

repulbri ja vee segamisel. Tavaliselt lisatakse veel mõningaid soojatoimelisi ravimtaimi, võib kasutada ka pressitud küüslauku.

Kõige parem aeg plaastreite pealepanekuks on hiina kuukalendri yang-metalli päevad, mis sel aastal on näiteks 19. ja 29. juuli ning 7. august. Plaastrid asetatakse punktide peale nimetatud kolmel päeval ning neid hoitakse niikaua, et veel ei tekiks nahapõletust (tavaliselt 4–6 tundi). Sellist ravi oskavad teha hiina meditsiinis pädevad arstid. Mõned punktid saab siiski küllaltki kergesti üles leida ka omal käel.

SOOJENDAVAD PLAASTRID

Ise võib proovida näiteks sinepi- või pipraplaastri 2–3 cm läbimõõduga tükkide (või eespool kirjeldatud segust omatehtud plaastri) asetamist külmal ajal valutavate liigeste piirkonnas olevatele punktidele, mis on kat-sudes valulikud. Soojendavat plaastrit ei maksa liigesele panna siis, kui see on punetav ja soe.

Hingamiseldite haiguste korral võib plaastri asetada rindkerele hingetoru kohale, täpsemalt rindmikuluu ülaosa kohale, kus rangluude otste vahele jääb lohuke.

Rohke vesise röga kõha puhul aitab punkt, mis asub sääre keskosa kõrgusel sääreluu esiservast kahe põidla läbimõõdu jagu külgsuunas (katsudes on see koht tundlik).

“Tühja neeru” korral võib kasutada punkti, mis asub alakõhul häbemelu ülaserva ja naba vahekohta keskel.

Teine abinõu, mida traditsiooniline hiina meditsiin soovib talviste haiguste vastu suvel ette võtta, puudutab toitumist.

Hoolimata suvisest soojusest, pole vaja külmkapis mahajahutatud sööke-juoke tarbida kohe, vaid neil tuleb lasta eelnevalt üles soojeneda. Soojal ajal võib oma seedimise külma söömise või joomisega (külm õlu!) kergesti ära rikkuda.

Soojendavate plaastreite kasutamise ajal peab vältima ka külma iseloomuga toitu (rohke toortoit), rasvast, õlist ja magusat. Kuigi see kõlab ebapopulaarselt, tuleneb siit järeldus, et jäätis suvel võib soodustada haigusi talvel!

KÜMBLUS JA LIIKUMINE

Kolmas moment, mida tasub talve-tõbistel silmas pidada, puudutab suvist kümblemist.

Parim aeg supluseks on hommikutundidel, kui õhk ei ole liiga kuum. Jahedustunde tekkimisel pärast kümblust teha harjutusi või kerget sörkjooksu. Siis võtab keha päevasooja paremini vastu.

Lõpuks – rohke liikumine vastavalt võimalustele ja vastupidavusele. Seda ütleb meist igapäev kogemuski, et liikuv keha soojeneb, seisev aga jahtub maha.

LEMBIT KUHLBERG,
taastusraviarst

Maahe Raamatu riiulist



Aili Paju
Riina Raudsik
**STRESS KUI
ASÜMMEETRILINE
SEISUND.**
Loomulik ravi
256 lk, KK

290.–

Tunnustatud arstide praktiline käsiraamat, mis tutvustab ja selgitab, mis meie organismis tegelikult ülekoormuse tõttu toimub, kuidas sellega toime tulla ning ise end enda ja lähedaste meeleheaks ikkagi normaalsesse seisusse tagasi viia.

Stressiraamat ei ole ilus pühadelugemine, aga siiski paratamatult pühadega kulmineeruv probleem. Igapäevaelus saame palju ise ära teha.

www.miraamat.ee

Raamatuid saab tellida www.miraamat.ee, postkontoritest (v.a Tallinnas) ja toimetusest tööpäevadel kl 9–17 tel 661 3399. Tellitud raamatute eest tasute kättesaamisel. Postikulu siintoodud hinnale ei lisata. Kogu Maahe Raamatu valik müügil Tallinna kontoris Toompuiestee 16 ja Tartus Gildi 3.

EESTI OPTIK

www.optika.ee



Mais suures valikus prilliraame soodushindadega

–50% –40% –30%

Nägemise kontroll kohapeal.

Paljud päikesepriidid ka polaroidklaasidega

–50% –40% –30%

MEIE KAUPLUSED Tallinnas: Pärnu mnt 68, Väike-Karja 5, Pärnu mnt 17, Kaubamaja 6, Sõpruse pst 213, Pärnu mnt 238 Järve Selveris, Tartu mnt 45. Kuressaare Kohtu 1. Tartus Rüütli 10. Pärnus: Hospidali 14, Rüütli 47, Seedri 6. Viljandis Turu 6. Kärdlas Heltermaa mnt 14A. Paides Vee 3. Raplas Tallinna mnt 14. Rakveres Tallinna mnt 16. Jõhvis Narva mnt 5.