



**Krautmani**  
Massaaži- ja Terviseakadeemia

## **UNE MAAGIA JA UNERAVI RAHVAMEDITSIINIS**

**AITA SAIK**

Eesti pärimusmeditsiin II

Juhendaja: A. KRAUTMAN

Tallinn 2016

# SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. UNI JA UNESELETUSI LÄBI AEGADE .....	4
2. UNENÄGUDE ÜLESTÄHELDUSED.....	7
2.1. Kogutud ütlusi unenägudest .....	8
2.1.1. Unenägudest üldiselt .....	8
2.1.2. Unenägu desse uskumine .....	8
2.1.3. Unenägu dest rääkimine .....	9
2.1.4. Unenägu de tähendus .....	9
2.1.5. Unenägu de täidminek .....	9
2.2. Unede ended .....	10
2.3. Unenägu de prohvet Marie Kuugel.....	11
3. HÕIMURAHVAD UNENÄOST .....	13
3.1. Täpsed unenäod .....	13
3.2. Unenäo vari.....	14
4. INDIAANLASTE USKUMUSED UNENÄGUDESSE.....	15
4.1. Unenägu de püüdja .....	15
5. UNERAVI RAHVAMEDITSIINIS .....	17
5.1. Uneravi taimedega .....	17
5.1.1. Und soodustavad taimeteed ja tinktuurid .....	18
5.2. Ravivannid .....	18
5.3. Massaaž.....	19
5.4. Kupumassaaž .....	20
5.5. Verikupp .....	21
5.6. Apteegikaan .....	22
5.7. Und soodustavad ja kaitsvad kristallid .....	24
6. UURIMUSLIK OSA .....	26
KOKKUVÕTE.....	28
KASUTATUD KIRJANDUS .....	29
LISA 1. Unelaul .....	31
LISA 2. Unetee.....	33

## SISSEJUHATUS

Läbi aegade hämaruse on inimkond ikka püüdnud anda seletusi ja tõlgendusi kõikvõimalikele seletamatutele nähtustele. Nagu iga rahva hulgas, nii on ka eestlaste seas inimesi, kellel on võime sündmusi ette näha. Üks võimalikke prohvetluse viise on uneprohvetlus ning unenägudes erinevate sümbolsete olukordade ja märkide tõlgendamine.

Huvitusin teemast, kuna inimene magab keskmiselt kolmandiku oma elust, aga samas ei teata siiani täpselt, mis on uni, sest une süvenedes inimese teadvus järk-järgult kaob.

Eesmärgiks on avada une maagia, võttes aluseks inimtegevuse loomingut, prohvetlust ja arengut ja analüüsida uneravi rahvameditsiinis, kus looduslikud ravimeetodid toetavad keha tervendavaid jõude.

Töö on jaotatud kolmeks osaks, millest esimene räägib unest ja selle maagilisest olemusest. Teine osa keskendub uneravile rahvameditsiinis. Viimasena on koostatud uuring, teada saamaks, kui levinud on rahvameditsiini unetuse ravis.

## 1. UNI JA UNESELETUSI LÄBI AEGADE

Vana rahvas on aegade algusest und isikustanud ja vaimliseks olevuseks pidanud. Esivanemad uskusid, et uni tuleb, puudutab inimest ning seejärel kohe uinutakse. Muiste maganud inimesed palju vähem kui meie ajal, öösel kõigest 2-3 tundi ja päevasel ajal uinakuid ei tehtud. Kukelaulu kuuldes põgenenud uni niisama kui vanapagan. Erandi teinud Kalevipoeg ja Tõll, kelle uni kukelaulu ei kartnud ja nad võisid magada kasvõi minu päeva. Kalevipoeg magab kord koguni nädalate kaupa ühtejärke, kuid seda pikka uinakut põhjendatakse sortsil Kalevipoja pea alla pandu rohtude uimastusega. [1]



Joonis 1. Magav Kalevipoeg

Vanarahvas uskus, et magajal lahkub uinumise ajal hing ihust kärbse, liblika või mingisuguse väikese looma kujul, vaim aga jääb kehasse. Rändama läinud hingeloom nägi teekonnal asju, millest inimene muidu midagi ei teadnud. Rännakul kohtuti haldjatega, kes pajatasid tuleviku kavatsustest. Kõike seda, mida teekonnal nähti, kutsuti unenäoks. [1]

Unenäol on üks jalg ja seegi lonkab, ütleb eesti vanasõna, mis tahab kriipsu läbi tõmmata unedesse uskumisse. Sellegipoolest püüti leida unenägudele seletust juba muiste, arvates, et unenägu tulevikku ette kuulutab. [1]

Tihti omavad unenäod väga keerulist kuju, millest raske välja koorida õiget sisu. Sellepärast proovitigi unenägede seletamiseks kätte saada võtit, mis avaks unemaagia saladuste lukud. Kogemuste ja kaua-aegsete tähelepanekute varal täheldati üles unenägede seletusi. [1]

Kõige enam on leitud unenägede seletusi ilmamuutustele. Kui surnud inimesed esinevad unedes elusatena või kui on tegemist matusega, muutuvad ilmad halvaks. Tuleb kas vihma või lund, kui mitte kohe, siis kahe-kolme päeva pärast ometi. Kui kellelgi on rukiste või kaertega tegemist, on sajusel halval ajal pea head ilma loota. Head ilma on loota ka, kui unes nähakse puhast lina, puhtaid rõivaid, kulda, paberraha või raamatuid. Unes näidatakse sageli „rahaaukude“ asuohti, aga tihti ei tehta karvapealt juhatuse järgi ja selle tõttu jäädakse varandusest ilma. Sõbralik teretus, lahkus, ilusad rõivad kuulutavad ette head seltsi. Head näitab ka loomade majja toomine unes. [2]

Palju enam tuntakse unenägusid, mis arvatakse ennustavat halba. Põranda pühkimine tähendab kellegi väljakolimist majast. Toores liha, seep, vorstid, viin, halvad kartulid, halvad kalad, raiped, saia söömine ja herved kuulutavad pahandust. Sinnapoole osutavad ka kassiga või rebasega heitlemine, oravaga koosolemine või orava kinnipüüdmine. Inimest kujutavad loomade näol hobune ja mullikas, halb inimene esineb unenäos kassi või koerana. [3]

Haigeks jäämist ennustab unes saunas käimine, murtud puu nägemine, mütsi või rätiku kaotamine, uute rõivaste kandmine, porrisattumine, kaevust vee ammutamine, põranada pesemine, suplemine, kiskumine karu või hundi poolt. Haigusest terveksaamist ennustab kadunud mütsi või muu asja leidmine, haige lehma terveksaamine, majale uue katuse tegemine, külast leiva toomine, sandiga koos olemine. [3]

Vanarahvas uskus, et kuuvalgus muudab inimesed kuutõbiseks. Ennetamiseks uneskäimist, tuli aken katta teki või riidega, vältimaks kuu paistmist inimese peale. Kõige rohkem hoiti kuupaiste eest väikeseid lapsi. Kui kuuvalgus puudutas ikkagi pisipõnni, võeti katuselt rohelist sammalt, pandi rõõsa piima sisse ligunema, kurnati ja anti lapsele juua. Sel juhul ei jäänud laps haigeks. [3]

Mõnikord ärkab magaja õudsast või ärritavast unest kohkudes ja higisena. Unenägija ei saa tükk aega aru, kas kõik toimus ilmsi või unes. Usuti, et inimesel käis külas luupainaja, keda peeti surnu vaimuks või elusaks inimeseks, kes oskas kuntsitada. Kuntsitamine tähendab maagilisi oskusi ning neid seostatakse kindlate isikute ja perekondadega. Painajaks käimist või painaja saatmist peetakse

eesti pärimuses väheste inimeste oskuseks. Niisiis arvati, et painaja on teine inimene, mitte iseseisev mütoloogiline olend, või tema poolt suunatud energia. [1]

Vanarahvas ütleb norskaja kohta: „Kuule, kuidas see õmbleb saapaid - veab traati läbi niikui“. Lähemal uurimisel selgus sellise ütluse baasina uskumus, et inimese hing käib teisel saapaid õmblemas. [2]

Kui viskaja ei taba märki, siis öeldi: „Sul on käsi ära magatud“. Ka sellise ütluse lähtekohaks peeti uskumust, et magades kaovad müstiliselt inimese oskused ega tule ärgates alati kohe tagasi. [2]

## 2. UNENÄGUDE ÜLESTÄHELDUSED

On tõepärane, et tuhandete aastate jooksul anti teadamisi edasi unesümboolika kohta põlvkonniti ja suusõnaliselt. Arvata võib, et vastavalt andekusele ja kogemustele toetudes võis välja kujuneda ring inimesi, kes oskas unenägu sümboolikat täpsemini analüüsida. Need hoovad on kuulunud peaaesjalikult naiste võimusele ning neid oskusi-teadmisi on päritud naisliinis, õpitud sageli juba varases tüdrukueas. Seega on tegemist pärimusega, võib-olla isegi omamoodi pärimusliku institutsiooniga, mis aktualiseerub, kui on vaja kriise taluda ja ületada. [4]

Inimapsüühikale on iseloomulik asjade ja tegevuse võrdlemine ning nende omavaheline seostamine. Keele algelisel arenguetaapil oli võrdlusi: „kõva nagu kivi“, „tugev kui karu“, „kiire nagu tuul“. Võib arvata, et sellised alateadvusesse kinnistunud sümbolid ja märgid jõudsid ka uneteadvusesse. Kirjaoskuse arenedes koostati sellistest märkidest ka nende tähendusi seletavaid sõnastikke. [5]

Vanemad ülesmärgitud unenäod pärinevad 5000 aasta vanustelt Mesopotaamia savitahvlitelt. Antiik-Kreekas ja antiik-Roomas peeti unenägusid sõnumiteks jumalalt või surnutelt ning neid tõlgendati kui ettekuulutusi. Vana-Egiptuses oli vaaraode unede lahtiseletajateks spetsiaalsed preestrid. Briti Muuseumis leidub fragment Egiptuse uneraamatust, mis pärineb 2000-1790 a. e.K.r ja kus on vaid 173 unesümboolika vastet. Halvaendelised uned olid papüürusel märgitud punase värviga. Hea une puhul korraldasid vanad rahvad pidu, halba kuulutava puhul nad ohverdasid. [6]

Tsivilisatsiooni arenedes lisandus üha uusi sümboleid. Kultuuriti võis sama sümbol omandada erinevaid tähendusi. Kui 3-4 tuhat aastat vanade Vana-Sumeri ja Vana-Egiptuse ennustustekstid sisaldavad ehk mõnisada sümbolit, siis Vana-Kreeka tuntuima uneseletaja Artemidoruse raamatud 2. sajandist sisaldavad juba 1700 märksõna. Trükitehnika arenemine tõi plahvatusliku unesümboolika arvu tõusu. Tänapäevaks on ilmunud juba tuhandeid uneseletajaid kogu maailmas. [4]

Unenägusid seletavaid raamatuid on ilmunud Eestis 20. sajandi algusest. 1904. aastal, Wiljand kirjastuse poolt välja antud raamat, kannab nime, „Unenägu seletaja, kes kõik nägemused ja viirastused tähtede järele ära mõistab. Noorerahvale seltsiliseks lõbustuseks.“ Samal aastal andis

Narva kirjastus välja raamatu pealkirjaga „Unenägude raamat“, mille toimetas eesti keelde Lääne Kaarel. Äramärkimist vajab ka raamat „Suur ja imelik Egiptuse, Persia ja Kaldea tarkade unenäo raamat“, mis ilmus 1905. aastal. [7]

Unenägusid on ka enne taoliste trükiste ilmumist seletatud ja sealjuures on toetunud oma rahva uskumustele. Kui Jakob Hurt esitas 1888 a. üleskutse vanavara kogumiseks, saadeti talle hulgaliselt ka unenägude seletusi. Neid on kirja pandud rahvapärимuse kogujatele. [7]

## **2.1. Kogutud ütlushi unenägudest**

Järgenavtes alapeatükkides on välja toodud mõningaid originaalilähedasi tekste unedest, mis on talletatud Eesti Teaduste Akadeemia Fr. R. Kreutzwaldi nimelises Kirjandusmuuseumi rahvaluule osakonnas ja mis on kirja pandud rahvapärимuse kogujate poolt. Kõikide tekstide juures on viide kihelkonnale, kust teade pärineb. [3]

### **2.1.1. Unenägudest üldiselt**

„Ei tea, mis see unenägu on õige? - Mina olen mõelnud, et veri! Veri on inimese elu ja on etteteadlik.“ (Tartu/ Kursi)

„Unenägu pole muud kui vaim näeb.“ (Harju- Jaani)

„Inimese vaim, see ju rändab ilman siia ja sinna. Mõtte käive ruttu - Ameerikast mõtle, põle jalg sinna saanu miul. Sii sii elu om. Unen kah mõtte lennäve ja vaim.“ (Saarde/ Halliste)

„Enne inimesed rääkisivad, et lootuse vaim. See on inimese ihus, hing ja veri. Kui inimene magab, aga inimese hing ja veri inimese sees töötab ja näitab inimesele unes. Näitavad inimesele unes tüht ja teistmoodi. Mis on talle peale pantud, kas õnn või õnnetus, seda ei saa keelata.“ (Ülem-Bulani eesti asundus).

### **2.1.2. Unenägudesse uskumine**

„Meie esivanemad poolenisti uskusid unenägudesse. Nägid vahel tähendusrikkaid unenägusid. Hommikul siis jutustasid ja seletasid neid üksteisele. Nii mõnigi kord läksid unenäod ka täide.“ (Setu)

„Unenäod näitavad alati õigust, kui on selged ja lühikesed. See on kindel, kõik on omal läbi ja läbi elatud.“ (Jõhvi)

„Meil oli tuu raamat, mis nad ütli, unenäoraamat, mulle es lubata lugeda tood. Toda üteldi kogu aig, et unenäod tähendase. Ja ma usun seda.“ (Karula)

### **2.1.3. Unenägudest rääkimine**

„Hommikul räägiti kodus unenägusid ja arutati nende tähendust.“ (Viru-Jaagupi)

„Eks meie, lapsed, kui vanemaks saime, hakkasime ka und nägema. Püüdsime vanemate unenäoseletuste ajal omi tühiseidki unenägusid vanematele rääkima hakata. Sel puhul öeldi naljatades, et ma nägin und, et tsiga sittus lund, kassil perse palas ja sina kandsid suuga vett pääle.“ (Setu)

### **2.1.4. Unenägude tähendus**

„Enamasti on unes nähtud asjadel iga inimese kohta eritähendus. Siiski on unenägusid, mis kõigile üht ja sama ennustavad, neid märgin siia.“ (Häädemeeste)

„Ma mäletan, kui ma kolmandamas klassis käisin, meie kooli raamatukogus oli unenäoraamat. Kui keegi unes nägi, siis sealt unenäoraamatust käis vaatamas. Need unenäod, mis igatühe inimesele ühte moodu tähendab, oli kirjutatud unenäoraamatusse.“ (Ülem-Bulani eesti asundus)

„Paljude unenägude kohta olid aga tähenduse suhtes arvamused väga erinevad.“ ( Märjamaa/Püha)

„Halba und nägema, tähendab ikka halba. Head und nägema, tähendab head.“ (Halliste)

„Tõepoolest sünnib ikka vastupidi sellele, mida unes nähakse. Nähakse unes midagi head, sünnib halba, nähakse halba, juhtub head.“ (Kambja)

„Unes nädatasegi asja tagurpidi, piab aga mõistma seletada.“ (Iisaku)

„Õhtupoolsed unenäod tähendavad head, hommikupoolsed halba.“ (Paistu)

### **2.1.5. Unenägude täidminek**

„Ema esimese poja unenäud lähevad ikka täide.“ (Tori)

„Harilikult minevat unenäod siis täide, kui esmakordselt nähakse.“ (Narva)

„Kui sa ühe öö sees näed kolm korda ühte ja sedasama und, siis läheb tingimata tööks.“ (Häädemeeste)

„Unenägu on nisuke asi, kui sa selgelt näed, siis tuleb kätte. (Viru-Jaagupi)

Laupäevaõhtune unenägu läheb tuleva nädala jooksul täide.“ (Rakvere)

„Kui õhtust ööd, siis võtab aega, kui hommikust ööd, siis varsti käes.“ (Emmaste)

Uueaasta unenäol on tähendus terve aasta pääle. (Nõo)

„Arvatakse, ustakse, et unenäod (kolmest) päevast kuni (kaheksateistkümne) aastani (kõige hiljem) täide minna.“ (Halliste)

Isa jutustas oma unenäo: “Sain Pagari krahviga kokku. Krahvil valge jänesenahkne müts piast. Võtab mütsi oma piast ja annab mulle. Mina panin krahvi mütsi omale pähe.“ Unenägu läkski täide. Krahv andis Põlendikust 30 tiinu isale maad, ilma rendita sai maa kümneks aastaks. Krahv andis, et ta omale põldu. Isa akkas uudismaad tegema. Tegi alet. Elas kontori uones. Naise võttis ka sinna. Sai rikka naise ja kaasavara: kaks lehma, kaks siga, neli lammast ja seitsesada rubla puhtalt kätte. Ostas nüüd krahvi käest Kaidmalt omale koha. Eks saandki krahvi mütsi oma pähe. (Iisaku)

Ühe uskliku mehele, kes pidi järgmisel päeval laevaga üle mere sõitma, oli unes öeldud: „Ära sõida homme selle laevaga, sest see läheb hukka.“ Mehel oli siiski vaja sõita ja ta lahkus kodust selle teadmiselega, et ta siiski sõidab. Ta tee läks läbi pargi ja ta murdis sealt paar õit kaasa. Pargivaht aga nägi ja ta sai selle eest karistada, nii et ta ei jõudnud enam laevale. Merel aga läks laev hukka. (Karja)

## 2.2. Unede ended

Unede endelikus sõltub ositi ka sellest, kuidas ja millal neid on nähtud. Kui mäletatakse hommikul und hästi ning selle mõju on veel ärgateski tugev, siis võib olla kindel, et tegemist on ühe sellisega, mis täide läheb. Kui nähakse öösel und, siis ei tohi keerata teisele küljele, sest sellisel juhul ununeb hommikuks kõik ära. [2]

Ka pealtnäha tavaline uni võib saada tähenduslikuks, kui enne magamaminekut on meeles lugeda üle laelauad või aknaruudud. Nädala alul nähtud uni läheb täide pikema aja pärast, nädala lõpul nähtu aga kiiresti. Jõululaupäeva ja esimese püha vahel või kõikide pühakute päeval nähtud uni läheb samuti täide alles paljude aastate pärast. [2]

Tähenduslike unede hulka tuleb liigitada ka jaanipäeval, mihklipäeval, jaguajal, uuel aastal ning suvistepühade aegu nähtud uned. Eriti tugev endepotentsiaal oli noore kuuga ja pühapäeva öösel nähtud unenägudel, samuti pidid need kiiremini täide minema mitme pärimusteksti järgi veel samal nädalal või kolme päeva jooksul. Vanarahvas usukus, et unenäod ruttu täide läheksid, tuleb unenägudes nähtu kiiresti endale lahti seletada. [3]

Pärimusteadetest selgub, et unenäod mõjutasid inimeste tegeliku elu otsuseid ja valikuid. Nii võis halva ende unesnägemine panna inimese teekonnale asumisest loobuma, rahustav unenägu aga veenda paigale jääma ka siis, kui ümberkaudsed perekonnad sõja jalust põgenesid. [3]

Vanarahva õpetuse kohaselt, tuleb padja alla panna puhastamata küüslauguküüneke, et olla kaitstud halbade unede eest. Enne magamaminekut süüdata küünal ja vaadata leeki paar minutit. Kujutada, et mured ja ärevused põlevad leegis ära. Kui siiski paha uni inimest külastab, tuleb pesta end jaheda veega ja öelge kuuldavalt: “Kuhu öö, sinna uni.“ Halbade unenägude täidmineku eest aitab ka see, kui unenägu söögi ajal teistele ära rääkida või jalaga vastu seina lüüa. [1]

### **2.3. Unenägude prohvet Marie Kuugel**

Prohveti all peetase silmas inimest, kes suudab ennutada tulevikku erinevate nägemuste ja unenägude põhjal. Eesti prohvetitest leidub andmeid üsna vähe, kuid siiski on üksikuid ülestäheldusi. [3]

Tuntud ennustaja oli enne Esimest maailmasõda Tallinnas Lasnamäel elanud Marie Kuugel, kes elas aastail 1844 – 1910. Oma unedest ja nägemustest jutustas ta tütrele, kes need üles kirjutas, kuna ta ise oli kirjaoskamatu. Ka joonistas Marie üles oma nägemusi, andes tütrele nende kohta seletusi. [3]

Mõningaid Marie Kuugeli tähtsamaid täitunud ennustusi [3]:

Marie kirjeldas unenägu järgnevalt: „Tallinnas raekojas pannakse inimesi paari ilma laulatamata. Seda teeb noor mees, kes pole kirikuõpetaja.“ Teatavasti täitus Mare unenägu. 1920. aastal, mil algas Eesti Vabariigis ilmaik abieluregistreerimine. [3]

1935. aastal ilmus „Rahvalehes“ Marie ennustus: „Vagunid lendavad õhus. Ristitaolised kujundid lendavad õhus Tallinna kohal ja heidavad tuliseid kerasid linna peale. Linnas pole leiba ega liha. Poodides on sabad. Inimesi aetakse keldritesse, kaasa peab võtma toitu ja joogivett. Majad langevad kokku.“ Imestama panev on asjaolu, et Marie nägi seda unenägu 9 aastat enne seda, kui Nõukogude lennukid 9. märtsil 1944. aastal Tallinna pommitas. [3]

### 3. HÕIMURAHVAD UNENÄOST

Soomeugrilaste unenägudes on palju tõde. Unenägu ja elu on kaks olemasolu võrdväärset, kuigi erinevat viisi. Ärkvel olles ei suudeta tõtt rääkida ega ausalt käituda, sest ei osata üht täpselt teha ja teine ei tule välja. Unenägudes on aga kõik tõeline. Ometi võivad unenäod olla täiesti tühjad, selged või hägusad, mis on seotud üht- või teistmoodi olemisega. [8]

Handi etnoloogi Tatjana Moldanova sõnul jagavad tema hõimlased unenäod neljaks: lihtsad unenäod, täpsed unenäod, unenäod ja päris unenäod. Esimestes pole mingit mõtet, teised lähevad täpselt täide, kolmandad kannavad endas varjatud sõnumit ja viimased ennustavad muutusi kogu sugukonnale. Samuti erinevad laste, naiste ja meeste unenäod. Lapsed on hantide meelest seotud teise ilmaga ja toovad sealt unenägude kaudu sõnumeid. Mehed kohtuvad unenägudes jumalatega ja joovad nendega rahulikult teed. Naised vaatavad kõike ülejäanud. [8]

#### 3.1. Täpsed unenäod

Kõige praktilisemat kasu on soome-ugrilastel täpsetest unenägudest. Suur osa hantidest näeb neid tihtipeale. Need on nii tavalised, et handid lähtuvad oma igapäevastes tegemistes sellistest unenägudest. Täpsete unenägude abil teavad inimesed ette, mis nendega lähemal ajal juhtub. Jahimehed võivad nii oma tegevust mõistlikumalt korraldada ja vahel elugi säästa. [8]

Täpsete unenägude vaatamise oskus on levinud üle Handimaa piiride. Näiteks kõneles komi jahimees Kostja sellisest juhtumist: „Olime paarimehega metsas. Ma nägin und, justkui oleks isakaru silmusesse sattunud. Kolmeaastane must karu. Me justkui läheme tema juurde. Ja karu teeskleb, et on justkui tapetud, surnud. Teeskleb niimoodi. Ärkasime hommikul ja läksime sinna kohta. Olin hommikul paarimehele jutustanud, millist und ma nägin. Läheme hommikul sinna ja koer haugub. Mõtlen, et keda ta haugub. Lumi oli juba maas. Ja vaatan, et täpselt nii ongi. Karu lamab pikali maas. On sattunud silmusesse. Läheme tema juurde. Karu ei liiguta – kõik. Tundub, et ta on surnud, aga koer haugub. Ma ütlen ikkagi paarimehele, et tulista. Mul oli unenägu meeles. Karu kõrv oli ka nagu elusal karul. Paarimees tulistas, karu hakkas tõmblema ja suri. [8]

Ja karu oli kolmeaastane, täpselt selline, nagu ma unes olin näinud.“ Kostja on niisuguseid unenägid korduvalt näinud.

Täpse unenäo mõistmine võib päästa jahimehe elu, kui ta nägi ohtlikku olukorda sattumist. Kui unenäos näidatakse kütile saaki ja ta sellest aru ei saa, võib ta kaotada jahiõnne, millel on pikema aja peale samuti rängad tagajärjed. Täpsete unenägede vaatamise oskus on kohati vajalikumgi kui jahivõtete omandamine ja metsa jälgimise vilumus.

### **3.2. Unenäo vari**

Komid tunnevad unenäo varju, kes jälitab inimest alates hommikust. Kui inimene oma unenägu kellelegi jutustab, saab vari inimese kätte. Alles päikeseloojang viib unenäo varju ära. Seega ei tohi halba unenägu järgmisel päeval jutustada, aga hea unenäo puhul ei pruugi see ju halb ollagi, kui vari vaataja kätte saab. Aga see pole siiski päris kindel. Unenägu võib muutuda heaks, kui sellest vaikitakse, ja halvaks, kui sellest kõneldakse. [8]

Halbu unenägid peavad soome-ugrilased haiguseks, mille vastu on küll ka palju kaitsevahendeid. Padja alla võib panna noa või torgata padjanurka murtud silmaga nõela, jätta magama minnes vöö ümber (mis on tuntud võte paljude soome-ugri rahvaste seas), vaadata hommikul peeglisse või loitsida. Halb uni võib komisid või hante jälitada kolm aastat ja igal hetkel tõeks saada. Sellistest unedest saab lahti, kui nendest jutustada tule või vee ääres, samuti võib teha unenuku ja selle maha matta. Siis need unenäod hävivad või saadetakse allilma. [8]

Põhimõtteliselt võib iga unenägu olla ohtlik, sõltuvalt mitte ainult rääkimise, vaid ka vaatamise viisist. Handid kõnelevad, et unenägid ei tohi liiga kaugele vaadata. Unes tekkivatest, ent ilmsi avalduvatest muredest hoidumiseks tuleb õigel ajal ärgata. Aga unes ja ilmsi olemise põimimisoskus vajab harjutamist. [8]

## 4. INDIAANLASTE USKUMUSED UNENÄGUESSE

17. sajandi keskel läksid jesuiidid Kanadasse indiaanlasi, hurooni hõimu, õigesse usku pöörama. Jesuiidid tegid tähelepanekuid, et huroonid usuvad unenägudesse niivõrd, et nende terve elu on koordineeritud unenägude järgi. Esikohal oli prohvet, kes tõlgendas unenägusid ning ennustas hõimuliikmetele nende tuleviku sündmusi. [9]

Nõupidamistel oli eesistujaks unenägu. Kui pealik rääkis ühelt poolt ja prohveti unenägu teiselt poolt, siis täideti prohveti unenäo käsk. Samuti võis prohveti unenäo loaga alustada kauplemist, kalapüüki ja küttimist. Uni – see oli huroonide peajumal. [9]

Suurjärvistu ümbruses elavatel odzibva indiaanlastel on veel tänini alles muistne komme saada unes juhendeid haiguse vastu. Eelnevalt tuleb nälgida, teistest eralduda, heita magama ja oodata vaimolevust, kes ütleb prognoosi ning annab soovitusi. [9]

Üks obdziva suguharu pealik sai kuulda, et keegi ta alamatest oli unes näinud sugulist vahekorda ühe tema tütreaga. Pealik nõudis alamalt pruudi lunaraha selle põhjendusega, et magaja hing oli saanud naudingu-rahulduse, mis seaduse järgi on võimalik ainult, kui pealikule tasutakse ta tütre hind. [9]

Indiaani, chippewa hõimus, peeti unenägusid koguni nii oluliseks, et lapsele anti nimi alles pärast seda, kui hõimu nimepanija sai unes nägemuse lapsele pandava nime kohta. Nimepanija kinkis lapsele nõiduse kudumi ehk unenäopüüdja, mis nägi välja nagu ämblikuvõrk ning pidi kaitsma beebi unenägusid. [9]

### 4.1. Unenägude püüdja

Indiaanlased usuvad, et unenäod saadetakse meile öötaevast. Halvad unenäod vangistatakse unenäopüüdja võrku ja jäävad sinna kinni, kuni hommikuse päikese kiired nad aurustavad. Head unenäod libisevad mööda unenäopüüdja sulgi magajale. [10]

Unenäopüüdjat nimetatakse ka unistuste püüdjaks, sest väidetavalt ta mitte ainult ei kaitse halbade unenägude eest, vaid aitab unesid ka paremini mõista ja meeles pidada. Unenäopüüdja on indiaani rahvuslik amulett. Unenägusid peetakse vaimuväe allikaks, millest võib koguda tarkust ning mis aitavad ette näha tulevikku. [11]



Foto 1. Unenägude püüdja

Unenäopüüdja peaks magamistoas olema kohal, kus hommikupäikese kiired saaksid oma säraga sinna jäänud halvad unenäod lõhustada. Kui aga suled, mis on unenäopüüdja küljes liiguvad, siis on see märk, et head unenäod on saabunud magaja juurde. [11]

## 5. UNERAVI RAHVAMEDITSIIINIS

Sümptomite ravimine on vilets ravimine - mõjutada tuleb haiguse põhjusi, mitte sümptomeid. Mõnel puhul on moodne arstiteadus selle unustanud. Loodusravispetsialistid on õppinud käsitama haigust kogu organismi haigestumisena.

### 5.1. Uneravi taimedega

Parim unetusepeletaja ja tervisetugevdaja on usk ravimisse. Et tõbine rohtu kindlalt uskuma hakkaks, kasutas ravitseja ka loitsusid. Tänapäeval pannakse samuti abiotsijale südamele, et ta tervendavasse mõjusse usuks – ainult nõnda annab ravi tulemusi. [12]

Maailma vanim ravimtaimede alane institutsioon on National Institute of Medical Herbalists, kelle hinnangul taimeravi on kõige laiemalt kasutatav ravimisviis, mida kasutab üle 80% maailma elanikest. Ravimtaimedega on võimalik ravida ka uneprobleeme, millest tavalisim on unetus. Eeldades, et enamasti on unetus tingitud rohkem elulaadist ja stressist, kinnitab ülalmainitud instituut, et suurepärast edu saavutatakse patsientidel, kes kasutavad ravimtaimi sillana, mis aitab neid füüsiliselt ja vaimselt valmistuda vabanemiseks oma eluviisist tingitud probleemidega. [13]

Taimsed ravimid mõjuvad närvisüsteemile lõõgastavalt ja toetavalt. Rahustava ja uniseks tegeva toimega taimi kasvab meie looduses palju. Sobivad piparmünt, palderjan, humalakäbid, kummel, kõõmned, nurmenukuõied, nõmmliiivatee, sidrunmeliss, pärnaõied, raudrohi, põdrakanep, kanarbik. [12]

Taimedel on lai toimespekter, nad mõjuvad mitmekülgselt. See ongi looduslike preparaatide üks peamisi eeliseid farmaatsiatoodete ees, mis põhiliselt koosnevad ainult ühest-kahest kindlasuunalisest toimeainest, sünteesitud või eraldatud looduslikust toorainest. Näiteks, kui unerohuna kasutada humalat, siis ta mitte ainult ei soodusta magamajäämist, vaid mõjub ka rahustavalt, parandab ainevahetust, vaigistab valu, kõrvaldab põletikke ja normaliseerib hormoonide

toimet - see tähendab, et ta muuhulgas on võimeline ka kõrvaldama unetuse võimalikud põhjused.[13]

### **5.1.1. Und soodustavad taimeteed ja tinktuurid**

Tee valmistamiseks võetakse klaasitäie keeva vee kohta teelusikatäis kuivatatud taimi ning lastakse neil kaane all 10 minutit haududa. Selleks kaetakse anum kannusoojendaja või paksu rätikuga. Segu kurnatakse ja seejärel juuakse. Ravimteele ei lisata suhkrut. Küll aga sobib uinumist soodustava teega mesi. Supilusikatäis kodumaist linnumagusat teeb ajapikku tervisele palju head. Mesi vähendab rahutust ja erutuvust ning soodustab uinumist ja sügava rahuliku une teket.

Untee valmistamiseks sobivad taimed on: till, kummel, südamerohi, humal ja kõrvenõges. Arukas on kasutada-katsetada erinevaid taimi, sest igal neist on mitu toimet. Kui juua taimeteesid vaheldumisi, aitab see ära hoida kõrvalmõjusid. Üle kümne õhtu järjest pole mõistlik sama taime teeks keeta.

Tinktuuri võib valmistada ükskõik millisest ravimtaimest. Seda on lihtne valmistada ja on pika säilivusajaga. Tinktuuri võib valmistada, kasutades piiritust, kuid parem on teha seda õunaäädikaga, mille ravitoime on samasugune. Õunaäädikas kallatakse ravimtaimedele peale, nii et need oleks täielikult kaetud. Segu hoida soojas kohas umbes 2-3 nädalat ning iga päev segu loksutada hoolikalt 2 korda.

Tinktuur on tugevama ravitoimega, doseeritakse 5-15 tilka päevas, olenevalt ravimtaime liigist.

## **5.2. Ravivannid**

Hea une annab ka vann enne magama heitmist – pärnaõite, melissi või kummeliga. Taimed asetada riidest kotikesse ja siduda vannikraani otsa. Lasta kuuma vesi läbi kotikese vanni. Lisada külma vett, et vannivesi oleks 40°. Võtta vanni kümme minutit. Pärast vanni mitte kuivatada vaid lasta vannilinas kehal ise kuivada.

Enne magamaheitmist on soovitatav mõnuleda magneesiumirikkas mõrusoolavannis. Vannivette lisada 250g mõrusoola ja täita see võimalikult kehatemperatuurile lähedase veega. Vanni lõõgastavat mõju suurendab 10 tilka lavendli eeterlikku õli. Vanni võtta 20 minutit mille järel on soovitatav minna voodisse, et keha ja vaimu mitte liialt ergutada.

### 5.3. Massaaž

Massaaž on üks efektiivseimatest vahenditest unetuse, depressiooni ja närvitalitluse häirete ravil.

Sõna massaaž tuleneb kreeka keelest ja tähendab mudimist, silitust. Massaaž kui ravimeetod võeti kasutusele juba kolmandal aastatuhandel eKr. Hiinas. Seejärel Jaapanis, Indias, Kreekas ja Roomas. Vanim teadaolev massaažist kirjutatud raamat pärineb aastast 2760 eKr - Nei Ching kirjeldab teraapilist puudutust. Kirjutised massaažist ilmusid ka Araabias. Sajandite sügavusest on meieni jõudnud kirjeldused punktmassaažist, vajutusmeetoditest tähtsatesse punktidesse inimkehal. [14]

Euroopas keskajal ei tegeletud massaažiga, kuna kardeti inkvisitsiooni tagakiusamist. Esimene inimene, kes hakkas tõsiselt uurima ja tegelema massaažiga, keha liikumise mõjuga nii füüsiliselt kui vaimselt, oli 1776. aastal sündinud Rootsi arst Pehr Henrik Ling. Alles viimase 30 aasta jooksul on massaažiravi saavutanud kindla positsiooni meditsiini maailmas. [15]

Massaaž on delikaatne suhe kliendi ja terapeudi vahel, kus klient eeldab saavutada nii füüsilist kui psüühilist rahulolu lootes, et mõistetakse tema keha vajadusi, ei tehta asjatult haiget ning lahendatakse hoolivalt ja kindlakäeliselt tekkinud probleemid. [14]

Käed on meie tunnete saadikud. See, mida nad üle annavad või vastu võtavad, võib meile tunduda maagilisena, kuid sellel on soliidne füsioloogiline baas ja see jätab meie kehaskeemi tõepoolest märgi maha. [15]

Põhja-Carolina Durhami Duke'i ülikooli uurijad Field ja Schanberg on põhjalikult uurides puudutuste keemiat leidnud, et massaažid vähendavad stressihormooni kortisooli eritumist ja tugevdavad immuunsüsteemi, stimuleerivad uitnärvide vegetatiivset funktsiooni - südamelöögid, hingamine, vererõhk stabiliseeruvad. Vabanenud hormoonid, nagu insuliin, suudavad toitu paremini lõhustada. Küpsemisprotsessidest annab tunnistust ennekõike suurenenud adrenaliini- ja noradrenaliinihulk, näiteks kopsudes ja sümpaatilises närvisüsteemis, mis reguleerib autonoomselt määrava tähtsusega elulisi funktsioone. [15]

## 5.4. Kupumassaaž

Kupu- ehk vaakummassaaž on iidne loodusrahvaste raviviis, mille toime on eriti tõhus tänu kuppude tekitatud vaakumile keha pinnal. Hoolitsus on kombineeritud käsimassaažiga ning siin keskendutakse konkreetsetele probleempiirkondadele, lähtudes kliendi soovist ja näidustustest. Kupumassaaž sobib eriti hästi lihasingete korral, tselluliidi vähendamiseks, naha noorendamiseks ja keha trimmimiseks. Kupumassaaži abil vähenevad nii uued kui vanad venitusarmid. Aitab üldise väsimuse puhul, parandab und ja ergutab siseelundite tööd. Lisaks vähenevad lihasinged ja paraneb organismi isetervenemisvõime. [16]



Foto 2. Kupumassaaž

Peale massaaži on soovitatav juua tavalisemast rohkem vett või teed, sest see soodustab jääkainete väljaviimist organismist, hoiduda alkoholi joomisest samal päeval, puhata, mitte koormata ennast liigselt, muidu ei saa ravist täit kasu.

Peale massaaži võivad ilmned järgnevad nähud: energilisus või unisus, lühiajaline uimasus, higistamine, külma- ja kuumahood, peavalu, tihe urineerimine, vajadus rohkem juua, ajutine isu kaotus või suurenemine, emotsionaalne vabanemine – naer ja nutt. Sümptomid viitavad sellele, et keha on hakanud tervenemise nimel tööle. [17]

Hoolitsuse tagajärjel võivad tekkida kerged verevalumid, mis kaovad paari päeva möödudes. Vastunäidustused: vähkkasvaja, palavik, ägedad traumad, südame, maksa ja neerupuudulikkus, veenipõletikud, nakkushaigused, liialt kõrge või madal vererõhk. [18]

## 5.5. Verikupp

Kupupanek on mitmesaja aasta vanune rahvapärimus, mille mõju on teaduslikult uuritud. Selle meetodi ravitoime ei seisne mitte „halva vere“ eemaldamises, nagu omal ajal arvati, vaid ärrituses, mis verevarustust võib parandada ja organismi üldist reageerimislaadi oluliselt muuta. On jõutud järeldusele, et see alandab vererõhku ja kolesteroolitaset, leevendab reumavalu, migreeni, vähendab üleminekuaastate vaevusi, allergiat, lihaspingeid, unetust, stressi, väsimust. Pärast kupupanekut tunnevad patsiendid end värske ja otsekui nooremana. [19]



Foto 3 Verikupu teraapia

Protseduuri läbiviimiseks tuleb teosada kleindile kerge massaaž, siis minnakse sauna, et pindmised lihased lõdvestuksid ja vereringvool kiireneks. Seejärel tehakse vastava haavalõikuriga pisitillukesed haavakesed ja surutakse sellele kohale kupuklaas.

Tavaliselt pannakse korraga kuni 20 kupp. Klaasid on peal 10–20 minutit, kuni vereimmitsus lõpeb. Sellele järgneb dušš, haavade desinfitseerimine ja väike lõõgastumine. Protseduuriks kulub 1,5 – 2 tundi.

Kuppe ei tohi panna hemofiiliat (vere hüübimatust), suhkruhaigust, rasket südamehaigust põdevatele inimestele.

## 5.6. Apteegikaan

Apteegikaanide kasutamise kohta meditsiinis on esimesed teated 5. sajandist eKr. Indiast. 17. sajandil kasutati apteegikaane inimeste ravis laialdaselt kogu Euroopas. Erilise hoo sai kaaniteraapia sisse 19. sajandi esimesel poole. Kaanidega ravitseti kõikvõimalikke haigusi, sageli eemaldati nendega lihtsalt halba verd. Kaanidega oli võimalik verd lasta kohtadest, kuhu terariistaga ligi ei pääsenud. Seega on hirudoterapia iidne meditsiiniliste kaanidega ravimise meetod, mille efektiivsus on sajanditevanuse kogemusega tõestatud. [20]

Apteegikaanide kasutamise kõrgaeg oli 1820.-1845. aastatel Prantsusmaal, kuhu imporditi aastas kuni 60 miljonit isendit. Ainuüksi Pariisi haiglates lasti ravialustel kaanide abil aastas üle 300 000 liitrit verd. Ka Eestist on hulgaliselt kirjalikke allikaid, mis viitavad kaanide tarvitamisele inimeste ravis 18.-20. sajandil. 20. sajandi esimesel poolel ostsid Eestis apteegikaane (sel ajal kalli hinnaga 1.75 kr/isend) rohupoed kaaniteraapia ja Tartu Ülikooli teadustöö tarbeks. [21]

Kaanide arvukuse järsu vähenemise ja moe muutuste tõttu vähenes 20. sajandi algul ka apteegikaanide kasutus. Siiski on kaanidega ravitsemine seniajani rahvameditsiini osa mitmel paremini säilinud omakultuuriga maal, sealhulgas ka Eestis. [20]



Foto 4. Kaaniteraapia

## 21. sajandil taaselustub kaaniravi [22]:

- Arenenud ühiskonna haigustest ja tervisehädadest on 50% tingitud ravimite jm kemikaalide kõrvaltoimest.
- Looduslikud, loomulikud naturoteraapiad toimivad vibratsioonilises sageduses, mis ühtib inimese bioväljaga
- Puuduvad kõrvalmõjud
- Sobib igas vanuses, eas
- Kõigile inimestele ja haigustele on mõju (vastunäidustus hemofiilia- vere hüübimatus, rasedus, väga madal vererõhk, palavik.)
- Teadus pole suutnud luua kaani süljes olevaid aineid (v.a. hirudiini sünonüüm- hepariin).
- Kaanisülg sisaldab üle saja bioaktiivse aine

Kaanidega ravimine takistab organismis trombide moodustumist ja põletike arengut. Nad normaliseerivad vererõhku, vähendavad vere kolesterooli sisaldust, aitavad ära hoida infarkti. Loetelu haigustest, mida kaanid on suutnud ravida, saab väga pikk. [23]

Pikaajalised teaduslikud uuringud on kandnud vilja - kaan on tunnistatud "farmatseutiliseks minivabrikuks", mis toodab inimesele mitmekülgset mõju avaldavat tasakaalustatud kompleksi bioloogiliselt aktiivseid ühendeid, mille tulemusel paraneb vere kvaliteet. Vere kvaliteedist sõltub tervise kvaliteet - organism terveneb ja nooreneb. Apteegikaani sülje biokeemilises koostises esineb pea 120 bioaktiivset ainet, fermenti ja bakter *Aeromonas Hydrophilis*. Bakter *Aerophilia* elab kaani maos. Katsetes on tõestatud, et kaani seedetraktis hukuvad: Staf. Aureus 3 - 10 päeva, Siberi katk 14-17 päeva, TBC bakter 28 päeva, tüüfuse bakter 30 päeva, Paratüüfus-B 4 kuud. [22]

Kaanide terapeutiline toime koosneb kolmest tegurist. Esiteks, kaan "hammustab" ainult refleksogeensetest kohtadest, st nõelravipunktidest. Kaanid üksnes suunatakse soovitavasse nahapiirkonda ning kaan ise valib „hammustuse“ koha, aktiveerides vastavat meridiaani. Teiseks, kaan eritab verre terve rida füsioloogiliselt aktiivseid aineid sisaldavat sülge, millel „sujuvalt“ tervendav mõju. Kolmandaks, kaan töötleb hammustuskohta vere hüübimist takistavate ainetega ja muutub seega nagu veresoone loomulikuks pikenduseks. Nii saab kaan vabalt verd imeda, ja pärast seda, kui ta on end täis imenud, immitseb haavast veel kaua verd. Sellisel moel, peale lihtsalt mehhaanilise vereimemise, avaldab kaan patsiendi organismile ka neurohumoraalset mõju. [22]

Varem laialt levinud liik on nüüdseks muutunud väga haruldaseks kunagise laialdase kasutamise tõttu meditsiinis. Praegu leidub apteegikaane vaid Hiiu- ja Saaremaal ning mandril mõnes järves.

Kaanikuningaks kutsutud Saarjärve talu peremehe Elmar Susi hämaras kaanikoja laual ja põrandal seisab sadakond purki, igaühes sees must limukas. "Kolmkümmend aastat pole ma arstiabi vajanud, mul ju tohtrid omast käest võtta!" naerab endine keemia-ja bioloogiaõpetaja. [23]

Saarjärve talus sai kaanide kunstlik kasvatus alguse 1870. aastatel. "Vanaisa müüs neid kuld- ja hõberublate eest Prantsusmaale," imetleb Elmar musti olevusi läbi purgiklaasi. "Nende püüdmiseks aeti hobune järve. Looma külge verd imema haakunud kaanidele valati soolvett peale, siis lasksid nad end lahti. Aga nende transportimisega oli küll igavene jant. Siis ei veetud neid klaastaara sees nagu praegu, vaid turbasamblas. Kaanidele tuli postihobune järele, viis nad Antsla raudteejaama. Seal pandi koorem rongile ja see läks Pariisi poole teele. Kaanid pidid hästi pakitud olema! Üle 15 protsendi surnuid ei tohtinud olla." [23]

### 5.7. Und soodustavad ja kaitsvad kristallid

Poolvääriskivid ehk kristallid on imeline kingitus, mida maa meile pakub. Nendesse on talletunud kogu universumi jõud ja vägi. Seetõttu on kristallid imelised tervendajad ning ei tekita kasutamisel mingisuguseid kõrvalmõjusid. Alljärgnevalt on välja toodud erinevad und soodustavad kristallid ja nende mõjud inimesele. [24]

Ametüst on ülrim ravitseja, mõjub rahustavalt, aidates tuua sügava une. Aitab vaigistada kurnavat mõttetegevust ja emotsioone, leevendada peavalu ja pingeid. [25]



Foto 5. Ametüst

Hematiit on ka maagide kivi ja kaitseb astraalsete rünnakute eest. Hematiit toob hea une ja aitab välja puhata, uinumiskordade korral võib padja alla panna. [25]



Foto 6. Hematiit

Roosa kvarts leevendab depressiooni, unetust ja kosutab närvisüsteemi. Kaitseb ka elektromagnetilise kiirguse eest. Vähendab koduigatsust, eriti väikestel lastel. [24]



Foto 7. Roosa kvarts

Küaniit muudab inimese meele rahulikuks, selgeks. Aitab meeles pidada unenägusid. Küaniidist võib abi saada autismi, langetõve, rabanduse, ajuhäirete puhul. [24]

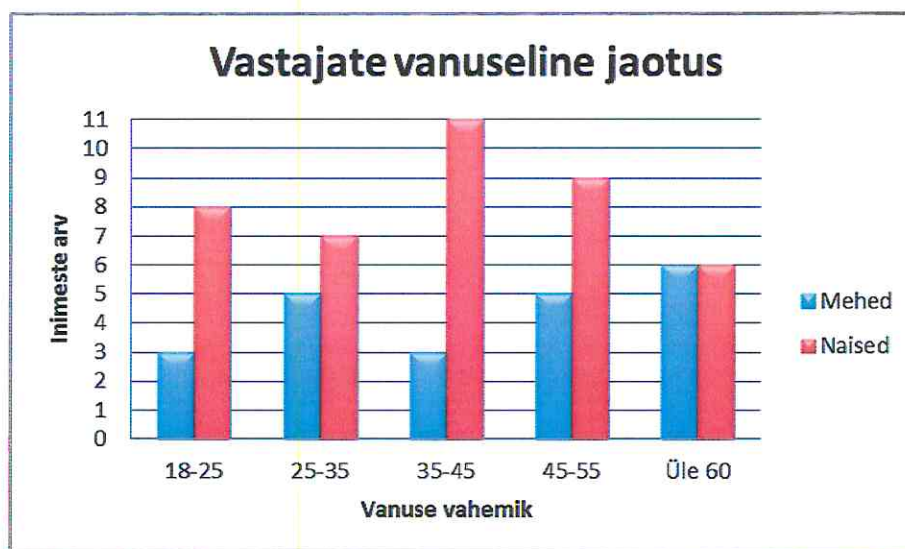


Foto 8. Küaniit

## 6. UURIMUSLIK OSA

Viidi läbi uurimus ajavahmikus 25.01.2016 - 29.04.2016 , et välja selgitada, kui palju inimesi kasutab unetuse raviks rahvameditsiini. Viidi läbi küsitlus millele vastas 63 inimest, nendest 41 olid naised ja 22 mehed.

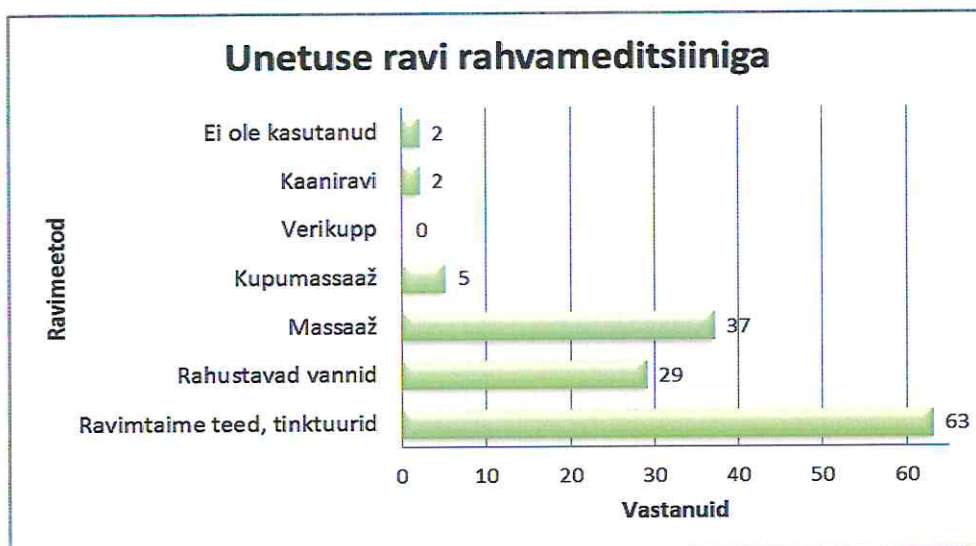
Allolevas diagrammis (Joonis 2) on välja toodud küsitluses vastanute vanuseline jaotus. Kõige enam oli vastanuid vanusevahemikus 35-45 ja 45-55, kus inimeste arv kokku oli 14.



Joonis 2. Vastajate vanuseline jaotus

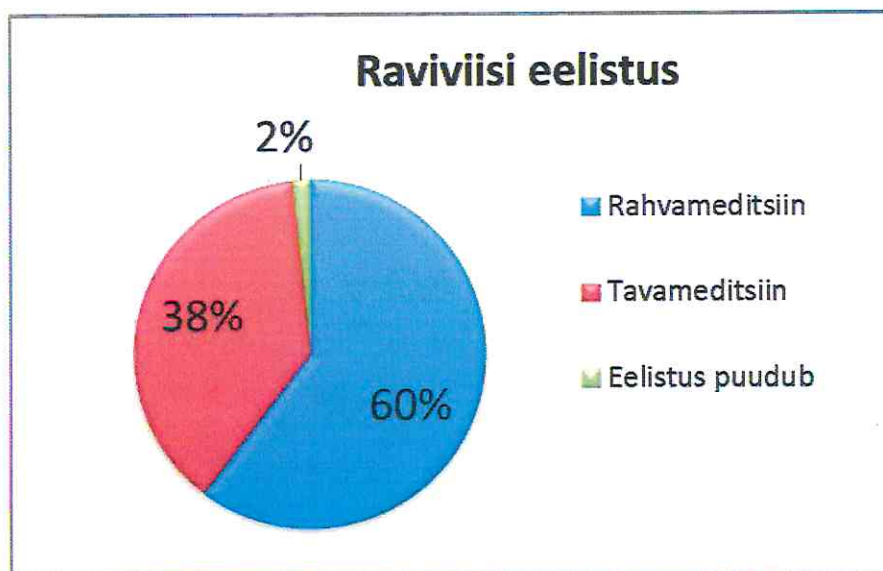
Küsimusele, kas olete tarvitanud rahvameditsiini võtteid unetuse raviks, vastas 61 inimest jaatavalt ning 2 eitavalt.

Diagrammis, mis asub järgneval lehel, (Joonis 3) kajastatakse vastanute rahvameditsiini kasutust unetuse ravis. Inimestel oli vastamiseks võimalik valida mitu varianti. Kõige enam on kasutatud ravimtaime teesid ja tinktuure, mille valis 61 inimest. 2 vastanutest väitis, et ei ole kunagi kasutanud rahvameditsiini meetodeid unetuse raviks. Vastusevariant verikupp jäi valimata kõigi küsitletute poolt.



Joonis 3. Vastajate rahvameditsiini meetodite kasutus

Joonisel 4 on välja toodud inimeste raviviisi eelistus unetuse ravis. 38 inimest eelistab rahvameditsiini ravivõtteid, 24 tavameditsiini ja ühel inimesel puudub eelistus.



Joonis 4. Vastajate raviviisi eelistus

Küsimusele, kas olete saanud abi unetuse korral rahvameditsiini ravivõtetest, vastas 42 inimest jaatavalt, 21 inimest abi saanud ei ole.

Uurimustulemusi analüüsidest võib välja tuua, et inimesed eelistavad rahvameditsiini ravivõtteid unetuse raviks ning on sellest ka abi saanud. Oodatust kõrgemaks osutus ravimteede ja tinktuuride kasutamine. Samuti kasutatakse laialdaselt hea une saavutamiseks massaaži.

## KOKKUVÕTE

Enesestmõistetavalt võimendub unenägemise osatähtsus ja nende tõlgendamise tarvidus nii ühiskondlikel murrangulistel aegadel kui ka isikliku elu kriiside puhul. Nende kriisikäsitluse etnostrateegiate kaudu on olnud võimalik osaleda kogukondliku tegelikkuse mõtestamisel ning isegi suunata tulevasi arenguid.

Rakendades oma teadvuse muutusi-unistamist, loovat visualiseerimist, on võimalik jõuda oma sisemise „unenägede oraaklani“, selle osani endast, mis teab, mis meile parem on. Samuti mõjutada unenägusid soovitud suunas. Pannes ennast tagasi unenäomaailma ja visualiseerides teistsugust tulemust või stsenaariumi, saame sageli oma reageerimist muuta ja unenäole vastata.

Võib-olla toimub tulevikus unenägede uurimine hoopis objektiivsemalt kui praegu. Tänapäevaks on arvamus, et unenägu on suunatud tulevikku, mitte minevikku. Aga see tulevik sõltub käitumisest ja psüühilisest protsessidest minevikus.

Inimorganism on isereguleeriv terviklik süsteem, mis on suunatud funktsionaalsete häirete kõrvaldamisele ja elu püsimisele, tema energia on tohutu. Inimorganismi jaoks on kõige tähtsam see, et teda lastakse elada kooskõlas looduse seadustega, ülejäänuga saab ta ise hakkama. Vajadusel saame aga looduselt igakülgselt abi, vaja ainult teda tundma õppida. Kogu maailmas pöörduakse üha enam looduslike vahendite poole, mis aktiivselt ja suunatult astuvad organismiga vastastikusesse toimesse.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. „Eesti vana usk“ Einsen 1927
2. Liivi rahva usund Oskar Loorits IV-V Tartu 2000
3. Ended ja ennustamised Eesti rahvausundis Reet Hiimäe Kirjastus Pegasus 2013
4. Teateid Bardo eeskojast Ilmar Soomere Viljandi 2007
5. Unenägude sümboolika Ilmar Soomere Huma, 1998
6. Maailma unesümboolika lätteil Viljandi 2001
7. Une nägu peeglis Koostanud Ell Vahtramäe Tln.:Valgus, 1992
8. <http://www.sirp.ee/s1-artiklid/c21-teadus/soome-ugri-unenagu/>
9. <https://domashke.com/referati/topiki-po-anglijskomu-yazyku/topik-uni-ja-unenaod-estonii>
10. <http://www.vippa.ee/author/aigi/page/3/>
11. <http://www.sipelgapood.ee/et/c/unenaopuudjad?&sort=price.desc>
12. Hea une saladus Marit Veldi ja Silja Paavle Kirjastus Pegasus 2012
13. Isetervendaja käsiraamat Virgo ja Ljudmilla Mihkelsoo Tallinn 2014
14. <http://www.maitse.eu/massaazist/>
15. <http://vadimgritsenko.weebly.com/massaa382i-ajalugu-ja-miks-ta-hea-on.html>
16. <http://www.teraapia.ee/?topic=6&info=1>
17. <http://teraapiakeskus.ee/massaazid/klassikaline-massaaz/>

18. <http://www.massazimaailm.ee/salon>
19. [http://www.terviseleht.ee/200127/27\\_seija.php?gallup=tulemused](http://www.terviseleht.ee/200127/27_seija.php?gallup=tulemused)
20. [http://www.kaaniravi.ee/index\\_files/Page549.htm](http://www.kaaniravi.ee/index_files/Page549.htm)
21. <http://epl.delfi.ee/news/melu/abivalmis-apteegikaan-ootab-inimeste-kaitset?id=51091427>
22. Looduse ime – apteegikaan, G. Nikkonov; N. Morgunova; A. Avdošin; A. M. Joonas, OÜ  
Namvam: 2008
23. <http://www.metsamoor.ee/metsamoor/jutt6.html>
24. <http://elumuutjad.ee/2014/03/21-tervendavat-kristalli/>
25. <http://kristallihaldjad.ee/komplektid/91-kristallikomplekt-hea-magus-uni.html>

**Piltide allikad:**

1. <http://image.slidesharecdn.com/kalevipoeguurimustiosa-140508053841-phppapp02/95/kalevipoeg-i-osa-43-638.jpg?cb=1399617146>
2. [http://www.dream-catchers.org/wp-content/uploads/2015/02/sunset\\_dreamcatcher-200x300.png](http://www.dream-catchers.org/wp-content/uploads/2015/02/sunset_dreamcatcher-200x300.png)
3. <http://novmama.ru/wp-content/uploads/2013/12/piyavki-medicina-300x193.jpg>
4. <http://p.ocdn.ee/17/i/000243/x-30d519eb-41ae-491f-8eea-8dcad1afcb47.jpg>
5. [http://womans-company.com/system/uploads/page\\_file/source/577/939/939577/1412900545\\_vakuumnyj-massazh1.jpg](http://womans-company.com/system/uploads/page_file/source/577/939/939577/1412900545_vakuumnyj-massazh1.jpg)
6. <http://kristallihaldjad.ee/1675-thickbox/ametust-kobar-aa-klass.jpg>
7. <http://f.elu24.ee/f/2014/03/10/2885014t20h455a.jpg>
8. <http://delia.ee/wp-content/uploads/2015/05/k%C3%BCanii>

## LISA 1. Unelaul

Unele laulmine oli vanasti väga intiimne ema ja lapse vaheline pisikesele turvatunnet pakkuv suhtlemisviis. Ema hoidis väikest süles: füüsilisele kontaktile liitus rahulik rütmiline liikumine ja laul, vähesed sõnad ja lihtne meloodia. Sellest piisaski, laps rahunes ja uinus. Muude toimetuste juurde minnes pandi laps hälli õõtsuma ja lauldi eemalt - aitas ka. Hällilaule teadsid ja laulsid ka teised kodakondsed. Fantaasiarikkamad emad-vanaemad unistasid lapse tulevikust, panid oma unistused sõnadesse, et mis kõik lapsest tulevikus saab. Igas maakohas, igas peres, olid oma unelaulud

1975. aastal Muhumaal Mäla külas laulis 76-aastane Mihkli Juula, kodanikunimega Julia Ristkok, ühele rahvaluulekogujale Une-Liisu laulu. See kõlas nii:

Tule, tule Une-Liisu,  
tule Liisu lipates,  
tule aga Liisu lipates,  
üle aia üpates.  
Tule lapse silma piale,  
laps see uinub tudule,  
tule lapse silma piale,  
laps see uinub tudule ...

Juulale endale oli seda laulnud tema vanaema. Ja ta ise rääkis laulu kõrvale nii: „Kui laps pandi kiigu sisse magama, siis hakati seda jalaga kiigutama ja siis laulti ise. Ja siis ise kujuti sukkavarrast, seal midagit – kinnast või sokki või sukka. Ja siis laulti sedamoodi ja kiigutati, kuni laps jäi magama.“

Suur osa emadest asetab lapse intuitiivselt vasakule poole, südametuksete kõrvale. Hällilaul on justkui looduse rütmide võimendamine. Lauldakse lähestikustel helikõrgustel, kõrgemalt helilt madalamale laskudes, õõtsuva-kiikuva rütmiga. Tekib jõnksukesega motiiv, mida kõik emad üle maailma oma häälega teha oskavad. Seda võib graafiliselt kujutada kasvõi südame elektrokardiogrammi joonisena.

Ää-äh, ää-ää-äh,  
luu-luh, luu-luu-luh,  
tsuu-tsuuh, tsuu-tsuu-tsuuh...

Traditsiooniline hällilaul ei ole mitte kunagi olnud väga keeruline. Neid ei ole kunagi lauldud kauni lavahäälega – see poleks ju uinutanud. Need on olnud pigem pooleldi lugemised, pooleldi laulmised. Igatüks võib mõne unelaulu välja mõelda ega pea muretsema oma lauluoskuse pärast.

Kuid ega vanasti polnud emal siis kogu aeg võimalik oma lapsi süles magama äiutada. Laulusalmingi ütleb, et ema viis hälli heinamaale ja pani käo kiigutama. Või riputas hälli puuoksa külge ja loodus ise kiigutas last.

Koduski tehti lapse uinutamise ajal käsitööd. Vanemat tüüpi hällid olid pealegi vibuhällid, mis rippusid pika ridva küljes ning olid hästi nõtked. Need võisid tekitada lapsele samasuguse tunde, nagu tal võis olnud olla ema kõhus õõtsudes.

Mis mõlkus emal siis meeles, kui ta last magama äiutas?

Eks ema laulis seda, mida ta soovis. Ja ta soovis, et laps jääks magama. Ja lauliski: jää lapse magama, tillukene tuduma ...

Emal lisas selle, kuidas ta oma last armastab, aga mitte otsesõnu, vaid hellitusi lausudes: memme marjukes, marjaoksakes, oakaunakes, tillukes tibuks.

Hällilaulud on natuke ka loitsu moodi. Et tule, tule, unekene, kuku lapse kulmu peale, lase lapse lau peale. Inimeste maailmataju oligi siis selline, et und kujutleti teispoelse jõu või olendina, kes tuleb ja toob lapsele une. Ükskõik, kas tuleb Une-Liisu või Une-Mati või muu nimega unehaldjas, kes katab lapse silmad kinni – saartel näiteks unevõrguga.

## LISA 2. Unetee

### UNEMATI UNETOLM

- 5 spl naturaalselt rafineerimata ja pleegitamata roosuhkrut (eelistatud toorsuhkur)
- 1 spl täistoor-roosuhkrut(sucana`t, indiaani suhkrut, rapadura`t)
- 2 tl puhast meresoola

Kõik koostisosad tuleb omavahel hästi läbi segada. Sucanatil on kalduvus teistest koostisosadest eralduda ja see on põhjus, miks seda ei saa üksi koos soolaga kasutada – nimelt sool vajub põhja ja ei haaku sucanati graanulitega. Aga sucanat annab sellele segule imehea maitse ning rikastab segu mineraalidega.

Nüüd, kui unetolm on valmis, tuleb hoida seda suletud purgis öökapil, käeulatuses, et vajadusel öösel kohe selle järele haarata. Soovi korral võib seda kasutada ka vahetult enne magamaminekut, et stressitase viia minimaalseni ning ennetada öist ärkamist. Kui see aga peaks juhtuma, siis võtta öösel üks “doos”.

Unetolmu tuleb võtta teelusika otsa peale ning pista see suhu, keele alla sulama. Nii läheb unetolm kiiremini vereringesse.

Üsna pea peale unetolmu manustamist tuntakse end unisena. Muidugi maitse on kummaline, magus ja soolane korraga ning maitsemeeled satuvad kergelt konflikti, aga see möödub üsna kiiresti.