

Õppigem puhkama

Maailm on täis üllatusi ning suurimad neist on seotud muutustega sinu enda mõtetes ja tunnetes.

Hiljaaegu sattusin spaasse. See "sattusin" kõlab veidralt, aga kuidas teisiti nimetada äkilist töölähetust. Kahepäevane pakett tähendab õieti poolt päeva, ööd ja hommikut, nii et puhkamisega tuli kiirustada.

Esimesena sulpsasin mullivanni. Vannis keesid esialgu (töö)mõtted mullilainetega samas taktis – kokku, lahku, sega mini. Kuni saabus rahu. Ei, mitte mullimootor ei lülitunud välja, rahu laiutas äkki minus endas. Panin esimese plussi kirja.

Massaaži ajal helises telefon erakordse nõudlikkusega ja mõtlesin läbi terve nimekirja lugupeetud inimesi, kellele ma hetkel vajalik olin. Aga ma ei liigutanud väikest sõrmegi. Andsin endale teise plussi.

Just nii – nagu Ameerika mägedel – võitlesin (võitsin) end aeg-ajalt kohusetundest nii priiks kui parajasti võimalik.

Loo moraal? Tunnen ennast juba mitu head aastakümnet ja tean, et olen oma puhkamisoskuselt pingereas tagumises viisikus. Aga isegi see tunni kaupa võetud puhkus pani mõtlema.

Kuni sügis veel kuldne, kiirustame aiasaadusi purki pistma. Arvan, et ühte purki võiksime hakata koguma raha selleks, et säilitada oma tervist.

Kulugu see siis reisile, spaale või mõnele muule üritusele, mis meele rõõmsaks teeb. Sest juba õnnehormoonid ise teevad (tervise)imet.

KAJA PRÜGI



KÜLM – sõber

Paraku järgnevad ka jahedale suvele sügis ja talv, mis toovad kaasa tavapärased külmad ning külmetused.

Tark inimene teeb vaenlasest endale sõbra ja elab pika elu õnnelikult. Teisisõnu, meie üldrahvaliku kliimakirumise kõrval ja kiuste on meedikud rakendanud külma hoopiski meie tervise teenistusse.

Omamoodi (prrr...) šokiteraapia

Külmravi idee pärineb jaapanlastelt ja nad alustasid sellega 1980. aastate algul. Eestis võeti esimesed teravistavad külmkambrid kasutusse 1988. aastal.

Kambris on 100 kuni 120 külmakraadi ning sinna astutakse rannariietes, lisavarustuseks soe müts, kindad ja villased sokid. Seanss kestab 1,5–3 minutit.

Kui mitu päeva protseduuri korraldatakse, sõltub diagnoosist, näiteks reumatoidartriidi korral kestab ravi vähemalt 20 päeva. Kuuri tuleks korrata vastavalt vajadusele, sest ka ühesuguse diagnoosiga inimestele ei mõju ükski ravim ega ravi protseduur täpselt samamoodi.

On õnnelikke juhtumeid, kus külma põletikuvastane toime on püsinud isegi poolteist aastat, kuid harilikult käiakse ravil mitu korda aastas. Lihtsamad põletikud võivad täielikult paraneda.

Elkõige peetaksegi külmravi eriti efektiivseks reumaatiliste ja põletikuliste liigesehaiguste puhul, samuti kasutatakse seda lülisamba ja pehmete kudede reumaatiliste haiguste ning närvipõletike raviks. Külmravi tõstab lihaskõndlust, suurendab liigutuste amplituudi ja kiirust.

Külm, mida kambris kasutatakse, pole päris see, mida tajume karmi pakasega looduses, eripära seisneb kindlasti ülimaldas temperatuuris ja lühiajalisuses.



Oluline on teada, et külmravi ei sobi inimestele, keda on hiljaaegu tabanud aju- või südamerabandus. Kuid ka muude näidustuste puhul tuleks konsulteerida arstiga.

Ära põe, vaid enneta haigusi

Tänapäeval on õnniks nii meie ühiskonna kui ka iga üksiku inimese teadlikkus arenenud selles suunas, et haiguste ravimise kõrval on hakatud tähelepanu pöörama terve olemisele ja haiguste ennetamisele.

Estonia Medical Spas pakutakse paljude teiste (ravi)protseduuride kõrval külmravi juba 19 aastat. Abi saavad kõik ülaltoodud vaevuste all kannatajaid, aga mitte ainult.

“Laiemalt võttes käivitab külmravi organismi jõuvarud,” räägib spaa