

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

Referaat

Astma ravimine refleksoloogiaga

Maris Pošlin

Tallinn 2015

Sisukord

Sissejuhatus	3
Astma	4
Hingamiselundite füsioloogia ja astma kulg	4
Astma metafüüsiline taust	5
Refleksoloogia	7
Raviplaan astma ravimiseks refleksoloogiaga	7
Nõuanded astma raviks: toitumine, vitamiinid, füüsiline aktiivsus	9
Kokkuvõte	11
Kasutatud kirjandus	12

Sissejuhatus

Astma on tõsine allergiahaigus, mis on kahekümnenda sajandi lõpus muutunud levinumaks kui varem (Finando 2008: 128). Astmat võib esineda nii igas elueas kui ka erineva taustaga inimestel. Arenenud maades on umbes igal kaheteistkümnendal inimesel astma. Tihti esineb lastel koguni rohkem astma nähte kui täiskasvanutel. (Astma 2015)

Meditsiinivaldkond on tänaseks aga tohutult edasi arenenud, et astmahaige võib tänu uutele, efektiivsetele ravimitele ja ka õige raviskeemi puhul elada praktiliselt normaalset elu ilma oluliste piiranguteta. Ravi eesmärgiks on ära hoida astmahoogude teke päeval ja öösel ning vältida astmaatiku sattumist haiglaravile. (Tartu Astmahaigete Selts 2015) Astmat ravitakse sissehingatavate ravimitega: aerosooliga, pulbriga. Ravim satub otse hingamisteedesse ning soovitud tulemus saadakse väikeste ravimiannustega. Mõnel juhul on võimalik teha ka immuunravi, millega kujundatakse organismis taluvus konkreetse allergeeni suhtes. Selleks viiakse organismi korduvalt väga väikestes kogustes allergeeni kas süstidena või suukaudsete tilkadega. Spetsiifiline immuunravi kestab keskmiselt 3-5 aastat. (Ida-Tallinna Keskhaigla 2015) Paljud astmahaiged otsivad ravimiseks võimalusi ka alternatiivmeditsiinist või täiendavatest teraapiatest. Üks selline modaalsus on refleksoloogia, kus sõrme ja/või refleksoloogilise pulga abil survestatakse kindlaid punkte kehal, mis toob haigele leevendust. (Brygge 2001: 173)

Käesolev referaat on eelkõige kokkuvõtlik töö, mis käsitleb astma ravimist refleksoloogia abil. Referaat tutvustab põgusalt astma kulgemist, selle haiguse emotsionaalseid ja vaimseid tagamaid ning pakub astmahaigele nõuandeid oma toidusedeli korrigeerimiseks ja tervisespordi harrastamiseks. Referaadis koostatud refleksoloogiline raviplaan astma ravimiseks on üldine ning teraapias tuleb lisaks sellele lähtuda ka inimese individuaalsetele vajadustele. Ravimine refleksoloogia abil nõuab ka astmaatiku enda soovi haigust ravida ja oma elustiili muuta.

Astma

Astma on krooniline põletikuline hingamisteede haigus, mis avaldub periooditi esineva hingamisraskusega – lämbumistundega või lämbumishoona ehk astmahoona (Tartu Astmahaigete Selts 2015). Peamisteks sümptomiteks on hingamisraskus (hingeldushood), õhupuudus, lämbumistunne ja ka köha, kusjuures muutub väljahingamine pigem raskeks, ning sissehingamine sellest kiiremaks ja kergemaks. Sellist raskendatud hingamist saadab ka vilin rinnakorvis. (Bourbeau 2008: 61) Paljudel inimestel kulgeb astma järsku tekkivate hingamisraskuse hoogudena, mis võivad olla lühikese kestusega, kuid võivad kesta ka mitu päeva. Viimasel juhul on tegemist juba nn. astmaatilise seisundiga. Hoogude vaheaegadel hingamine normaliseerub ja vilin kaob (Bourbeau 2008:61).

Astma sümptomid ei jää kogu aeg ühesuguseks, haigusnähtude laad ja tugevus võivad muutuda. Vanematel inimestel, kelle haigus on kestnud juba aastaid, ei muutu hingamine enam täiesti vabaks ka astmahoogudevahelisel perioodil ning sellisel juhul on tegemist juba kroonilise bronhiaalastmaga. Märkitud on ka astmahoogude sagenemist just varahommikuti (kella 4 ja 6 vahel) või ärkamisel. Pärast keskpäeva on üldjuhul haigete seisund kergem. Astma kulg on mõjustatav paljudest välistest ja sisemistest faktoritest. Füüsiline koormus, külm õhk, mitmesugused ärritavad lõhnad ja ravimid võivad vallandada astmahoo, eriti lastel ja noortel täiskasvanutel. (Tartu Astmahaigete Selts 2015) Astma sümptomid võivad küll ka mööduda, kuid põletik ja hingamisteede ülitundlikkus erinevate ärritajate suhtes jääb enamasti püsima. Sellegipoolest saab pakkuda astmale leevendust ning seda korralikult ravides hoida pikalt haigusnähtudevaba perioodi. (Astma 2015)

Hingamiselundite füsioloogia ja astma kulg

Sissehingamisel läbi nina või suu satub õhk hingetorusse, mis jaguneb kaheks peabronhiks, üks hargneb paremasse ja teine vasakusse kopsu. Kumbki peabronh jaguneb edasi üha peenemateks harudeks, mis piltlikult sarnaneb puuokstele. Kõige peenemad hingamisteed lõpevad väikestes õhukottides (alveoolid). Organismile vajalik hapnik imendub verre just alveoolidest. Samas antakse tagasi organismis moodustunud süsihappegaas, mis eemaldub organismist väljahingamisel. (Tartu Astmahaigete Selts 2015)

Terved bronhid kujutavad endast õhukeseseinalist toru, mille sisepinda katab õhukene ja õrn limaskest, ning väljapoolt tugevam lihaskest. Inimese köhimise või aevastamise korral tõmbuvad need lihased kokku ning see soodustab lima eraldumist bronhidest. Lima moodustub bronhi limaskestas ning selle ülesanne on aidata sissehingatud tolmu või muid võõrkehi kopsudest eemaldada ja kaitsta hingamisteid bakterite ja infektsioonide poolt põhjustatud infektsioonide eest. (Tartu Astmahaigete Selts 2015)

Astma korral tekib kopsutorudes bronhiseina silelihaste spasm, limaskesta turse, ning limaerituse suurenemine (Astma 2015). Kui bronhide limaskest on põletikuline ja turses, siis selle tagajärjel ka bronhid ahenevad. Lima tekib normaalsest rohkem ja osa hingamisteedest võibki ummistuda. Selline limaskest on tundlik mitmesuguste ärrituste suhtes. Ärritavad faktorid süvendavad põletikku ja bronhide limaskesta kokkutõmbed ahendavad bronhe veelgi. (Tartu Astmahaigete Selts 2015) Nende muutuste tõttu häirub ja raskendub õhu liikumine hingamisteedesse ja tekivad astmale iseloomulikud sümptomid. (Astma 2015)

Astma on tingitud bronhide limaskesta põletikust või ülitundlikkusest (allergia) mõnede ainete suhtes, mis põhjustavad eelmainitud bronhide ahenemise protsessi. Eristatakse põletukulis-allergilist (endogeenset) ja allergilist (eksogeenset) ehk atoopilist astma vormi. (Tartu Astmahaigete Selts 2015) Paljudel juhtudel on astma tekkepõhjuseks just allergia. Allergiat võib samas esineda ka ilma astmata ja vastupidi. (Astma 2015) Allergia sümptomite tekkimise põhjuseks on üldiselt asjaolu, et keha immuunsüsteem reageerib ebakohaselt ainetele, mis on tegelikult kahjutud. Allergilist reaktsiooni tekitavate ainete hulk on väga suur ja paljud inimesed on allergilised enam kui ühele ainele. (McLaughlin 2002: 9)

Astma metafüüsiline taust

Astma on haigusena seotud kopsude ning hingamiselundkonna tööga – õhu saamise ja välja hingamisega. Et astmaatikul on kergem sisse hingata ja raskem välja hingata, võib olla keha märguanne sellest, et ta tahab liiga paljut. Inimene võtab endale rohkem kohustusi kui vaja ning tal on raske neid teistele üle anda. Sellega soovib inimene näida tugevam kui ta tegelikult on, ning püüab kutsuda esile armastust enese vastu. Ta ei ole võimeline reaalselt hindama oma võimalusi ja võimeid. Tahab, et kõik oleks nõnda, nagu tema soovib, aga kui see ei

õnnestu, siis meelitab ta tähelepanu enese vastu välja astmaatilise vilinaga. Astma on tema jaoks ka hea õigustus mitte olla nii tugev kui ta tahaks. (Bourbeau 2008: 61)

Astmaatikule on iseloomulikuks täheldatud ka see, et nad ei nuta mitte kunagi. Niisugused inimesed hoiavad oma pisaraid tagasi. Astma on kui allasurutud nuuksumine ja sageli on selle allikaks mingisugune lapsee konflikkt. Astmaatikud on inimesed, kes sõltuvad väga tugevasti oma emast ning tihti on ka nende konfliktide põhjused seotud emaga. Siinkohal võib näitena nimetada lapse soovi tunnistada emale üles mingisugune ulakus või ka hoopis lapse ema emotsionaalne väljaelamine lapse kaudu. Astma on katse väljendada seda, mida ühelgi muul moel väljendada ei suudeta. Oma kindlate tunnete allasurumine ning oma emotsionaalse enesekontrolli puudumine. (Sinelnikov 2011: 295)

Kui jälgida, kuidas peab astmaatik end haigushoo ajal üleval näeme, et ta ei suuda ise hingata ning tal on vaja mingisugust kõrvalist abi. Tol hetkel on astmaatik veendunud, et tal ei ole õigust hingata (järelkult ka elada) iseseisvalt. (Sinelnikov 2011: 295) Ta sõltub tugevasti välistest teguritest. Lapsepõlves ongi see tugev sõltuvus oma vanematest, sagedamini emast. Niisugused inimesed ei suuda hingata iseene heaks ja ei suuda elu nautida. Laste astma on ka väljenduseks hirmule elu ees. See on tugev alateadlik hirm, soovimatus olla siin ja praegu. Niisugustel lastel on reeglina väga arenenud südametunnistus, nad võtavad igasuguse süü alati enese peale. (Sinelnikov 2011: 296)

Astmahood on tõsiseks signaaliks sellest, et oled enese kanda võtnud üleliigsed kohustused ja vaevad, mis mürgitavad ja lämmatavad sinu organismi. On lõpuks aeg tunnistada oma nõrkusi ja puudusi ehk tunnistada end inimeseks. Puudub vajadus teistele muljet avaldada oma saavutustega või oma haigusega. (Bourbeau 2008: 61) Tuleks asuda endale esitama elumuutvaid küsimusi oma tunnete, kogemuste ja hirmude kohta. Välja uurida oma tegelikud unistused ja soovid, ning vastu seista oma haigusele iseennast austades. (Bourbeau 2008: 356) On tähele pandud ka, et astmaatikute olukord paraneb mägedes või mere ääres. Mägedes tunnevad nad end kõrgemal olevatena, mere ääres aga puhtamatena. Niisugused looduslikud tingimused aitavad neil toime tulla enese ebapuhastusega, mis on tingitud „räpastest mõtetest“. (Sinelnikov 2011: 296)

Refleksoloogia

Keha energiasüsteemi ülesandeks on säilitada tervislik seisund organismis ehk tagada kõikide elundite häireteta funktsioneerimine. Refleksoloogia abil õigeid piirkondi ja tsoone valides ja vajutades, saab elundites käivitada uue energia või rahustada pingeseisundis elundeid ning viia energia organismis taas tasakaaluseisundisse. Refleksoloogia abil on võimalik leevendada ka hingamisteede haigusi ja allergiat. Refleksoloogia ravimeetodina parandab organismi tervikuna – et organism haigusest paraneks, peab inimene tervenemise protsessi ajal enesega „tööd“ tegema. (Krautmanni Massaaži- ja Terviseakadeemia 2014) Oluline on pöörata tähelepanu ka üldiselt oma eluviisile - enese vaimsele, emotsionaalsele ja füüsilisele poolele – ning see viia omakorda harmooniasse õige toitumisega oma elukeskkonnas.

Raviplaan astma ravimiseks refleksoloogiaga

Astmahaige ravimist alustades tuleb lähtuda haiguse füüsilisest kui ka metafüüsilisest taustast. Läbi nende teadmiste saab refleksoloog paika panna oma raviplaan ja alustada tööd, aitamaks astmaatikul oma haigusekulgu leevendada ja parandada. Antud raviplaan on koostatud astma ravimisele jalalaba kaudu.

Astmahaige ravimisel tuleb keskenduda peamiselt hingamissüsteemi piirkonnale jalalabal. Hingamissüsteem jaguneb ülemisteks ja alumisteks hingamisteedeks. Astma ravimisel tasub keskenduda alumiste hingamisteede organitele, mille hulka kuuluvad hingetoru (trahhea), bronhid ja kopsud (alveoolid, bronhioolid, kopsutorud) (Booth 2012: 49-50). Astmahaigele omaselt võib antud piirkonnas märgata ka paksendeid (tallal ja/või jala pealmisel küljel), mis annab märku iseseisva hingamisvõime puudumisest. Hingamine on seotud sotsiaalse ühtekuuluvustundega ning tihtipeale on astmaatikud hoopis sotsiaalselt isoleeritud. Sotsiaalsesse rühma kuulumine viib astmaatiku positiivses suunas edasi ning aitab kaasa astma ravimisele. (Krautmanni Massaaži- ja Terviseakadeemia 2014). Astmaatikut ei tohiks sundida ega tagant lükata, vaid aktsepteerida ja julgustada neid oma isoleeritud maailmast väljuma.

Refleksoloogia teraapiat alustatakse patsiendiga kontakti saamiseks ja kohanemiseks jalalaba mudimise ja soojendamise, peale mida saab asuda töötama vajalike punktide mõjutamisega.

Raviplaani kohaselt tuleks astmaatiku ravimisel alustada keskendumist ka Spina punktide mõjutamisele: Sp.1, Sp. 2, Sp. 5, Sp.6, Sp.8 ja Spina 10. Spina 1 ja 2 on inimese instinktiivsed ja füüsilised punktid. Spina 1 keskendub loobumise ja loovutamise energiale, mis käivitab ka sisemise puhastuse ja vabastab vanadest mälestustest. Spina 2 on sissepoole suunatud energia ning mõjutab instinkti tasandil ühtekuuluvustunnet. Spina 5 punkti mõjutamine aitab inimese ühtekuuluvustunnet mõjutada tundetasandil ning ületada oma hirme ja aidata elueesmärgi poole edasi liikuda. Spina 6 keskendub täielikult astmaatiku probleemidele ning keskendub ühtekuuluvustunde, ühise hingamise, sotsiaalsuse probleemide lahendamisele. Antud punkt annab refleksoloogile kindlat märku astmaatiku hingeprobleemidele – eluga kohastumisele ja elu mõtte küsimustele. Spina 8 on sissetuleva energiaga ning hoiab endas grupikuuluvustunnet ja ajataju. Astmahaigele tasub Spina 10. punkti ergutada vasakul jalal, et ta leiaks elus oma rõõmu ja naudingu. Patsiendiga tööd tehes jälgida märguandeid, kummal jalal on tarvilik vastavatele punktidele rohkem keskenduda. (Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia 2014)

Selgroom asub astmapunkt Th10 lülil ning hingamissüsteemi piirkond jääb jalalabal faalanksite ja metatarsaalide vahelisele padjandile, kus võib esineda ka eelmainitud paksendeid. Teraapia käigus tuleks seda piirkonda samuti vajutada. Seansil jõuab mõjutada ka ajupunkte varvastel – hüpofüüs, epifüüs ja hüpotalamus. Vajadusel vajutada oimu-, otsmiku- ja kiirusagara ning homunculuse punkte. Elemendipunktidega tasub jälgida patsiendi vajadusi, kuid astmaatiku puhul soovitatavalt vajutada veevarba punkte (2M, 2±, 2L), õhuvarba (3M, 3±, 3L) ja 4± punkti ning eetervarba (5M, 5±, 5L) punkte. Elemendivarvaste B-rida annab samuti olulist infot patsiendi kopsude ja kogu hingamissüsteemi tööle. Seanss lõpeta rahulike ja lõõgastavate mudimiste ja paitustega. (Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia 2014)

Astma allub refleksoloogiaravile hästi, kuna jala mõjutamine toetab kopsude tundlikkuse ja ummistuse vähendamist (Booth 2012: 51). Uuringuid refleksoloogia tõhususest astma ravil on tõestanud paratamatult erinevaid väljundeid. Näiteks gruppidele peale aktiivse ja platseebo refleksoloogia andmise ei ole alati esinenud tugevaid muutusi ja erinevusi patsientide kopsude funktsioneerimise testimisel. Bronhide tundlikkusest histamiini suhtes on paranenud mõlemat varianti saanud patsientidel. Testide põhjal on refleksoloogia kasuks pigem rääkinud patsientide alateadvuse seisundi muutumine tänu refleksoloogile, läbi mille avaldunud ka astma sümptomite leevendumine. (Brygge 2001: 178) Pikaajane terviseprobleem ei pruugi alluda kohe ravimitele või täiendravile. Ravimist refleksoloogia abil ei tasu seega koheselt alahinnata ning pigem oodata, kuni keha end tervendab ja rakutasandil kohaneb, ehkki refleksoloogia saab neid protsesse kiirendada. (Booth 2012: 77)

Nõuanded astma raviks: toitumine, vitamiinid, füüsiline aktiivsus

Astmaatik peab oma haigusega toimetulekul ja ravimisel hindama üle ka oma igapäevase menüü, vajadusel lisama sinna vajalikke vitamiine ning harrastama piisavalt endale kasulikku ja meelepärast tervisespordiala. Mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine on väga oluliseks aluseks oma tervise edendamisel ja toetamisel (Finando 2008: 134).

Toitude, mida me sööme, koostisosad on sõna otseses mõttes meie kehade koostisosadeks. Kroonilise haigusega toimetulekul on oluline anda kehale toitaineid, mida ta vajab ning vältida aineid, mida keha ei suuda seedida ja mis ei imendu lihtsasti. Krooniliste haiguste puhul on eriti oluline tarbida töötlemata ja looduslikke toite. Orgaaniliste toitude tootmisel ei ole kasutatud keemilisi väetisi, antibiootikume, hormone ega kasvukiirendajaid ning nad ei sisalda geneetiliselt muundatud organisme, kemikaale, säilitusaineid ega lisaaineid, värve ega muid kunstlikke aineid. (Finando 2008: 133) Kõige tavalisemad allergeenid on lehmapiim (k.a lehmapiimast tehtud toidud), nisu, soja, munad, maapähklid ja teised pähklid. Isegi kui inimene ei näi olevat allergiline ühelegi eelmainitud toiduainele, soovitatakse nende tarbimist piirata või koguni vältida (Finando 2008: 134). Tervislikkusest lähtuvalt sisaldab ideaalne toidusedel ohtralt erinevaid värskeid toite, mis rahuldavad kogu energia, vitamiinide ja mineraalainete vajadused (McLaughlin 2000: 74). Puu- ja köögiviljad peaksid olema astmaatiku igapäevases menüüs. Liha söömisest pole vajadus täielikult loobuda, kuid on soovitatav valida lahjem punane- või linnuliha. Võimalusel püüda asendada loomset päritolu küllastunud rasvad mono- või polüküllastumata rasvadega. Need aitavad vähendada südamehaiguste riski ja on tähtsaks rasvas lahustuvate vitamiinide (A, D, E ja K) ning asendamatute rasvhapete omega-3 ja omega -6 allikaks. (McLaughlin 2000: 75) Soovitatakse piisavalt tarbida täisteravilju ja täisteraviljatooteid, kuid eelistada tooteid, mis on tehtud orgaanilistest koostisosadest ega sisalda keemilisi lisaaineid ja säilitusaineid. Piirata tuleks töödeldud süsivesikute, valgest jahust ja valgest suhkrust valmistatud toodete tarbimist (k.a karastus- ja mahlajoogid). Vältida ka pakendatud valmistoitude ja nn. rämpstoitude söömist. (Finando 2008: 135)

Mitmekesine ja tervislik menüü on heaks aluseks vajalike vitamiinide kättesaamiseks. Ohtralt puu- ja köögiviljade tarbimine tagab antioksidantide, C- vitamiini ja beeta-karotiini (A-vitamiin) vajaduse kättesaamise, mis aitavad vabade radikaalidega võidelda. Organism toodab neid kemikaale osalt reageerides näiteks sigaretsuitsule ja teistele õhus lenduvatele

saasteainetele ning need soodustavad hingamisteedes põletiku tekkimist. Mainitud C- vitamiin soodustab kopsude head seisundit ja takistab õhuteede ahenemist. E-vitamiini leidub päevalille seemnetes, margariinis ja näiteks oliivõlis ning antioksidandina võib astmaatikule soodsalt mõjuda. (McLaughlin 2000: 74) Tsink, seleen, magneesium ja mangaan on samuti tähtsad mineraalained. On täheldatud ka, et magneesium võib soodustada hingamisteede lõdvestumist ning inimesed, kelle organismi magneesiumisisaldus on madal, võivad rohkem astmahoogudele kalduda. Headeks magneesiumiallikaks on tumedad rohelised köögiviljad, herned, tsukiini, ka kala ja päevalilleseemned. Organismi vitamiinivajaduse peaks rahuldama ka regulaarne kala, koorikloomade, pähklite, kaunvilja, piima, juustu ja munade söömine (eeldusel, et neist ühegi suhtes allergiline pole). (McLaughlin 2000: 75) Astma ravimiseks on lisaks mainitud vitamiinidele soovituslik märgata ka vitamiin F, fluor, kaltsiumi ja molübdeeni osakaalu oma toidusedelis (Heinerman 1998: xiv). Soovitatakse ka D-vitamiini, mis on oluline nn. päikesepaiste toitainet ja kasulik tervele organismile. Tihti täheldatakse D-vitamiini vaegust, mille puhul soovitatakse lisainena võtta D-vitamiini või lisada oma toidumenüüsse mereande (nt. lõhe) (Heinerman 1998: 145). Vitamiinide tarbimise suhtes tasub hoida meeles ka uuringuid, mis on tõestanud, et vitamiinide ammutamine toidust on tegelikult kasulikum kui toidulisandite manustamine. Põhjuseks on asjaolu, et teised toidus loomulikud sisalduvad ained võivad nende toimet tõhustada. (McLaughlin 2000: 75)

Füüsiline aktiivsus on oluline nõuanne astmahaigele oma tervise tugevdamisele. Füüsiline aktiivsus tõhustab hingamis- ja vereringeelundkonna tööd, tugevdab tugi- ja liikumisaparaati, mõjutab meie närvisüsteemi ja leevendab emotsionaalset stressi, parandab hormonaal- ja immuunsüsteemi tööd (Eesti Võimlemisliit 2012: 7-8). Piisavaks füüsiliseks aktiivsuseks loetakse vähemalt 30 minutit jalutamist päevas. Astmahaigele on sobilik soovitada näiteks mõõdukas tempos kõndimist (nt. kepikõnd) 30 minutit kuni üks tund päevas, samuti lisada oma nädalaplani ka mõni treening nagu näiteks pilates, jooga või madala intensiivsusega aeroobne treening. Sportimiseks eelistada looduslikku keskkonda, näiteks metsarajad, mereäärsed teed. Endale sobiva treeningu leidmisel peab astmahaige jälgima oma enesetunnet ja füüsilist võimekust: tegeleda eelkõige endale meelepärase tervisespordialaga ning treeningutega mitte üle pingutama.

Kokkuvõte

Astma on nüüdisajal tihti esinev hingamisteede krooniline põletikuline haigus. Astma põhjustab hingamisteede ahenemist ja õhuvoolu takistust. Astma sümptomid võivad olla väga erineva tugevusega, mille võivad vallandada mitmesugused allergeenid ja mittespetsiifilised ärritajad. (Ida- Tallinna Keskhaigla 2015)

Astma ravimiseks on tänapäeval mitmesuguseid võimalusi, mis olenevad haiguse iseloomust ja haiguskulu raskusest (Ida- Tallinna Keskhaigla 2015). Astma ravimiseks otsitakse tihtipeale võimalusi ka alternatiivmeditsiinist. Üheks alternatiivmeditsiini haruks on ka refleksoloogia, mis suudab pakkuda leevendust ja võimalust bronhiaalastma ravimiseks. Refleksoloogia teraapia kasutamine astma ravil on tõestanud küll erinevaid tulemusi, kuid astmaatiku alateadvuse ja seeläbi astma sümptomite ravile on refleksoloogi töö tõestanud edukalt haiguse leevendumist (Brygge 2001: 178).

Antud referaat andis ülevaate astma haiguse kulgemisest, selle füüsilisest ja metafüüsilisest taustast. Töö keskendus astma ravimisele refleksoloogia abil, pakkudes üldist raviplaani astmahaige ravimisele ning olulisi nõuandeid astmaatiku toidusedeli koostamiseks ja aktiivse eluviisi harrastamiseks.

Kasutatud kirjandus

1. Booth, Lynne „Vertikaalne refleksoloogia“ 2012, Ersen
2. Bourbeau, Lise „Sinu keha räägib: armasta ennast!“ 2008, Sibylle
3. Eesti Võimlemisliit „Aeroobika õpik“ 2012, Sunprint Invest
4. Finando, Donna „Punktimassaaž ja päästikpunktiteraapia imikutele ja lastele“ 2008, Ersen
5. Heinerman, John „Dr. Heinermani looduslike vitamiinide ja mineraalainete entsüklopeedia“ 1998, Ersen
6. Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia „Refleksoloogia loengusari“ 2014
7. McLaughlin, Chris „Astma ja allergia. Retsepte ja nõuandeid sümptomitega toimetulekuks“ 2002, Sinisukk
8. Sinelnikov, Valeri „Hakka oma haigust armastama“ 2011, Pegasus

Internet

1. Astma, 2015 <http://www.astma.ee/astma> (Viimati vaadatud 01.06.2015)
2. Brygge, T., Heining J. H., Collins, P., Ronborg, S., Gehrchen, P. M., Hilden, J., Heegaard, S., Poulsen, L. K. „Rexlexology and bronchial asthma“ 2001, Harcourt Publishers Ltd
[http://www.resmedjournal.com/article/S0954-6111\(00\)90975-2/pdf](http://www.resmedjournal.com/article/S0954-6111(00)90975-2/pdf) (Viimati vaadatud 02.06.2015)
3. Ida- Tallinna Keskhaigla, 2015
<http://www.itk.ee/upload/files/Patsiendi-infomaterjal/ITK657%20Astma.pdf>
(Viimati vaadatud 01.06.2015)
4. Tartu Astmahaigete Selts, 2015
<http://www.kliinikum.ee/kopsukliinik/kasulik-teada/15-astma> (Viimati vaadatud 01.06.2015)