

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

## ATOOPILINE DERMATIIT

Lõputöö

Liis Tagel  
Refleksoloogia II kursus

Tallinn 2015

## **SISUKORD**

SISSEJUHATUS.....	3
HAIGUSPILT.....	4
HAIGUSE KULG.....	6
ÄGESTAVAD TEGURID.....	8
KAASUVAD HÄIRED.....	10
NAHA HOOLDUS JA RAVI.....	11
REFLEKSOLOOGILINE RAVIPLAAN.....	13
FÜTOTERAAPIA NAHA HOOLDUSES JA RAVIS.....	15
HOMÖOPAATIA NAHAHOOLDUSE TOENA.....	18
KOKKUVÕTE.....	19
KASUTATUD KIRJANDUS.....	20
LISA.....	21

## **SISSEJUHATUS**

Minu poja tervis on põhjuseks, miks ma üldse Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemiasse õppima sattusin.

Valisin lõputöö teemaks atoopilise dermatiidi, kuna minu esimene laps on selle nahahaigusega siia maailma tulnud. Meie perearst ütles, et me ei saa midagi teha, et olukorda ennetada või ära hoida. Mina emana reageerisin sellele väljakutsele väga tugevalt ja otsustasin ohjad enda kätte haarata. Haigusnähtude ennetamise ja vajadusel ravimisega ei peagi keegi teine nii hoolsalt tegelema kui lapsevanem ise.

Lõputöö koosneb peamiselt kahe nahahaiguste doktori teadmistel, töökogemustel ja minu isiklikul elukogemusel. Kajastab refleksoloogilist raviplaani ja fütoteraapilist lähenemist. Annab ülevaate eeterlike õlide toimest nahale ja organismile ning saunateraapia olemusest.

Töö eesmärgiks on anda ülevaade atoopilisest dermatiidist; selle haiguse kulgemisest, kaasnevatest nähtustest. Looduslikest hooldusvõimalustest, sealhulgas saunateraapiast, fütoteraapiast ning refleksoloogilisest ravist.

## HAIGUSPILT

Atoopiline nahapõletik on eriline ekseemi vorm, mille tekke eelduseks on pärilik omadus reageerida organismi sattunud võõrainetele kiiret tüüpi allergilise reaktsiooniga. Seda nimetatakse atoopiaks. Lisaks mainitud mehhanismile on haiguse tekkes suur osa mitmetel teist laadi häiretel.

Lehtmets, A. Atoopiline nahapõletik.

[[http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline\\_nahapoletik.htm](http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline_nahapoletik.htm)] 11.05.2014.

Atoopiline dermatiit on krooniline nahahaigus, mis tekib tavaliselt imiku- või lapseas, kuid võib püsida või tekkida ka täiskasvanul. Haigusega kaasneb väga tugev naha sügelemine. Kõikidel atoopilise dermatiidi haigetel on väga kuiv nahk. See naha omapära ei kao kunagi, vaid püsib ka siis, kui haige on vanemaks saanud ning otsesed nahapõletiku tunnused puuduvad. Atoopiline dermatiit on naha reaktsioon mingisugusele ärritusele - kellel põhjustab atoopilise dermatiidi ägenemist mõni toiduaine, kellel mingi keemiline ühend või hoopis selline tegur, mida ei õnnestugi kindlaks teha.

Kaur, S. Atoopiline dermatiit.

[<http://www.meda.ee/avaleht/ravi-valdkonnad/dermatoloogia/atoopiline-dermatiit>]

01.05. 2014.

Imikueas on haigusnähud ägedad. Nahal on tugev punetus, veritsemine, koorikud. Lööve tekib põskedele, levib jäsemetest sirutus- ja painutuspiindadele ning võib haarata kogu keha. Suurematel lastel on haiguspilt vähem äge. Nahk on üle kogu keha kuiv, lööve paikneb eelkõige küünra- ja põlveõndlates, silmade ja suu ümbruses ning kaelal. Nendes piirkondades on nahk paksenenud ja punetav, nahajoonis on tugevnenud. Pideva sügelemise tõttu on nahal rohkelt kratsimise jälgi.

Lehtmets, A. Atoopiline nahapõletik.

[[http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline\\_nahapoletik.htm](http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline_nahapoletik.htm)] 11.05.2014.

Atoopiline dermatiit tekib geneetilise eelsoodumuse korral keskkonnafaktorite toimel. Atoopiline dermatiit tekib inimestel, kellel on vastav geneetiline eelsoodumus. Umbes 70% atoopilise dermatiidi haigetest on allergiahaigusi ka lähisugulastel. Haiguse ilmnemises ja edaspidistes ägenemistes on süüdi aga erinevad keskkonna tegurid,

näiteks toidus ja õhus olevad allergeenid, nahka ärritavad keemilised ained, higistamine, mikroorganismid, stress ning jahe ja niiske kliima.

Kaur, S. Atoopiline dermatiit.

[<http://www.meda.ee/avaleht/ravi-valdkonnad/dermatoloogia/atoopiline-dermatiit>]

01.05. 2014.

Isiklikule kogemusele toetudes saan väita, et just niiske kliima leevendab naha hingamisprobleemi ja kihelust ning sügelust ei teki. Kuiv kliima põhjustab palju ebamugavust. Külma ja kuiva lööb naha lõhki, kuna lipiidide hulk nahas on väike.

Soe ja kuiv ajab samuti naha marraskile, kuna higistamine ja hõõrdumine tekitab nahal nii mikro- kui ka makrohaavandeid. Temperatuuril ja õhuniiskusel on väga suur roll atoopilise dermatiidi haige enesetundel.

Allergiliste haiguste sagenemist seostatakse kaasaegse elukeskkonnaga. Viimasel ajal räägitakse palju allergiliste haiguste sagenemisest, eriti majanduslikult hästi arenenud riikides. Atoopilise dermatiidi sagenemist seletatakse nn “hügieeni hüpoteesiga”. Hüpoteesi kohaselt ei teki vaksineerimiste, sageda antibiootikumide kasutamise ja steriilseks muudetud koduse keskkonna tõttu piisavalt infektsioonidega võitlevaid immuunrakke ja nende asemel saavutavad ülekaalu allergiat vahendavad immuunsüsteemi rakud.

Kaur, S. Atoopiline dermatiit.

[<http://www.meda.ee/avaleht/ravi-valdkonnad/dermatoloogia/atoopiline-dermatiit>]

01.05. 2014.

Antibiootikumikuur on tõepoolest lõhkunud lapse naha, tekitanud väga suuri ja sügavaid kahjustusi, mille paranemine võttis aega nädalaid.

## HAIGUSE KULG

Atoopiline dermatiit avaldub tavaliselt juba imikueas, kõige sagedamini vanuses 3-6 elukuud. Esimesteks sümptomiteks on sageli ketendus juustega kaetud peanahal (ehk kneiss) ja punetus ning ketendus põskedel, edasi ka kehal ja jäsemetel, eriti liigenduvatel piirkondadel (küünarlohud, põlveõndlad, randmed), kas üksikute laikudena või difuusselt. Kõikidel haigetel esineb naha sügelemine. Alla kolmekuused lapsed, kelle liigutused ei ole veel koordineeritud, püüavad sügelemist leevendada end vastu madratsit hõõrudes. Vanemad imikud õpivad end kratsima ja siis võib nahal näha ka kratsimisjälgi ja pruunikaid koorikuid. Üsna tüüpiliseks sümptomiks on kõrvalesta alused lõhed. Haigus kulgeb krooniliselt ning ägeneb hammaste tuleku ajal, seoses viirusinfektsioonide, emotsionaalsete üleelamiste ja kliimaatiliste muutustega. Vähem kui pooltel lastest taandareneb nahalööve 18. elukuuks, ülejäänutel jätkub aga lapseea atoopilise dermatiidina. Lööbe taandareng algab juustega kaetud peanahalt.

Kaur, S. Atoopiline dermatiit.

[<http://www.meda.ee/avaleht/ravi-valdkonnad/dermatoloogia/atoopiline-dermatiit>]

01.05. 2014.

Haigus kulgeb ägenemiste ja paranemistega: enamasti ägeneb sügisel ja paraneb suvel. Atoopiline nahapõletik taandub suurel osal lastest 2.-3. eluaastaks, kuid mitte kõigil. Nahapõletiku taandudes jääb naha kuivus ja suurem tundlikkus väliste ärritajate suhtes. Atoopilist nahapõletikku põdejal on suurem risk haigestuda teistesse atoopilistesse haigustesse. Astma lisandumine või nahapõletiku asendumine astmaga on sagedaseim 3-4 aastaselt. Üleminek allergiliseks nohuks või selle lisandumine on sagedaseim murdeas.

Lehtmets, A. Atoopiline nahapõletik.

[[http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline\\_nahapõletik.htm](http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline_nahapõletik.htm)] 11.05.2014.

Atoopiline dermatiit on oma kulult ettearvamatu. Lapseeas (alates 18. elukuust) ja täiskasvanutel on tüüpiliseks nahalööbe paiknemise kohtadeks küünarlohud, põlveõndlad, kaela külgpinnad ning randmete ja pahklude piirkonna nahk. Sageli on kahjustunud ka labakäed ja küünevallid, mis toob endaga kaasa küunte muutusi. Kroonilistes kolletes, mida pidevalt kratsitakse, muutub nahajoonis naha tihenemise tõttu väga tugevalt väljendunuks. Rasketel juhtudel levib lööve üle kogu keha. Nahk

on siis tugevasti tihenenud, punakaspruun või koguni lillaka varjundiga, samuti kuiv ja ketendav.

Kaur, S. Atoopiline dermatiit.

[<http://www.meda.ee/avaleht/ravi-valdkonnad/dermatoloogia/atoopiline-dermatiit>]

01.05. 2014.

Igal kümnendal haigel on atoopiline nahapõletik probleemiks ka täiskasvanueas. Atoopia on naha omadus, millega tuleb õppida koos elama. Nahka tuleb hoida nii, et kokkupuude haigust soodustavate teguritega oleks võimalikult väike ja et faktorite toime, mida täielikult kõrvaldada ei saa, oleks võimalikult nõrk. Selle eelduseks on ägestavate tegurite ja haigusega kaasuvate häirete tundmine.

Lehtmets, A. Atoopiline nahapõletik.

[[http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline\\_nahapoletik.htm](http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline_nahapoletik.htm)] 11.05.2014.

## ÄGESTAVAD TEGURID

Atoopilise dermatiidi haigel püütakse vestluse käigus ning nahatestidega välja selgitada haiguse ägenemise põhjuseks olevad tegurid nagu allergeenid, nahaärritajad, stress jm. Võimalike allergeenide väljaselgitamiseks tehakse piiratud arvul allergiateste. Enamik lastest, kes on toiduainete suhtes ülitundlikud, kasvavad sellest esimeste eluaastate jooksul välja ja seepärast on karmid dieedid ning paljude toitude vältimine enamasti ebavajalik. Sagedasemad allergeenid, mis võivad põhjustada haiguse ägenemisi ka vanematel kui 2-aastastel lastel on: lehmapiim, muna, kala, nisu, soja, tomat, herned, oad, pähklid, mandlid, maasikad, tsitrusviljad, kiivi, mesi, šokolaad, kakao, keerulise koostisega maiustused (kõmmid, küpsised, koogid, tordid, kreemid), keemilised joogid.

Kaur, S. Atoopiline dermatiit.

[<http://www.meda.ee/avaleht/ravi-valdkonnad/dermatoloogia/atoopiline-dermatiit>]  
01.05.2014.

Mida vanemaks saab laps, seda rohkem hakkavad haiguse kulgu mõjutama olmeallergeenid: toatolmulestad, loomakarvad, suled, õietolm, hallitusseened, ravimid, pesemisvahendid, kosmeetika, villane ja sünteetiline riie jt. Ägenemist võivad esile kutsuda ka külm ilm, liigne palavus ja higistamine, närvipinge, naha mehhaaniline ärritamine (kratsimine), naha nakkused ning kroonilised põletikud organismis.

Lehtmets, A. Atoopiline nahapõletik.

[[http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline\\_nahapoletik.htm](http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline_nahapoletik.htm)] 11.05.2014.

Kui haige on ülitundlik kodutolmulesta suhtes, võib kontakti vähendamine lesta allergeenidega anda häid tulemusi. Ruumid, kus laps viibib, eriti aga magamistuba, peavad olema jahedad. Soovitatakse spetsiaalset voodipesu, mida vahetatakse 1 kord nädalas ja pestakse kuuma veega. Tolmu kogunemise vältimiseks on soovitatav eemaldada magamistubadest vaibad, kardinad, riidekapid, raamatariiulid.

Kanda tuleb pehmeid rõivaid, need võivad peale puuvilla olla valmistatud ka siidist, polüakrüülist või mõnest muust sünteetilisest kiust, tähtis on, et oleksid pehmed.

Kaur, S. Atoopiline dermatiit.

[<http://www.meda.ee/avaleht/ravi-valdkonnad/dermatoloogia/atoopiline-dermatiit>]

01.05. 2014.

Tugevaid allergeene peaks kindlasti vältima, sest siis püsib nahk tervena. Ei ole just väga meeldiv kui nahk on kogu aeg katki, sellest lähtuvalt võivad tekkida tõsisemad tervisehädad. Haavandite kaudu võivad pääseda infektsioonid organismi ja põhjustada sügavaid põletikulisi koldeid.

## KAASUVAD HÄIRED

Sügelemine on haiguse kõige iseloomulik tunnus. Sügelemine põhjustab kratsimist, kratsimine nahaärritust ning see omakorda sügelemist ja haiguse süvenemist. Tugev sügelemine päeval ja öösel põhjustab stressi ja väsimust, mis samuti ägestavad haigust.

Beebi ja väike laps ei pruugigi sügelust välja näidata naha sügamisega, vaid üldise rahutuse ja närvilisuse ning virilusega. Eriti magama mineku ajal tekib vajadus end voodis nühkida ja mugava asendi otsimine võib kaua aega võtta. Rahunemine tekitab veelgi sügelustunnet. Selle kõige tõttu jääb kvaliteetse une aeg lühikeseks, katkendlikuks ja väga häirituks.

Nahakuivus on iseloomulik kroonilise põletiku puhul ning põletiku paranemisejärgus. Sageli on see atoopilise nahapõletiku haigetel pärilik omadus, mis ei kao ka siis, kui põletik on taandunud. Kuiva naha sügelemislävi on madal, kaitsevõime on nõrk, mistõttu nahale sattunud ärritajad ja allergeenid pääsevad kergesti mõjule. Ka lihtsalt kuiv nahk võib sügeleda, mis põhjustab kratsimist, kratsimine nahapõletikku.

Nahk on vastuvõtlikum nakkusele. Seepärast lisandub sageli atoopilisele nahapõletikule bakteritest, herpesviirusest või pärmseentest tingitud nakkus. Seda soodustavad immuunsüsteemi nõrkus, kratsimine ja mõned salvid.

Lehtmets, A. Atoopiline nahapõletik.

[[http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline\\_nahapoletik.htm](http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline_nahapoletik.htm)] 11.05.2014.

## NAHA HOOLDUS JA RAVI

Heade ravitulemuste seisukohalt on esmatähtis naha õige hooldus.

Nagu juba eespool juttu oli, iseloomustab atoopilise dermatiidi haiget kuiv ja kergesti ärrituv nahk. Seebid ja sünteetilised pesemisvahendid, suits, tualett-tarvetes olev alkohol ja kootavad ained ning kare/villane riietus suurendavad naha kuivust ja tekitavad ebamugavust ka siis, kui atoopiline dermatiit on paranenud. Seetõttu tuleb nahka õigesti hooldada kogu elu.

Pesemiseks sobivad minimaalselt rasva eemaldavad ja neutraalse pH-ga pesemisvahendid. Vannitamisse on aastate jooksul erinevalt suhtunud. Praegu arvatakse, et igapäevased 10-15-minutilised vannid vees, kuhu on lisatud vanniõli ja mille temperatuur ei ole kõrge, tulevad paranemisele igati kasuks. Pärast veeprotseduuri tuleb nahka kindlasti kreemitada. Apteekide käsimüügilettidelt on võimalik osta väga erinevaid pehmendavaid ehk niisutavaid kreeme, mis kõik naha hoolduseks sobivad. Ainuke, mida tasub kreemi ostmisel silmas pidada, on see, et talviti tuleks valida rasvasem ihukreem.

Kaur, S. Atoopiline dermatiit.

[<http://www.meda.ee/avaleht/ravi-valdkonnad/dermatoloogia/atoopiline-dermatiit>]

01.05. 2014.

Looduslikumaks ravi võimaluseks sobib atoopilise dermatiidi korral hästi looduslik päikesevalgus. Ja mitte meeletu päevitamine, sest see põhjustab higistamist, mis omakorda sügelemist, vaid lihtsalt päikese käes viibimist, kus värskendav tuul jahutab. Sinna juurde on ideaalne soolane merevesi, isegi Läänemere leebe soolasisaldus toimib ideaalse rahustina; nahk on sile ja siidine ega vaja kreemitamist. Atoopik peaks suve jooksul käima nii palju meres kui võimalik. See tugevdab organismi üldist immuunsüsteemi ja rahustab nahka. Meres olevatel taimedel, vetikatel on palju häid omadusi, millega tasub nahka pesta.

Kvaliteetse soolaga vannid on tõhusaks abiliseks ka talvisel külmal ning kevadisel organismi puhastumise ajal.

Looduslikud ravikreemid, mida olen edukalt kasutanud on: qilikang (tugevam kreem) ja likan kreem (nõrgem kreem), emuõli, ekseemikreem E-vitamiiniga (emuõli, shea või, soja), avokaado viljaliha määre, kookosõli, Metsamoori ürdisalv.

Saun on suurepärane koht atoopiku naha ja nõrgenenud immuunsüsteemi sügavpuhastamiseks. Seal keha lõõgastub ja vaim rahuneb. Saunas nahapoorid avanevad ja higierituse suurenedes pääsevad jääkained nahast välja; nahk puhastub kui kapillaarvereringe elavneb. Saun suurendab igati ainevahetusjääkide väljumist kehast, mistõttu valud vähenevad ja pinged leevenduvad. Saun puhastab ja lisaks ka niisutab nahka, kui seal veel kasutada ravimtaimede, mee ning turba ravivaid omadusi, on lõpptulemuseks tõeline saunateraapia. Ürdid on oma omaduste poolest seepärast ainulaadsed, et nad toimivad ka naha kaudu ja stimuleerivad lümfiringet ning ravivad keha nii lokaalselt kui ka laiemas ulatuses. Tänu sellele aga toimub kapillaarvereringe ja kudede ainevahetuse stimuleerimine. Ravimtaimi kasutatakse saunas vihtadena, vannideks ja keha loputamiseks ning purustatud taimemassi saab panna nahale nagu maski.

Saunas on esimeseks toiminguks keha loputamine, seejärel minnakse lavale leili võtma, järgneb pesemine ja alles siis algab ravi ja hooldus. Enne ravivõtteid peab keha olema korralikult soe, et nahapoorid oleks lahti ja ravivad ained pääseksid paremini naha sisse ja ka nahaalustesse kudedesse.

Väga soovitatav sauna ravimtaim on nõges, mis kiirendab pindmist vereringet. Nõgeses sisalduv sipelghape elustab naha ainevahetust. Sellega leevendatakse ka valu ja nahale antakse toitaineid, mineraale ja vitamiine. Raudrohuga desinfitseeritakse nahka ja puhastatakse nahast välja jääkaineid ja piimhapet.

Vihtlemine on eriti vajalik nõrga ainevahetusega inimestele. Seega mõjub vihtlemine atoopikutele väga puhastavalt (juhul kui nahk ei ole marraskil). Kuivõrd vihtlemine soodustab lümf- ja vereringe kulgemist, võib tõesti öelda, et vihtlemise järel koed uuenevad.

Raipala-Cormier, V. 2011. Loomulikult ilus. Lk 18-19. Lilleoru.

## REFLEKSOLOOGILINE RAVIPLAAN

Refleksoloogiline abi baseerub suuresti teoreetilistele teadmistele, kuna praktika käigus vallandunud protsessid ei ole veel päris lõpule jõudnud. Organismi puhastumist on märgata, kuid keha lõplik väljatulemine nõrkusest võtab aega. Järjepidev praktiseerimine on suurepärase töötulemuse võtmeks. Refleksoloogiat võib teha kasvõi iga päev või paar korda nädalas, igal juhul on see segipaisatud organismile hea enese korrastusvahen. Kuna atoopiline dermatiit on seedesüsteemi, immuunsüsteemi ja hormonaalsüsteemi häire, siis ma panin kirja raviseanssidel kasutatavad tsoonid ja punktid.

Seedesüsteemi aktiveerimine:

Teraapiat alustan vasaku jala peensoole masseerimisega, seejärel maksa töötlemisega, et toksiine kehast väljutada. Sapipõie ja sapijuha masseerimine, tõmbed pankrease suunas, kuna kehasse kogunenud mürgid ilmuvad naha pinnale hästi kiiresti, siis on hea jälgida maksa ja sapi puhastumisprotsessi. Seedimise toetamiseks sobib ideaalselt õhu-varvast masseerida. Lõdvestan psoaslihast, kuna see hoiab enda pingesolekuga kogu soolestikku teatava, tuntava pinge all.

Kopsude käsitus on samuti väga tähtis ainevahetuse seisukohalt, kuna kopsud on hingamise ja ventileerimise elund, mis omakorda seotud seedmise ja sotisaalusega. Tavaliselt on atoopikutel säärel olev kopsu piirkond hästi kuiva ja ketendava nahaga, mis otseselt viitab seedeprobleemidele ja on omane atoopilisele nahale. Kopsu peaks kindlasti kõikidel tasanditel mõjutama. Kilpnääre juhib kogu seedesüsteemi, tema käsitlemine kõikidel tasanditel on eriti vajalik. Kõrvalkilpnääre tegeleb kaltsiumi ainevahetusega, ka tema töötlemine on väga vajalik.

Kui inimese aju seedib erinevaid olukordi, siis ka soolestik seedib!

Immuunsüsteemi toetamine:

Organismi puhastab ja seekaudu naha olukorda leevendab lümfiringe aktiveerimine. Eriti oluline on lümfiringe tööle lükkamine luupeksede juurest (kubemelümf) ja varvaste vahelt.

Jämesool on üks suurimaid immuunsüsteemi alustalasid, mille korrashoid tagab alati hea tervise. Seetõttu on vajalik jämesoole hoolikas töötlemine, sealhulgas toiduallergia punkti vajutamine. Allergikutel on immuunsüsteem liigse pinge all.

Pinges närvid halvendavad otseselt naha seisundit. Refleksoloogiliseks abiks sobib suurepäraselt kandlena stressijoone käsitlemine; ülevalt varvaste otstest ja varvaste vahelt alla kannale otsani välja.

Harknääre toodab immuunsüsteemi tasakaalus hoidmiseks vajalikke hormone, seetõttu on oluline teda kõikidel tasanditel mõjutada!

Hormonaalsüsteemi tasakaalustamine:

Parema jala eeter-varba masseerimine, kuna see süsteem näitab otseselt, kuidas on inimene välismaailmaga kontaktis. Kui välisilmaga on probleeme, siis on ka nahal probleeme. Akende +/- rea töötlemine eeter-kanalis. Veel parem tulemus tasakaalustamise seisukohalt on teha kogu keha eeter-kanali käsitlust. Paremal jalalt teha neerupealseid, et adrenaliini tootmist ohjata. Ja samal ajal võib ka vasaku jala kopse või ajusid (epifüüs, hüpofüüs, hüpotaalamus) elavdada.

Aju on alati allergiaga seotud. Seetõttu sobib vasakult jalalt teha hüpofüüsi, epifüüsi ning hüpotaalamust, et tasakaalustada hormonaalsüsteemi. Hormonaalsüsteemi tasakaalustamine aitab atoopikul oma sisemist rahu leida!

Spinapunktide vajutamine kõikides süsteemides annab väga head tulemust:

Sp 1 – jämesool; Sp 3 – neerud ja kuseteed; Sp 4 – peensool ja imendumine (magu, toiduallergia, info seedimine); Sp 6 – kopsud ja hingamisteed; Sp 7 – atlaslülid, info vastuvõtt, närvid ja hormoonid; Sp 10 – kilpnääre, elurõõm, uudishimu, loovus ja viljakus.

Kuna refleksoloogias kõik tsoonid kattuvad, siis tehes ühte tsooni, töötlen ja mõjutan otseselt ka teist ja kolmandat tsooni!

Lisaks refleksoloogilisele teraapiale sobivad seedesüsteemi puhastamiseks ja immuunsüsteemi toetamiseks Biolatte tooted:

Enzym, mis n-ö toidab soolestikus olevaid hatusid, et seedimisel ei tekiks probleeme. Boulardii, mis loob soolestikus uue limaskesta, et toitained saaksid imenduda. Original, mis annab elujõudu n-ö headele bakteritele, mille tõttu nende osakaal jämesooles mitmekordistub.

Kogu info praktilisest teraapiast refleksoloogia tundidest ja eravastuvõtust Elery Tammemäe erapraksises.

## FÜTOTERAAPIA NAHA HOOLDUSES JA RAVIS

Taimraviga püütakse lisaks erinevate probleemide ravile tõsta organismi vastupanuvõimet, püütakse anda tuge eritusele ja puhastatakse kogu keha jääkainetest ning tugevdatakse üldseisundit.

Raipala-Cormier, V. 2011. Loomulikult ilus. Lk 9. Lilleoru.

Ravimtaimedest on paremad nn mahedad, nõrga toimega ravimtaimed, mis sobivad väga hästi iseenese koduseks ravimiseks. Tavaliselt on nende ühine omadus neerude tugevdamine või diureetiline ehk vedelikku väljutav toime. Mõnegi ravimtaime tugevdavad ja elujõudu tõstvad omadused põhinevad nende võimel viia kehast välja jääkaineid, samuti selles, et nendes on organismi kaitsvad toitained ja et taimedes on ka keha vastupanuvõimet tõstvaid toimeaineid.

Raipala-Cormier, V. 2011. Loomulikult ilus. Lk 12. Lilleoru.

Atoopilise naha hoolduseks ja organismi puhastajaks või tugevdajaks sobivad järgmised taimed:

Sobivad kasutada nii seespidiiselt kui välispidiiselt.

Saialill – mõjub nahka uuendavalt, rahustavalt ja põletikke parandavalt.

Aasristik – pehmenab nahka ja muudab naha elastsemaks.

Raudrohi – tõstab organismi vastupanuvõimet ka siis, kui see on madalseisus, nt psüühiliste pingete, stressi või meeleolu languse ajal. Ta stimuleerib organismi tööd ja seeläbi puhastab ja virgutab meie enesetunnet. Aitab kaasa seedimisele, soolestiku tööle, veenivereringele. Nahahooldusvahendina desinfitseerib ja uuendab naharakke.

Roos – stimuleerib naha kirkust ja jumet.

Vaarikaleht – aitab pinges oleku ja närvilisuse vastu. Rahvameditsiinis on vaarikat kasutatud „verd puhastava“ rohuna. Välispidiiselt haavade ja nahahaiguste ravis.

Nõges – sisaldab rikkalikult räni ja atsetüülkoliini, mistõttu teda kasutatakse allergiate puhul profülaktikaks ja ka raviks. Piimaallergikud saavad nõgesest kaltsiumi ja osteoporoosi põdevad saavad lisaks hästi imenduvale kaltsiumile veel räni. Tänu atsetüülkoliinile ergastab nõges ka ajutegevust, sest see aine toimib muuhulgas kesknärvisüsteemi mediaatorina. Nõges tugevdab juukseid ja küüsi, elustab neid ning suurendab naha kirkust.

Raipala-Cormier, V. 2011. Loomulikult ilus. Lk 14-15. Lilleoru.

Aroomteraapilised õlid sobivad naha ja organismi toetajaks.

Eeterlikud õlid toimivad isegi hingamise ja naha kaudu. Nahalt imenduvad need osaliselt vereringesse, osaliselt läheb neist neuroloogiline impulss ajju. Niimoodi annavad eeterlikud õlid ajule märku, kuidas reageerida, näiteks kas virguda või lõõgastuda.

Raipala-Cormier, V. 2011. Loomulikult ilus. Lk 23. Lilleoru.

Eeterlike õlide aroomteraapilised toimed:

Aed-liivatee – aitab hingamisteede põletike puhul, ahendab nahapoore ja elavdab nahka.

Aniis – aitab seedimisvaevuste, kõha ja sügeleva naha puhul.

Apelsin – närvilisust vähendav, seedimist soodustav.

Dalmaatsia münt – aitab seedimise ja kõhugaaside puhul, jahutab nahka, leevendab naha sügelust.

Harilik kikkaputk – avab hingamisteed, desinfitseerib nahka, virgutab.

Iisop – leevendab hingamisteede probleemide ja põletike puhul, desinfitseerib nahka.

Ingver – sobib seedimise ja hingamisteede vaevuste puhul ja kapillaarvereringe stimuleerimiseks.

Lavendel – rahustava toimega, sobib ekseemide leevendamiseks.

Martini sidrunhein ehk palmarosa – sobib kasutamiseks kuiva ja põletikulise naha puhul.

Muskaatsalvei – organismi lõõgastav, sobib ärritunud naha rahustamiseks.

Mänd – aitab jääkainete eemaldamisel.

Pelargoon ehk geraanium – tasakaalustab hormonaalset tegevust, aktiveerib lümfiringet, tasakaalustab rasunäärmete tegevust.

Piparmünt – ahendab nahapoore, jahutab nahka.

Pomerantsipuu vili ehk pomerants – stimuleerib nahka, ravib arme ja aknet.

Roosilõhnaline aniiba (roosipuu) – rahustab, leevendab õrna ja põletikulise naha puhul.

Rosmariin – puhastab ja värskendab nahka.

Salvei – desinfitseerib, ahendab nahapoore, rahustab ärritunud nahka.

Seeder, atlase seeder – tugevdab keskendumisvõimet, aitab hingamisteede probleemide puhul, ahendab nahapoore, uuendab naharakke.

Sidrunipuu, sidrun – aitab seedimisele kaasa, sobib naha sügelemise puhul.

Somaali mürripuu – desinfitseerib nahka ja suud, ahendab ja jahutab nahka.

Teekummel – sobib ideaalselt infektsioonide ja naha sügelemise puhul, nahapõletike rahustamiseks.

Teepuu – sobib antiseptiliseks kasutamiseks, nahapõletike puhul, herpes ja soolatüügaste puhul.

Till – stimuleerib seedimist, parandab haavandeid.

Valge sandlipuu, sandel – sobib nahaallergia puhul.

Vääris-vaipkakar – vaigistab närve, rahustab nahka ja haavandeid.

Raipala-Cormier, V. 2011. Loomulikult ilus. Lk 25-26. Lilleoru.

## HOMÖOPAATIA NAHAHOOLDUSE TOENA

Ekseemilise naha ja soolatüügaste puhul võib abi olla vävliühendist *Hepar sulfuris*. *Arnica* (mägikakar) kreemina stimuleerib naha vereringet ja ravib kahjustatud nahakudesid. *Silicea* (räni) toimib tavaliselt nahakoe parandajana, nii nagu räni ka puhtal kujul, seesmiselt mineraalina kasutades, parandab nahka. Nahka parandavad, nõrgatoimelistest ravimtaimedest saadud homöopaatilised preparaadid on näiteks *Calendula* (saialill), *Chamomilla* (teekummel), *Plantago* (teeleht), *Viola tricolor* (aaskannike), *Aloe* (aaloe) ja *Symphytum* (varemerohi). Neid kõiki kasutatakse tavaliselt väga madalates potentsides ja neil on samasugune mõju nagu fütoterapias. Kõige täpsema tulemuse ja parema lahenduse suudab välja pakkuda ikkagi ainult homöopaat, kes keskendub kliendi tervislikule seisundile tervikuna.

Raipala-Cormier, V. 2011. Loomulikult ilus. Lk 29-30. Lilleoru.

## KOKKUVÕTE

Antud teema oli mulle isiklikult huvitav ja hariv uurimismaterjal. Kohustuslik koolitöö pani mind vaatama oma poja probleemi sügavuti, analüüsima põhjuste ja tagajärgede seost. Suunas mind hindama olukorda objektiivsemalt. Enam ma ei arva, et ainult allergeensete toiduainete tarbimine ja hormoonsalvi peale määrmine akuutsel perioodil on põhjus-tagajärglik suhe. Refleksoloogia kaudu sain teada, et põhjused peituvad palju sügavamal hinge ja vaimu tasanditel. Taustaks geneetiline eelsoodumus, elukeskkond, vanemate ja vanavanemate omavahelised suhted. Tavameditsiini lähenemine haigusele on vajalik teadmine, kuid ägeda haigusliku perioodi ennetamine ja seejärel ravimine võib toimuda ja toimida hoopis teisiti, kui siiani minu teadmised võimaldasid.

Lõputöö kirjutamiseks rakendasin võimalikult palju uusi teadmisi argiellu, et lapse naha ja organismi heaolu parandada. Koolis õpitu osutus äärmiselt kasulikuks ja silmaringi avardavaks, mis kujunes lausa uueks maailmavaateks.

Jätkan kindasti antud teemal mõtlemist ja maailma tajumist. Lisaks valvsusele menüü osas katsetan veelgi järjekindlamalt ja julgemalt refleksoloogilisi ja homöopaatilisi raviviise.

Aitäh õpetaja, Elery, aitäh kõik need võimalused, mis mulle osaks on saanud!

## **KASUTATUD KIRJANDUS**

**Kaur, S.** Atoopiline dermatiit.

[<http://www.meda.ee/avaleht/ravi-valdkonnad/dermatoloogia/atoopiline-dermatiit>]  
01.05. 2014.

**Lehtmets, A.** Atoopiline nahapõletik.

[[http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline\\_nahapoletik.htm](http://www.psoriaasikeskus.ee/jt/atoopiline_nahapoletik.htm)] 11.05.2014.

**Raipala-Cormier, V.** 2011. Loomulikult ilus. Lilleoru.

Refleksoloogia õppematerjalid/töövihikud 2013/2014, 2014/2015 õppeaasta.

## LISA



Atoopiline dermatiit väikelapsel.