

# Ketu 4/11(61)

*Eesti Psoriaasiliidu häälekandja*

## SEEDEHÄIRETE LEEVENDAMINE KINESIOLOOGIA ABIL

Kinesioloogia mõiste tuleb kreekakeelsest silbist –kin, mis tähendab liikumist. See on õpetus liikumisest. Liikumine on kogu elu ja igasuguse arengu aluseks. Kinesioloogia vaatleb energia liikumist inimese keha nähtamatutes energiakanalites – meridiaanides. Kinesioloogia baseerub Hiina energiaõpetusel, mille aluseks on õpetus viiest elemendist. Need on puit, tuli, maa, metall ja vesi.

Vaadake viie elemendi skeemi. Puit on roheline, tuli punane, maa kollane, metall valge ja vesi sinine. Iga element on seotud kindla energiameridiaaniga, kindlate lihaste ja lõpuks organitega. Elementide vahel toimivad kindlad seaduspärasused. Iga element tugevdab järgnevat. Nii tugevdab puit tuld, tuli maad, maa metalli, metall vett ja vesi puitu. Teiseks seaduspärasuseks on kontrolliv tsükel elementide vahel, mis toimub nii, et iga element kontrollib ülejäämist elementi: puit kontrollib maad, maa kontrollib vett, vesi kontrollib tuld, tuli kontrollib metalli ja metall kontrollib puitu.

Seedeprobleemid ja naha probleemid on seotud metalli elemendiga, kus paiknevad kopsu- ja jämesoole meridiaanid. Selgitan kohe kuidas luua tasakaalu, tuginedes viie elemendi seaduspärasustele. Üks võimalus on valida selliseid toiduaineid, mis tasakaalustavad. Maa element, kus asuvad põrna-ja maameridiaanid, tugevdab metalli elementi. Öeldakse, et põrnas on seedimise tuli. Põrna kurnab valge suhkruga ja maiustuste tarbimine, liigne toore ja külma toidu söömine, aga ka ülemäärane muretsemine ja rahulolematuse.

Inimestel, kellel on põrna energia puudus, on sageli suur magusaisu ja isu stimulantide järele (kohvi, tee, kakao), mis annavad kiire energialaengu. Mõõdukalt sobivad siia ka puuviljad. Maa energia toniseerimine toiduga baseerub taedmisel, et tuleb kasutada võimalikult palju aurutatud toitu. Söögikorrad olgu kõhtutäitvad ja tasakaalus. Toiduainete valikul tuleb panna eriline rõhk kollastele maa-toiduainetele: porgand, mais, kõrvits, lisaks ümmargustele ja kihiti kasvavatele köögiviljadele nagu sibul, kapsas, samuti täisteraviljadele, s.h. tatar, riis ja oder. Need toidud soodustavad lõõgastumist, tsentreeritud olemist, tasakaalus olemist. Kellel on puudus maa elemendi energiast (keskendumiskeskused, rahulolematuse), on eriti oluline kasutada kõikide elementide maitseid. Need on: puit – hapu, tuli – mõru, maa- magus, metall – kibe, vesi – soolane. Alustada tuleks magusa maitsega, s.t. magustoidust. Metall elemendi toiduained on terava maitsega ja paksu koorega. Metall aasta-aeg on sügis. Metall elemendi köögiviljad: kartulid, peedid, redised, ingver, küüslauk, sibul, lillkapsas, pastinaak; puuviljad: tsitruselised, banaanid, mango. Räägin lühidalt ka vee elemendiga seonduvast. Vee elemendis on neeru- ja põie meridiaanid. Neerudes on meie elujõud. Suures osas pärime me elujõu oma vanematelt. Seda energiat pole võimalik elu jooksul juurde saada. Igasugune stress kulutab seda energiat, aga õige toitumise ja liikumise abil on võimalik seda energiat säilitada. Kui see energia on kulutatud, lõpeb ka inimese elutee.

Vee elementi tugevdavad kala, aga ka sinised, mustad või purpurvärvi marjad ja viljad (mustikad, punased viinamarjad, arbuusid, mustad oad). Vee elementi stimuleerib aurutatud toidu söömine.

Seedetegevuseks on väga oluline vee joomine. Paljud inimesed joovad taimeteed ja mahla ning arvavad, et sellest piisab. Vesi on oluline ainevahetusprotsesside toimimiseks, jääkainete väljaviimiseks kehast ja viie elemendi skeemi vaadates kontrollib vesi tuld. Vesi kontrollib ka emotsionaalset tuld, s.t. aitab stressiolukorras säilitada rahulikku meelt. Vesi aitab luua aluselist keskkonda meie organismis. Sellele aitab kaasa ka piisaval hulgal puu- ja köögiviljade söömine. Kinesioloogia õpetab tasakaalu loomist teatud keha punktide mõjutamise ja liikumisharjutuste abil. Inimest võib vaadata kui biokompuutrit. Teda tuleb ka sisse lülitada. Energia käivitamiseks masseerime nn. ajunuppe.

Need punktid asuvad kahelpool rangluud, kohe rangлуу all. Teist kätt hoiame nabal. Masseerime ca 30 sekundit ühe käega ja vahetame kätt. Paraneb ajupoolte koostöö. Edasi masseerime punkte ülemise huule kohal ja alumise huule all, teine käsi nabal. 30 sekundi järel vahetame kätt.

Masseerime õndraluud (sabaluud) ca 30 sekundit, teine käsi nabal ja vahetame kätt. Masseerime läbi kõrvalestad ülevalt alla ja alt üles.

Neid harjutusi võiks teha igal hommikul, juues enne klaasi vett.

Kui peale sööki tekib väsimus, siis tasuks aktiveerida ainevahetust, kloppides samaaegselt 2 punkti rangлуу all ja ühte punkti kaenlaaugust ca 10 sm allpool küljepeal 50 korda. Sama korrata teisel kehapoolel. Kui on probleemiks kõhukinnisus, siis aktiveerida lihast, mis asub küljepeal puusast kuni põlveni. Sirutada jalg ette, pöörata jalalaba sissepoole ja tõmmata nagu sütt roobiga kokku, ühe ja teise jalaga. Seejärel masseerida „pükste lampasse“ puusast põlveni ja tagasi, üles ja alla. Panna käed puusa ja masseerida sõrmedega kolmnurga kujulist ala seljal 2 lüli kõrguselt. Sellega on aktiveeritud lümfisüsteemi, mis soodustab jämesoole tegevust. Hoida kõrvade kohal olevaid punkte pea külgedel, mitte masseerida. Panna nimetissõrmede põidlapoolsed küünenurgad ninasõõrmete väliskülgedele. Seedetegevus sõltub ka peensoole tööst. Peensoole meridiaani energiat aktiveerivad järgmised harjutused: tõstame põlvest kõverdatud jala üles nii, et moodustuks täisnurk, pöida ei siruta. Sama liigutus teise jalaga. Masseerime roidekaare alt mõlema käega. Hoiame punkte kõrvade kohal. Paneme väikeste sõrmede välised küünenurgad kõrvade ette. Seede probleemid tulevad sageli sellest, et ei taheta seedida seda, mis elus toimub. Siis on abistav tasakaalustada emotsionaalset stressi, hoides üht kätt laubal ja teist kuklal ( 2-3 minutit). Väsimuse ja pingete korral aitab ristiliikumine. Puudutame vasaku käega paremat ja parema käega vasakut põlve, viies teise kae seljataha. Kinesioloog ei ravi midagi. Harjutused aktiveerivad enesetervenduslikke jõude. Inimkeha on võimeline end ise ravima, kui saavutab tasakaalu.

Malle Raus, kinesioloog

## HARVARDI PÜRAMIID

B1 (tiamiin) - täisteratooted, läätsed, uba, parim nisuidu, päevalilleseemned ja taine sealiha.

B2 (riboflaviin) – jogurt, munad ja kala, spargelkapsas ja spinat, avokaado, punane liha ja tume kanaliha. Heaks allikaks on teravili, eriti kaerakliid, nisuidu, kinova ja rukis.

B3 (niatsiin) – valgurikkad toidud, eriti kala, maks ja shampinjonid. Samuti piimatooted, spargel ja avokaado.

B5 (pantoteenhape) - leidub kõikides toiduainetes, eriti maksas ja neerudes, linnulihas, jogurtis, avokaados ning tomatipastas. Leidub samuti kartulites ja päevalilleseemnetes.

B6 (püridoksiin) - linnuliha, maks, kaunviljad eriti kikerhersed, kala. Heaks allikaks on rohelised köögi- ja juurviljad, samuti porru, sibul ja banaanid. Kurkumi ja ingveri kasutamine toidus parandab vitamiinisisaldust.

B7 (biotiin või H-vitamiin) - maks, kala, muna, sojatooted, pähklid ja mandlid. Köögiviljadest on parimad lehtpeet, tomatid ja porgand.

Foolhape – leidub rohelistes köögiviljades nagu rooma salatis, avokaados, spargelis ja spinatis. Veel paremaks allikaks on kaunvili, eriti läätsed. Kõige enam foolhapet on maksas.

B12 (kobalamiin) – loomsed toiduained: punane liha, eriti maks, linnu- ja ulukiliha, rasvane kala, munad ja jogurt.

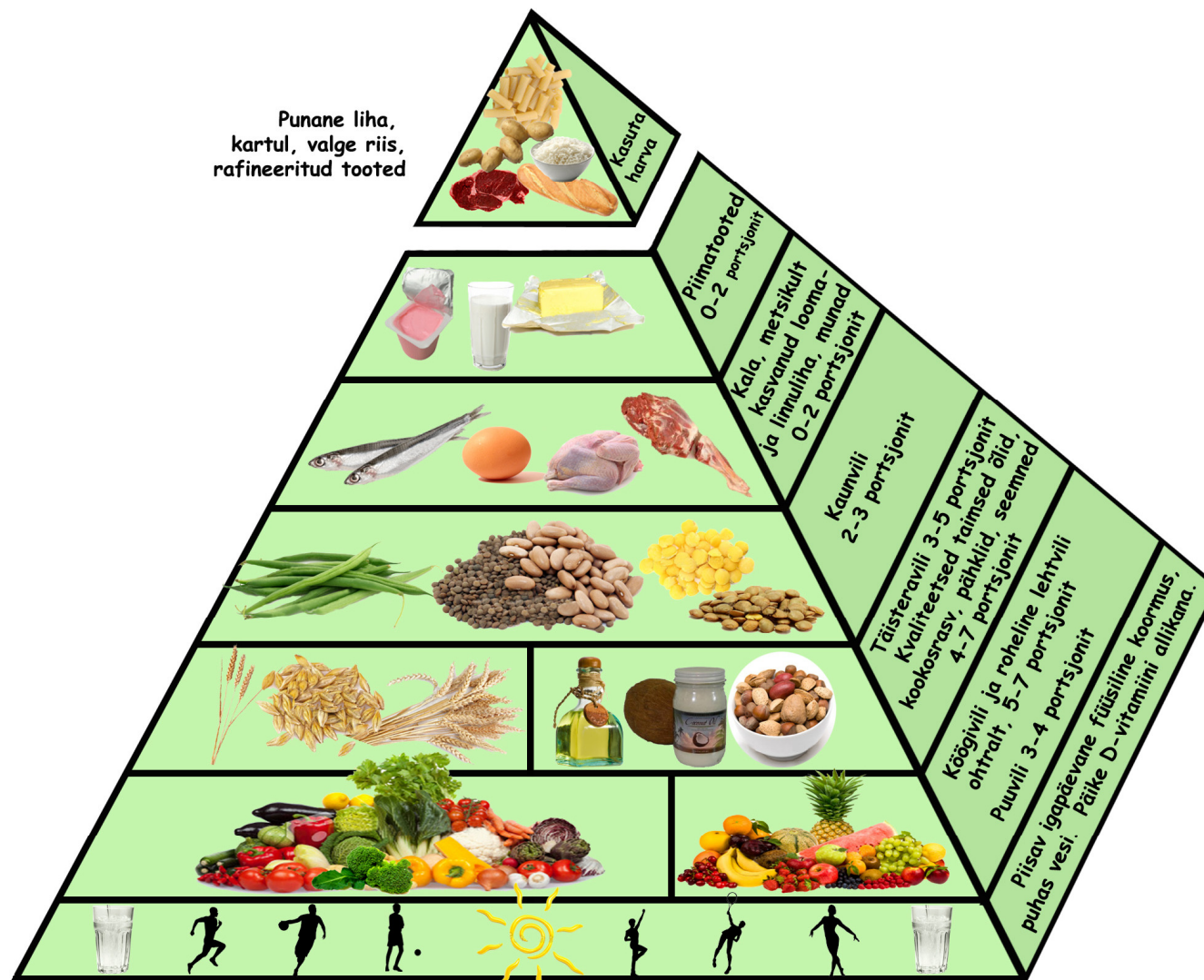
A- vitamiin - toetab naha tervist ning sisaldub maksas, kanamunades, jogurtis, porgandis, avokaados, melonis ja mangos.

C- kollageeni komponent sisaldub tsitruselistes ja paprikas.

Tsinki on kõige enam jogurtis, maksas, kanamunades, ubades, pähklites ja seemnetes. Viimased ei imendu küll hästi. Õigeid rasvu on soovitatav tarbida 4-7 portsjonit, kusjuures peab olema 1 portsjon küllastamata rasva (näiteks 1 supilusikas seemneid või 1 teelusikas head õli). Küllastatud rasvad ei tohiks ületada 1/3 päevasest rasvakogusest (näiteks 1 viil peekonit või 1 teelusikas võid, 1-2 supilusikat koort). Soovitatav on katsetada gluteenivaba dieediga, mis on väärt ettevõtmine. Soolebakterite hävitamisele aitavad kaasa näiteks kodus valmistatud jogurt ja hapukapsas. Maksa toetada aitab porgandi ja peedimahla joomine paari nädala jooksul.

Svetlana Sapelson, toitumise spetsialist

# HARVARDI PÜRAMIID



## PSORIAASILIIDU SUVEKOOL MÖÖDUS EDUKALT

Eesti Psoriaasiliit korraldas 23.-24.juulil 2011 suvekooli Viljandimaal Ramsi külas asuvas Kivi Talumajutus. 62 osalejaga suvekooli teemaks oli „Psoriaasahaige tervislik toitumine“.

Esimesena esines dr.Maritta Loog teemal „Seedehäired ja seedehaigused“. Perearsti loeng oli osalejate poolt väga hästi vastu võetud, meeldis põhjalik teema käsitus ja selgitamine. Järgmisena esines reisifirma Absolut Travel esindaja Kelli Palmet, tutvustades reuma- ja psoriaasahaigetele sobiva ravireisi Türgi tervisevetele 28.septembrist 05.oktoobrini. Pärast lõunasööki esines kinesioloog Malle Raus teemal „Seedehäirete leevendamine kinesioloogia abil“. Õppisime tundma harjutusi ainevahetuse ja seede korrastamiseks. Ilm oli ilus ja loeng-pratikum toimus õues. Päeva jätkas Ülikooli Apteegi proviisor Triin Elmaste ettekandega „Psoriaasahaige toimetulek apteekri pilgu läbi“, tutvustades seedimist ja organismi puhastamist soodustavaid käsimüügiravimeid ning toidulisandeid, samuti ravimtaimeteid. Viimasena sai sõna taluperemees Vidrik Kivi bioväljade ja bioenergeetika teemal. Ettekanne olid väga huvitav ja paljud soovivad said energiaväljade mõju enda peal ära proovida. Pärast õhtusööki korraldasime puhkeõhtu koos saunamõnude ja loteriiga. Talukrundil oli turbapinnasesse kaevatud jõgi kaunite vesiroosidega. Enne ja pärast sauna ning pühapäeva hommikul sai seal ujumas käia. Vesi oli siidne ja mõjus nahale hästi.

Pühapäev algas tervisliku toitumise spetsialistide Svetlana Sapelsoni ja Sille Poola koolitusprogrammiga „Tervislik toitumine psoriaasi puhul“. Koolitusel saime teada meie kehas toimuvatest protsessidest, immuunsüsteemi korrashoiust, meile vajalikest vitamiinidest ja mineraalidest, taimetoitlusest ja paastumisest. Sille Poola loeng tekitas elavat huvi ja vaidlusi ning kuulajatel oli väga palju asjalikke küsimusi. Svetlana Sapelsoni esitatud tervisliku toitumise püramiid on heaks õppematerjaliks nendele, kes soovivad tervisliku elustiiliga peale hakata. Koolituspäeva lõpetas meie ühingu uus liege Mare Laeks teemal „Psoriaasahaige kogemused tervisliku toitumise osas“. Väga positiivse inimesena suutis Mare edastada meile sõnumi tervislikkusest valikutest toitumise osas, rääkida oma toimetulekust haigusega ning anda ülevaate enda poolt juhitava tervisestudio Biore tööst.

Koolituse vaheaegadel pakuti meile ravimtaimeteid ja kohvi. Vidrik Kivi juhtimisel tegime väikese jalgsi matka Loodi Rahvusparki Siniallikatele ja vaatasime ning testisime Kivi talu bioaktiivseid piirkondi. Tagasiteel koju külastasime Heimtali mõisa ja Viljandi Lossimägesid.

Osalejate vastukajad suvekooli kohta oli seekord väga positiivsed, kõrgelt hinnati valitud teemat ja esinejaid.

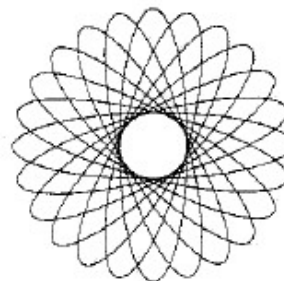
Suur tänu suvekooli organiseerimise eest !

Vilve Vain

☞ Dr. Kersti Kivimägi ja Dr. Jevgeni Rubinštein vastuvõtt  
Lasnamäe Tervisekeskuse filiaalis Sadama Medicum,  
aadressil Sadama 25A,  
Info ja registreerimine tel. 88 11 300 ja 88 11 301

### Tulemas on järgmised üritused:

- ☞ 15.oktoober - loodusreis "Värvides Haanjamaa kuplid"
- ☞ 29.oktoober - Ülemaailmsele Psoriaasipäevale pühendatud teabepäev Toompuiestee 10 saalis (kava koostamisel)
- ☞ 19 - 20.november - sügispäevad (toimumise koht täpsustamisel)



EPSoL Tallinn 10137, Toompuiestee 10  
kontakttel. 50 52 455 Georg Jurkanov  
56 466 069 Sirje Seerman (Viljandi)  
53 313 463 Paul Liiv (Saaremaa)  
E-mail: [epsol@epsol.ee](mailto:epsol@epsol.ee)  
Veebiaadress: [www.epsol.ee](http://www.epsol.ee)  
a/a 10 0520 3258 0002