

SISUTURUNDUS

# Loodusravi aitab aru saada, kas inimene on terve

Alar Krautmani Terviseakadeemia, 20. september 2018, 09:49



**„Tervise hoidmise nippe tuleb uksest ja aknast, et võta küüslauku või joo õunaäädikat. Mind paelub tervise juures aga hoopis teine koht – eelkõige peaksime aru saama laiemalt, mis see tervis on ja kuhu ta vahepeal kaob. Esmatähtis on viia kooskõlla oma keha, meeled, hinge ja vaimu, et see moodustaks terviku. Näiteks julgus ennast väljendada on minu jaoks olulisem kui immuunsüsteemile pidevalt hagu juurde anda,“ räägib **Alar Krautmani Terviseakadeemia** juht ja põhiõpetaja Alar Krautman.**

Krautman nendib, et näiteks tänapäeva maailmas kardavad paljud inimesed oma tundeid eksponeerida ja välja elada. Siit algab hirm ja keha sulgemine, siit võib alguse saada nn terviseleke. „Tähtis on, et me ei kardaks ennast teostada ja väljendada. See on palju olulisem kui võtta kuur küüslauguvett või teha jalavanne. Need on küll väga head nipid immuunsüsteemi tõstmiseks, aga hoopis olulisem on mõista, mis on tervis suuremas plaanis,“ lausub Krautman. Ta toonitab, et inimene peab aru saama, mis on tema tervisele vajalik ja kuidas ta tervise poole või sealt eemale liigub – ehk nägema holistilist pilti.

Krautman tunnistas, et algaastatel keskendus ta palju massaažitehnikatele, kuid mõistis siis, et fookus peaks olema mujal. "Massöör või loodusravi inimene peab aru saama, milline on terve inimene ja alles siit edasi on mõtet midagi tegema hakata," tõdeb ta.

Krautman võrdleb nii akadeemilist meditsiini kui ka loodusravi. "Praegune peavoolu meditsiin on alguse saanud pärast Teist maailmasõda, kui oli hästi palju haavatuid ja nälg. Inimesed oli vaja kiiresti korda saada ja tööle tagasi saata. See mentaliteet on peavooluna kandunud edasi ning ma ei saa öelda, et see on päriselt vale. See on operatiivne meditsiin oma heade ja nõrkade külgedega. Arsti hakkab inimene huvitama sellest hetkest, kui talle on võimalik määrata diagnoosi või on haigusele viitavad sümptomid – näiteks palavik, põletiku näitajad veres jne. Kontseptsioon lähtub sellest, et inimesel peab olema haigus, et teda ravida," mõtiskleb Krautman.

Loodusravi kontseptsioonis on fookus teisel kohal. „Kõige tähtsam pole mitte saada aru haigusest, vaid sellest, milline inimene on terve, ja millal hakkab tervis käest minema. Kui oskame tervisest kõrvalekalde sümptomeid hinnata, võime jõuda jälile, mis viis keha, meele ja hinge tasakaalust välja,“ lisab ta. "See, et saada selgeks, mis on tervis, ja kuidas ta muutub, on Krautmani sõnul sama raske nagu haiguste õppimine. Tahta, et arst seda loomulikult oskaks, on ülekohtune. Seda kõike me aga oma koolis õpetame."

Alar Krautmani Terviseakadeemias saab õppida nii klassikalist massaaži, idamaade meditsiini kui ka Eesti pärimusmeditsiini. Milline neist on kõige populaarsem, muutub aga iga aastaga.

„Klassikalises massaažis püütakse tervist korrastada esmajärjekorras klassikaliste füsioloogiliste meetodie, nagu lihaste, vere- ja lümfiringe mõjutamise kaudu. Pärimusmeditsiini kese on looduse ja esivanemate tarkuste mõistmine ning nende lahtiseletamine. Ravimtaimed, saun, paast, sõnamaagia, soonetasumine jpm põnevad. Idamaade meditsiin sobib neile, kes tahaksid rohkem teha tööd enda ja teiste energiatega, kasutada pehmeid ja voolavaid massaaže, ja süveneda sügavamalt idamaistesse filosoofiatesse, selgitab Krautman.

*Head Tervist!*

Vaata täpsemalt **SIIT!**

---