaksmääratud proportsioonides neli põhikomponenti — kaneeli, eukalypti, nelgi ja piparmündi eeterõlid; mis sellises koosluses haruldaselt efektiivselt mõjuvad organismile. Selle palsami abil võib edukalt ravida grippi, angiini, radikuliiti, riniiti (nina limaskesta põletik), valusid südame ja kõrvade piirkonnas. Määre kaotab nahahaiguste puhul sügelemise ja aitab ka hambavalu puhul.

Sellist laia „Kuldse Tähe” ravidiapasooni võib seletada vana traditsioonilise idamaade ravipostulaadiga. Vastavalt sellele, ükskõik millise organi töötamise häirega kaasneb ka verevarustuse halvenemine, mis aga tekitab omakorda valulikkuse tunnetamise. Ega asjata Vietnami vanasõna ei väida: «Tervis — see on organite vaikimine».

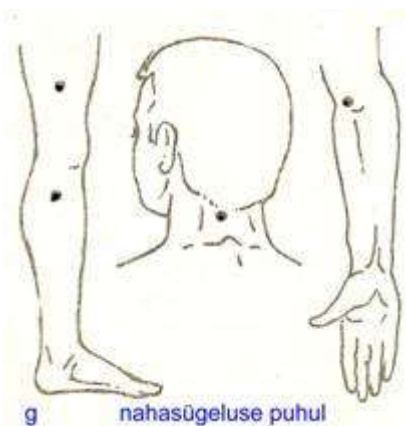
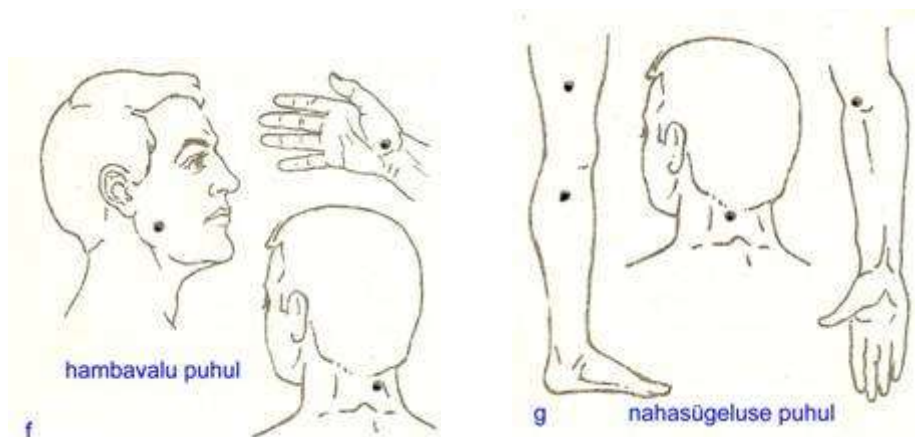
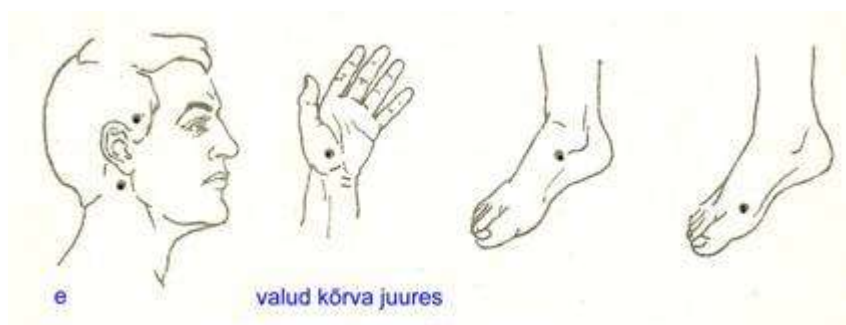
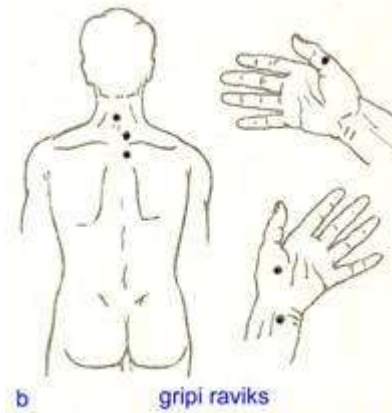
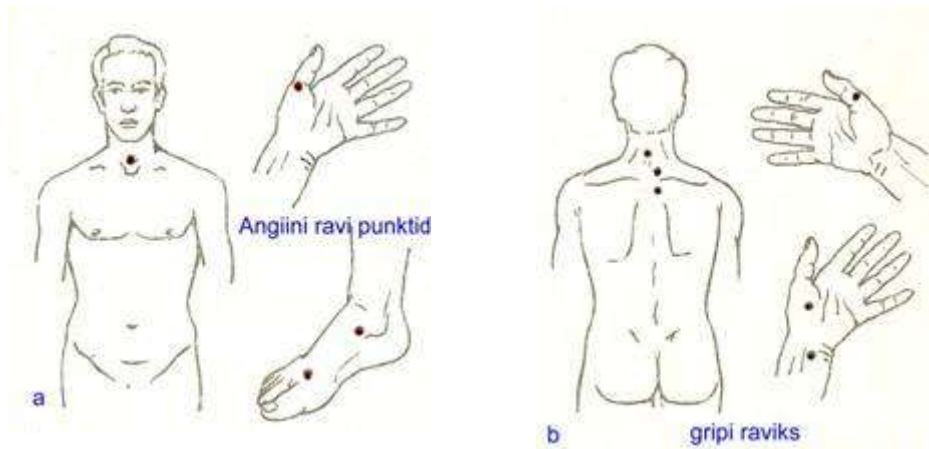
Ja kui mingi organ on «rääkima hakanud», andes tunda valu, siis arst seal, jälgides traditsioonilist ida meditsiini, hakkab ravima, mõjutades keha kindlaksmääratud punkte (aga kõik nad on omavahel seotud), millega ta nagu «avaks tee» verele ja lümfide. Tavaliselt sellistel juhtudel kasutatakse akupunktuuri, kuid kahjuks, nõelravi pole kättesaadav (vähemalt meie riigis) mitte igale ühele. See-eest hõõruda endale massaaži teel palsamit «Kuldne Täht» on igale jõukohane. Ning see protseduur, nagu ka nõelravi, võtab ära valu ja pinget ning parandab vere liikumist.

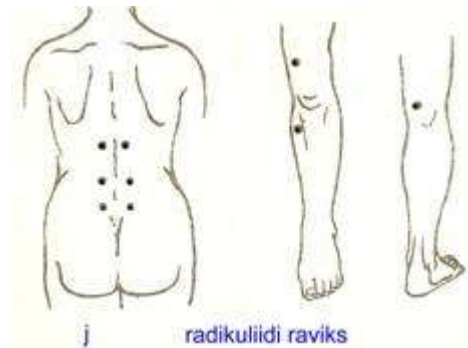
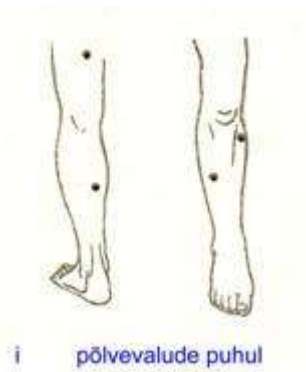
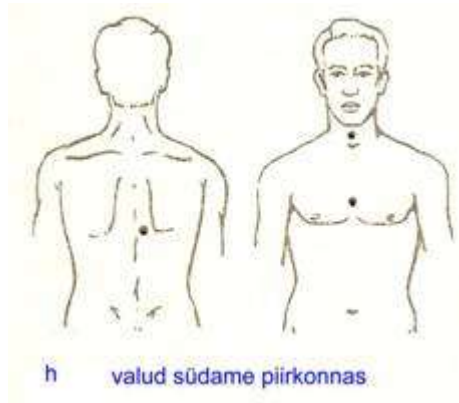
Seetõttu on selles instituudis, peale palsami enda koostise, ka välja töötatud spetsiaalsed skeemid, kuidas määret kasutada organismi erinevate funktsionaalsete häirete puhul.

Palsam hõõrutakse sisse rangelt kindlaksmääratud punktidesse inimese kehal – siinkohal saab toodud 40 sellist punkti.

Tuleb teha nii: Võetakse sõrmeotsale natuke määret ja kantakse õhukese kihina õrnalt vajutades ning hõõrutakse naha sisse väikeste ringikestega kellaosuti suunas.

Siin toodud skeemidel on punktid näidatud umbkaudu – õige punkti tunnete ise ära juba seda kohta hõõrudes (enamasti õrn valulikkus või kõvem koht).





Joogade elektroteraapia.

Eboniitplaadiga või merevaigust kettaga – kettaga, mille diameeter on 110 mm ja paksus 8-10 mm võib ravida haigeid kirurgiliste, terapeutiliste, infektsiooniliste ja närvihäigustega. Ülaltoodud ketta mõõdud on mugavad, kuid mitte kohustuslikud

Meetodi olemus: silitades eboniidist (merevaigust) kettaga nahka 15 minutit viiakse läbi naha organismi täiendavat mitteplasmalist elektrienergiat.

Poleeritud eboniitketas



Taolisel naha silitamisel staatilise elektri negatiivsed laengud tekitavad organismis biovoolu 5 – 10 amprit, mis stimuleerib rakkude funktsioone ja tervet organismi. Keskmine ravikuur kestab 10 päeva. Vajadusel võib seda ka korrata. Tervendada võib selle kettaga ennast ka ise, kuid kui on võimalus, tuleks kasutada teise inimese abi. Teist inimest kasutades tuleb arvestada, et tekkiv vool läbib mõlema inimese keha, neid positiivselt mõjutades.

Ketta paremaks kasutamiseks võib tema ühele küljele kleepida mingi väikese käepideme. Ketta „värskuse“ säilitamiseks on teda vaja aeg-ajalt pesta kuuma vee ja seebiga. Valguse käes teda hoida ei tohi, sest eboniit vananeb.

Tervendamise metoodika: silitada kettaga aeglaselt 15 minuti jooksul nahka (üks liigutus või ring sekundis), ilma tugeva vajutamiseta, et mitte tekitada ebameeldivaid aistinguid. Kui sellised aistingud tekivad, siis protseduur katkestada. Iga selline igapäevane protseduur lõpeb plaadi passiivse panemisega haigele alale, näiteks:

- radikuliidi puhul siduda ööseks plaat selgroo juurde valutava koha peale;
- polüartriidi korral ööseks kõige valusama koha juurde
- luumurru puhul – murru kohale
- soolade ladestumisel, osteokondroosil – siduda kõige valutavama liikme juurde
- gripi ja respiratoorsete haiguste puhul – rinnale või abaluudele

15-minutiline protseduur teostatakse järgmiselt:

a) radikuliidi puhul abiline silitab parema käega (plaadiga) ringikujuliselt haigel alal selgroo lähedal, kuid vasaku käe paneb vastu haige kõhtu. Kui plaat halvasti libiseb, siis võib nahale natuke raputada talki. Ravi kestab 10 protseduuri, kuigi võib mõjuda juba peale esimest.

b) jalgade veenipõletike puhul ööseks sellele kohale siduda plaat või ketas. Päeval võib, õigemini peab silitama plaadiga ringikujuliselt jala tervet osa või ka keha. Näiteks, valutama hakkas sääremarja ala – abiline 15 minutit silitab (parema käega) reit põlvedest kõrgemal, aga vasaku käega võtab kinni haige jala varvastest, et vooluring sulguks.

c) kopsupõletiku või ülemiste hingamisteede katarri puhul abiline silitab ringikujuliste liigutustega haige selga, aga vasaku käe paneb rinna alla.

d) ise enda nägu (otsaesine, põsed, lõuapiirkond) silitades ringliigutustega kellaosuti liikumise suunas saab ravida grippi. Sel juhul tehakse päevas KAKS 15-minutilist seansi.. Muud peaga seotud haigused – hambavalu, peavalu, hüpertoonia I-II staadium... silitamist tehakse 1 kord päevas ja ikka 15 minutit.

Tõhus vahend kõhulahtisuse korral

Veel tugev oksüdeerija, mida kodus võiks kasutada, on **kaaliumpermanganaat (KMnO₄)**. See on tumelilla kristalne aine, mida müüakse apteegis. Vees lahustub ta halvasti. Tema õrnroosa lahusega pestakse vastsündinuid, samuti võib seda lahust kasutada ka suuremate inimeste haavade pesemiseks. Lahus peab kindlasti roosa olema, sest lilla lahus muudab naha pruuniks.

Väga mõjus vahend (ka pikaajalise) lahtise kõhu puhul. Teha külma veega 100ml roosat lahust (tera – kaks vette ja ära segada). Enne joomist valada vesi ümber teise nõusse, sest terad ise ei tohi mitte mingil juhul sattuda makku või soolestikku – nad võivad sinna augu sisse söövitada. Juua nii õhtul kui ka veel hommikul 100 ml roosat vett ja kõht peaks korras olema.

IDAMAADE TARKUSE HUVILISTELE - yin-yang Kontseptsioon



Vana aja Hiina meditsiini aluseks on õpetus kahest vastandlikust alusest — yin ja yang. Selle õpetuse järgi: «Taeva energia — see on elu alus. See energia ei ole midagi muud, kui yin ja yang, mis sünnitavad kõik ained ja asjad».

Suvaline tervik (nähtus, olevus, seisukord jne.) koosneb kahest vastandlikust alusest — yin ja yang, mis konkureerivad ja samal ajal täiendavad teineteist

Nii, yin juurde arvatakse ükskõik mille tumedad, külmad, nõrgad küljed (öö, talv jne.), aga yang sisaldab vastupidiseid iseloomustusi (suvi, päev jne.). yin — must, lühike, õhuke, pisarad, naine, maa, kuu, nõrk, raske; yang —valge, pikk, paks, naer, mees, taevas, päike, tugev, kerge. Seejuures ei yin, ega yang ei saa eksisteerida teineteisest isoleerituna. yin - yang toiming baseerub järgmisel:

- Nad üritavad teineteist maha suruda;
- Mõlemad algused on teineteisega tihedas sidemes ja on suutelised ümber kehastuma ühest teiseks: « yin sees on yang , yang sees on yin;
- Võitluse ja vastastikuse ümbermuutumisega yin ja yang loovad kõikide asjade arengu ja ümbermuutumise allika;
- Harmoonia rikkumine yin ja yang vahel kutsub esile ka igasuguse liikumise ja arengu häire.

yin ja yang on pidevas vastuseisu olukorras, nad piiravad teineteist. Kui üks pool domineerib, siis tekib teise poole puudujääk, ja vastupidi. Raamatus «Su Ven» on kirjutatud, et yin võitleb sees, aga yang kutsub esile muutused väljaspool, sest yin juhib sisemist keskkonda, aga yang — väliseid ilminguid. Kui yin ja yang on teineteisega vastasseisus nii üleval kui all, siis tekivad tühjuse ja täitmise ilmingud; mille juures yin ja yang «asendavad teineteist».Pidev yin – yang võitlus, püüd teineteist välja tõrjuda, ongi asjade arengu ja muutuste liikumapanevaks jõuks.

Nagu polaarsed vastandid, yin ja yang sõltuvad teineteisest: yang tähendab pealmist, yin — alumist (olma pealmiseta ei saa olla alumist, ja vastupidi); keha vasakule poolele vastab yang, paremale poolele — yin (ilma parema pooleta pole vasakut, ja vastupidi); kuumusele vastab yang, külmale —yin (ilma kuumuseta pole külma, ja vastupidi); täitumisele, külluse funktsioonile vastab yang, tühjenemisele, puudujäägi funktsioonile — yin (ilma täitumiseta pole tühjenemist, ja vastupidi). yin ja yang on teineteise moodustumise aluseks, st. nad kutsuvad teineteist esile: yin ei suuda ennast luua, kuna tal on selleks vaja yang-i, ja vastupidi.

Inimese organismis yin tähendab keha materiaalsel koostist, aga yang — selle funktsioone. Keha tegevus kuulub yang juurde, aga toiduained — yin: yin säilib meie sees ja on yang materiaalseks aluseks, aga yang funktsioneerib nagu yin tegevuse ilming.

yin ja yang ei ole mitte kunagi rahulikus olekus, nad pidevalt täiendavad ja muudavad teineteist. Kui yang taganeb, siis suureneb yin, kui taganeb yin, siis toimub yang suurenemine.

Traditsioonilises hiina meditsiinis arvatakse, et organid (yang) funktsioneerivad toiduainete tarbimise arvel (yin); seejuures toimub yang suurenemine ja yin

nõrgenemine. Samal ajal toimub organismi sattunud toiduainete (yin), ainevahetus, mis vajab mingil määral energia(yang) kulutamist. Sel juhul toimub yin suurenemine ja yang nõrgenemine. Normaalses tingimustes need protsessid on tasakaalus. Kui mingi poole nõrgenemine või tugevnemine ületab teatud piirid, siis tasakaal võib kaduda, ning jääb mingi poole - yin või yang üleküllus, mis siis kutsubki esile mitmesuguseid patoloogilisi protsesse.

yin võib muutuda yang -iks, ja yang — yin-iks, ja kui vähenemise ja suurenemise protsessid on koguselises muutumises, siis see muutumise protsess kujutab endast KVALITEEDI muutust. Raamatus «Su Ven» kirjutatakse: «Kui yin saavutab maksimumi, siis ta muutub yang-iks..ja vastupidi». Kuid yin ei suuda muutuda, kui temas pole juba osakest yang, st. tingimuseks, et muutus võiks toimuda, peab olema mingi kogus vastaspoolsust. Seda sümboliseerib Suure Piiri skeemil must punkt valgel taustal ja valge punkt mustal taustal..

Inimese organismi elutegevuse tähtsaim osa ongi yin ja yang tasakaalustamine, nende täielik harmoonia. Seega Ida meditsiinis ravimise peamiseks eesmärgiks ongi selle yin ja yang rivist välja läinud tasakaalu taastamine.

TERVISTAVAD KUULID Hiinast



„Tervisekuulide” ajalugu ulatub sajandite taha, kuna esimest korda on neid mainitud Mingi dünastia (1368 – 1644) alguses. Sellel ajal hakatigi Baodingi linnas tootma kellukestega teraskuule, mis on nüüdsel ajal tuntud enam mitte ainult Hiinas, vaid ka paljudes maailma maades. Tänu oma erinevale kõlale – üks kõrgem, teine madalam, hakati neid nimetama „Mõirgava Draakoni ja Laulva Fööniksi” kuulidepaariks. Tihti on nende mütoloogiliste loomade kujutised kantud ka kuulikeste emailitud või poleeritud pinnale. Alguses said kuule kasutada vaid valitud seltskonna esindajad –jõu ja käteosavuse arendamiseks või traumade tagajärgede likvideerimiseks. Usuti, et nendega harjutamine annab „üleloomulikke võimeid”, kontsentreerib tähelepanu ja tõstab organismi energeetikat, eriti käte oma.

Üsna varsti said kuulid väga populaarseks. Selgus, et noortele annavad harjutused kuulidega kätele jõudu ja mõistusele erksust, vanadel aitavad vabaneda jäsemete

kangusest ning isegi seedehäiretest. Harjutamine kuulidega parandab vereringet, normaliseerib vererõhku, võtab maha krampid kätelihastelt.

Kui harjutada kuulidega regulaarselt, aitab see säilitada teravat mõistust ja mälu, tulla toime väsimusega ja stressiga ja vältida asjatuid ärritusi.

Kuulidega võib tegeleda suvalisel vabal ajal ja suvalises kohas, sõltumata vanusest, soost, nahavärvist või tervislikust seisundist.

Nende raviefekt vastavalt traditsioonilise hiina meditsiini seisukohtadele seisneb selles, et sõrmedel ja peopesadel asuvad aktiivsed punktid, mida mõjutades on võimalik positiivselt mõjutada südant, veresoonekonda ja seedeorganeid. Ka kaasaegne meditsiin tunnistab käe ja kesknärvisüsteemi vahel eksisteeriva tiheda sideme olemasolu ning nende refleksilist otsest mõju siseorganitele.

Efektiivsusastme poolest võib harjutusi kuulidega liigitada just AKTIIVSET VANADUST ja kõrget töövõimet soodustavate parimate, lihtsamate ja odavamate vahendite hulka.

Kuulidel on suur eelis sissevõetavate preparaatide ees – nad on ise absoluutselt ohutud ja neil puuduvad ka igasugused kõrvalnähud.

Üldised juhised:

Tervistavaks treeninguks pole vaja hakata sooritama mingeis tsirkusetrikke – kasu on ka kõige lihtsamatest harjutustest: kuulide veeretamisest peopesade vahel, nende peal, vastu- ja päripäeva;

Harjutusi teha regulaarselt, mitte vähem kui 10 minutit päevas ja soovitatav järkjärgult koormust tõsta; Vahetage ka käsi – tehke mõlema käega võrdselt.

Tehke vaheldumisi pöörleva liikumisega harjutusi ja surveharjutusi. Vältige valu. Ärge pingutage harjutuses mitteosalevaid lihaseid, ega tehke liigseid liigutusi;

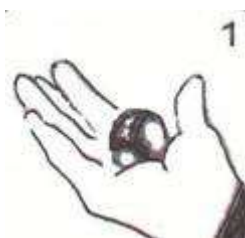
Püüdke harjutuste ajal kuule mitte vaadata, tunnetage neid;

Kui esialgu kuulid tihti kukuvad, siis püüdke kasutada kas mitte emaileeritud kuule või harjutage millegi pehme kohal

Peale harjutust pühkige kuulid kuiva lapiga puhtaks ja hoidke neid ka kuivas.

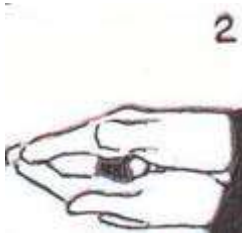
Harjutused:

1. Toniseeriv harjutus „Süsi peopesal” – hüpitage kuuli pidevalt peopesal, seejuures masseeritakse peos asuvaid punkte. (Joon. 1)

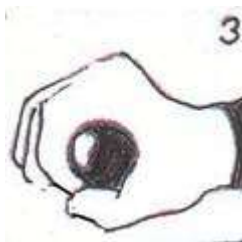


2. „Pähkli hõõrumine” (suruda maksimaalse pingega, vaheldada lödvestustega kuule käest panemata). Kuul on vasaku peopesa keskel, parem peopesa asetage keskpunktiga kuuli peale. Suruge kuuli mõlema peaoga, nagu püüaksite seda laiaks litsuda.

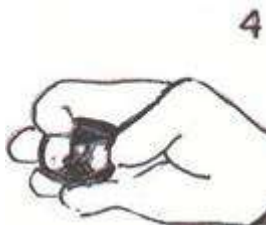
Kasulik on ka surve all veeretada kuule pihkude vahel, liigutades peopesi vastassuundades. Pange tähele, kuulid võivad kiiresti kuumeneda, tänu millele saate neid kasutada valuliste kohtade massaažiks. (Joon. 2)



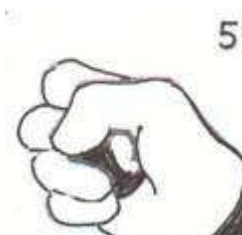
3. „Tiigri lõuad hammustavad kuuli” – suruge kuuli pöidla ja nimetissõrme vahel, hoidke kuuli väga tihkelt, nii et tekiks venitamise ja lõhkumise tunne. (Joon. 3)



4. „Draakoni küünised pigistavad pärlit” – võtke kuul näpuotste vahele, kõik viis sõrme pressivad kuuli pinda nagu vormiksid seda. (Joon. 4)



5. „Ahv haarab virsiku” – Pigistage peopesa keskel asuvat kuuli terve käega. (Joon.5)



6. „Kinni- ja lahtikeeramine” – kuul on peopesa keskel, keerata pöidlaga väikese sõrme juurest nimetissõrmeni, nimetissõrme abil viia tagasi alguskohta ja jätkata seda katkestamata. Lahtikeeramiseks tehke sama ent tagasiliikumine toimub väikse sõrme abil. (Joon. 6)



7) 7. „Kahe kuuli keerlemine” – sooritage „kinnikeeramine” kahe kuuliga. (Joon. 7)



8. „Kahe kuuli hüpped” – võtke kaks kuuli, pöidla alumise osaga lükake lähimat kuuli peopesa keskkoha poole, peopesa läheb kokku. Teiste sõrmedega lükata teine kuul vastassuunas. Kuulid vahetavad kohti, peopesa sirgub, tehke seda katkestamata. (Joon. 8)



4 „Horisontaalne pöörlemine” – võtke kaks kuuli, pöidlaga lükake lähim kuul väikesõrme poole, väikesõrmega lükata teist kuul vastassuunas. Liikumine on nii päri- kui vastupäeva. Harjutust võib teha erinevate nurkade all. (Joon. 9)



5 „Kurg plaksutab nokka” – üks kuul on sirge nimetis- ja keskmise sõrme vahel, teine kuul asetage pöidla ja nimetissõrme vahele. Lööge kergelt kuulidega teineteise pihta, nagu plaksutaksite kastanjette. (Joon. 12)



6 „Draakon mängib pärliga” – kuul parema käe väikese ja nimeta sõrme vahel, siis veeretage kuul keskmise sõrmega keskmise ja nimeta sõrme vahele. Pikendage liigutust, esiteks nimetissõrmega liigutades vasakult paremale, siis pöidlaga. Kuul oma liikumisel ei puuduta peopesa. (Joon. 13, 14, 15)



7 Kui Teil juhtub olema kaks komplekti kuule, siis võite teha harjutuse 9 „Horisontaalne pöörlemine”, kuid kolme kuuliga (Joon. 10)



8 „Võlupüramiid” – kolm kuuli, nende vahele keskele pange neljas, moodustades püramiidi. Keerutage kolme kuuli, neljas hakkab ise pöörlema, kuid vähimagi ebatäpsuse juures laguneb püramiid. (Joon. 11)



Siin peaks vist natuke kirjutama ka kujundist, mis on näha kuuli pinnal – must punkt valgel taustal ja valge punkt mustal taustal:

NÕRGA TERVISE PUHUL - TERVISLIKUD LIIGUTUSED ISTUDES

Kui ülaltoodud joogaharjutused ja Bodyflex on Teile kas liialt suure vanuse või ka nõrga tervisliku seisuga tõttu mitteteostatavad, siis pakub Tsigun võimalust teha veel lihtsamaid harjutusi istudes, ja need peaksid olema küll kõigile täidetavad. See komplekt koosneb põhiliselt 10 harjutusest, mis oli pikka aega kasutuses Šanghai tsigun-sanatooriumis. Loodan, et kui praktiseerite neid, siis peale nende täielikku omandamist ja tervise paranemist, soovite laiendada oma treeningharjutuste komplekti..

Hammastega kopsimine. Koputada, ühendades ülemised ja alumised hambad, esialgu 24 korda silmahammastega, pärast 24 korda esihammastega. See aitab tähelepanu koondada, omab tähtsust ka hammaste tugevdamisel.

„Mere sogaseks tegemine” ja sülje neelamine. Libistada või vedada keelega järgemööda 9 korda üle ülemiste ja alumiste hammaste väliskülje, üle ülemiste ja alumiste hammaste sisekülje, esiteks vasakult poolt, siis paremalt poolt, ja ilma pingutamata. Siis tõsta keeleots vastu ülemist suulage ja jälgida keelealust ala. Kui sülje kogus suus suureneb, siis „loputage” suud sellega 10 korda ja neelake alla. See võib kõhukinnisuse puhul pehendada soolestikku, soodustab toidu seedimist, nõrgendab suus viha maitset või lõhna.

Kõhu massaaž. Hõõrutakse peopesi üksteise vastu kuni nad muutuvad soojaks ja pannakse üksteise peale (Tavaliselt parem vajutab vasaku käe peale) ja peopesa keskkohaga hõõrutakse ringjooneliselt ümber naba, paremalt poolt ülesse, vasakult poolt alla, tehakse väiksed, keskmised ja suuremad ringid, igat neist 12 korda. See võimaldab reguleerida mao ja soolestiku funktsioone



Pesta nägu. Hõõrutakse jälle peopesi, pesemisel keskmised sõrmed hõõruvad nina külgi alt ülesse minnes nii laubani, keskmised sõrmed lähevad üle kulmude laiali, peopesad teiste sõrmedega koos libisevad üle põskede ja liiguvad külgede pealt alla. Korratakse 9 korda. See soodustab tsi-vere tsirkulatsiooni näol ja ennetab külmetust..



«Lüüa trummi»,— katta kõrvad kinni ja vajutada kuklale. Peopesadega vajutatakse kõrvad kinni ja mõttes loetakse 9 läbi nina hingamist, siis nimetissõrmed pannakse keskmistele ja nimetissõrmedega 24 korda silitatakse kukalt kuulates kõrvus kohisevat heli „dun-dun”. Regulaarsel tegemisel



hoiab ära peapööritused ja sumina kõrvades.

Vaade vasakule, vaade paremale. Esialgu silmad vaatavad otse ette. Pöörates kaela vasakule vaatavad silmad viltu vasakule õlale, siis, kaela pööramisega paremale — silmad vaatavad paremat õlga, mõlemale poole 6 korda. See aktiveerib kaela ja selja. Liigutused peavad olema sujuvad.



Nimmepiirkonna massaaž. Hõõrudes peopesad soojaks, hõõrutakse selja alumisel osal nimmepiirkonna pehmeid kohti: vasak ja parem käsi käivad vaheldumisi üles ja alla, kummalegi poole 24 korda. See võib leevendada selja ja ristluude pakitsevat valu.



Käte sirutamine horisontaalselt külgedele. Peod on rusikasse surutud, «rusika silmad» (avad suure sõrme juures) on suunatud ülesse, rusikad ise on rinna ees, siis viiakse käed aeglaselt külgedele, korratakse 24 korda. Võimaldab tugevdada kopsude energiat ja vähendada piina rinnus.



Käte vertikaalringid. Käed rusikasse surutud, ette välja sirutatud, «rusikate silmad» — vaatavad teineteise poole, teha ettepoole ringliigutusi, nagu sõuaks paadis, 20 korda. See võimaldab venitada ülemisi liikmeid ja lihaseid.

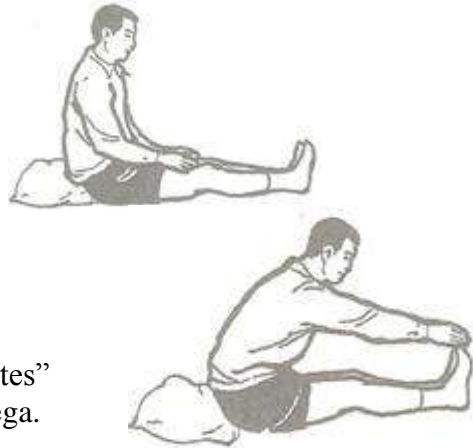


Taeva toetamine vasakult ja paremalt. Üks käsi toetub vöölle, teine tõuseb ülesse. Kui liikumine jõuab kulumude kõrgusele, peopesa



pöörduv nii et keskkohk näitab ülesse. Kui käsi jõuab lagipea kohale, siis ta sirutub välja. Seejuures silmad vaatavad käeseljale. Esialgu tehakse vasaku käega, siis paremaga ja kordamööda tehakse mõlemaga 5 korda. See reguleerib põrna ja mao tegevust, parandab seedetegevust, aga venitab ka ülemist kehaosa.

Käed tõmbavad põida. Istuge otse, jalad on välja sirutatud, varbad ülesse. Painutatakse keha ette, võetakse varvastest kinni ja tõmmatakse põida. Peale igat tõmmet lüüakse kergelt laksu jala reie osale. Harjutust korratakse 7 korda. See aitab lõdvestada luid ja lihaseid, tugevdab neerusid ja ristluid..



Ka ülaltoodud harjutustes ei pea istuma „rätsepaistes” vaid võib ka, nagu viimases, istuda sirgete jalgadega.

Stressist vabastavad nipid

Selle eneseregulatsiooni meetodi on joogale, hiina tsiguni harjutustele ja teistele võtetele tuginedes loonud psühhiaatrid ning see stressi leevendav ja sisemist harmooniat tekitav kompleks on kergesti õpitav.

Äkki suudame elada nii, et AD tabletid ei hakkaks kuuluma meie igapäevase toiduratsiooni sisse!

🌈 Valige allpool pakutud võtetest välja need, mis teil kõige paremini välja tulevad. Ärge tehke midagi väevõimuga - oluline on loominguilisus. Alustage kergemast ning kui teil need harjutused välja tulevad, küllap hakkavad peagi õnnestuma ka teised. Põhjus peitub selles, et edukad toimingud stimuleerivad organismi, vallandavad uut energiat ja sisendavad eneseusku.

ÕÕTSUTAMINE

Esimene võte. Seda harjutust võib sooritada kas istudes või seistes, kas suletud või avatud silmadega - kuidas kellelegi parasjagu meeldib. Käed tuleb asetada rinnale, toetada põlvedele või lasta rippu - taas oma äranägemise järgi. Heitke pea kergelt kuklasse, nii et teil mugav oleks, ja jälgige oma keha, püüdes kindlaks teha, kuhupoole teid tõmbab. Igaüks hakkab õõtsutama omamoodi: kes kõigub ette-taha, kes vaarub ühelt küljelt teisele, kes hakkab tegema ringjaid liigutusi... Te oleksite nagu sattunud purjelaeva tekile.

Leidke endale mugav õõtsumisrütm.

Teine võte. Pange istudes või seistes silmad kinni ja hakake kergelt keha õõtsutama, kujutledes, et sõidate metroovagunis. Ärge püüdke kehale kindlat rütmi peale suruda, vaid laske sel endal leida sobiv rütm. Kui see on käes, järgneb paari minuti pärast rahunemine.

Selgitused

• Kui olete leidnud liikumise, mida võite sooritada vähimagi jõupingutuseta, on teil käes tegevus, mida sooritates annate organismile võimaluse taastuda. Pikkamööda tunnete, kuidas närvipinge kaob ning annab maad vaimsele ja füüsilisele rahulolule, sisemisele tasakaalule ja kergusele.

• Õigesti tabatud õõsumisrütmi korral annab stress järele ja võib tekkida unisus. See näitab, et organism kannatab unevaeguse all. Sellisel juhul tuleks võimaluse korral pisut tukastada.

• Harjutuse sooritamise ajal võivad endast märku anda keha ja hinge valupunktid, mis olid enne stressi tõttu pärsitud. Harjutust jätkates keskenduge sellele, mis teid füüsiliselt ja hingeliselt häirib. Keha liikumise rütm võib sealjuures muutuda. See on hea märk: järelkult on käsil enesetervendamisprotsess.

• Kui sooritate keha õõsumise harjutust nädala jooksul 5-15 minuti vältel vastavalt oma organismi vajadustele korra või kaks päevas, tekib teil pikapeale võime reguleerida oma seisundit ka kiigutamata - ainuüksi sellele mõeldes. Olles tegelnud endaga nõnda paar nädalat, tehke harjutamises väike paus ja jälgige, mis on teie enesetundes muutunud. Positiivsed nihked tekitavad eneseuhkuse. Edaspidi ütleb organism juba ise, millal on vaja vahet pidada.

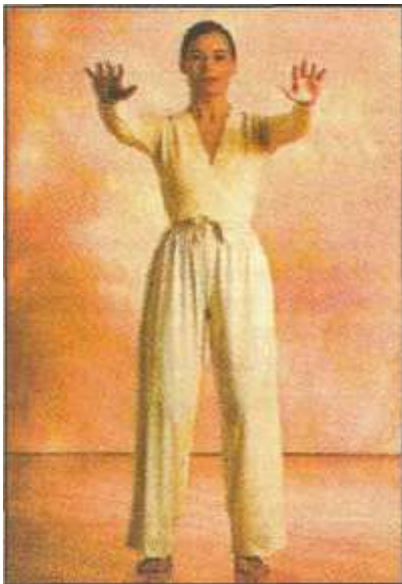
PEAPÖÖRDED

Esimene võte. Sooritatakse istudes või seistes. Ringitage aeglaselt pead, nagu teeksite kaelale ravivõimlemist. Katsuge seejuures jälle tabada sobiv ning meeldiv rütm ja mugav pöördetrajektoori, et harjutus ei tekitaks valu ja ebamugavust. See lihtne võte rahustab närvisüsteemi ja aitab vabaneda painavatest mõtetest. Kui jõuate niisugusesse asendisse, et tahaksite sellesse jääda, katkestage liikumine: pöörde meeldivaim hetk ongi relaksatsioonipunkt.

Pea ringitamine on välisest lihtsusest hoolimata väga efektiivne, sest mõjub hästi nii kehale kui hingele.

Teine võte. Ringitage kas istudes või seistes pead, otsides taas meeldivat rütmi ja pöördpunkti, kuid tehke seda väga aeglaselt. Selline üliaeglane liikumine nõuab tähelepanu ning juhib seega mõtted painavatelt argiprobleemidelt kõrvale ja aitab leida hingelise tasakaalu. Mida aeglasemad on liigutused, seda kiiremini kaob pinge.

KÄTE LIIKUMINE



Sirutage käed seistes ette ning häälestuge sellele, et nad hakkavad otsekui iseenesest kahele poole liikuma. Tekib iseäralik seisund ja tunne, nagu liigutaks käsi mingi nähtamatu jõud. Nii kontrollite enese kammitsetust ning saavutate sisemise kontakti eneseregulatsioonisüsteemiga.

Esimene võte. Sirutage seistes käed ette ning häälestuge sellele, et nad hakkavad otsekui iseenesest kahele poole liikuma. Kui tahate, võite silmad lahti hoida, kuid ärge vaadake ringi.

Süüvige endasse: kas olete piisavalt lõõgastunud? Kuidas seda kindlaks määrata, küsite. Kui olete õigesti häälestunud, hakkavad teie käed kahele poole liikuma ning mõtted rahunevad. Tekib samasugune iseäralik seisund, mida püüsite saavutada end õõtsutades.

Käte liikumise abil on väga lihtne kontrollida enese kammitsetust: kui käed jäävad paigale, tuleb teha mõned tavalised füüsilised harjutused, et vabaneda sellest, mis ei lase teil lõõgastuda. Seejärel proovige uuesti sooritada esimest võtet. Pealegi õpite kiiresti lõõgastuma ja saavutate sisemise vabaduse seisundit.

Teine võte. Kui käed ei hakka iseenesest liikuma, sirutage need kõrvale ja andke neile suunitlus teineteisele lähenema hakata. See võte tuleb sooritada kõhe pärast esimest - ka siis kui käed liikusid tõrgeteta kõrvale.

Mõnikord tekib neid liigutusi sooritades tunne, nagu tõukaks käsi mingi nähtamatu jõud. See on sisemine harmoonia, mis lülitub sisse pärast närvipingest vabanemist. Selleks et anda organismile võimalus saavutada hingeline ja füüsiline tasakaal, tuleb käsi laiali ajada ja teineteisele lähendada.

Selgitus. Neid võtteid sooritades tuleb mõtteliselt häälestuda paranemisele, kujutades endale soovitatavat enesetunnet selgelt ette. Enese-regulatsiooniseisundist väljudes tuleb häälestuda selgele peale, käsutades mõttelist sisendust: "Minu mõtted on selged ja puhtad: olen tulvil jõudu." Nimelt nii kõik juhtubki.

Kolmas võte. See sooritatakse samuti seistes. Käed on langetatud. Silmad võib sulgeda või suunata pilgu ühele käele. Kujutlege, et see on muutunud kergeks ja hakkab ise ülespoole liikuma. Tahtepingutuse mõjul teie soov realiseerub ja käsi hakkabki liikuma. Esimest korda tekitab see teisimistust ja soovi seda trikki korrata. Nüüd on peamine tajuda, mõista ja kinnistada seda sisemist niidikest, mis aitab käel mõttelist korraldust täita. Pärastpoole võite selle sisemise kontakti abil juba võitu saada peavalust, reguleerida vererõhku, parandada meeleolu ja juhtida teisi sisemisi protsesse.

RAVIMINE MÕTTE JÕUL

Kõik, kes te olete suutnud ja osanud oma lapsi (ka lapselapsi) kasvatada ilma vitsa ja väevõimuta, vaid puhtalt sõnade abil, olete kindlasti omandanud täiusliku oskuse nii keelitada - meelitada, nii laita kui rielda. Teile ei tohiks alljärgnev mitte mingit raskust tekitada.

See ravimoodus baseerub organismi enda peidetud potentsiaalsete võimaluste kasutamisel, kuna organism tegelikult „mõtleb” raku tasandil.

Igal rakul või ühesuguse funktsionaalse tähendusega rakkude grupil on oma iseseisev bioväli, mis siis alateadlikult juhib organi tööd.

Haigus - see ongi raku „mõtlemise” ebakõla tulemus, kui ta saab ülevalt poolt „keskparaadilt” valesid korraldusi. Või saab küll õigeid korraldusi, kuid ise ei saa aru. Siit tulenevalt, kui meie oma mõttega sunnime raku „mõtlemise” õigesti, siis organ saab terveks. Õigel kasutamisel see ravimeetod on kiire ja efektiivne.

Ravimine mõttega baseerub järgmisel arusaamisel:

1. Käsk rakkudele nende mõtlemise normaliseerimiseks antakse edasi ka mõttega – tegelikult bioenergeetilise vooluga, mille siis modelleerivad vastavad mõtted.

2. Käsi kasutatakse selle juures, et anda signaal ja energeetiline tõuge raku mõtlemise hakkamiseks. See saavutatakse kas haige koha silitamisega või õrna patsutamisega.

3. Rakkude „mõtlemine” on oma tasandilt sarnane mittearenenud lapse mõttevõimega ja seda peab arvestama organi poole pöördumisel. Meie poolsed nõuded peavad olema väljendatud küllalt kindlapiirilisel ja selgelt – sellisel kujul, nagu me

pöörduksime oma kapriisse, kuid ikkagi armsa lapse poole, kes ei ole täitnud oma kohustusi.

Muidugi, rakud ei saa aru nendele suunatud sõnadest, nad saavad aru ainult visuaalsest või mõttelisest kujundist, kui kujutame ette normaalset funktsioneerimist. Kuid sõnad võimaldavad formeerida mõtet ja on seejuures mõtte sümboliks. Ja selle ravi juures on vaja kontsentreerida kogu oma tähelepanu organile mõttelise käsu edastamisele, kujutades piltlikult ette haiget organit ja temaga kontakteerumist.

4. Oma mõtlemise arengu tasemelt ja vastuvõtlikkuselt organid erinevad üksteisest tunduvalt. Kõige targem ja tundlikum on — süda. Tema poole tuleb pöörduda südamlikult ja õrnalt. Ta võtab ruttu vastu käsu tsentraalselt mõtlemiselt. Soolestik — see on väga kannatlik ja kuulekas. Maks aga, vastupidi, paistab silma oma juhmusega ja mõtte inertsusel. Neid eripärasid tuleb arvestada organismi mõttejõuga ravimise juures.

Ravimisega tuleks tegeleda iga päev 5—10 minutit 1—4 nädalat, sõltuvalt organist, tema olukorrast ja haiguse iseloomust, aga ka iseenda psühholoogilisest seisundist – usust positiivsetesse tulemustesse. Positiivsed tulemused ilmnevadki 1—4 nädala pärast peale ravimist.

Haiguse diagnoos enne ravi alustamist peaks olema määratud spetsialisti poolt – ise olla see spetsialist pole mõtet.

Ravimise ajal peaks olema mugavas poosis, lõdvestunud, silmad suletud.

Kontsentreerige oma tähelepanu haigele organile, pange käsi kehal sinna kohta, kus organ asetseb, silitage keha sellel kohal või kergelt koputage käelaba servaga või sõrmeotstega. Peale seda kui tõmbasite endale organi tähelepanu, näidake raku „mõtlemisele”, mida temalt nõutakse. Rääkige organiga nagu lapsega, kes ei täida oma kohustusi. Arutage temaga, andke korraldusi või sundige. Mõtteline käsk antakse umbes järgmisel kujul: «Organi mõtlemine (nimetada organ, mille poole pöörduakse), sa pead ennast halvasti üleval, sa tegutsed, nagu hellitatud laps. Sa tead, et on vaja toimida teistmoodi, ja ma arvestan sellega, et sa hakkad teisiti tegutsema (siin tuleb loetleda nõuded). Sa pead ennast parandama, ja sa parandad! Sa pead taastama normaalse terve seisundi. Mõte, sa vastutad selle organi eest, ja ma arvestan ette, et täidad nüüd täpselt oma funktsionaalseid kohustusi.»

Umbkaudu sellisel kujul antakse neid käske. Kui te ise ka selle asja läbi mõtlete, siis küllalt ruttu omandate selle kunsti, kuidas anda õigeid korraldusi.

Ükskõik milliste haiguste ravimisel soovitakse kõige enne ravida magu, kuna väga paljude haiguste teke on seotud just selle organi seisundiga. Mao tervendamine automaatselt parandab terve rea teiste organite seisukorda, eelkõige soolestikul. Kui magu on ravitud, siis võetakse ette teised organid.

MAGU. Selle organi enamuste haiguste tekke põhjuseks on vale toitumine, sellest tulenevalt halb seedimine ja siit siis juba ka muud haigused olekul.

Mao ravimisel kasutatakse järgmist võtet:

Haige seisab sirgelt või lamab selja pea. Alguses patsutage paar korda õrnalt mao piirkonda ja öelge: «Mõte, ärka!» Siis pange peopesa kõhule ja rääkige talle: «Noh, mao (kõhu) mõte, ma soovin, et sa nüüd ärkaksid ja hoolitseksid hästi selle organi eest. Sa oled valesti tegutsenud, sa ei ole küllalt tähelepanelikult täitnud oma kohustusi ja nüüd ma nõuan õiget tegutsemist, et organ saaks tugevaks, terveks ja töövõimeliseks. Ma nõuan, et sa toimiksid nagu peab, ja sa oled kohustatud mao tööd jälgima. Sa pead jälgima õiget toidu seedimist ja kogu keha toitumist. Sa pead kõrvaldama igasugused tegevusetused ja toidu kuhjumised ja jälgima, et terve organ toimiks elavalt ja

energiliselt ja teeks oma tööd». Sõnu võib muuta, kuid põhiline —organile näidata täpselt, mida temalt nõutakse.

MAKS. Ravimine toimub, nagu ka mao puhul. Kuid maks — see on halvasti aru saav organ, ja pöörduda tema poole tuleb positiivselt kuid läbitungivalt, nagu tõrkasa eesliga. Maksa ei saa mõjutada õrnusega, teda tuleb sundida. Andke maksale juhtnõore, kuidas õigesti toimida, eraldada vajalik kogus sappi, kuid mitte rohkem, las sapp vabalt nõrgub ja täidab oma kohustusi jne.

KÕHUKINNISUS. Alustage maksa ravimisest. Siis liigutage käsi mööda sooli (päripäeva) lisades sõnad: «Ärka, soolte mõte, täida oma kohustusi, liigu loomulikult ja vabalt, nii nagu ette nähtud». Mõnikord kõhukinnisus allub raskel ravile anuse kokkupigistamise tõttu. Sellel juhul pange käsi sinna kohta (võib läbi riiete), õrnalt suruge seda tähelepanu saavutamiseks, ja öelge: «Võta lõdvalt, aja end sirgeks, muidu tekitad segadust. Lase siin liikumistel toimuda loomulikult ja vabalt»

LAHTINE KÕHT. Ravida nagu kinnise kõhu puhul, st samad organid, kuid vastupidisel kujul. Sooltel kästakse rahuneda, aga maksal— pidada ennast ülal nagu vaja. Käte liigutused peaksid olema kõhul altpoolt ülesse (vastu kellaosutit), soolte rahustamiseks.

NEERUD. Ravitakse nagu maksa. Lööge kergelt ja kiiresti paar korda sõrmedega sinna kohta, kus neerud asetsevad ja siis käskige neil õigesti ja loomulikult täita oma kohustusi. Ohtra urineerimise puhul käskige neerudel ja kusepõiel piirata oma aktiivsust ja tasapisi vähendada urineerimist. Kui tõusete selleks öösel kolm korda ülesse, siis andke käsk seda vähendada kahele korrale jne. ja lõpuks, et öösel enam mitte kordagi tõusta.

Raviseanss tuleb teha terve kuu iga päev 5—10 minutit. Ohtra urineerimise ravil käte söödud neerude piirkonnas teha alt ülesse. Kujutage seejuures, et hoiate voolu kinni.

REUMA. Esialgu ravitakse neerusid. Neerude „mõttel” kästakse eemaldada organismist igasugused mustused ja kusihaige, mis on selle haiguse allikaks. Samal ajal tuleb ravida ka reumast puudutatud kehaosi ja pöörduda nende poole käsuga välja visata sealt kusihaige ja paraneda, et vaegused kaoksid. Mõnikord võib ravida ka nagu magu.

SÜDA. On kõige targem organ, jääb alla vaid ajule. Süda hea meelega allub õrnadele juhtnõõridele, ta on väga malbe ja lahke. Kui süda lööb tugevalt ja ebaühtlaselt, pange käsi ta peale ja öelge lahkest ning õrnalt: «Rahune, südame mõte, rahune (3 korda), tööta õigesti ja rahulikult» jne: Te märkate, et südamelöögid tasapisi raagevad ja et süda hakkab lööma rahulikult ja ühtlaselt.

NÄRVID. Närvihaiguste ravimisel tuleb enne ravida magu ja maksa. Siis alles alustatakse selgroo närvide ravimist, andes neile vajalikud juhtnõõrid.

VERERINGE ÜHTLUSTAMINE. Teostatakse bioenergeetiliste söötude abil, st. käte kiirete liigutustega peast jalgadeni. Seejuures tuleb rääkida arterite ja veenide mõttele: «Voolake vabalt ja ühtlaselt, rahulikult ja pidevalt, voolake, liikuge, voolake». Vereringe ühtlustamine on kasulik praktiliselt kõikide organite ravimisel, kuna see soodustab nende tegevuse taastamist.

PEAVALUD. Esimesena ravitakse magu, siis ühtlustatakse vereringe, ja siis alustatakse kohalikku pea ravi. Seejuures räägitakse peaaju närvirakkudele: «Noh, rahunege, vaibuge, rahunege» jne.

GÜNEKOLOOGILISED HAIGUSED. Esiteks ravitakse magu, siis järgneb kohalik ravi. Käed pange kõhu alumisele osale ja käskige: «Anna jõudu, tervist,

tegutse õigesti» jne. Emaka väljalangemisel käskige: «Hoia kinni, ole tugev, tugev, tugev» jne.

Millest räägivad teie küüned – haiguste määramine küünte järgi

«Käed on – naise kõige ausam osa: nad räägivad seda, mida mitte kunagi keel välja ei anna» - naljatavad prantslased, andes märku, et käte järgi võib määrata nii kiivalt hoitud saladust...tegelikku vanust. Kuid käed suudavad ka hoopis rohkem rääkida. Käe olukorra, aga eriti KÜÜNTE järgi või hinnata organismi tervislikku seisukorda. Küünte vorm ja struktuur – see on organismi «haiguse ajalugu».



Kaasaegset geelküünte kaks näidet

Geelküüned võivad olla ohtlikud teie tervisele. Ärge unustage, et küüned – need on omapärased nahapikendused ja nad PEAVAD SAAMA HINGATA!

Küünte pikendamine aga geelide abil häirib seda funktsiooni, ning sellisel viisil provotseerib allergia võimalust. Allergia võib ka tekkida nende plaadikeste keemilise koostise tõttu, mis võib olla paljudele toksiline. Kui arvestada küünte hingamisvajadust, siis üle kahe päeva geelküüsi järjest kanda ei tohiks ning vaheaeg küünte taastumiseks peaks olema vähemalt nädal.

Kui vaadata ülaltoodud kahte pilti, siis parempoolne oleks ÕIGEM VALIK – see võimaldab küünte järgi pidevalt ning lihtsalt jälgida tervise olukorda, selle muutusi.

Tervetest küüntest.

Ilusad terved küüned – see on väike detail, kuid naised annavad sellele suure tähenduse. Üldkujunenud arvamuse järgi just sellest väiksest detailist kujundatakse üldmulje naise ilust ja tervisest. Kuid, kui me aus tahame olla, ega siis loodus pole andnud küüsi manikööri tegemise jaoks, tal peaks olema ikka mingi eesmärk. Ja selleks eesmärgiks on kaitsta sõrmeotsi mehaaniliste vigastuste eest. Seega – looduslikult kaunid küüned, see pole mitte ainult ilu komponent vaid ka tervise koostisosa.

Miks mõnedel inimestel on tugevad küüned, kuid teistel tükk maad pehmemad?

Vastus sellele küsimusele peitub sügavuses, selles, millest koosneb küüs. Küünte alusmaterjal on keratiin. Kuid koostisse kuuluvad ka sellised ained, nagu väävel, aminohapped, kaltsium, fosfor, tsink, räni jne. Kui nende ainete kontsentratsioon on kõrge, siis on ka küüned tugevad. See kontsentratsioon ei sõltu mitte ainult sellest, milliseid toiduaineid te tarbite ja mis siis küünteni jõuavad, vaid oma osa on siin ka pärilikul eelsoodumusel. Kuid peale ainete, mis muudavad küüne tugevaks, on küüntes ka aineid, mis annavad neile läike ja painduvuse – selleks on nii rasva, vett ja muud.

Mis mõjutab küünte kasvamist?

Erinevatel inimestel kasvavad ka küüned erinevalt. Kes on oma küünte kasvu jälginud, see on märganud erinevusi kasvukiiruses. Kas olete märganud, et küüned kasvavad kiiremini menstruatsiooni ajal, üleminekueas aga ka raseduse ajal? Seda otseselt mõjutab hormonaalse taseme muutus. Keskmiselt – küün täielikult uueneb poole aastaga. Aeglasemalt küüned kasvavad siis, kui organismis jääb puudu küünele eluliselt vajalikke materjale – rasvu, valke ja vitamiine. Kasvu pidurdavad ka ainevahetuse häired. Kasvu kiirust mõjutavad veel vanus ja sugu. Näiteks, laste küüned kasvavad kiiremini, kui täiskasvanutel ja meestel kasvavad kiiremini, kui naistel.

Küüned on võimelised andma ohusignaali.

Küünte järgi võib diagnoosida organismi mõningaid häireid, kui ka haigusi (ligi 20 kõrvalekallet):

Nagu mainitud, inimese keha üks „ehitusmaterjalidest“ on keratiin. See on tugev elastne valk, mida leiab nii naha koostises, küüntes ja juustes, ja kannab endas informatsiooni konkreetse inimese kohta.

Rakud, milledest koosnevad küüned, omavad enda koosseisus 18 aminohapet, neil on suur mehaaniline tugevus ja lagunevad vaid tugevate hapete või aluste toimel. Uus küüs kasvab 3-6 kuu jooksul. Normaalne küüneplaadi paksus on 0,3 mm – ta peab olema ühetasane, sile, ning olema roosakalt läikiva värviga.

Aastatepikkused uuringud on näidanud, et just küüned peegeldavad kõige enne ükskõik millise haiguse tekkimist. **Nad kannavad informatsiooni tulevastest haigustes tükk maad enne, kui ilmnevad selle haiguse sümptomid.** Juba küünte värv näitab probleemide olemasolule organismis.

Terve inimese küüs on alati ühtlase roosaka värvusega. Kollane toon võib viidata maksa patoloogiale, erapunane toon – erütremiale, sinakas-lillakas – kaasasündinud südameriketetele; kui teil on valged täpid küüntel, siis on võimalik, et kesknärvisüsteem ei tööta korralikult; kui kollased täpid, siis otsige vigu aju funktsioonides. Sinetavad küüned – südame-veresoonkonna patoloogia; kolletavad küüned – maksahaigused, kuid võivad tekkida ka liialt pika ultraviolettkiirguse ning vereringe häirete puhul või lihtsalt vananemisest; läbipaistvad küüned – muutused veres.

Valged – vigased võivad olla neerupealdised; heleroosad – aneemia, piimvalged – maksa tsirroos; mustad – õlaarteri tromboos või diabeediline gangreen; hallid – malaariahoog.

Helesinised-valged – oleks asja neuropatoloogi ja gastroenteroloogi juurde.

Küüned kasvavad halvasti – oleks vaja pöörduda endokrinoloogi poole, see võib juhtuda kilpnäärme haigustest.

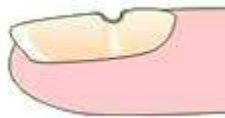
Taevasinised küüned – see on üks südame või kopsude puudulikkuse tunnus, mis on tekkinud hapniku vähesusest veres ning tihti kaasneb ka hingeldamise ja nõrkusega.

Selliste mineraalainete nagu raud, kaltsium, räni, aga ka vitamiinide B ja D vähesus muudab küüned õrnadeks ja purunevateks.

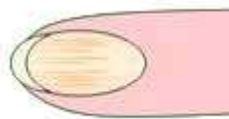
Arstid arvavad, et just see on esimene organismi signaal, mille puhul tuleks hakata lühiajaliselt kasutama spetsiaalseid preparaate, et ära hoida suuremaid kahjustusi. Eelnevalt avastatud organismi «nõrgad kohad» annab võimaluse muuta oma elustiili nii, et vältida HAIGUSTE arengut.

Millised on siis teie küüned:

- Kui küünte värvus on ebahühtlane, sinakas või heledam, kui naha värv, on alust karta, et vereringe süsteemis on mingid häired.
- Ristised vaod või sooned küüne pinnal viitavad hiljuti läbipõetud raskele infektsioonhaigusele, soolade ladestumisele ja hooletusse jäetud haigustele;

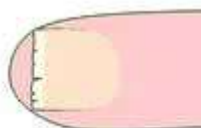


- Pikisälgud küüntel – mittebalansseeritud toitumise tunnus – viitavad mitterahuldavatele seedeprotsessidele soola ja süsivesikute üleliigsest tarbimisest, mis omakorda kutsus esile mineraalide ja valkude halva omastamise. Viitab ka vitamiini B₁₂ ja raua vähesusele. Kui inimesel on veel ka väsimustunne, siis on see ebaterve soolestiku ning maksa ja neerude



funktsiooni nõrgenemise signaaliks;

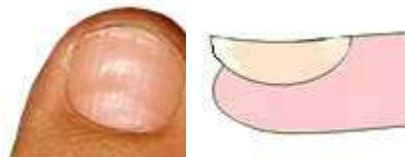
- Horisontaalsed muljutused või lohud jäävad peale teravat ebasoodsat mõju organismile, ka kardinaalset dieedimuutust.
- Käsna küünte otstes – kopsude krooniline infektsioon
- Kolmnurkne küüs – näitab lülisamba ja seljaaju probleemidele;
- Sile kõver küüs (papagoi nokk) – kaasasündinud astma, bronhiit, tuberkuloos, krooniline köha;
- Küünte murdumist võib esile kutsuda: 1 käte tihe kontakt agressiivse keskkonnaga (paljud pesuvahendid); 2 ja hoopis tõsisem põhjus – ainevahetuse häire, raua ja A vitamiini puudulikkus, kilpnäärme, neerude ja verevarustuse puudulikkus. Sellised küüned iseloomustavad ka melanhoolikuid;
- Näritud küüned – see on üleliigse närvilikkuse tunnus, soolestikus võivad olla parasiidid või ei jätku mineraale. See on neuroosi, gastriidi või naisel sugulise eba funktsionaalsuse



sümptomiks;

- Valged täpid-laigud viitavad üleliigsele suhkrule veres (äkki algav diabeet).

- Küüned hakkavad kihistuma või murenema, kui munasarjades on ebakõla. On kui signaal seedesüsteemi energeetilisest kurnatusest, aga ka häiretest verevarustuses, sugu- ja närvisüsteemis, kus närvireaktsioonid on pidurdunud;
- Kollased plekid või tervenisti kollane küüs räägib rasva ainevahetuse kõrvalekaldest, aga võib olla seotud ka hingamisteede haigustega.
- Kõhmade tekkimine, mis meenutab nagu pisikesi pärlikesi - liialt pikaks veninud viirushaiguse tunnus.
- Nõgusad küüned (lusikakujulised) võivad olla aneemia tunnuseks, mille on esile kutsunud raua või vitamiin B12 vähesus organismis. Vere energia puudulikkuse sündroom. Päriliku

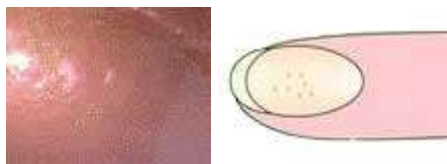


alkoholismi vorm;

- Suured ja kumerad, väga kõrgeleulatuvad sõrme pinnalt – näitavad südame ja kopsude nõrkust, mõnikord kopsude tuberkuloosi. Kopsude energia puudulikkuse sündroom;

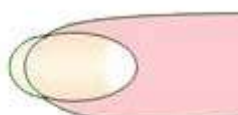


- Praod küüntes, või auklikud – selle põhjustavad ülemäärane puuviljade, mahlade, alkoholivabade jookide, aga ka kunsttoitude ja ravimite tarbimine, mis tühjendavad organismi mineraalainetest ning viivad organismi seedesüsteemi tasakaalust välja. Siis tekivad – gaasid, toidu vilets seedimine, ebaregulaarne menstruatsioon, üldise väsimuse tunne, sugunõrkus, depressioon, närvilikkus, unetus ja muud sümptomid. Võivad aga olla



ka häired põrna või kõhunäärme töös.

- Ogad – see on signaal, et puudu jääb valkudest, vitamiinist C ja foolhappest. Põhjuseks võib olla kas nende mitteküllaldane tarbimine või halb omastamine.
- Suuremõõtmeline kuukene küünel (selle alguse juures) kõikidel sõrmedel - see viitab tahhükardiale, südamenõrkusele;



- Kuukeste puudumine Ida meditsiini kaanonite järgi:



Pöidla juurde tuleb kopsumeridiaan, see vastutab ka kõige eest, mis on seotud peaga. Seetõttu, kui pöidla kuukene on tunduvalt vähenenud, või, hoia Jumal, hoopis puudub, siis see tähendab, et on viimane aeg pöörata tähelepanu oma kopsudele ja bronhidele – midagi pole nendega korras. Või pole „korras“ pea. Ka pikaajaline kopsu hävitav suitsetamine viib sellele.

Nimetissõrm vastutab jämesoole eest, ja kui jälle kuukene on vähenenud, või kadunud – see viitab väga tõsistele häiretele esmajärjekorras jämesoolega, kuid ka maksa ja kõhunäärme. Kuid on ka võimalik, et on mingid põletikulised protsessid silmades, ninas, kõris, günekoloogilises osas.

Keskmine sõrm vastutab vere- ja teiste soontesüsteemide eest, ning kuukese puudumine viitab probleemidele vererõhuga, soontega, veenidega, kapillaaridega.

Kuukese puudumine nimeta sõrmel signaaliseerib probleemidest endokriin- ja lümfisüsteemides, kilpnäärme puudulikkusest ja ainevahetuse häiretest.

Väikese sõrme juurde tulevad peensoole meridiaanid, aga ka meie kõige tähtsama organi – südame meridiaanid. Kui sellel sõrmel pole kuukest, siis võivad teil olla nii haavandtõbi, kui ka sooltepõletik, aga ka ateroskleroos, hüpertoonia või südame rütmi häired. **Kuukesed on helesinist värvi – maksa töö häire tunnus.**

Ja vastavalt sellele, kui vananedes pidevalt jälgida sõrmedel kuukeste vähenemist ja kadumist, saate teada, millised organismi süsteemid esimestena välja langevad. Aga tavaliselt väike sõrm on esimene, mis oma kuukest kaotama hakkab.

- Kuukesed on punast värvi – südame puudulikkuse sümptom



- Kuukesed on ümbritsetud horisontaaljoonega – diabeedi näitaja;
- Kuukesed muutuvad valkjaks või pärlmutriseks - kui nahk saab ebapiisavalt toitu.

Kui arvestada, et keskmise täiskasvanud inimese küüned sõrmedel kasvavad ca 1 mm, siis saate ka mingite uute tunnuste märkamisel umbkaudu määrata, millal see muutus organismis toimus. Kogu inimese küüne elutsükkel kestab umbes 6 kuud. Kui mingi küüne kõrvalekalle on küüne keskele jõudnud, siis oli algusmoment umbes 3 kuud tagasi.

Käed ise võivad ka avada organismi sisemiste muutuste saladusi:

- Sõrmeotste purpurvärv näitab seedesüsteemi halba tööd.
- Sõrmeotste tumepunane ja lillaka tooniga värv räägib neerude töö häiretest
- Punased sõlmekesed sõrmede vahel võivad ilmuda kilpnäärme haiguse puhul
- Karedaksmuutunud nahk nimetissõrme tagaküljel – sapipõie töö häired.

Arvestades, et terve eespool olev materjalide kogumik algas juba Sissejuhatuses erilise tähelepanu pööramisega hingamisele, siis kõlbab lõpetuseks veel üks teema hingamisest – VEEL ÜKS treening.

Selle tegemisest/praktiseerimisest ei tohiks keelduda mitte üks terve mõistusega ja enda tervise eest NATUKENEGI hoolt kandev inimene, sest käesoleval ajal ei ole „turul“ mitte ühtegi teist sellist varianti, mis oleks kättesaadav PRAKTILISELT KÕIGILE – rikastele või vaestele, noortele või vanadele, kuna:

- ❖ Süsteemil ei ole vastunäidustusi, on vaid vähesed piirangud mõnede haiguste puhul;
- ❖ Harjutused on ÄÄRMISELT LIHTSAD – neid suudab teha ka 4-5 aastane laps, või haige vanur;
- ❖ Allpool toon ära ainult harjutuste põhikompleksi, kuid ... seda hingamise printsiipi saate kasutada igal ajal ja igal pool: miks ei võiks te oma aeroobikaharjutustele lisada selle kiire sissehingamise, miks ei võiks te koju minnes trepist ülesse tõustes lisada igale sammule ka spetsiaalse hingamise. Miks ei võiks te pargis jalutades või kepikõndi tehes valida vastava tempo ja lisada igale sammule kindla hingamise. Miks ei võiks te SUVALISELE spordiharjutusele, kus on see võimalik lisada eesmärgilise hingamise – te muudate sellega IGA oma treeningu mitu korda tõhusamaks.
- ❖ Neid harjutusi tehes pole teil vaja mitte mingisuguseid rahalisi kulutusi:
 - saab teha kodus ISE, ilma, et peaks minema kuskile „trenni“;
 - vaja on vaid ruutmeeter vaba pinda ja natuke värsket õhku. Väljas võib neid teha kuni temperatuurini + 3° C. Külmema ilma puhul tuleks teha siseruumis;
 - pole vaja mitte mingisuguseid eririideid ega jalanõusid, tehke või alasti;

See treening vajab KÕIGEST ÜHTE ASJA – SOOVI!



Lihtne unikaalne hingamissüsteem-võimlemine!

Kuna see hingamistreening ei baseeru, ei suurte teaduslike tööde ega ka idamaade vanal tarkusel, siis tuleks sellest natuke pikemalt kirjutada, et saaksite teha valiku – PROOVIDA ka enda peal, või mitte.

Strelnikovide hingamisharjutused on puhtalt Venemaa toode ja asja ajalugu on umbes järgmine. Kuigi praegu kannab see hingamine nime Aleksandra Nikolajevna Strelnikova hingamine, oli selle hingamise alusepanijaks hoopis tema ema – ka Aleksandra. Tema ema püüdis oma meetodit registreerida juba enne II maailmasõda nime all: „Astma ravimise meetod hingamisvõimlemisega“, saades 29 aprillil 1941 aastal registreerimisnumbriks 4268. Sõja puhkedes jäi kõik unustusehõlma. Noor Aleksandra oli lapsepõlves väga haiglane, ning tal olid pidevad hooti esinevad tugevad valud rinnas, ning õhupuudulikkuse tunne. Ükskord tuli talle jälle eriti tugev hoog peale, ning ta hüüdis „Ema, ma lämbun!“ Kuid samal hetkel kerkis mällu – „Strelnikovide meetod“, ning

võttes kokku viimse jõu, hakkas tegema neid lühikesi tugevaid sissehingamisi läbi nina. Juba esimese 4 korra järel, tundis, et hoog hakkab raugema.

Mingi pikkusega perioodi treeningute järel vabanes ta oma kopsuvaegustest. Siis jäi meetod jälle unustusehõlma. Hiljem sai Aleksandra Nikolajevast elukutseline laulja, kuni jälle momendini, kus ta ootamatult kaotas hääle. Kuigi perekonnal olid head sidemed meditsiinvallas, minnes ühe arsti juurest teise juurde ja süües ära määratuma koguse igasuguseid ravimeid, millede kasutegur oli ümmargune null ... tuli jälle meelde „perekonna ravimeetod“, mida kasutades taastus hääl .. ja veel selgem ning kõlavam, kui enne hääle kaotust.

See oligi hetk, millest alates Aleksandra Nikolajevna mitte ainult ise ei hakanud pidevalt tegelema selle hingamisvõimlemisega, vaid hakkas ka teisi õpetama ja RAVIMA välja nende terviseprobleemidest. Kuigi esialgu olid kõik tema abi kasutajad hääleprobleemide käes kannatajad, kuid iseenesest TULI ILMSEKS, et sellel meetodil oli hoopis laiem ravivõime. Oma perekonna meetodile taotles ta autoritunnistust, mille ka sai 28 septembril 1973 a. nr 411865 : "Meetod haiguste ravimiseks, mis on seotud hääle kaotusega". Ja see meetod on nüüdseks osutunud unikaalseks meetodiks **KOGU ORGANISMI** loomulikult tervenemisel.

Aktiveerides ninahingamist, võimlemine tagab kogu organismi hea verevarustuse, pannes tööle diafragma, parandab ainevahetusprotsesse, tõstab immuunsust. (**Näidustus:** hingamis-, südame, veresoonkonna- ja seedesüsteemi haigused, kogelemine, närvilisus. Võimlemine kaotab väsimuse, depressiooni, tõstab ka sugulist aktiivsust).

Ja mis kõige tähtsam – **strelnikovi võimlemiseks on vaja vaid ÜKS ruutmeeter pinda ja toas olles ka avatud õhuaken**. Juba 10 minuti pärast harjutustega alustamisest tekib täiesti uus enesetunne: reipus, kergus kogu kehas, suurepärase meeleolu. See tähendab: minimaalne aeg – maksimaalne tulemus. Aga see on eriti tähtis meie kaasaegsele alati kiirustavale inimesele.

Ka kõrges vanuses oli Aleksandra Nikolajevne täie tervise juures, kuni 1989.a. septembris üks mõttetu juhuslik ja traagiline õnnetus kustutas selle geniaalse ravitseja eluküünla. Õnneks jõudis ta oma elutöö edasi anda, praktiliselt võttes parandas ühele oma õpilastest – Mihhail Nikolajevitš Štšetinile.

Mihhail tuli Aleksandra juurde Režissööride fakulteedi tudengina. Tuli oma hädaga – ka tema oli täielikult kaotanud hääle. Ning selle võimlemise abil taastas ta oma hääle ja paranes veel mõnedest haigustest. See unikaalne võimlemine lummas teda oma geniaalse lihtsuse ja efektiivsusega. Sellest hetkest temast saigi Strelnikova järeltulija, tema andunud õpilane ja assistent.



M.N. Štšetin oli koos oma õpetajaga kõik selle viimased 12 eluaastat. Ta õppis täielikult selgeks, kuidas peatada astmaatiku lämbumishoogu, kuidas aidata südamehaiget, kuidas tegeleda voodi külge aheldatud raskete haigetega, kuidas parandada kogelemist, laulja häälekõla jne....

Kuigi seda niinimetatud paradoksaalset hingamisvõimlemist on kiivalt püütud hoida Venemaa piirides, aga ikkagi see on tasapisi jõudmas ka läänemaailma, sest selle tulemused on tõesti hämmastavad. See on praktiliselt AINUKE hingamistehnika, kus sissehingamine toimub kokkupigistatud rinnakorvi juures.

Kaasajal Strelnikovi hingamisvõimlemist kasutatakse Venemaal väga

laialdaselt: seda soovitatakse mitte ainult hingamissüsteemi haiguste puhul, vaid ka südame- ning vegetatiiv-soonkonna haiguste puhul. Juba lühikese ajaga on see suuteline looma imet ning ravima isegi lebavaid haigeid nende raskete haiguste puhul

Käesolevaks ajaks on M.N. Štšetinin välja andnud hulgaliselt raamatuid, aga ka DVD plaate hingamisharjutustega. Alljärgnevalt tutvustan lühidalt hingamisvõimlemise põhikompleksi.

STRELNIKOVA hingamisvõimlemine – PÕHIKOMPLEKS – süsteem, millel puuduvad VASTUNÄIDUSTUSED



"Peopesad"

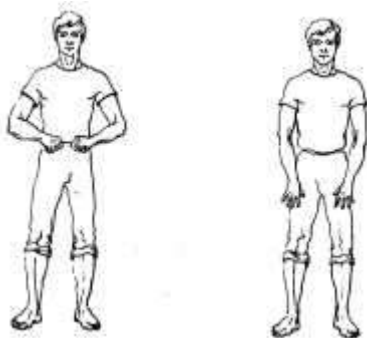
Lähteasend (LA): seiske sirgelt, painutage käed küünarnukkidest (küünarnukid alla) ja "näidake peopesi vaatajatele" – nagu "ekstrasensi poos". Tehke häälekaid, lühikesi ja rütmilisi sissehingamisi ninaga ning üheaegselt suruge peopesad tugevalt rusikasse (haaravad liigutused). Tehke järgemööda 4 äkilist rütmilist sissehingamist (s.t "nuusatage" 4 korda). Siis laske käed alla ja puhake 3- 4 sekundit - paus. Tehke veel 4 lühikest, häälekat sissehingamist ja jälle paus.

Pöörake tähelepanu! Aktiivne sissehingamine nina kaudu – ja absoluutselt passiivne, kuuldamatu väljahingamine nina kaudu (nõrgemad võivad ka läbi suu). Õlad on sissehingamise ajal liikumatud!

Täitmise norm: "nuusatage ninaga" 24 korda a` 4 sissehingamist järjest.

Harjutust "Peopesad" võib teha seistes, istudes, lamades.

Tunni alguses võib tunda nõrka peapööritust. Ärge ehmuge: see kaob enne tunni lõppu. Kui peapööritus on tugev, istuge ja tehke kogu treening istudes, tehke pause iga 4 sissehingamise-liigutuse järel (ka puhata võib 3-4 sekundi asemel 5 kuni 10 sekundit, kuid mitte üle 10).



"Õlad"

LA.: seiske sirgelt, peopesad suruge rusikasse ja vastu kõhtu vöö kõrgusel. Sissehingamise hetkel tõugake rusikad järsult alla pööranda poole nagu tahaks sealt ennast eemale tõugata ja sirutage sõrmed välja. Kuna selle liigutuse juures peavad õlad pingulduma, seetõttu ka nimetus „õlad“, käed väljasirutatuna sirged. Selle järel (väljahingamise ajal) peopesad lähevad tagasi lähteasendisse vöö juurde, õlad lõdvestuvad. Vööst kõrgemale käsi ärge tõstke. Teha järjest 8 sissehingamist-liigutust. Siis puhkus 3-4 sekundit ja uuesti 8 sissehingamist-liigutust.

Norm: 12 korda a` 8 sissehingamist.

Harjutust "Pagunikesed" võib teha seistes, istudes ja lebades.

"Pump" ("Kummi täispumpamine")



LA: seiske sirgelt, jalad laiali, vähem kui õlgade laiusel, käed piki keha (põhiseis). Kummardage õrnalt ettepoole (käed sirutada ees pöranda poole, kuid mitte nii alla, et seda **puutada**) ja üheaegselt – kummardamise teisel poolel teha lühike ninaga sissehingamine. Sissehingamine peab lõppema koos kummardusega. Natuke sirutada keha (kuid mitte sirgeks teha), ja uuesti kummardus „pumba surumine“ ning lühike tugev sissehingamine ninaga. Parema ettekujutuse saamiseks võtke kätte kas rullikeeratud ajaleht või puupulk, kujutades, et see on pumba käepide autokummi täispumpamisel. Ettekummardused tehakse rütmiliselt ja kergelt, jälgides, et mitte liiga sügavale (kuni vööni) ette kummardada. Selg peab olema kumer, mitte sirge, pea on langetatud.

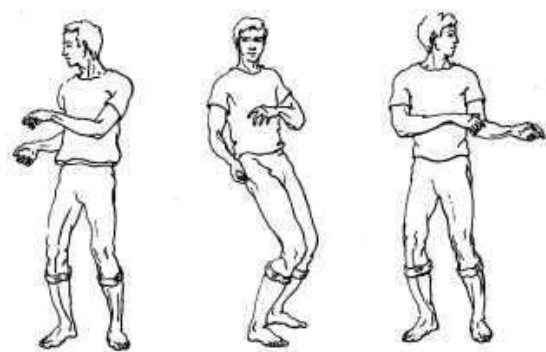
Tähelepanu! "Pumpamist" tuleb teha tavalises marsisammu rütmis, nagu ka teisi siinseid harjutusi.

Norm: 12 korda a` 8 sissehingamist- liigutust.

Harjutust "Pump" võib teha seistes või istudes.

Piirangud: pea või selgroo traumade; mitmeaastaste radikuliitide ja ostokondrooside; kõrgenenud arteriaalse, pealuu sisese või silmasisese rõhu; maksa, neeru ja põiekivide puhul **ei tohiks kummardada madalale**. Kummardus tehakse siis vaevaltmärgatav, kuid ikkagi tingimata hääleka ja lühikese sissehingamisega läbi nina. Väljahingamine tuleks teha peale igat sissehingamist, nagu iseenesest, (passiivselt) läbi suu, kuid seda mitte laialt avades.

Harjutus "Pump" on väga resultatiivne, peatades tihti bronhiaalastma või südame või ka maksa hoo/ataki.



"Kass" ("Kerge kükk pöördega")

LA: seiske sirgelt, jalad laiali, vähem kui õlgade laiusel (jalatallad harjutuses ei tohi tõusta pörandalt). Tehke tantsuline kükk ja üheaegselt ülakeha pööre paremale ning järsk lühike sissehingamine. Seejärel samasugune kükk, pööre vasemale ja sissehingamine. Paremale-vasakul, sissehingamine paremal pool – vasemal pool. Väljahingamised peavad toimuma sissehingamiste vahel, iseenesest.

Põlvede painutamine ja sirutamine (kükid) peavad olema kerged, vetruvad ja mitte sügavad. Käte liigutamine paremale-vasakule vaba, vöö kõrgusel ja sõrmed haaravate liigutustega. Selg on absoluutselt sirge – pöördub vaid taljeosa.

Norm: 12 korda a` 8 sissehingamist- liigutust.

Harjutust "Kass" (ülakeha pööride) võib teha ka istudes tooli või lebares voodis (raskelt haigena), siis jäävad tegemata vaid jalgadega kükid.

"Kallista õlgu" (sissehingamine rinnakorvi surve ajal)



LA: seiske, käed on küünarnukkidest painutatud ja tõstetud õlgade kõrgusele. Heitke käed üksteisele vastu kuni lõpuni, nagu kallistaksite ennast õlgade juurest. Ja üheaegselt iga „kallistusega“ tõmmake ninaga tugevalt õhku sisse. Käed „kallistuse“ hetkel on üksteisega paralleelsed (mitte ristis), harjutuse jooksul mitte mingil juhul mitte muuta käte omavahelist asendit. Kumb käsi harjutuse alguses ülemiseks jäi, las jääb nii ka lõpuni. Käsi ei tohi ei pingutada, ega liiga laiali vedada. Pea hoitakse sirgena, kuid harjutust paremini omandades, võib hakata kallistuse lõpu ja

sissehingamise ajal ka pead natuke tahapoole kallutama, kuid mitte liialt.

Norm: 12 korda a` 8 sissehingamist- liigutust.

Harjutust "Kallista õlgu" võib teha ka istudes või lamades.

Piirangud: isheemiaga südamehaiged, kaasasündinud defektidega, üleelatud infarktiga – treeningu esimesel nädalal ei oleks vaja teha „Kallista õlgu“. Selle võiks lisada järgmise nädala harjutustele. Raskema haiguse puhul võiks 8 sissehingamise asemel teha järjest vaid 4 (või isegi 2), siis puhata 3-5 sekundit ja uuesti 2 või 4 sissehingamist-liigutust. Naised, alates raseduse kuuendast kuust harjutuses „Kallista õlgu“, pead taha mitte kallutada ja vaid seista pea otse, vaadates ette. Muu osa on tavaline.

"Suur pendel" (ühendab harjutused "Pump" + "Kallista õlgu")

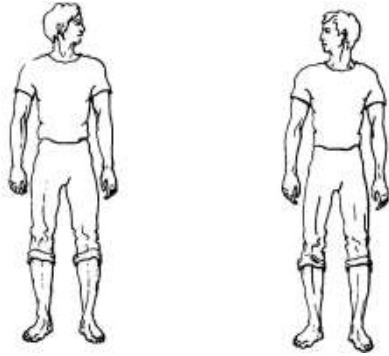


LA: seiske sirgelt, jalad laiali, vähem kui õlgade laiusel. Kallutus ette, käed sirutuvad pöranda poole - sissehingamine. Ja kohe ilma peatuseta (kergelt ristluudest painutades) kallutus taha – käed kallistavad õlgu. Ja jälle sissehingamine. Kummardus ette, sirutage ennast tagasi, sissehingamine "pörandalt" - sissehingamine "laest". Väljahingamine toimub sissehingamiste vahel iseenesest, teie lihtsalt ärge hoidke õhku kinni, ega puhuge jõuga välja!

Norm: 12 korda a` 8 sissehingamist- liigutust.

Harjutust "Suur pendel" võib teha ka istudes.

Piirangud: osteokondroosi, lülisamba traumade või lülidvaheliste plaatide nihkumise korral harjutust "Suur pendel" tehke liikumise piiranguga: ainult natuke kummarduge ette ja tahapoole peaaegu ärge üldse painutage.



"Pea pööre"

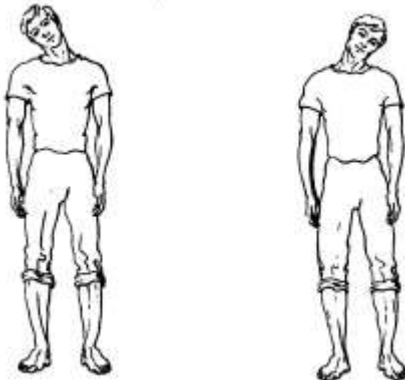
LA: seiske sirgelt, jalad laiali, vähem kui õlgade laiusel. Pöörake pead paremale – tehke lühike tugev ja häälekas sissehingamine. Seejärel pöörake pead vasakule ja hingake sisse ka vasakul pool: sissehingamine paremalt – sissehingamine vasakult. Keskel pead ärge kinni pidage, kaela ärge pingutage!

Pidage meeles! Väljahingamine toimub iseseisvalt peale igat sissehingamist, enamusel tuleb see paremini välja suu kaudu.

Norm: 12 korda a` 8 sissehingamist- liigutust.

Piirangud: peatraumad, vegetovaskulaarne düstoonia, epilepsia; kõrgenenud arteriaalne, pealuusisene ja silmasisene rõhk; lülisamba kaela-rinnaosa osteokondroos – ärge tehke peaga järske liigutusi järgmistes harjutustes: "Pea pööre", "Ai-ai" ja "Pendel peaga". Pöörake pead natukene, kuid ilmtingimata tehke ninaga tugev heliline sissepoole nuusatus. Seda harjutust võivad nõrgema tervisega inimesed teha ka istudes, kuid "Pea pöörded" и "Ai-ai" võib teha isegi lamades.

"Peakallutused külgedele" ("Ai-ai")

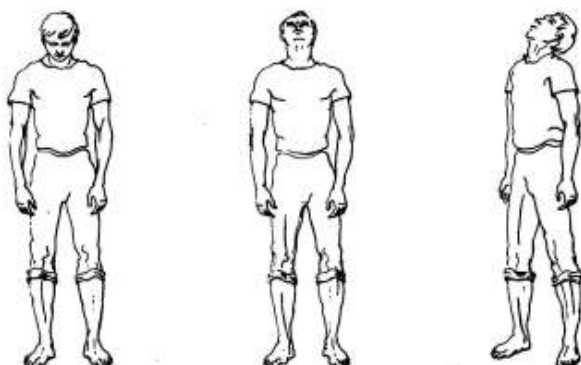


LA: seiske sirgelt, jalad laiali, vähem kui õlgade laiusel. Kergelt kallutage pead paremale, kõrv liigub parema õla poole - häälekas lühike sissehingamine ninaga. Siis kallutate pead vasakule – jälle sissehingamine. Pead kallutate ainult natukene, nagu ütleksite mõttes kellelegi: "Ai-ai-ai! Kuidas Sul häbi ei ole!" Vaadata tuleb otse enda ette. See harjutus meenutab "hiina puujumalat".

Pidage meeles! Sissehingamised tehakse üheaegselt liigutustega. Väljahingamine on peale igat sissehingamist (ärge tehke suud liiga lahti).

Norm: 12 korda a` 8 sissehingamist- liigutust.

Piirangud: peatraumad, vegetovaskulaarne düstoonia, epilepsia; kõrgenenud arteriaalne, pealuusisene ja silmasisene rõhk; lülisamba kaela-rinnaosa osteokondroos – ärge tehke peaga järske liigutusi järgmistes harjutustes: "Pea pööre", "Ai-ai" ja "Pendel peaga". Pöörake pead natukene, kuid ilmtingimata tehke ninaga tugev heliline sissepoole nuusatus. Seda harjutust võivad nõrgema tervisega inimesed teha ka istudes, kuid "Pea pöörded" и "Ai-ai" võib teha isegi lamades.



"Peaga ülesse-alla" ("Väike pendel")

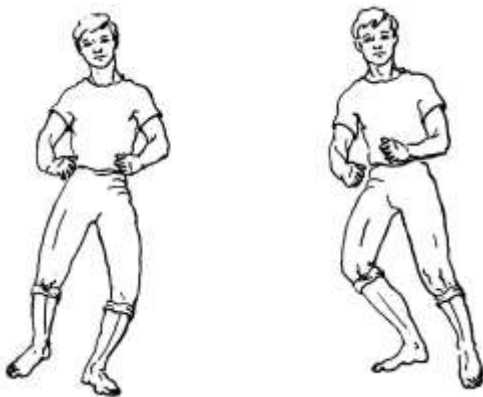
LA: seiske sirgelt, jalad laiali, vähem kui õlgade laiusel. Langetage pea ette alla (vaadake põrandale) – tugev lühike sissehingamine. Tõstke pea ülesse (vaadake lakke) – ka sissehingamine. Alla - ülesse, sissehingamine "põrandalt" -

sissehingamine "laest". Väljahingamine peab jõudma "väljuda" peale iga sissehingamist. Väljahingamist ärge hoidke kinni, ärge tõugake välja (peab väljuma kas läbi suu, kuid märkamatu ja kuulmatult, või ka läbi nina).

Norm: 12 korda a` 8 sissehingamist- liigutust.

Piirangud: peatraumad, veeto-vaskulaarne düstoonia, epilepsia; kõrgeenenud arteriaalne, pealuusisene ja silmasisene rõhk; lülisamba kaela-rinnaosa osteokondroos – ärge tehke peaga järske liigutusi järgmistes harjutustes: "Pea pöörde", "Ai-ai" ja "Pendel peaga". Pöörake pead natukene, kuid ilmtingimata tehke ninaga tugev heliline sissepoole nuusatus. Seda harjutust võivad nõrgema tervisega inimesed teha ka istudes, kuid "Pea pöörded" и "Ai-ai" võib teha isegi lamades.

"Kõikumine"



A. LA: seiske vasak jalga eespool, parem tagapool. Kogu keha raskus on vasakul jalal. Jalga on sirge, keha – ka. Parema jalga on põlvest natuke paindes ja jäetud taga varvastele, et mitte tasakaalu kaotada (kuid temale raskust ei toetata). Teha vasakul jalaga kerge tantsuline kük (jalga põlvest õrnalt paindub) samaaegselt tehakse lühike sissehingamine ninaga (peale kükki vasak jalga sirutub koheselt välja). Seejärel koheselt kannate keha raskuse taha jäetud paremale jalale (keha on sirge) ja sellega ka kükitate, üheaegselt ninaga järsult sisse hingates (vasak jalga seeaeg on põlvest paindudes tõusnud tasakaalu hoidmiseks varvastele, kuid sellele ei toetata). Uuesti

kandke keharaskus eespool seisvale vasakule jalale. Ühtses rütmis ette - taha, kük - kük, sissehingamine - sissehingamine.

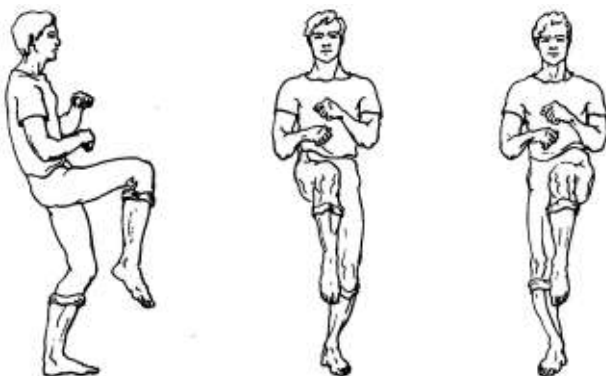
Pidage meeles: 1) kükitus ja sissehingamine tehakse rangelt **üheaegselt**; 2) kogu keha raskus on **ainult** sellel jalal, millega kergelt kükitate; 3) peale igat kükitust jalga momentaalselt sirutub, ja alles peale seda toimub keha raskuse ülevaeramine (üleveeretamine) teisele jalale.

Norm: 12 korda a` 8 sissehingamist- liigutust.

B. LA: seiske parema jalga ees, vasak - taga. Korrake harjutust **A** lihtsalt teise jalaga eespool.

Harjutust "Kõikumine" on võimalik teha ainult seistes.

"Sammud"



A. "Ette" (rock-and-roll)

LA: seiske sirgelt, jalad laiali, vähem kui õlgade laiusel. Tõstke põlve painutades vasak jalga ülesse kõhu kõrgusele (põlvest on jalga sirge, varbad vaatavad allapoole, nagu balletis). Parema jalaga tehke seeaeg väike tantsuline kük ja lühike häälekas sissehingamine ninaga. Peale kükitust peavad mõlemad jalad tingimata üheks

momendiks võtma lähteasendi. Tõstke põlve painutades ülesse parem jalg, vasaku jalaga tehke kerge kükk ja häälekalt tõmmake ninaga järsult õhku sisse (vasak põlv ülesse - lähteasend, parem põlv ülesse - lähteasend). Tingimata tuleb kergelt kükitada, sest siis teine jalg, põlvest painutatud, tõuseb kergesti ülesse kõhu kõrguseni. Keha on sirge.

Võib üheaegselt koos iga kükiga ja painutatud põlve ülestõstmisega teha ka kätega vastavaid kergeid liigutusi vöö kõrgusel. Siis harjutus „Samm ette“ meenutab kaudselt rock-and-rolli.

Pidage meeles! Väljahingamine peab toimuma peale igat sissehingamist iseseisvalt (passiivselt) - sellise jõulise liikumise puhul võib soovitada – läbi suu.

Norm: 8 korda a` 8 sissehingamist- liigutust.

Harjutust "Samm ette" võib teha seistes, istudes ja isegi lamades.

Piirangud: südame-veresoonkonnahaiged, kaasasündinud defektidega, üleelatud infarktiga – ei ole soovitatav tõsta jalgu kõrgele (kõhu kõrgusele). Jalatraumade ja tromboflebiidi puhul teha seda harjutust **ainult istudes ja isegi lamades (selili)**, väga ettevaatlikult, tõstes imevähe põlve üles hääleka sissehingamise juures. Paus (puhkus) - 3-4 sekundit peale igat 8 sissehingamist-liigutust, pausi võib pikendada kuni 10 sekundini.

Tromboflebiidi puhul tingimata konsulteerige kirurgiga.

Põiekivide ja raseduse (alates kuuendast kuust) harjutuses "Samm ette" põlvi kõrgele mitte tõsta!

B. "Taha"



LA: sama eelmisega. Viige põlvest painutatud vasak jalg taha, nagu tahaks kannaga puudutada kintsu. Parema jalaga tehke seeaeg väike kükk ja tõmmake häälekalt ning kiiresti ninaga õhku sisse. Seejärel mõlemad jalad üheks lühikeseks hetkeks pange algasendisse - ning väljahingamine peaks tehtud olema. Peale seda viige taha põlvest kõverdatud parem jalg, ja vasakul tehke tantsuline kükk.

Seda harjutust saab teha ainult seistes.

Pidage meeles! Sissehingamised ja liigutused peavad olema rangelt ühel ajal..

Norm: 4 korda a` 8 sissehingamist- liigutust.

KUIDAS PEAB OMANDAMA STRELNIKOVA VÕIMLEMIST

Kui te juba otsustasite omandada strelnikova hingamisharjutuste kompleksi, alustage kolmest esimesest harjutusest. Need on «Peopesad», «Õlad», ja «Pump». Kõik strelnikova süsteemi harjutused tehakse sõjaväe rivisammu rütmis, mida on vist enamus inimestest ka näinud.

«Peopesad» — see on selle võimlemise soojendusharjutus. Kõige esimeses trennis, tehke seda harjutust, tehke AINULT 4 helilist, lühikest ja tugevat sissehingamist ninaga. Seejärel – puhkus (paus) 3-5 sekundit ja uuesti neli järjestikust sissehingamist ninaga. Kokku tuleb nii teha 24 korda 4 sissehingamist-liigutust – summaarselt 96 sissehingamist. Väljahingamine iga sissehingamise järel peab toimuma läbi nina, või erandkorras ka läbi suu. Väljahingamist ärge mitte mingil juhul kinni hoidke, aga ärge ka üritage seda jõuliselt välja puhuda. Sissehingamine – maksimaalselt aktiivne, väljahingamine — absoluutselt passiivne. Sissehingamine on häälekas –

mida kaugemale seda kuulda on, seda parem. Harjutust tehke mõelge ainult sissehingamisele. Kui hakkate mõtlema ka väljahingamisest, siis lähete harjutuste rütmist välja. Sissehingamist võrreldes järgneva: Kujutage ette, et tundsite äkki kõrbelõhna. Koheselt teete ju ninaga tugeva sissetõmbe – äkki midagi põleb? Te teete ärevalt mitu sissetõmmet, unustades seejuures täielikult vahepealse väljahingamise, mis on täiesti automaatne, omamata tähtsust, kas see toimus läbi nina või suu.

Sel hetkel, kui teete sissehingamise, huuled tavaliselt ise natuke surutakse kokku. Kui sissehingamise momendiks suu jääb veidi avatuks – see on VALESTI, sest tugev heliline sissehingamine selles harjutuste süsteemis tuleb teha suletud huultega, kusjuures spetsiaalselt huuli jõuga kokku suruda ka ei tohi – nad peavad sulguma kergelt, vabalt ja loomulikult.

Väljahingatav õhk las läheb läbi nina, kuid kui see on mõne jaoks raskesti saavutatav, siis ei jää ju muud üle, kui õhk läbi suu välja lasta. Ka sellele juhul, peale lühikest jõulist sissehingamist ninaga, peavad ka huuled ikka ise, ilma meiepoolse spetsiaalse abita avanema kergelt ja loomulikult – vaid õhu välja laskmiseks, mis peaks toimuma nii, et seda poleks ei märgata, ei kuulda.

Sissehingamisel ärge mõelge kuhu õhk läheb, mõelge ainult sellest, et sissehingamine oleks häälekas ja lühike, nagu käte plaks. Õlad sissehingamise aktist osa ei võta, seetõttu mitte mingil juhul neid sissehingamise ajal tõsta ei tohi – seda jälgige hoolega! Kui sissehingamise momendil õlad ikkagi tõusevad ja rind paisub, siis astuge peegli ette, ning seal sissehingamist treenides (4 liigutuse kaupa), püüdke teadlikult ja tahtejõuga hoida õlgu rahulik olekus. Keha sirge ja käed kõrval rippu, hoides sõrmedega kas pükstest või seelikust kinni.

Treeningu kõige alguses võib mõnel esineda kergelt peapööritust. Ärge sellest ehmuge. Tehke harjutust „Peopesad“ istudes. Tõenäoliselt on teil mingi probleem peaaju koore veresoontega, mida see treeningüsteem, õnneks, on võimeline leevendada, ja mida treeninguid jätkates ka ise märkate.

Tehes teist harjutust — «Õlad» - tehke järjest enam mitte 4, vaid 8 sissehingamist –liigutust. Seejärel puhkus 3-5 sekundit ja jälle 8 sissehingamist-liigutust. Nii 12 korda 8, mis kokku annab 96.

Esimesel trennil võib teha ka kolmanda harjutuse - «Pump» (selle harjutuse kohta käivad piirangud on toodud ülal, põhikompleksi kirjelduse juures). «Pump» - tuleb ka teha 12 kord 8 sissehingamist-liigutust, puhates 3-5 sekundit iga «kaheksa» järel.

Seega, ESIMESEL trennil te tegite harjutuses «Peopesad» — 24 korda 4, harjutuses «Õlad» — 12 korda 8 ja harjutuses «Pump»—12 korda 8 sissehingamist-liigutust. Kukku tuli ligi 3 «sada». Nendele 3 harjutusele kulub tavaliselt 10 kuni 20 minutit kaasaegse inimese kallihinnalist aega.

Trenne tuleks teil teha 2 korda päevas (hommikul ja õhtul). Korrates tundi õhtul, tehke kõige esimest harjutust - «Peopesad» - mitte 4, vaid 8 järjest (ilma vahepealsete puhkepausideta) hingamise-liigutuse kaupa. Niisiis, 12 korda 8-se hingamistsükli, puhates peale iga «kaheksat» 3-5 sekundit. Tuli välja: «Peopesad»—96 (12 korda 8), «Õlad» — 96 (12 korda 8), «Pump» — 96 (12 korda 8 sissehingamist-liigutust). See on esimeseks trennipäevaks küllalt.

Igal järgmisel päeval omandage ÜKS uus harjutus lisaks. Seega saate 10 päevaga selgeks kogu kompleksi. Ärge unustage – võimalusel KAKS TRENNI PÄEVAS!

Uusi omandatavaid harjutusi tuleb ka teha süsteemis 12 korda 8, puhates 3-5 sekundit iga «kaheksa» järel. Kui olete saavutanud taseme, kus eelnevaid harjutusi on teil juba kerge teha, siis minige üle järgmisele süsteemile: 8 hingamisega seeriade asemel proovige teha ilma vahepealse puhkepausita juba 16 või isegi 32 hingamise-liigutusega sarju. Tehes ilma peatuseta 16 või 32 sissehingamist-liigutust, tehke paus nende vahel. Seega puhkate nüüd mitte iga 8, vaid 16 või 32 hingamise-liigutuse järel.

Ka peale 16 või 32 sissehingamist-liigutust TULEB puhata 3 kuni 5 sekundit, kuigi suudaksite ka ehk ilma puhkamata teha. Kui aga, vastupidi, 3-5 sekundit jääb väheks, võite pikendada pausi 10 sekundini, kuid mitte pikemaks. Kui 10 sekundit tundub väheks jääma, siis teete lihtsalt oma arengule mittevastavalt pikki seeriaid.

Pidage siiski meeles, et kuigi algosa harjutusi olete juba hästi omandanud ja teete neid ilma peatuseta 32-liste seeriatena, siis IGA UUE harjutuse omandamine peab ikka algama 8 sissehingamise-liigutusega ja kindlasti puhkepausiga 3—5 sekundit peale iga «kaheksat». Alles mitme treeningpäeva järel võite üle minna pikematele sarjadele – 16 või 32 sissehingamist ilma vahepealse puhkepausita.

Kui olete jõudnud nii kaugele, et 8 asemel teete sarju 16 või 32 sissehingamise-liigutuse kaupa, siis MÖTTES kordi lugedes, lugege ikka «kaheksate» kaupa, nagu suuremaid numbreid te ei tunnekski!

KUI KÕIK HARJUTUSED ON OMANDATUD:

- Ühele trennile peab kuluma mitte üle 30 minuti (püüdke leida marsisammu takt, et mahuksite antud aega).
- Tehke igat harjutust 3 korda «36». Puhake 3 kuni 10 sekundit peale igat 32 sissehingamist. Kui 32 sissehingamist ima peatumiseta muutub äkki raskeks, minge tagasi lühemate seeriade peale, puhates 3-5 sekundit peale igat 8 või 16 sissehingamist-liigutust.
- Tehke igas trennis TERVE KOMPLEKS, aga mitte valikulist osa sellest, kuigi teete seda ka 30 min piires. Kui olete terve, püüdke teha kaks trenni päevas – hommikul ja õhtul a`30 min. Kui tunnete ennast halvasti, tehke paar trenni päevas rohkem .. ja teil hakkab parem.
- Kui teil on tõesti vähe aega, tehke ikkagi kogu HARJUTUSTE kompleks, kuid mitte 3 korda «32», vaid igat harjutust 1 kord «32», alustades ikka «Peopesad» ja lõpetades «Sammudega». See ei nõua teilt üle 5-6 minuti.
- Lugege harjutuste kordi ikka «kaheksatega». Kui lugemine kipub sassi minema, puhake 3-5 sekundit peale igat 8 sissehingamist, ja iga «kaheksaga» pange kuskile üks tikk või münt – vaja neid 12 tükki.
- Strelnikova võimlemishingamisega võivad tegeleda ka lapsed alates 3-4 eluaastast, aga ka vanurid igas eas. Vanuses piiranguid ei ole, sest seda võib teha nii püsti, istudes, aga ka raskelt haigena voodis lamades!
- Keskmiselt on vaja terve kuu kaks korda iga päev sellega tegeleda, et märgata raviefekti suvalise haiguse puhul.
- Põhimõtteliselt peaks neid harjutusi tegema kogu elu, kasvõi kord päevas – 30 või 15 minutit – kaotada pole peale nende tühiste minutite ju midagi, kuid on võimalus „võita“ ... äkki vabadus ravimite tarvitamisest. Teoreetiliselt seda süsteemi saab kasutada nii ravi otstarbel, kui ka profülaktilistel eesmärkidel. **Kuid seda saab teada AINULT SEE, kes praktiliselt proovib.**

PS. Kui ülaltoodud harjutused nummerdaksime, siis saaksime lõppnumbriks 13 – see aga võib olla meie Maarjamaa ebausklitele põhjuseks mitte tegeleda ülaltoodud hea ja kasuliku treeningsüsteemiga, siis ärge kartke enda poolt lõppu lisada veel teist korda kõige esimene: soojendusharjutus – saate kompleksi 14 harjutusega.

Minu enda mõtted Strelnikova hingamise-võimlemise kohta.

Arvan, et siin tuleb, nagu ka Bodyflex`i juures, natuke selgitada harjutuste SISULIST olemust. Siinsed loojad ja propageerijad on nimetanud oma süsteemi hingamist „paradoksaalseks“. Nende ettekujutuses oli paradoksaalne see, et sissehingamist ei tehtud ENNE võimlemisliigutust või liigutuste vahel, nagu tavaliste võimlemisharjutuste puhul, vaid selle liigutuse tipphetkel. Tegelikuses on aga paradoksaalne hingamine selline, mille juures sissehingamisel rinnakorv EI LAIENE, ning diafragma tõuseb ülesse (köht tõmbub kokku), sest tavalise hingamise puhul sügav sissehingamine kutsub esile kõhu punni minemise ja diafragma alla laskumise. Diafragma on aga see paha omadus, et see organ ei tööta eriti ISE või AUTOMAALSELT. Diafragma vajab tööks kas teadlikku juhtimist mõtetega, või kindlaid liigutusi, mis siis SUNNIVAD diafragmat liikuma, kuna kaasaja inimene on VÕÕRUTATUD looduslikust kõhuhingamisest, eriti kõik ülekaalulised.

Kuna selle süsteemi loomise ajal ei tuntud dr. „DaCosta sündroomi“ (1871.a.) vale hingamise kahjulikkusest tervisele, ega ka hilisemat „Verigo-Bora efekti“, rääkimata Buteiko hingamisteooriast, siis Strelnikova ja ka Štšetinini kujutasid ette, et selle hingamise kasulikkus tervisele baseerub KOPSUDE paremale hapnikuga rikastamisele, et just selle tõttu rakud saavad paremini verrega varustatud. Nende arvamus rajanes sellele, et **väga paljudel praktiseerijatel** just esimese harjutuse ajal tekkis peapööritus. Nemad mõtlesid, et peapööritus tekkis tunduvalt SUURENENUD hapnikuvoolust aju, ja et kuna sellega

aju polnud harjunud, siis tekkis peapööritus. Tegelik sisu on aga teine – kuna esimeses harjutuses praktiliselt puudub füüsiline koormus, siis, kopsud said küll rohkem hapnikku, kuid tänu sellele muutus veres hapniku ja süsihappegaasi SUHE süsihappegaasi kahjuks. Selle tulemusel aga ajusse minevad veresoone AHENESID, ajus tekkis hapniku defitsiit ja siit ... peapööritus. Kui hilisemates harjutustes lisandus füüsiline koormus, siis läks ka paika hapniku ning süsihappegaasi suhe, ja peapööritus kadus. Seda peapööritust ei tekkinud aga praktiseerijatel siis, kui nad ka esimeses harjutuses rusikaid TÕELISELT tugevalt kokku pigistasid. Seda „tugevalt“ rõhutab jutus ka Štšetin, kuid oma õppevideos näidisgruppide inimestelt EI NÕUA, lastes paljudel teha „haltuurat“ – vaid natuke sõrmi liigutada.

Harjutuste juures nõutakse järsku ja häälekat nina kaudu sissehingamist, kuid mitte keegi ei maini, kui suur õhukogus peab selle lühikese hetkega kopsu minema. See õhukogus tuleb harjutajal ENDAL leida või avastada. Selleks antakse vaid kaks juhendit: 1. harjutused-liigutused tuleb teha marsisammu sagedusel, ning 2. välja tuleb hingata VAIKSELT ja MÄRKAMATULT. Võib-olla tavanimene, kes hingab 16-20 korda minutis, ning kellel pole pausi väljahingamise ning sissehingamise vahel, ei oska sellele momendile tähelepanu pöörata. Kuid VEEL terved, kes hingavad minutis 6-8 korda, nendel on ju ka väljahingamine pikenenud, mõnel ehk isegi säilinud looduse poolt ettenähtud paarisekundiline paus enne uut sissehingamist. Nendel võib see õhu väljatulemiseks vajalik aeg olla sellevõrra pikk, et ei mahu ilma jõulise ja hääleka väljahingamiseta lühikesse (marsitakti) aega. Sellised inimeses peaksid läbi lugema mu sellesama kodulehe **II peatüki** lõpus kirjeldatud „nuusatuse“ – TERVISLIKU HINGAMISE PÕHIALUSE. Siit siis järeldus – Strelnikova hingamisel sissehingamine on tõesti lühike ning hääleks, kuid mitte ÜLE PINGUTAV, sest PEAB OLEMA MINIMAALSE võimaliku õhu mahuga.

Tutvudes aga Strelnikova hingamisharjutustega, tekkis mul üks „patune“ mõte – mis siis saaks, kui üritaks seda süsteemi võimsamaks muuta, kui teeks kaks täiustust:

1. Arvestades, et inimluustikus hakkavad vananedes kõige enne järele andma just põlved – miks ei võiks KÕIKIDE harjutuste juures, alates kasvõi esimesest – teha ka see pisike kükitus põlvedega? See kükitus EI SEGA ju muu täitmist, kuid põlved saavad täielikuma treeningu.
2. Mainides jälle kord diafragma liikumise tähtsust – miks ei võiks selle tugeva sissehingamisega ühistada ka pisike TEADLIK kõhu/diafragma sissetõmme. Muidugi, selle lisamine nõuab eraldi treeningut, ja suhteliselt keerulist treeningut. Esimesel etapil tuleb ILMA LIIGUTUSTETA püüda saavutada sissehingamisele automaatne kõhu sissetõmbe lisamine. Olles selle saavutanud, siis tuleks unustada vahepeal see tugev sissehingamine ja püüda saavutada muude liigutuste ja kõhu sissetõmbe ühtsus. Saavutades eraldi ka selle, siis lõpuks tuleb üritada seda kõike teha täiskomplektselt. Kui see tasand on saavutatud, siis võib selles stiilis teha igal pool ka grupiviisilist treeningut – lasteaias, koolis, töö juures.

Tegelikult oli mul selle diafragma liigutamise lisamisega ka üks PEIDETUD idee. Kas suudate ära arvata, mis vahe on, kui teete seda kõike KOOS kuskil grupis, nagu paljudele meeldib just kuskil „TRENNIS KÄIA“, või hoopis üksi ja omaette. Kuidas muude treeningutega on, eks see tehke ise endale selgeks, miks aga Strelnikova hingamist koos juurdelisatud diafragma liigutamise ÜKSINDA TEHES pean grupiviisilisest mitmeid kordi tõhusamaks? Kui võrrelda arvutiga, siis kindlasti paljud on sattunud probleemi ette, et andes arvutile KORRAGA liiga palju ülesandeid täita – jookseb see lihtsalt vajaliku mälu puudusest „kinni“. Probleemist pääsemiseks on vaja mälu juurde lisada.

Vaadates aga Strelnikova hingamist, annate ajule üheaegselt NELI ülesannet täita: 1. Jälgida hingamist, 2. Jälgida üldliigutust, 3. Jälgida kõhu kokku tõmbamist ja 4. Lugeda kordade arvu seerias ja jätta ka meelde seeriade arvu. (Kollektiivtrennis p.4 on treeneri mure, mitte teie aju oma). Iga tavaline aju sellise ülesande puhul „jookseb kinni“ või „kokku“, sest üks nendest ülesannetest on paradoksaalse iseloomuga (loogikavastane diafragma liikumine). Kuna ajule, vastupidiselt kompuutrile, ei anna midagi juurde lisada, AGA kui teete järjepidevalt vastavat treeningut, siis ... aju, eriti veel noorel, hakkab ISE OTSIMA teid probleemist jagu saamiseks. Ajus hakkavad välja arenema hoopis uued rakkudevahelised sidemed ja aju töö efektiivsus hakkab järjepidevalt tõusma. Seega usun, et kui meie õpilased teeksid

aasta-kaks juba esimesest klassist alates seda täiustatud Strelnikova hingamist, siis märkavad hilisemates klassides endalegi ootamatult – näe õpikud pole üldse keerulised, kõik on selge ja hästi arusaadav. Äkki hakkavad isegi NÕUDMA õpikuid, kus TEADMISTE maht oleks praegustest tunduvalt suurem, mis vastaksid nende aju kasvanud võimetele.

Veel kord kokkuvõtvalt: kui ka loobute aju arendamise võimalusest, siis ÕIGE HINGAMINE – see on selline hingamine, mille puhul gaasivahetus organismis toimub vastavalt looduses ettenähtule, st., kus hapniku ja süsihappegaasi omavaheline suhe on optimaalne. Sellisel juhul kogu sissehingatud hapnik vabaneb kergelt vere hemoglobiinist ja asub vajalikus koguses kõikides rakkudes oma „tööd“ tegema. Kuid ei tohi unustada, et hapnik on siiski põhiliselt vaid ENERGIA KANDJA, tema reguleeriv roll organismis on minimaalne. Selles osas on süsihappegaas hoopis tähtsam – tema võtab ISE osa paljudest protsessidest ja REGULEERIB veel väga paljude protsesside toimumist. Kuna Strelnikova hingamist lisavõimalustega tehes (paradoksaalne diafragmaga hingamine) + kiires tempos küllaldane füüsiline koormus, tõesti aitab taastada seda vajalikku ainevahetuse tasakaalu, siis on selle praktiseerimine üheks lihtsamaks, kuid samas arvessevõetavaks abimeheks reipuse ja tervise saavutamisel.



Emake Loodus on aga inimorganismi peitnud hulgaliselt saladusi. Huvitav, kui paljud inimesed on üldse mõelnud sellele, et MIKS inimene suudab nutta, eriti veel häälekalt, kuid teised elusolendid seda ei tee. Nutt on eriline veel selle poolest, et see tekib iseenesest – tahtejõu abil seda teha pole võimalik. Kuid hääleka nutu tervistavat mõju teadsid juba meie kauged esivanemad. Ka paljud meist teavad, et kui ikka kapitaalselt ennast „tühjaks nutad“, siis pole probleemid enam nii hirmuäratavad või masendavad. Aga nutt valu pärast, ükskõik kuidas see meid üllatab, alati vähendab valutunnet. Tundub, et organism ütleb meile ette: nuta, ja sul hakkab kergem. Huvitav, miks TEADLASED siiani pole nuttu uurinud, kui võimalikku süsteemi loomulikuks tervenemiseks. Miks sellised mõtted tulid juhuslikule inimesele – ajaloolasele Jüri Vilunas, kes töötas välja oma, nutul baseeruva ravihingamise meetodi, sest ta taipas, et nutu raviefekt ei baseeru mitte niivõrd nutuga kaasnevatel pisaratel vaid sellel, et nutuga KOOS muutub meie hingamisprotsess, kus ALATI väljahingamine on sissehingamisest pikem!

Kuidas üldse toimuvad avastused? Keegi võib-olla ütleb, et pikkade tõsiste teaduslike uurimistega, või tööde pideva täiustamisega. See on kahlemata õige, kuid väga paljud tähtsad mõtted on tulnud JUHUSE läbi (õun kukub pähe ja ... seadus maa külgetõmbejõust). Mina arvan, et Tema Kõrgeausus Juhus külastab vaid seda, kes on eelnevalt VALMIS mõtlema, analüüsima, uurima ja katsetama, kes on VAIMULT VALMIS väljuma üldtunnustatud massidele mõeldud „raamidest“, kus tänu laiale reklaamile kõik tundub olema arusaadav ja loogiline, kuid kes ikkagi on alati valmis esitama endale küsimust: „Aga ÄKKI...?“

Seetõttu on loogiline, kuid ka naljakas, et vaevalt meil leiduks arsti, kes söandaks hakata selgitama, miks häälekas nutt praktiliselt võttes momentaalselt kergendab inimese kriitilist seisundit, vähendab valu, normaliseerib vererõhku jne. Ega leidu vist ka akadeemilist arsti, kes JULGEKS anda positiivset hinnangut Buteiko või Strelnikova hingamistele. Aga ega seal pole ka midagi imestada, sest kaasaegne arstide „tootmine“ kõrgkoolides ei suuda selle suhteliselt lühikese õppeaja ja samal ajal tohutu kiirusega areneva ravimitööstuse juures saavutada paremat tulemust, kui et arstid vähemalt oskaksid mingitki valikut teha ravimite tohututes nimekirjades ja enam-vähem „õigeid“ (minimaalselt kahju tekitavaid) ravimeid välja kirjutada, lähtudes oma valikutest – kõlbab „Harju keskmisele“! Neil pole ei teadmisi, ei aega mõelda olukorras, kus patsient ei ole „Harju keskmine“.