

Alar Krautmani Terviseakadeemia

Puudutuse tervendav mõju

Lõputöö

Liina Toomsoo

Tallinn 2020

Sisukord

Sissejuhatus.....	lk 3
Puudutuse anatoomia ja füsioloogia.....	lk 4
Somatosensoorne süsteem: võime tunnetada puudutust.....	lk 4
Närvisignaalid: kuidas me tunneme puudutust?.....	lk 5
Puudutuse toime meie kehas.....	lk 6
Puudutustega sidemete loomine.....	lk 6
Puudutus ajurveeda teaduses.....	lk 6
Tavamassaaž vs õrn puudutus.....	lk 7
Lääne teadus.....	lk 8
Kas massaaž tõstab oksütotsiini taset?.....	lk 8
Joonis 1. Heaoluhormoonid.....	lk 10
Massaaži tervendav puudutus ja selle mõju.....	lk 11
Liblikmassaaži puudutus.....	lk 13
Emotsionaalne side kui vajadus.....	lk 14
Suudlus kui puudutus.....	lk 16
Puudutuse maagia.....	lk 18
Tunneta lähedust.....	lk 19
Puudutuse tervendav võime.....	lk 21
Füüsiline vajadus puudutuse järele.....	lk 22
Puudutus võtab valu.....	lk 23
Massaaž on hea teraapia kogu perele.....	lk 23
Massaaži andes.....	lk 24
Puudutuse mõju uurib terve instituut.....	lk 24
Kallistamise tähtsus.....	lk 25
Kokkuvõte.....	lk 27
Kasutatud allikad ja viited.....	lk 28

Sissejuhatus

Mina valisin oma lõputöö kirjutada puudutuse teemal. Miski, mis on meile nii omane, et me ei oska sellele enamasti isegi tähelepanu pöörata, kuid mis minu silmis on üks suurimaid andeid ja kingitusi, mida teistega ja ka iseendaga saame jagada.

Minu jaoks sai siin koolis üsna kiiresti selgeks, et erinevaid massaažitehnikaid on tore õppida ja anatoomiat ning füsioloogiat oluline tunda, kuid samavõrd oluline on see osa massaažist, mida me ei tee läbi mõistuse ja tehnika, vaid läbi puudutuse. Sealt saab minu jaoks alguse tervendus.

Ja meie kui massööride jaoks on boonuseks see, et puudutades kogeme me ka ise puudutust- me saame sellest samavõrd osa.

Oma töös soovin ma avada puudutuse anatoomiat ja füsioloogiat ning rääkida puudutuse mõjudest meie erinevates tasandites. Et saada ise teadlikumaks ja jagada neid teadmisi ka edasi. Sest mida enam me mingit valdkonda mõistame, seda enam on selles valdkonnas meie jaoks avarust ja ruumi. See omakorda teeb võimalikuks teadliku loomise. Ilusat loomist meile kõigile läbi puudutuse!

Puudutuse anatoomia ja füsioloogia

Somatosensoorne süsteem: võime tunnetada puudutust.

Meie puudetunnet kontrollib naha tohutu närvilõpmete ja puuteretseptorite võrk, mida nimetatakse somatosensoorseks süsteemiks. See süsteem vastutab kõigi tunnete eest - külm, kuum, sile, kare, surve, kõdistamine, sügelus, valu, vibratsioon ja palju muud. Somatosensoorses süsteemis on neli peamist tüüpi retseptoreid: mehaanoretseptorid, termoretseptorid, valuretseptorid ja proprioretseptorid.

Mehhanoretseptorid: need retseptorid tajuvad selliseid aistinguid nagu rõhk, vibratsioon ja tekstuur. Mehhanoretseptoreid on teada neli tüüpi, mille ainus ülesanne on tajuda naha vibratsioone: Merkeli kettad, Meissneri, Ruffini ja Paciniuse korpused. Kõige tundlikumad mehanoretseptorid, Merkeli kettad ja Meissneri korpused, asuvad pärisnaha ja epidermise ülemistes kihtides ning tavaliselt leiduvad mitte karvases nahas nagu peopesad, huuled, keel, jalatallad, sõrmeotsad, silmalaud ja nägu.

Termoretseptorid: Nagu nende nimigi ütleb, tajuvad need retseptorid aistinguid, mis on seotud naha tunnetatavate objektide temperatuuriga. Neid leidub naha pärisnaha kihis. Termoretseptoreid on kaks põhikategooriat: kuum ja külm retseptorid. Külmaretseptorid hakkavad tajuma külma aistinguid, kui naha pind langeb alla 35 ° C. Neid stimuleeritakse kõige rohkem siis, kui naha pind on 25 ° C juures, ja enam ei stimuleerita neid, kui naha pind langeb alla 5 ° C. Seetõttu hakkavad teie jalad või käed tundetuks muutuma, kui nad on pikaks ajaks jäisesse vette uputatud. Kuumaretseptorid hakkavad tajuma kuumasid aistinguid siis, kui naha pind tõuseb üle 30 ° C ja neid stimuleeritakse kõige enam temperatuuril 45 ° C. Kuid üle 45 ° C võtavad valuretseptorid üle, et vältida naha ja selle aluseks olevate kudede kahjustamist. Termoretseptoreid leidub kogu kehas, kuid külmaretseptoreid leidub suurema tihedusega kui soojuse retseptoreid. Suurimat termoretseptorite kontsentratsiooni võib leida näost ja kõrvadest (seetõttu muutuvad teie nina ja kõrvad jahedal talvepäeval kogu ülejäänud kehaga alati kiiremini külmaks).

Valuretseptorid: teaduslik termin on nootsiretseptor. Ladina keeles tähendab „nootsii-“ kahjustavat või haiget, mis on hea vihje, et need retseptorid tuvastavad valu või stiimuleid, mis võivad kahjustada nahka ja teisi keha kudesid. Kogu kehas on üle kolme

miljoni valuretseptori, mida leidub nahas, lihastes, luudes, veresoontes ja mõnes elundis. Nad suudavad tuvastada valu, mille põhjustavad mehaanilised stiimulid (lõikamine või kraapimine), termilised stiimulid (põletus) või keemilised stiimulid (putukate nõelamise mürk). Need retseptorid põhjustavad terava valu tunnet, et julgustada teid kiiresti eemalduma kahjulikust stiimulist, näiteks katkine klaasitükk või kuum pliit. Ehkki neid valu põhjustavaid retseptoreid pole kunagi lõbus aktiveerida, on neil oluline roll keha tõsiste vigastuste või kahjustuste eest kaitsmisel, saates need varased hoiatussignaalid aju.

Proprioretseptorid: ladina keeles tähendab sõna "proprius" "oma" ja seda kasutatakse nende retseptorite nimel, kuna nad tajuvad keha erinevate osade asendit üksteise ja ümbritseva keskkonna suhtes. Proprioretseptoreid leidub kõõlustes, lihastes ja liigesekapslites. See asukoht kehas võimaldab neil spetsiaalsetel rakkudel tuvastada muutusi lihaste pikkuses ja lihaspingetes. Ilma proprioretseptoriteta ei saaks me ise teha põhimõttelisi asju nagu toitumine või riietumine.

Kuigi paljudel retseptoritel on spetsiifilised funktsioonid, mis aitavad meil tajuda erinevaid puuteaistinguid, pole peaaegu kunagi korraga aktiivsed vaid ühte tüüpi retseptorid. Värskest avatud soodakannust juues võib käsi lihtsalt seda hoides tajuda paljusid erinevaid aistinguid. Termoretseptorid tajuvad, et purk on ümbritsevast õhust palju külmem, samal ajal kui sõrmedes olevad mehaanoretseptorid tunnevad purgi siledust ja väikesi lehitavaid tundeid purgi sees, mille põhjustasid sooda pinnale kerkivad süsinikdioksiidi mullid. Teie käes sügavamal asuvad mehhanoretseptorid võivad tajuda, et teie käsi venib purgi ümber, et purgi hoidmiseks avaldatakse survet ja teie käsi haarab purki. Proprioretseptorid tajuvad ka käe sirutamist ning seda, kuidas käsi ja sõrmed hoiavad purki üksteise ja ülejäänud keha suhtes. Isegi kogu selle toimumise ajal saadab teie somatosensoorne süsteem aju tõenäoliselt veelgi rohkem teavet kui äsja kirjeldatud.[1]

Närvisignaalid: kuidas me tunneme puudutust?

Muidugi, ükski aisting, mida somatosensoorne süsteem tunneb, ei muudaks midagi, kui need aistingud ei jõuaks aju. Keha närvisüsteem võtab selle olulise ülesande enda kanda. Neuronid (mis on spetsiaalsed närvirakud, mis on närvisüsteemi väikseim üksus) võtavad vastu ja edastavad sõnumeid teiste neuronitega, nii et sõnumeid saab saata aju ja sealt välja. See võimaldab ajul kehaga suhelda. Kui teie käsi puudutab

eset, aktiveeruvad naha mehhanoretseptorid ja nad alustavad sündmuste ahelat, andes lähimale neuronile märku, et nad midagi puudutasid. Seejärel edastab see neuron selle sõnumi järgmisele neuronile, mis edastatakse järgmisele neuronile ja see läheb edasi, kuni sõnum saadetakse aju. Nüüd saab aju töödelda seda, mida teie käsi puudutas, ja saata sama käe kaudu sõnumeid tagasi teie käele, et anda käele teada, kas aju soovib lisateavet puudutatava objekti kohta või peaks käsi selle puudutamise lõpetama.[1]

Puudutuse toime meie kehas

Puudutustega sidemete loomine

Puudutus on ammustest aegadest peale olnud omavahelise suhtluse aktsepteeritav osa, olgu siis tegu käepigistuse, kallistuse või põsemusiga. Ahviliste esindajad veedavad palju aega üksteise puudutamisele, sugemisele ja hõõrumisele, et säilitada suhtlussidemeid, vähendada stressi ja pärast tüli ära leppida.

Puudutusi on seostatud ka tervendamisega. Käte pealepanemist peetakse mitmes traditsioonis üheks tervendamise vormiks. Kuigi sellise tervendamise täpne toimemehhanism pole tänapäevalgi veel täielikult selge, on puudutuse tervendavast väest kirjutatud pikalt ja laialt.[2]

Puudutus ajurveeda teaduses

Ajurveedas vastab kerge puudutus õhu elemendile ning energiale nimega *prana* või *vayu*, mida määratletakse kui "elujõudu". Üks ajurveeda põhilisi tekste Sushruta Samhita sätestab, et "Vayu (mis on vahetult seotud kerge puudutusega) läbib inimese tervet keha, on tekkinud iseeneslikult ning seda samastatakse igavese elu või Jumala endaga." Puudutus kui vahend *prana* liigutamiseks on kasutusel massaažis.

Prana liigutamiseks on mitmeid viise. Kui me liigutame oma elujõudu massaaži, jooga või hingamise kaudu, siis voolab see esmalt meie kehasse ning seejärel teadvusse, tuues endaga kaasa tasakaalu ja rahu ning võimendades eneseteadvust. Alles siis, kui meie eneseteadvus on piisavalt arenenud, võime täielikult mõista enda sisimas peituvaid probleeme või tasakaalu puudumist ning reageerida vastavalt nende tervendamiseks.

Prana liigutamiseks mõeldud kerge puudutust peetakse iseäranis tõhusaks vahendiks eneseteadvuse tõstmiseks ning võimsa tervendava reaktsiooni esilekutsumiseks.[2]

Tavamassaaž vs õrn puudutus

Enamik inimesi arvab, et mida tugevam on puudutus, seda suurem ravimõju on massaažil. Uued teadusuuringud on aga esile tõstnud kerge puudutusmassaaži hüvesid, mis on samal tasemel tavamassaaži omadega või isegi paremad, nagu me järgnevalt näeme.[2]

Kas sulle meeldib massaaži saada?

Massaaž - täpsemalt öeldes kerge puudutusmassaaž - võib suurendada oksütotsiini hulka veres. Oksütotsiin on hormoon, mis vastutab keha pikaealisuse ning ka armastuse ja usalduse loomise eest.

Indias algab masseerimine juba sünnist peale. Emad on vastsündinutele teinud kergeid puudutusmassaaže lausa tuhandeid aastaid. Lapsed hakkavad varajases eas end igapäevaselt masseerima ning see komme jääb neile terveks eluks.

Tegelikult pole sugugi haruldane mõne 80-aastase indialasega vesteldes avastada, et ta on end igapäevaselt masseerinud kogu elu vältel - see teeb kokku üle 30 000 massaaži!

Läänes aga pole igapäevased massaažid enamiku inimeste jaoks huviorbiiti tõusnud - igatahes mitte veel! Teadlased on aga hiljaaegu avastanud, et teatud liiki massaažid võivad kehas vallandada mitmeid kasulikke ajukemikaale.[2]

Lääne teadus

Heidame nüüd pilgu paarile uuringule, mida lääne teadus on kergete puudutuste teemal hiljaaegu läbi viinud. Teadlased on ennekõike keskendunud uurimisele, kas puudutuse füsioloogia suudab selgitada seda, miks tugeva suhtlusvõrgustikuga inimesed tavaliselt haigestuvad harvem ja elavad kauem võrreldes nendega, kellel suhtlusvõrgustik puudub. Paistab, et tugev suhtlusvõrgustik aitab maandada stressi ning turgutada immuunsust. Näiteks on eelnevad uuringud näidanud, et kõrge vererõhu ja depressiooni all kannatavate inimeste tervislik olukord tavaliselt paraneb massaažiteraapia tagajärjel.

Massaaž vähendab kortisooli - haigestumist soodustava ja kahjuliku stressihormooni - hulka. Lisaks suurendab see dopamiini ja norepinefriini kogust, mis tõstavad tuju, rahulolu ja mõnutunnet. Massaaž on ka näiteks aidsihaigete seas turgutanud immuunsust ja suurendanud tapja-T-rakkude hulka.

Ühes äsjases uuringus, mis avaldati ajakirjas *Alternative Therapies*, hinnati 95 katsealuse verd enne ja pärast 15-minutilist massaaži järgmiste kemikaalide alusel:

- *Oksütotsiin: usaldus- ja ärevusvastane hormoon.*
- *ACTH (adrenokortikotropiin): hormoon, mille hulk suureneb stressiga ja väheneb lõõgastumisega.*

Uuringu peaesmärgiks oli hinnata oksütotsiini taseme muutust massaaži järel. Keha toodab rohkem oksütotsiini olukorras, kus inimene tunneb usaldust või empaatiat. Tegu on andmishormooniga, mis vallandub tänutunde, mõistmise, emotsionaalse sideme ja lahkete puudutuste puhul. Naised toodavad sünnitusel suures koguses oksütotsiini, mis vallandab omakorda oksütotsiinitulva ka lapses ja isas, tugevdades nõnda sidet pereliikmete vahel.[2]

Kas massaaž tõstab oksütotsiini taset?

Oksütotsiini tase tõusis 17% võrra massaažigrupi seas ning vähenes 9% võrra puhkava grupi seas. Stressihormoon ACTH (adrenokortikotropiin) tõusis 30% võrra puhkava grupi seas ning vähenes 20% võrra massaažigrupi seas.[2]

Oksütotsiini hüved:

- *Sotsiaalsete sidemete edendamine*
- *Vähihaigete elu pikendamine*
- *Magusaisu vähendamine*
- *Ärevuse ja depressiooni alandamine*
- *Potentsi ja sugutunggi suurendamine*
- *Kortisooli taseme vähendamine*
- *Immuunsuse turgutamine*

Kerge puudutus või tugev survemassaaž?

Üks varasem uuring saavutas veelgi võimsamaid tulemusi: kerge puudutusmassaaž suurendas ravitoimega oksütotsiini hulka 27% võrra ning vähendas stressihormooni ACTH hulka ühtlasi 24% võrra.

Veel üks uuring, milles võrreldi tugevat kudede massaaži kerge ravimassaažiga, avastas, et alaseljavalu ravimisel polnud nende kahe massaažiliigi vahel mingit statistilist erinevust. Mõttele vaid: alaseljavalu all kannatajate puhul mõjus kerge massaaž sama hästi kui tugev kudede massaaž![2]

Massaaži tervendav puudutus ja selle mõju

On üldlevinud teadmine, et iga pehme puudutus meeldiva inimese poolt on lõõgastava toimega - inimesena oleme me lihtsalt selliselt üles ehitatud, et pehmed puudutused, paitused, kallistused, koputamised jne mõjutavad meie hormonaalset tasakaalu - stressihormooni hulk väheneb ja heaoluhormoonide hulk suureneb. Seetõttu kasutame puudutust sageli ka alateadlikult - võtame lapse sülle ja patsutame, kui ta on kukkunud ja haiget saanud, paitame ja kallistame neid, kes vajavad lohtust, otsime lähedust ise, kui oleme kurvad või õnnetud. Kvalitatiivselt hoopis teistmoodi tulemuse annab aga see, kui oma lähedasele teeme teadlike võtetega massaaži. Loe, miks tasub kindlasti ise massaaži nautida ja seda ka teistele teha.

Klassikalise massaaži võtteid ei ole palju ning mitmed neist on rakendatavad ka kodustes tingimustes. Loomulikult on vahe, kas massaaži teeb professionaalne terapeut või asjaarmastaja, kuid ei tasu unustada kui oluline on just lähedaste inimese puudutus. Seega, miks mitte just oma lähedastele teha seda heameelt ja pakkuda mõnusat lõõgastust.[3]

Ometigi on massaažil veel teisigi kasulikke mõjusid:

1. Hea ennetuseks ja organismi puhastamiseks

Kõigil on oluline olla teadlik, mis seisus nende keha on, kas kusagil on mingeid pingeid või mingeid muid probleemseid kohti, mille korral saab massaažiga leevendust tuua. Massaaž on ka puhatava toimega - see on nagu mehhaaniline puhastus, mis stimuleerib lümfisüsteemi ja vereringe toimimist ning seeläbi toksiinide ja mittevajalike ainete kehast väljauhtumist.[3]

2. Sügav lõõgastus

Massaaži ajal lamab klient mugavas asendis, vaikselt ja mõnusalt ruumis. See võib olla üks vähene aeg päevast, kus aeg on nutiseadme, teravate helide ja valguse vaba. Hoolikas hõõrumine, sõtkumine, mudimine lõõgastab mitte ainult lihaskonda, vaid kogu keha ja meelt.[3]

3. Stressi leevendus ja ärevuse vähendamine

See on üks peamine põhjus, mis inimesed massaaži soovivad saada. Klassikalise rootsi massaaži efekti kohta on tehtud väga palju uuringuid, ja paljud neist näitavad, et hea massaaž leevendab stressi taset ja aitab igapäevaelu stressirikaste probleemidega paremini toimet tulla.[3]

4. Armide paranemine

Uuringud on näidanud, et klassikaline rootsi massaaž võib aidata kiirendada vigastustest paranemist, seejuures armkoega seotud probleemide leevendumisele.[3]

5. Valu vaigistamine

Klassikaline rootsi massaaž aitab mitte ainult ületreenituse korral, aga võib olla heaks leevenduseks paljudele valudele. Massaaž on heaks leevenduseks ka neile, kes istuvad palju ja kel on seeläbi pinged õlgades, turjas, kaelas, seljas.[3]

6. Immuunsüsteemi parandamine

Massaaži tulemusena väheneb stressihormoonide tase organismis, mis omakorda võimaldab immuunsüsteemil paremini toime tulla erinevate haigustekitajatega. Massaaž võimaldab seega sul kauem terve püsida![3]

7. Verevarustuse paranemine

Mitmed liigutused, mida massöör massaaži käigus teeb, toetavad vereringesüsteemi, mille tulemusena paraneb verervarustus ja kiireneb ainevahetus.[3]

8. Liikuvuse paranemine

Massaaži käigus käiakse läbi ka need lihaseid, mille olemasolust igapäevaselt ei teadvusta. Venitused toimuvad mitmes suunas, nii saavad tähelepanu ka liigesed, kõhred ja kõõlused, mis omakorda parandab nii paindlikkust kui liikuvust.

Lisaks tugevdab massaaži tegemine usaldust inimeste vahel. Massaaži tehes ei ole oluline mitte ainult oskus anda, vaid ka oskus vastu võtta. Tingimusteta lõõgastuda, lubada end puudutustel ja massaažil kaasa viia on äärmiselt meeldiv, eriti mõnus on see ju lähedaste inimeste puhul. Täna, kus nutiseadmed ja kiire eluviis on meilt niipalju läheduse aega röövinud, on see ju parim võimalik kingitus iseendale ja oma lähedastele.[3]

Liblikmassaaži puudutus

Üheks lihtsaks ja kättesaadavaks viisiks oma lastel kiirel ajal aidata aeg maha võtta on tegelikult lihtsam kui oskame arvatagi. See on midagi, mida iga ema saab oma lapsele pakkuda, olgu laps tite-, lasteaia- või koolieas. Selleks viisiks on eriline pehme kehateraapia - liblikmassaaž.

Liblikmassaaž kuulub leebe bioenergeetika valdkonda. Tegemist on väga õrnade puudutuste abil läbi viidava massaažiga, mille käigus aktiveeritakse närvilõpmed masseeritava kehas. Leebe bioenergeetika keskendub traumadele ja mälestustele, mis kehasse salvestununa põhjustavad nii emotsionaalseid kui füüsilisi tervisehäireid või haiguselaadseid seisundeid. Leebe bioenergeetika, sh liblikmassaaži abil tervendatakse traumaatilisi kehamälestusi. Leebe ja õrna puudutuse protsessi abil oleme võimelised ligi pääsema oma varaseimatele ja sügavaimatele mälestustele, mis on talletunud keha rakkudesse ja kudedesse.

Liblikmassaaži kasutatakse eluenergia suurendamiseks/ergutamiseks ja sisimast väljapoole liikuva energiavoolu avardamiseks. Liblikmassaaž rahustab, lõdvestab, lõõgastab, taastab energiavoo pärast õnnetust või haigust, arendab spirituaalset ühendust kehas, ravib mälestust algsest traumast, taastab sünnituse- ja sündimise järgselt energiat, on toetav kaalulangetamise ajal ja mis eriti oluline - rahustab hüperaktiivseid lapsi. [4]

Liblikmassaaži metoodika

Liblikmassaaži tehakse läbi riiete ja oma olemuselt on ta väga lihtme meetod, mille peamised võtted saab selgeks vaid ühe päevaga. Kuigi tegemist on väga õrna massaažiga, võib klient oma kehas kogeda erinevaid aistingud. Tavaliselt kogetakse seansi tulemusena sügavat lõdvestust, rahunemist, energia juurdevoolu ja väsimuse kadumist. Liblikmassaaži on võimalik õppida igaühel, et kasutada seda oma pereliikmete lõõgastamiseks ja tervendamiseks ja suurema läheduse loomiseks. [4]

Emotsionaalne side kui vajadus

Alles hiljuti tuvastasid teadlased, et kõikidel imetajatel, eriti inimestel on emotsionaalne side väga tõsine vajadus, sama tähtis, kui toit või hapnik. Puudutused kujutavad endast iidse ravimise võtteid ja võivad teha imesid.

Suudlused, musitamine, kallistused ja lihtsalt puudutused on emotsionaalne füüsiline kontakt kahe inimese vahel ehk emotsionaalne side. Emotsionaalse sideme puudumisel teise inimesega "keeldub" iga rakk meie organismis arenemisest. Näiteks, kui enneaegselt sündinud lapsi kuvöosis puudutatakse (varem oli see keelatud, et kaitsta lapsi infektsiooni eest), siis see tagab nende arengu ja kasvu.

Alles hiljuti tuvastasid teadlased, et kõikidel imetajatel, eriti inimestel on emotsionaalne side väga tõsine vajadus, sama tähtis, kui toit või hapnik. Emotsionaalne side on sama oluline ja määrav mõiste, nagu igasugune ravim või isegi kirurgiline sekkumine organismi. Puudutused üldse kujutavad endast iidse ravimise võtteid ja võivad teha imesid.

Emotsioonid on tekkinud evolutsiooni käigus, et oleks võimalik kiiremini reageerida välisohtudele; teha õigem otsus; need on alati inimese teadvusele abiks. Emotsioonid annavad elule värvi, sisu ja orientiire; kaitsevad meie tervist ja toetavad (vahel käivitavad) tervenemist ja haigustest vabanemist.

Nagu näitavad teadlaste geneetilised uuringud - osalevad emotsioonid kõikide organite ja süsteemide juhtimises, isetaastumise ja isetervenemise mehhanismide käivitamisel jne. Läbi blokeeringute sunnivad emotsioonid organismi tegelema kõige tähtsamate probleemidega, näiteks vähi puhul tervenemisega. Oma suhtumise ja toimuva hindamisega on inimene suuteline emotsioone juhtima. Igasugune emotsioonide piiramine ja mahasurumine tekitab organismi töös ning pikapeale arenevad haigused

Nendel inimestel, kes on rohkem õnnelikud, on stabiilne emotsionaalne side lähedastega, sõpradega, sugulastega. Nad osalevad aktiivselt ühiskonna töös, tihti teevad altruistlikke tegusid. Vähesse emotsionaalse sideme olemasolu näitab väga hästi ja on ka veidi paradoksaalseks tunnusmärgiks - konfliktide puudumine. Konfliktide puudumine näitab, et kaks inimest on teineteisest distantseerunud ja nende vahel ei ole tõelisi suhteid

Mida rohkem on emotsionaalseid kontakte, seda rohkem saab stimuleeritud loodusliku mõnu tekitamise mehhanismi, seda tundlikumaks see muutub ja inimesele hakkavad edaspidi ka igasugused väikesed positiivsed toimingud rõõmu ja mõnu tooma. Näiteks sõpradega suhtlemine, raamatu lugemine, koduloomad, hea eine, isegi mööduva inimese naeratus. Korralikult töötava mõnu tekitamise mehhanismi olemasolul ei saa tekkida stressi ja depressiooni

Igasugune emotsionaalne kontakt stimuleerib automaatselt immuunsüsteemi tööd, eriti aktiivseks muutuvad vähirakkude tapjad (immuunsüsteemi spetsiaalsed rakud).

Kui ema puudutab last, siis selle tulemusena saab laps alati elamise ja arenemise stiimuli, kindluse tunde, arenemise tahte. Puudutused annavad inimesele tunde, et ta on ühiskonna liige. Puudutustega (sh. musiga, suudlusega) annab üks inimene teisele teada, et temast hoolitakse, et tema valud ja mured ka teisele midagi tähendavad jne. Puudutused tähendavad positiivset tähelepanu, stimuleerivad alati teise inimese elujõudu, mis on talle, kui ühiskonna liikmele, alati oluline. Põhjus selles, et evolutsiooni poolt on ettekirjutatud ülesanne – saavutada alati dominantsus, et arendada edasi populatsiooni.

Tänu puudutustele üldse kasvavad tugevad, arenenud, aktiivsed, vähem haigusi "külge võtavad" lapsed. Paljude rahvuste lapsevanemad (Aafrikas, Indias, mustlased jt) kannavad lapsi kuni 3-4 aasta vanuseni endaga kaasas (otsekontaktis). Kaasajal saab laps vähe puudutusi: ainult söötmisel, lühikest aega kandekotis, vahest harva kui laps võetakse kukile, sülle. Igasugused ilusad voodid, lastevankrid, kandetoolid jms puudutusi ei asenda.[5]

Mida teevad veel puudutused:

- kaitsevad inimesi infektsiooni ja haigestumise eest;
- väikese lapse füsioloogia areneb tasakaalus ja täiskasvanu inimese füsioloogia töötab normaalselt, kui ta saab küllaldaselt ning regulaarselt emotsionaalseid füüsilisi kontakte;
- leseks jäänud inimesel langeb tunduvalt keskmine eluiga emotsionaalse kontakti kadumise tõttu. Kui üks abielu partnerist arvab, et teda teine ei armasta, siis tal emotsionaalse kontakti kaotamise tulemusena võivad väga kiiresti hakata arenema maohaavandid;
- puudutused, isegi mõne sekundi jooksul, alati suurendavad kokkuleppe saavutamise tõenäosust. Kui ettekandja kergelt puudutab klienti, siis saab ta tavaliselt suurema "jootraha".
- igasugused puudutused õhtul voodis tagavad alati hea ja tervisliku une;
- puudutustest algabki tõeline armastus.[5]

Suudlus kui puudutus

Eriti efektiivselt puudutuste seas toimivad suudlused. Neid ja nende mõju organismile uurib uus teadusharu – filematoloogia. Selles artiklis me ei pööra suuremat tähelepanu suudluste seosele seksiga, sellega saavad suurepäraselt hakkama seksoloogid. Võib siiski ära märkida, et suudlemisel on selles väga oluline roll - see võib anda omaette seksuaalse naudingut ja isegi viia orgasmini.

Eriti kirglikud suudlused (ka musid), peale füüsilist kontakti, parandavad tervist ja tervendavad organismi palju laialdasemalt, sest käivitavad organismis suure hulga

biokeemilisi reaktsioone. Arusaadav, et tervenemise eesmärgil on vaja suudelda ikka üht ja sama inimest, kes on elukaaslane, laps, sugulane või hea tuttav, peab lugu hügieenist jne. Pidada meeles, et suudlusega ühelt inimeselt antakse üle teisele umbes 300 erinevat tüüpi baktereid, millest 95% on ohutud. Suudluse kaudu võib nakatuda hepatiiti.

Suudlused tekitavad alati mõnutunde, sest selle kutsuvad esile mälus olevad meeldivad aistingud söömisest või koguni lapsepõlve mõnutunne imemisest. Mõnutunne aga maandab stressi, aktiveerib parasümpaatilise närvisüsteemi ja üldse aktiveerib tervenemise. Laps, kes saab vähe musisid (üldse puudutusi) jõuab arusaamisele, et teda ei väärtustata; tema omahinnang on madal ning edaspidi tekivad tal psühholoogilised kompleksid.

Huultes on kõikjal palju närvilõpmeid - huulte puudutamine stimuleerib alati parasümpaatilist närvisüsteemi. Selle tulemusena hakkab maanduma stress ja käivitub organismi organite ja süsteemide taastumine, tervendamine, funktsioneerimise normaliseerimine. Huuled on sadu kordi tundlikumad, kui näpuotsad. Väike laps, kui topib suhu igasuguseid asju, lihtsalt tahab neid paremini huulte abil uurida.

Suudlemisel toimub sülje kaudu bakterite ja antikehade vahetamine. Inimesel on keskmiselt kuni 20% baktereid alati individuaalsed. Kui üks partneritest on äsja läbipõdenud gripi, siis teine partner saab vastava immuunsuse. Suudlus on sellele inimesele nagu gripivastane vaktsineerimine.

Suudlused toimivad samalaadselt, kui hüpped langevarjuga, kiire sõit hobusega või püstolist laskmine. Tunduvalt tõstavad tänu adrenaliini eritusele inimese nii füüsilise kui ka ajutegevuse aktiivsust.

Suudlus on alati suurepärase "psühholoogiline kiirabivahend", et kõrvaldada ootamatult tekkinud pinged, lõpetada "kogemata" tekkinud konfliktid.

Suudlused on head "treenerid": tugevdavad ja sagendavad südamelööke; kiirendavad hingamist; parandavad vereringlust; stimuleerivad puhastamisprotsesse; suurendavad

vereringlust ajus ja sellega tema parema varustuse hapnikuga. Kiireneb mõtlemine, tähelepanu kontsentreerimine ja paraneb mälu. Suudlused vähendavad ohtu haigestuda südameveresoonte haigustesse, kaitsevad infarkti eest.

Suudlused kutsuvad esile heaolu hormoonide erituse, millised tõstavad alati tuju ja annavad positiivse suhtumise terveks päevaks; teevad õnnelikumaks. Inimesel tekib kooskõla sisemise ja välise maailma vahel. Hommikused suudlused tõstavad töövõimekust, toovad perre rohkem tulu ja parandavad tervist. Suudlus on võimeline üldse leevendada ja kõrvaldama valud, sh peavalu ja isegi migreeni. Mitte ilmaasjata ei küsi ema lapselt, kus tal valutab ja seejärel musitab seda kohta.[5]

Huvitavaid fakte suudlemise kohta

- USA-s: Iowa osariigis Cedar Rapids linnas on keelatud suudelda võõrast, Connecticutis Hartfordi linnas on keelatud suudelda oma meest pühapäeviti, Indiana osariigis ei tohi suudelda vuntsidega mehi.
- Esimesele suudlusele omistab naisterahvas rohkem tähtsust, kui esimesele seksuaalvahekorrale.
- Kõige rohkem suudlevad sakslased, keskmiselt 3 korda päevas. Kõige pikemalt suudlevad prantslased ja itaallased.
- Omavahel suudlevad šimpansid, koerad, hobused, mõned linnud. Loomad saavad suudluse kaudu rohkem infot partneri tervise kohta, kas tulevase "abielu" tulemusena sünnivad ikka terved järglased.
- Paljulevinud tervitus on musi mõlemale põsele.
- 6. juulil tähistatakse rahvusvahelist suudlemise päeva.[5]

Puudutuse maagia

Puudutuste ja füüsilise läheduse puudumine mõjutab otseselt inimorganismi. Kui meid lastena ei puudutataks, ei jääks me ellu – vastsündinu sõltub täielikult tema eest hoolitsejast, kellestki, kes teda toidab, riietab, vannitab, igal muul moel abistab, toetab ja hoiab. Kõik need tegevused eeldavad puudutamist. Inimorganismi arenguks ja

toimimiseks on piisavad puudutused üliolulised.

Puudutused tekitavad armumist ja kiindumust toetavaid hormone – endorfiine ja oksütotsiini. Need omakorda tekitavad heaolutunnet, mis mõjub tervisele hästi. Stressihormoonide tase kehas alaneb ja immuunsus tugevneb.

Tihti on nii, et inimesed puudutavad teineteist vähem just pikaajases suhtes. Armununa soovitakse ju väga partneri lähedust – teda puudutada, musitada, suudelda, kaisus olla ning kogeda ja jagada teisi armsaid, sensuaalseid, seksikaid puudutusi. Aja jooksul aga justkui muutuks midagi...

Puudutusi ja hellust tuleks jagada ka siis, kui koos on oldud pikki aastaid. Esiteks on see mõnus, hea teie lähedussuhte loomiseks, hoidmiseks ja heaolu suurendamiseks ning kasulik mõlema vaimsele ja füüsilisele tervisele. Samuti näitame sellega eeskuju oma lastele. Nemed võtavad oma ellu kaasa käitumismustrid, mida nad on kodus näinud ja kogunud.[6]

Tunneta lähedust

Palun puudutage teineteist südamest ja südamega. Jagage hellust, et puudutama ei hakataks vaid siis, kui soovitakse seksuaalseid tegevusi. Nii võib see tunduda korraga ebameeldiv: miks nüüd, miks mind muidu ei kallistata ega puudutata? Gunnar Arma soovitas partneritel tunnis kallistada korra pikalt ja rahulikult. Tunnetuslikult, sekundeid lugema ei pea.

Kallistades võiks mõelda, kuidas sa seda inimest armastad, kuulata tema südamelööke. Seda tehes on päevas nii mõnigi lähedushetk. Kui muutume korraks rahulikumaks ja naudime viivu, siis saame rõõmsalt oma tegevuste juurde naasta. Kallistades südamelöökide sagedus aeglustub, vererõhk ja stressitase langevad, heaolutunne suureneb.

Olen täheldanud ka moepärast kallistamist. Soovitan ikka tunnetada, kas kallistus tuleb südamest. Kui ei, siis võite julgelt ka soojalt naeratades käe ulatada. Südamest kallistamine ei tähenda tugevat enda vastu surumist, vaid teadlikku, sooja embamist.

Kui kätt anda, siis suruda samuti kergelt, aga kindlalt ja naeratada. Vahel tundub, et seda tehakse mõtlemata, kuidas mõlemal meeldiv oleks. Ka kätlemist on vaja hingestada, ja kui endal on see selge, siis ka lastele ja noortele õpetada.

Kui inimene on puudutuste puuduses, võib ta tajuda frustratsiooni, stressi, ärevust, rahutust. Päevas võiks kallistamisele ja partneri teadlikule puudutamisele pühendada tunni või kaks. Kui keegi nüüd küsib, kust selline aeg võetakse, siis usun, et seda pole sugugi palju. Täiskasvanud veedavad tunde televiisorit vaadates, telefonis ja arvutis olles. Näpistage sealt see aeg ja teie suhted on peagi veelgi paremad.[6]

Kui palju lähedust me vajame?

Suhte alguses võiks lähedusest rääkida, arutleda, kui palju lähedust ollakse valmis andma ja vastu võtma. Ehk ei teki siis ka armumisperioodi lõppedes rahulolematust. On arusaadav, et inimeste käitumine siis veidi muutub, aga see ei peaks muutuma drastiliselt.

Füüsiline puudutus on alati seotud emotsionaalse lähedusega. Kui meil on partneriga hea suhe, siis naudime ka füüsilist lähedust, ja vastupidi. Kui üks on kurb, pahane, solvunud, siis mõjutab see kogu suhet. Aga kui oleme meeldivalt suhelnud, tähelepanu ja puudutusi jaganud, siis mõjub see ka intiimkäitumisele positiivselt.

Ilmselt nõustuvad kõik sellega, et koju on mõnus ja hea naasta, kui sulle vastu tullakse, sind kallistatakse, musitatakse, pannakse käed põskedele ja öeldakse, kui armas sa oled. Küsitakse, kuidas sul päev läks, ja räägitakse oma päeva õnnestumistest. Inspiratsiooni võiks saada ka koduloomadelt, eriti koertelt – nemadki tulevad alati koju saabuvatele pereliikmetele rõõmsalt vastu. Kui mahuvad, poevad isegi sülle, kraapsavad käpaga, et neid sügataks ja masseeritaks.[6]

Kui tunned, et ei oska puudutada...

On selge, et kõik puudutused ja massaaživõtted ei sobi igaühele. Oleme unikaalsed, aga selleks, et aru saada, mis sulle ja sinu partnerile sobib, tuleks õppida erinevaid

võtteid ja harjutada, mis teeb teadupärast meistriks. Usun, et inimesed ise on enda ja oma suhete eksperdid. Seega – kui huvitute partneriga massaažist, uurige eri variantide kohta, kirjandust on väga palju.

Vajame variatiivsust ja et seda luua, on vaja eelkõige ise inspireeruda, proovida, õppida. Koolis armastuse kunsti paraku ei õpetata.

Alustuseks sobib õhtune teineteise pingete maandamine kallistades. Olge õhtul enne uinumist veidi aega teineteise embuses ja jääge võimaluse korral ka kaisus magama. Isegi kui hakkab palav või kui te ei soovi teineteise embuses uinuda, tuleb vahetu kontakt kasuks. Võite uinuda ka näiteks teineteise kätt hoides. Nii toimides saate ikkagi puudutuse maagiast pikkade tundide jooksul osa.[6]

Aga kui partnerit pole?

Puuduta end ise. Käi pikalt ja rahulikult duši all. Naudi seda. Paita käe või pesukäsnaga, tee endale üle keha massaaži. Olen lugenud, et idamaades imestatakse, miks lääne inimesed endale nii vähe massaaži teevad. Kehal on mõnus ka siis, kui seda ise masseerid, silitad ja paitad.

Seda tehakse ju alati ka siis, kui kuskilt valutab ja haigele kohale on vaja näiteks salvi peale määrada. Miks mitte teha seda ka siis, kui kuskilt ei valuta? Võta meeldiva lõhnaga kehaõli ja masseeri end pärast vanni või dušši sellega sisse. Suurepärane võimalus heaoluhormoonid kehas möllama panna ka siis, kui elad üksi! Sama toime on ka sportimisel, tantsimisel, jalutamisel, armatsemisel.[6]

Puudutuse tervendav võime

Puudutusel on tervendav võime, kuid lääne ühiskonnas kiputakse seda tihti unustama või väärsti mõistma. Meie käed on võimsad vahendid, mis on sillaks moodsa meditsiini ja iidse tervendamiskunsti vahel.

Teist inimest puudutades sisenetakse tema isiklikku ruumi. Ometi lasevad inimesed ravitsejal või massööril, keda nad võib-olla esimest korda näevad, oma nägu ja keha õrnade rahustavate liigutustega puudutada. Tervendajad on alati tunnetanud puudutuse tähtsust ja sellel nende tegevus põhinebki: kui nad suudavad luua sideme enda ja patsiendi vahel ning panna viimast end turvaliselt tundma, on nad eesmärgi saavutanud.

Tänapäeva ühiskond suurendab aina vajadust puudutuste järele. Meie päev möödub tihti arvuti taga, sõpradele-kolleegidele e-kirju saates ja internetis surfates. Me ei pruugi teiste inimestega isegi rääkida, kõnelemata füüsilisest kokkupuutest. Koos tehnika arenguga selline steriilne keskkond meie ümber aga aina tugevneb.[7]

Füüsiline vajadus puudutuse järele

Kahjuks on tänapäeva suhtumine viinud selleni, et lapsevanemad ja õpetajad on laste puudutamise äärmiselt ettevaatlikud, kartes, et nende füüsiliselt väljendatud kiindumust võidakse valesti tõlgendada. Seepärast saavad lapsed harva tunda kehalist lähedust oma vanematega, ent füüsiliste kontaktide vähesus mõjutab unerütmi ja immuunsüsteemi. Uuringud näitavad, et oma emadest eraldatud eelkooliealised lapsed olid sagedamini haiged, eriti palju esines ülemiste hingamisteede nakkushaigusi ning kõhulahtisust ja -kinnisust. Vastupidist täheldati laste juures, keda nende emad masseerisid: neli kuud pärast massaaži oli neil vähem külmetushaigusi ja kõhulahtisust. Seetõttu peaksid manuaalterapeudid kindlasti oma patsiente julgustama, et nood oma lapsi masseeriks.[7]

Massaaž aitab enneaegseid beebisid

Katsetega tõestati, et massaaž aitab enneaegsetel beebidel kosuda: need lapsed, keda ühe kuu jooksul iga päev masseeriti, võtsid kaalus juurde nelikümmend seitse protsenti rohkem kui lapsed, keda ei masseeritud. Nad olid ka elavamad, said kuus päeva varem haiglast välja ja ilmutasid kaheksa kuud hiljem paremust kaalus, vaimses ja motoorses arengus.[7]

Immuunsüsteem tugevneb

Ühe katse käigus masseeriti HIV-positiivseid täiskasvanuid kuu aja jooksul viis korda nädalas 45 minutit. Tulemused näitasid, et nende ärevus ja stress vähenes märgatavalt ning immuunsüsteem tugevnes.[7]

Puudutus võtab valu

Massaaži katsetati ka naiste puhul, keda vaevas premenstruaalne sündroom. Kohe pärast massaaži leevendusid ärevus ja depressioon, samuti vähenesid menstruaatsiooni valud. Masseerimine leevendab ka sünnitusvalusid, mistõttu läheb tarvis vähem valuvaigisteid.

Uuringud on tõestanud, et massaaž vähendab valu näiteks reumaatilise liigesepõletiku, randmekanali sündroomi ja paljude teiste haiguste puhul. Massaaži tulemusena alaneb kortisooli- ja tõuseb serotoniinitase.

Nahka on tihti kirjeldatud kui organit, mis väljendab nahahaiguste kaudu inimese emotsionaalset stressi. Nahaarstide andmetel on laste kõige sagedasem nahahaigus atoopiline nahapõletik ja mida ägedam see on, seda suurem on ka lapse stress ja ärevus, mis omakorda mõjutab negatiivselt immuunsüsteemi.[7]

Massaaž on hea teraapia kogu perele

Vanemad, kes masseerisid oma lapsi kuu aja jooksul iga päev 20 minutit, märkasid, et laste ärevus kahanes kohe pärast seda. Samuti vähenesid nahapõletiku sümptomid. Astmahaigetel lastel paranes kopsude talitlus ning nad muutusid rahulikumaks. See kõik annab alust arvata, et massaaž pole mitte üksnes tõhus vahend atoopilise nahapõletiku ja astma raviks, vaid ka suurepärase teraapia kogu perele.[7]

Puudutus võtab ärevuse

Massaažiteraapia aitab teismelisi, kes kannatavad buliimia ja anoreksia all. Buliimiat põdevatel tüdrukutel, keda masseeriti viie nädala jooksul kaks korda nädalas, paranes arvamus oma kehast ja leevendus depressioon.[7]

Massaaži andes

Teisest küljest: anda on parem kui saada. Manuaalterapeut võib massaaži tehes tunda suurematki rahulolu kui patsient. Uurimused on tõestanud, et massaaži tegemise ajal väheneb masseerija ärevus ja depressioon, aeglustub pulss ning paraneb tuju ja enesehinnang. Meile on antud võime puudutada teisi inimesi nii kehaliselt kui ka hingeliselt: nautigem siis oma puudutuse võimu ja kasutagem seda teadlikult armastuse ja valguse hüvanguks.[7]

Puudutuse mõju uurib terve instituut

Rahvusvaheline dermatoloogainstituut on teinud koostöös Miami ülikooli juures tegutseva instituudiga uurimuse puudutuse tähtsusest. Miami instituut on omalaadne teaduskeskus maailmas, kuna selle ainuke uurimisobjekt on puudutus ning selle teaduses ja meditsiinis rakendamise võimalused. Instituudi uuringud keskenduvad puudutuse mõjule tervise parandamisel ja haiguste ravis. Selline teave on väga tähtis, et arendada kõiki puudutusteraapia vorme, eriti massaaži.[7]

Instituut on läbi viinud üle 63 uurimuse massaaži positiivsest mõjust.

Nautige puudutuse jõudu

Kliiniliselt on tõestatud, et puudutus aitab:

- enneaegsetel vastsündinutel kaalus juurde võtta

- tugevdada immuunsüsteemi
- vähendada valu
- vähendada kehas stressihormoone
- leevendada depressiooni ja ärevust[7]

Kallistamise tähtsus

Kallistus on imekaunis keha ja hinge tervendav kingitus...

Tänapäeva ühiskonnas tunnevad paljud inimesed suurt puudust kallistustest ja puudutustest. Füüsiline ja emotsionaalne vajadus puudutuste järgi on olemas igal inimesel ja seda sünnist alates (tegelikult on see olemas juba ema kõhus).

Selleks, et õnnelikult elada on meil oluline tunda lähedust, ühendust ja kokkukuuluvustunnet teiste inimestega. Puudutus on viis, läbi mille me saame luua üksteisega ühendust ja tunda ennast hoituna ja armastatuna.

Siirad kallistused panevad meid tundma ennast armastatuna, hoituna, hellitatuna ja turvaliselt. Kui me kallistame jagame me teistega oma armastust, soojust, õrnust, tähelepanu, toetust, tänulikkust ja turvatunnet.[8]

Miks on kallistamine kasulik?

Kallistamine tasakaalustab närvisüsteemi ja parandab:

- Immuunsüsteemi
- Alandab stressitaset
- Alandab vererõhku
- Tõstab hemoglobiini taset
- Lõõgastab lihaseid
- Parandab une kvaliteeti
- Tõstab enesehinnangut
- Parandab meeleolu, teeb rahulolevamaks ja rõõmsamaks
- Vabastab sisemistest hirmudest, depressioonist ja üksinduse tundest
- Aitab vabaneda sõltuvustest (nt magusaisu, kohvi joomine)
- Leevendab valu
- Aeglustab vananemise protsess[8]

Kokkuvõte

Puudutuse tähtsuses meie elus ei saa kahelda. Teame, et vastsündinu jaoks on puudutus samavõrd oluline kui toit. Miks peaks see meie kui täiskasvanute jaoks olema teisiti? Ma arvan, et ei olegi. Me lihtsalt oleme unustanud selle tähtsuse ja mõjud.

Leian, et meie kui massööride missiooniks võikski olla puudutuse olulisuse mõistmine, meelespidamine ja edasikandmine. Tervendavaid puudutusi meile kõigile!

Kasutatud allikad ja viited

[1]

learning-center.homesciencetools.com (<https://learning-center.homesciencetools.com/article/skin-touch/#:~:text=Our%20sense%20of%20touch%20is,pain%2C%20vibrations%2C%20and%20more.>)

[2]

Autor: Dr John Douillard, Allikas: elephantjournal.com, Tõlkinud: Joonas Orav

Ajurveedaliku puudutuse tervendav mõju - ka teadus kiidab takka(<https://alkeemia.delfi.ee/tervis/alternatiivravi/ajurveedaliku-puudutuse-tervendav-moju-ka-teadus-kiidab-takka?id=87303383>) 02.09.2019

[3]

8 põhjust, miks massaaž on hea ja miks tasub sellega ka oma lähedasi kostitada alkeemia.ee (<https://alkeemia.delfi.ee/tervis/alternatiivravi/8-pohjust-miks-massaz-on-hea-ja-miks-tasub-sellega-ka-oma-lahedasi-kostitada?id=85535391>) 07.03.2019

[4]

Alkeemia.ee Autor: Ly Lobjakas (<https://alkeemia.delfi.ee/tervis/alternatiivravi/liblikmassaaz-leebe-viis-huperaktiivse-lapse-rahustamiseks-ja-koolistressi-leevendamiseks?id=72461057>) 16.11.16

[5]

Ülevaate kirjutasid Virgo Mihkelsoo ja Nelly Vahtramaa

Puudutused toovad tervise ja rahulolu alkeemia.ee Allikas: <http://www.remedyway.ee> (<https://alkeemia.delfi.ee/tervis/alternatiivravi/puudutused-toovad-tervise-ja-rahulolu?id=69699825>) 08.04.2017

[6]

Lood.delfi.ee Puudutuse maagia Diana Leht (<https://lood.delfi.ee/annestiil/suhted/puudutuse-maagia?id=90361989>) 25.07.2020

[7]

Epl.delfi.ee (<https://epl.delfi.ee/artikkel/50846098/puudutuse-maagiline-vagi>) 19.10.2000

Joonis 1.

www.vaikuseminutid.ee