

## EESSÕNA

Kodukolde soojus, hingesoojus, sõprade soe kohtumine, soojad emakäed...

Milline hubane, hell ja õrn sõna – “soojus”! Soojus – kodu – kodukolle – perekond – armastus... See sõna tekitab meis nii palju toredaid assotsiatsioone, et lihtsalt võimatu oleks talle leida negatiivseid epiteete. Kuigi tuli on inimesele lausa hädavajalik, võib ta samas olla näiteks põrmustav, hävitav, lõõmav. Külma võib nimetada metsikuks, kohutavaks, väljakannatamatuks... Aga mida öelda sooja kohta? Kui sooja on liiast, on tegemist juba palavuse või kuumusega, ja see on samuti halb. Kui soojust on ebapiisavalt, võib parimal juhul rääkida jahedusest, sest muidu tabavad meid juba külmavärinad, kanaanahk tuleb ihule ning kogu lugu lõpeb nohu ja külmetusega. Üldkokkuvõttes, inimene tunneb end ainult siis hästi ja rahulikult, kui tal on

parajalt soe. Muuseas, olgu öeldud, et peaaegu kõik meditatsiooniõpetajad alustavad enamasti nii: “Lõdvestuge, tunnete, kui raskeks on muutunud teie käed ja jalad, üle kogu keha on levinud mõnus soojus...”

Soojust võib julgelt pidada mingil määral ka õdususe mõõdupuuks, mis annab tunnistust sellest, et kõik organismi süsteemid funktsioneerivad korralikult. Kui aga soojustasakaalu rikutakse, saabub otsekohe signaal, et midagi on lahti. Näiteks jalad külmetavad, järelikult on häiritud vereringe. Kehatemperatuur on tõusnud? Tähendab, kuski on alanud põletikuline protsess. Kui aga inimesel on nii soe, et ta isegi ei märka seda, siis on ta, jumal tänatud, terve.

Kuid praegusel ajal on kahjuks suur osa meist kimpus oma tervisega, mille hind – sõna otseses mõttes! – on sedavõrd tõusnud, et ei ole paljudele enam lihtsalt taskukohane: pole võimalik osta kalleid importravimeid ega ravienda sanatooriumis, veel vähem mõnes välismaa kuurordis.

Ent sellegipoolest ei tasu veel meelt heita. On palju mooduseid, kuidas oma tervist parandada vanade, pooleldi unustatud, kuid igati tõhusate meetoditega. Pean siin silmas ikka sedasama rahvapärast, medikamentideta ravi,

mis on õnneks endiselt jäänud kättesaadavaks kõigile ja on sageli abiks ka siis, kui kõik traditsioonilised ravimeetodid on läbi proovitud, kuid pole leevendust toonud.

Ma uurisin pikka aega meditsiinilist kirjandust, vaatasin erialaajakirju, vestlesin paljude inimestega: nii meditsiinilise haridusega praktiseerivate arstidega kui rahvaravitsetajatega ning taimeravitundjatega, kes kasutavad tänapäeval juba unustatud “vanaemade retsepte”. Kuid see polnud veel kõik. Ma katsetasin ka enda peal eri meetodeid, mitmesuguseid retsepte ja tervendamissüsteeme. Ja tulin järeldusele, et soojus – see on suurepärase ja küllaltki tõhus vahend, mis õigesti kasutades aitab leevendada kõige erinevamaid vaevusi.

**Ravimine soojusega ehk soojusteraapia** on looduslike ravimeetodite süsteem, mis on juba aastaid tagasi läbi proovitud ning kujutab endast üht kõige odavamast, universaalsemalt ja usaldusväärsemalt tervendamise süsteemi. Kõik põhineb sünnipärasele soojavajadusele ja organismi füsioloogilisel reaktsioonil aurule, palavusele, kuumale veele või õhule. See aga võimaldab omakorda korrigeerida ja ravida paljusid haigusi ning kehalisi vaevusi ja kergendada haige seisundit krooniliste haiguste puhul.

Kasutades stimuleerimiseks lühiajalist temperatuuri tõusu, mobiliseerib soojusteraapia kogu organismi kaitsesüs-

teemi, taastades selle sünnipärase energeetilise tasakaalu. Kõik ravimiteta soojusravi meetodid – hüdroteraapia, kapillaarteraapia, füsioterapia, helioteraapia, ravi kuiva õhuga – põhinevad energia vahetuse või ümberkujundamise vormidel, mis on lõppkokkuvõttes suunatud tervise taastamisele. Kuid siinkohal tuleb kohe märkida: minu kirjeldatud ravimeetodid toovad rohkem kasu neile, kes oma seisundi eest hoolitsedes püüavad end terveks ravida juba haiguse esimeste tunnuste ilmnemisel. Need, kes põevad kroonilisi haigusi, peavad enne ühe või teise raviprotseduuri tegemist kindlasti konsulteerima raviarstiga. Lisaks sellele loodan, et minu nõuanded aitavad soojuse kasutamisel vältida tavalisi kahetsusväärseid möödalaskmisi, mis võivad tervist märkimisväärselt halvendada.

Millest siis selles raamatus juttu tuleb?

\* Kõik me käime iga päev vannis või duši all. Aga kas te teate, et suunates kuuma veejoa teatud kindlatele kehaosadele, võib vabaneda paljudest haigustest? Ja et ravida võib mitte ainult ravimtaimevann, vaid ka lihtsalt vann rangelt kindlaksmääratud veetemperatuuriga? Te juba taipasite, et peatükis “Hüdroteraapia” tuleb juttu ravist tavalise... veega.



\* Lõpuks ometi on saabunud kauaoodatud puhkus. Te olete pääsenud lõunasse, päikese kätte. On ju nii tore vahetada

külm põhjamine suvi tõeliselt kuuma ja särava vastu! Kuid liiga suurtes annustes võib päike ka ohtlik olla – on see teil meeles? Samal ajal mõistlikult päikesesoojust kasutades on võimalik oma tervist põhjalikult parandada. Päikesevalguse ja päikesesoojusega ravimist nimetatakse helioteraapiaks (vt. samanimelist peatükki).

\* Vanahiina kõrvetamismeetodist tuleb juttu tulega ravimise peatükis. Selle abil hiinlased mitte ainult ei ravi, vaid säilitavad ka pikkadeks aastateks oma nooruse.

\* Küllap on paljudele tuttav selline termin nagu füsioteraapia. Tavaliselt määrab arst tervenemise kiirendamiseks mitut liiki massaaži, elektroforeesi, galvaaniravi jmt. Kuid kaugeltki igäüks ei tea, millise füsioteraapilise meetodiga saab ravida mõnd konkreetset haigust. Kõik need meetodid kasutavad erinevate energialiikide muundamist, näiteks elektri- või elektromagnetilise energia muundamist soojusenergiaks, niisiis saab organism nende abil raviks vajalikku soojust. Nii sellest, mudaravist kui ka kuivast soojusravist tuleb juttu vastavates peatükkides. Lisaks veel palju retsepte ja konkreetseid soovitusi, mis aitavad vabaneda radikuliidist ja angiinist, nahahaigustest ja närvihäiretest.

Aga kuidas valida neist arvukatest ravimoodustest enda jaoks see ainus, sobiv ja usaldusväärne, sest kõiki ei saa ju katsetada, selleks ei jätku ei aega ega jõudu? Soovitan usal-



*Soojusravi*

---

dada oma intuitsiooni ja Jumala sõrme. Teie alateadvus ütleb teile, mida valida ja annab parima lahenduse. Kuulake vähem sõbratare ja rohkem iseennast.

## SISUKORD

<b>Eessõna</b>	3
<b>Kuidas mõjub soojus inimorganismile</b>	9
Nahk	9
Süda ja veresoonkond	11
Närvisüsteem	12
Hingamiselundid	13
Luustik ja lihastik	14
Immuunsüsteem	15
Kuse- ja suguelundkond	17
<b>Vee tervistav jõud ehk mis on hüdroteraapia</b>	18
Saun ravib kõiki tõbesid!	23
Kellele on saun kasulik?	29
Väikesed saunakavalused	36
Aurusaun kodus	40
Nõiduslik dušš	60

<b>Paistku alati päike ehk mis on helioteraapia</b>	63
Milline ta on, see meie täht?	64
Kuri päike	67
Valguse hormoon – melatoniin	71
Päikeseravi – helioteraapia	73
Ravi päikesevalgusega – valgusteraapia	78
Kiirabi kuumarabanduse ja päikeseviste korral	83
<b>Ravi hiina tulemeetodiga</b>	85
<b>Termoteraapia – ravi muda, savi ja kuiva soojusega</b>	92
Maa ja Päikese energia	92
Ravi... naftaga	97
Ravi osokeriidiga (maavahaga)	102
Mereliiv ravimina	104
Soojus, mis on alati käepärast	107
Kui valu ei tagane... (valu kõrvalejuhtiv teraapia)	108
Mida ühist on piprakaunal ja rästikumürgil?	110
Vanaaegsed retseptid radikuliidihaigetele	115
Niisked kompressid ja mähised	117
<b>Vanaema retseptid (vanaaegsed ravivahendid)</b>	128
<b>Tervise horoskoop</b>	139
<b>Mõni sõna lõpetuseks</b>	141