

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia
Eesti Pärimusmeditsiin II

Ireen Lehtmets
Loomulik menopaus
Referaat

Tallinn 2017

Sisukord

Sissejuhatus	3
1. Klimakteerium.....	4
1.1 Hormoonid.....	4
1.2 Menopausiga seonduvad sümptomid.....	5
2. Energiaravi naistele	6
2.1 Menopaus ja energiaravi	9
2.2 Igapäevane energiaharjutus koos menopausimooduliga	11
2.3 Osteoporoos ja üleminekuiga	18
2.3.1 Energiaravi osteoporoosi korral	20
2.3.1.1 Isomeetrilised harjutused osteoporoosi ennetamiseks.....	21
2.3.1.2 Jõutreeningu tervisekasud osteoporoosi ennetamises	22
2.4 Teisi alternatiivseid ravimeetodeid.....	22
3. Vitamiinid, taimsed ained ja ravimtaimed naiste tervise heaks	23
3.1 Aleksander Heintalu e Vigala Sassi soovitusel ravimtaimede kasutamisel tervise heaks ...	30
4. Talisuplus ja külma veega tehtavad protseduurid üleminekuea vaevuste leevendamiseks	33
5. Uurimus	34
Kokkuvõte	36
Kasutatud kirjandus.....	37
Lisad	38

Sissejuhatus

Töö teema valikul sai määravaks autori isiklik vajadus ja huvi üleminekueaga kaasneva probleemaatika vastu.

Otsitakse võimalikult erinevaid käsitusi, lähenemisviise ja erinevaid praktilisi võimalusi üleminekueaga kaasnevate sümptomite leevendamiseks. Ühe põhilise ja läbiva meetmena käsitletakse energiaravi võimalusi, põgusalt peatutakse teistel alternatiivsetel ravimeetoditel. Töö esimeses osas antakse ülevaate üleminekueaga seotud mõistetest ja kirjeldatakse hormoonide käitumist ning toimet organismile üleminekueas, loetletakse üleminekueaga kaasnevaid sümptome. Seejärel keskendutakse energiaravi olemusele ja ravivõimalustele, kirjeldatakse konkreetset energiaraviprogrammi üleminekueas naistele. Töö lõpuosas tutvustatakse erinevaid alternatiivseid tehnikaid, mis sobiks leevendama erinevaid vaevusi või lihtsalt toetama ja tugevdama tervist sel perioodil. Üleminekuea vaevustest peatutakse pikemalt osteoporoosil ja võimalustel luuhõrenemist ennetada ja peatada.

Eraldi peatüki moodustab taimeravi võimaluste välja toomine erinevate ravitsejate kirjapandust.

Töö uurimusliku osa koostamise käigus intervjueriti 20 naist vanuses 50- 80. Intervjuudest saadud informatsioon on süstematiseeritud eraldi peatükis.

Kuigi töö on praktilise iseloomuga, andes konkreetse harjutuskava koheseks läbiviimiseks ning konkreetsed retseptid ravimtaimede kasutamiseks, huvitab autorit antud temaatika filosoofiline pool. Toetudes allikatele nendib autor, et tervist valitsevate energiasüsteemide nihutamine toob kaasa uuenenud elujõu, tugevuse ja elurõõmu. Need energiad on sillaks füüsilise keha ja hinge vahel ja tervise eest hoolitsemisest võib saada rännak iseenda olemuse allikate juurde. Energiaravi võime meenutada meile, kes me oleme ning taasühineda sügavaima olemusega, on inspireeriv ning jagamist väärt. Samuti on rõõm tutvustada tuntud ja tundmatute ravitsejate ning tavaliste eesti naiste teadmisi ja kogemusi seotult naiste tervisega, keskendudes ravimtaimede mõjule.

1. Klimakteerium

Klimakteeriumil on kolm staadiumi: pre-, peri-, ja postmenopaus, kusjuures menopaus tähistab premenopausi lõppu ja postmenopausi algust.

Premenopaus

See on ajavahemik, mis hõlmab klimakteeriumi algusaastaid vanuses üle 40 eluaasta, mil menstruaatsioonid võivad muutuda ebakorrapäraseks, mõnikord vererohkeks ning hakkavad ilmnema menopausi sümptomid.

Perimenopaus

See staadium ulatub mitu aastat mõlemale poole viimast menstruaatsiooni. Sel perioodil täheldatakse enamikku kehalisi muutusi; ebaregulaarsed menstruaatsioonid, kuumahoogude ilmnemine

Menopaus

Sellel perioodil on täpne nimetus- menopaus on viimane menstruaatsioon. Identifitseerida võimalik hiljem, kui 12 kuud ei ole enam menstruaatsiooni olnud

1.1 Hormoonid

Hormoonid on kehas looduslikult esinevad keemilised ained, mida toodavad näärmed. Hormoonid ringlevad koos verega ja mõjutavad ka muid kehaosi. Östrogeen ja progesteron on naissuguhormoonid, mida produtseerivad munasarjad. Neid hormoone on naiste organism alati tootnud, need reguleerivad emakasiseseid muutusi kuu lõikes.

Normaalne kuutsükkel algab hüpotaalamusest ajus, mis avastab, et on olnud menstruaatsioon. See annab hüpofüüsile käsu saata munasarjadesse hormoone, et need jälle tööle hakkaksid. Munasarjad alustavad östrogeenide tootmist. Östrogeenid on kümme kuni kaksteist päeva domineerivad hormoonid- kuni ovulatsioonini, mil folliikul munarakuga tõuseb munasarja pinnale ning vabastab munaraku. Folliikul, mida nimetatakse sel perioodil kollakehaks, lülitub ümber ja hakkab valmistama progesterooni. Progesteron on naise kuutsükli teise kahe nädala jooksul domineeriv hormoon, mis teeb emaka limaskestas muutusi, valmistades teda ette viljastunud munaraku kinnitumiseks. Munasarjad toodavad progesterooni kaheksa kuni kaksteist päeva ning pärast seda- juhul kui rasedumist ei ole toimunud- lõpeb selle hormooni

tootmine, mis annab märku menstruatsiooni algamiseks. Hüpotalamus käivitab jälle uue tsükli.

Mis toimub hormoonidega menopausi ajal ?

Kui saabub muutuste aeg, hakkab munasarjade suurus ning östrogeenide tootmine neis järk-järgult vähenema. Oluline on mõista, et östrogeenide taseme langus on üleminekuaastail normaalne nähtus, mis toimub kõigi naiste organismis. Östrogeenide tootmine jätkub naise neerupealistes ja rasvarakkudes. Progesterooni tootmine lõpeb menopausi ajal.

„Teatud eas sekkub loodus märgatavalt meie keha tegevusse ja mõne hormooni tootmine keskeas nii meeste kui naiste organismis on hakanud vähenema. Kuid samas ilmneb, et teised süsteemid ruttavad kohe appi ja tekkinud vajakajäämist katma. Kui oleksime siis nii arukad ja suvatseksime end ise pisut aidata, kulgeks üleminekuiga suuremate häireteta. Kui naise kehas sugunäärmete poolt toodetavate hormoonide hulk väheneb, kui menstruatsioonitsükkel harveneb ja lõpuks kaob, siis tähendab see kord kuus kulgenud sisemise puhastuse ärajäämist. Nüüd ladestub ainevahetuses tekkivaid jääkaineid organismi rohkem, varem kandis menstruaalveri üleliigse saasta välja. Tuntud kuumahood ja öine higistamine näitavad, et keha üritatakse abistada teiste võtetega. Käsu jääkainete eemaldamiseks on saanud teised näärmed, korraldus aktiveeruda on antud täiendavalt kilpnäärmele, kõhunäärmele ja neerupealistele. Kui need hormonaalsed näärmed asuvad intensiivsemalt tegutsema, vajab naise organism palju enam hapnikku kui varem, samuti tekib sageli näljatunne, rakud nõuavad rohkem süüa ja tavaliselt just magusat „ (Paju, 2007).

1.2 Menopausiga seonduvad sümptomid

Menopausiga seonduvate sümptomite loend on pikk ja võib tunduda hirmutavana. Õnneks ei koge ükski naine neid täies ulatuses. Erinevate sümptomite tundmine on oluline. Võib esineda ängistust ja madalat enesehinnangut, depressiooni, pessimistlikku meeleolu, peavalusid, tujukust, väsimustunnet, unisust ja hajameelsust. Muret võib tekitada kuiv nahk, kuivad juuksed, karvakasvu suurenemine näol, unetus, hääle madaldumine, juuste hõrenemine, kuumad hood. Võib esineda seljavalu, rindade valulikkust, rindkerevalu, nahakihelust, öist higistamist, südamekloppimist, liigesvalusid, küünte rabadust, liigeste jäikust, kõhukinnisust, tupe kuivust, välimiste suguelundite kihelust, uriinipidamatust, seksuaaltungi kadumist.

2. Energiaravi naistele

„Meie keha võime parandada haavu, võidelda haigustega, tulla toime stressiga, reageerida ohule, anda meile teada, mida ta vajab ning premeerida meid heaolutundega, kui need vajadused täidetakse, viitab hämmastavale intellektile, mis on mõistusest täiesti sõltumatu. Kehaline tarkus ei asu aju närvirakkudes, vaid hoopis energiaväljades, mis rakendavad tegevusse keharakud ning koordineerivad elundite strateegiaid tervise säilitamiseks. Energia on inimese olemuse võnkuv ja vibreeriv vundament ja keha ennasttervendav eliksiir, loomulik ravim. Energiaravi on oma energiate optimeerimise oskus, et aidata oma kehal ja mõistusel toimida parimal võimalikul moel.“ (Eden, Feinstein, 2013)

„Meie taustaks on ühiskond, mida patriarhaalsed väärtused kipuvad praeguseks kraavi ajama, hälbinuina kaalukausi kaldumisest pigem võimu kui armastuse, pigem konkurentsi kui koostöö, pigem ahnuse kui õigluse, pigem karistuse kui koostöö, pigem karjääri kui perekonna, pigem tehnoloogia kui looduse ning pigem sõja kui rahu poole. Need dendantsid kalduvad välja tooma nii meestes kui naistes halvimat.“ (Eden, Feinstein, 2013)

„Sisimas on naiselikud instinktid suunatud armastuse, koostöö, õigluse, kaastunde, perekonna, looduse ja rahu poole. Kui naised õpivad, kuidas saavutada energiaravi abil parem tervislik seisund ja tasakaal, annavad nad oma tõelisele olemusele võimaluse tõusta ja särada ning loovad pinna niisuguse jõu esilekerkimiseks, mis muudab ja tervendab meid ümbritsevaid energiasüsteeme, muutes paremaks paigaks kogu maailma. Ja see on tee, mis viib välja armastuse, koostöö ja rahu, naise loomuomaste andide, jõulisema esindamise ja kaitsmiseni. Meie keha vajab hoolitsust ja turgutust mitte üksnes füüsilise struktuurina, vaid ka energiasüsteemina.“ (Eden, Feinstein, 2013)

Teatakse, et iga elektron, aatom, molekul, rakk, kude, ja elund võngub kõrgel sagedusel ning see võnkumine määratleb olulise osa selle omadustest ja funktsioonidest. Kogu meie keha vibreerib peenmateriaalsel tasandil pidevalt, liigutades energiat ja informatsiooni läbi keha ümbritseva sidekoe. Võnkumine ja vibreerimine on kõikjal ning selle võnkumise tunnustamine ongi energiaravi tuum. Alusteadmiseks on see, et iga inimene vibreerib ainuomasel võnkesagedusel, olles intelligentne energiate süsteem, mis toetab eripäraseid omadusi, mis teevad meist inimese.

Refereeritava raamatu peamine juhtmõte on, et muutes oma keha vibratsioone, saame me muuta ka selle biokeemilisi reaktsioone, aidates sellel paremini kohaneda uue maailmaga.

„Oma keha on võimalik evolutsiooniliselt arendada, muutes selle „energeetilisi harjumusi“. Energiaravi õpetab meile, kuidas muuta oma kehakeemiat nii, nagu oleks meil käe all klaviatuur, mis genereerib helide asemel elektrokeemilisi signaale. Energiaravi näitab, kuidas ammutada teavet oma intuitsioonilt, rakendada tegevusse loomulikud enesetervendamise mehhanismid, omandada uusi vahendeid oma tervise hindamiseks ja parandamiseks ning ravimitest või kehasse sekkuvatest protseduuridest vähem sõltuvaks muuta. Energiaravi mõjub tõhusalt just naistele. Peaaegu iga tervisehäda, millega naised kokku puutuvad, on üht- või teistpidi seotud hormonaalse tasakaalutusega. Kui energiad on tasakaalus, tulevad järele ka hormoonid. Energiaravi aitab kehal tõhusamalt toimida, võimaldades sel kohanedes tempoka, saastatud, stressis maailmaga.“ (Eden, Feinstein, 2013)

Raamatu autorid on veendunud, et inimesi, kes pole suutelised energiaid „nägema“, on võimalik õpetada oma energiatega töötama viisidel, mis on jõulised ja sageli elumuutvad. Energiaravi ei diagnoosi haiguseid ega ravi sümptomeid, pigem keskendub punktidele, kus kehaenergiad on blokeeritud või pole omavahel kooskõlas, korrigeerides seejärel nende energiatega voogu.

Kuus põhiprintsiipi, mis moodustavad energiaravi vundamendi ja annavad sellele jõu :

1. Ulatus- energiaravi tegeleb bioloogiliste protsessidega nende energeetilise vundamendi juures, suutes mõjutada kogu füüsiliste seisundite spektrit
2. Tõhusus- energiaravi reguleerib bioloogilisi protsesse täpselt, kiiresti ja paindlikult
3. Praktilisus- energiaravi edendab tervist sekkumistega, mida saab rakendada kohe, ökonoomselt ja kehasse mittesekkuvalt
4. Patsiendile kontrolli andmine- energiaravi hõlmab tehnikaid, mida saab kasutada kodus eneseabimeetoditena
5. Kvantühilduvus- energiaravi kohandab mittelineaarseid kontseptsioone, mis on kooskõlas kaugtervendamise, palve tervendava jõu ning kavatsuse rolliga tervendamises
6. Holistiline lähenemisviis- energiaravi tugevdab keha, vaimu, ja hinge vastastikust lõimitust, keskendudes mitte üksnes tervendamisele, vaid tuues kaasa ka suurema heaolu, rahu ja kire elu vastu

Inimkehas on üheksa energeetilist süsteemi, tuntud ühe või teise kultuuri pärimusmeditsiinis. Need kõik on elektriliste, elektromagnetiliste ja muude peenenergiatega seotud.

Meridiaanid- transpordivad energiat

Tsakrad- kontsentreeritud energiakeskused

Aura- mitmekihiline energiakapsel

Elektrivõrgustik- toimib sillana, mis ühendab kõik energiasüsteemid põhitasandil keha elektriväljaga

Viis rütmi- Hiina pärimusmeditsiinist tulev süsteem iseloomustas kogu elu viie“elemendi“ kaudu (vesi, puu, tuli, maa, metall)

Kolmekordne soojendaja

Kiirgavad vooluringid

Põhivõrestik

Tee väe juurde

1. Venitamine teeb kehasse ruumi, võimaldades energiatel kõige loomulikumal moel voolata
2. Jääkainetest vabanemine toetab kehaenergiate tervislikku voolamist
3. Igapäevaselt sooritatav lihtsate harjutuste seeria aitab rajada ja alal hoida positiivseid „energeetilisi harjumusi“, mis optimeerivad tervist ja elujõudu
4. Energiate voolu keha eri osades on võimalik hinnata ning viia läbi lihtsaid toiminguid, mis turgutavad seiskunud, blokeeritud või muul moel häiritud energia liikumist
5. Tervislikud energiad liiguvad ristuvate mustritena
6. Sügavale kehasse ja vaimu juurdunud energeetilisi mustreid on võimalik ümber programmeerida

Energiale liikumisruumi tegemine

Selleks, et keha rakud ja elundid saaksid otstarbekohaselt toimida, tuleb neid teenindavatele energiatele anda ruumi liikumiseks. See on energiaravi peamine füüsikaline põhimõte. Venitamine on üks loomulikuid viise selle ruumi tekitamiseks, see aga toetab omakorda parimal moel keha energiade loomulikke rütme ja voole.

Põhiline venitusharjutus energiade liikvel hoidmiseks

„Maa ja taeva ühendamine“

Selle harjutuse versioone leidub paljudes kultuurides kogu inimkonna ajaloost (Egiptuse hieroglüüfides, teiseid võib näha sellistes praktikates nagu gigong, jooga jm). Harjutus aitab lõimida paremat ja vasakut ajupoolkera ning aktiveerida kiirgavaid vooluringe, mis levivad tervendavat energiat, mida me tajume rõõmutundena.

1. Hõõru peopesi vastamisi ja raputa hoolikalt, nagu raputaksid kätelt vett.
2. Aseta käed reite esiküljele, sõrmed harali
3. Hinga sügavalt sisse ja vii peopesad ringiga külgedele
4. Väljahingamise ajal too peopesad rindkere ees kokku, nagu hakkaksid palvetama

5. Hinga uuesti sügavalt sisse ja vii käsivarred ning pihud lahku, sirutades ühe käe pea kohal välja ja pöörates pihu lamedalt ülespidi, nagu suruksid midagi endast kõrgemale. Siruta teine käsi alla, surudes peopesa taas lamedaks, nagu suruksid midagi maa poole. Vaata üles taeva poole ja jää sellesse asendisse nii kauaks, nagu mugav tundub.
6. Hinga suu kaudu välja ja too käed taas südame kõrgusele ette palvetamisasendisse.
7. Korda harjutust, vahetades üles ja alla sirutatud käsi
8. Korda tsüklit 3 korda
9. Kui asendist viimast korda väljud, lase kätel alla langeda ja lõdvesta end, nii et ülakeha vabalt sügavale alla kummardub. Jää niimoodi rippu, põlved veidi kõverdatud, ja hinga kaks korda sügavalt sisse ja välja. Rulli õlgu aeglaselt tahapoole ja kergita ülakeha uuesti püstiasendisse.

2.1 Menopaus ja energiaravi

Menopaus- värav elu teise õitseaja juurde

Menopaus on müütiliste proportsioonidega rännak. See on värav naise teise bioloogilise õitseaja juurde. Fookusesse tulevad energeetilised tööriistad, mis aitavad menopausist hõlpsamini ja parema tervisega läbi purjetada.

Keha , vaimu ja hinge rännakuks ettevalmistamine

Menopausiaegsete emotsioonide juured asuvad naise kehakeemias, ja need on võimsad. On võimalik omandada vilumus energiatega tasakaalustamises ja leida tee menopausi toodud kingituste juurde- uus sisemine vägi, enesekindlus, vabadus vajadusest alluda teiste vajaduste teenimistele, ootustele või eeldustele. Autori tähelepanekute põhjal määrab 48. ja 58. eluaasta vahele jääv aastakümme ära, kas naine leiab tee oma teise õitseage- tugevana, tervena ja endisest kõrgema enesehinnanguga- või ootab teda kiire vananemine, nagu jääks elukarussell tasapisi lihtsalt seisma.

Menopaus kui looduse plaan

Neiust, emaks, emast vanamooriks: need on naise elu arhetüüpsed faasid. Leslie Kentoni sõnul kerkib vanamoori hing esile menopausist läbi jõudnud naises, muutes ta „sügavalt ja spontaanslt seksuaalseks, ennastkehtestavaks, otsekoheseks, äraostmatuks, prohvetlikuks, intuiitivseks ja vabaks...“

Naine võib end leida pärast poolt eluaega oma sõltumatute omaduste allasurumist teenides abikaasat, lapsi, ühiskonda, et on valmis sellest loobuma. Eesmärgid muutuvad selgemaks, vaim keskendunumaks ja sisemine vägi pääseb valla. Lugematute kogemuste setitatud

elutarkus sulab ühtseks tervikuks ning äkki leiab naine end laiendatud perekonna ja kogukonna õpetaja rollist, mida võib pidada looduse plaaniks. Seda plaani, naise teist õitseaga, toetavad hormonaalsed muutused, mis ühtivad menopausiga.

Menopaus põhjustab östrogeeni, progesterooni ja testosterooni märkimisväärse languse aga testosterooni osakaal kasvab ülejäänud kahe hormooniga võrreldes hüppeliselt. Östrogeeni tootmine väheneb pärast menopausi sageli 70-80% võrra, progesterooni tootmine väheneb rohkem kui 99% võrra, kuid testosterooni tootmine vaid 50% võrra. See tähendab, et testosterooni kogus östrogeeni suhtes sageli kahekordistub ja progesterooni suhtes kasvab see vähemalt viiskümmend korda. Niisugused isiksust kontrolliva hormonaalse tasakaalu muutused põhjustavad naise püühes olulisi nihkeid, olles häälestatud juhtima kogukonda kire ja tarmuga.

Menopaus: uus keemia, uus energia

Muutused keha biokeemias vapustavad kogu organismi. Progesterooni ja östrogeeni hulk organismis mõjutavad naha tekstuuri, juuste sära ja luude tugevust. Seetõttu on paljud naised otsinud abi hormoonasendusravist. Autor viitab uuringule, mis viidi läbi 2002. aastal Ameerika Riikliku Terviseinstituudi poolt östrogeenravi saava 16 608 naise seas ning meditsiinidoktor John Lee uuringule loodusliku progesterooni mõju tuhandetele menopausis naistele. John Lee märkis, et paljud östrogeeni abil ravitavad sümptomid on põhjustatud progesteroonivaegusest. Progesterooni suhtes liiga palju östrogeeni on organismile mürk. Meil ei õnnestu aga vältida tahtmatut „östrogeenasendusravi“, sest keskkond tingib selle. Põhjastena tõi dr. Lee välja hormoonide kasutamise liha- ja piimatoodete tootmisel, loomasöödaks mineva teravilja pritsimine östrogeeniga, autode väljaheitegaasid, plastpudelite mõju, kemikaalid kosmeetikatoodetes, olmekeemiatooted jms. Dr. Lee toetas oma teesi viitega mittetööstuslikes kultuurides elavate naiste menopausiaegsete kaebuste oluliselt väiksema esinemissagedusega. Dr. Lee arvates on naiste elutsükli loomulik osa muutunud haiguseks, mis on tingitud keskkonna saastatusest ning sünteetiliste hormoonide ebaõigest kasutamisest. Samuti väidab ta, et östrogeenivaegus ohustab väheseid naisi, pigem kimbutab enamikku menopausi jõudnud naisi progesterooninappus. Probleemiks menopausis on östrogeeni domineerimine. Östrogeenivaegust saab diagnoosida süljest võetava hormoonitaseme analüüsiga. Dr. Lee ravimeetodite hulka kuuluvad piisav kehaline koormus, tervislik toidulaud, loodusliku progesterooni kasutamine. Raamatu autor on aga arvamusel, et igasugune lisaaine võib organismi hormonaalse tasakaalu paigast lükata ning pooldab energiateste.

Energeetiline lähenemisviis menopausi keemiale

Kuigi keskkonna vahetamine võib olla teostamatu, on paljud toitumise, treeningu ja elustiili aspektid meie kontrolli all ning ei hõlma mingeid vastuolusid. Energiad on menopausi ajal toimuvate muutuste elavaks esindajaks ning neid on võimalik otseselt käsitleda.

Premenopausis, menopausis ja postmenopausis naise optimaalsesse hormonaalsesse tasakaalu aitamine koosneb kolmest peamisest etapist. (Eden, Feinstein, 2013)

2.2 Igapäevane energiaharjutus koos menopausimooduliga

Esimene samm: energiategasustamine.

Organismi viimine optimaalsesse tasakaalu aitab tasakaalustada kehakeemiat loomulikult moel. Esimeseks sammuks on „Igapäevane viieminutiline energiaharjutus“, millele lisandub spetsiaalne menopausi moodul. Võib kasutada keha östrogeeni, progesterooni ja testosteroonitootmise suurendamiseks mõeldud harjutusi ning meetodit, mille abil saab välja selgitada, mida keha täpselt vajab. Veel on tehnikaid, mida kasutada menopausi spetsiifiliste sümptomitega tegelemiseks. Spetsiifilist probleemi korrigeerivad energiaharjutused aitavad samuti kogu keha energiasüsteemi korrigeerida.

Teine samm : vitamiinide, taimede, hormoonide energeetiline testimine

Kui keha on viidud heasse energeetilisse tasakaalu, kuid sümptomid püsivad, on järgmiseks sammuks hinnata, kas tuleks võtta looduslikke hormone või muid lisaineid. Väljalütud ainete testimiseks saab kasutada energiatestimist, mille abil saab iga päev otsustada, kas aine, mille valinud oled, on see, mida ka tegelikult vajad.

Kolmas samm : söltuvuse minimeerimine, tasakaalu maksimeerimine

Menopausitööstus – nii selle farmatseutiline kui ka loodusravil põhinev tahk on multimiljardi-dollariline maastik, millel puudub usaldusväärne tedekaart (Eden, Feinstein, 2013). Ka siin on abi energiatestimisest. Kuna iga naise keha on erinev ning progesterooni ja östrogeeni vajadus päeviti erinev, annab energiatestimine vahendi, mille abil mõõta ja selgust saada, mida keha ühel või teisel ajal vajab. Kogemusega tekib vilumus ning testimine polegi sel juhul alati vajalik. (Eden, Feinstein, 2013)

Igapäevane viieminutiline energiaharjutus

Igapäevane energiaharjutus on energiaravi õpetuse nurgakivi. On veel üks harjutus, mis on võimsam ja on abiks juhul, kui energiatase on madal, pea ei lõika, hinges on tusk või tunded masendust ja depressiooni. Sellises olukorras liiguvad energiad tõenäoliselt homolateraalse skeemi järgi. Kui energiad ei ristuvad, annavad kõik muud meetodid- harjutused, massaaž või energiatehnikad- vähe tulemusi.

Menopausiaastates olles võib lisada „igapäevasele energiaharjutusele“ kuus spetsiaalset tehnikat. Koos tehtuna võtavad nad aega vähem kui viis minutit ja avaldavad hormoonidele tasakaalustavat mõju.

Kõik kuus harjutust tuleb sooritada vahetult pärast lümfimassaaži ja seeria lõpetada „Väljapuhumise“ ning „Kinnihaakimisega“ „Igapäevase energiaharjutuse“ võib lõimida oma päevakavasse nii, et seda oleks mõnus sooritada, võib lisada muudele praktikatele soojenduseks, sooritada võib hommikul või õhtul, vannis või dusi all käies jms

„**Kolm patsutust**“ (ajakulu 30 sekundit)

Kui keha teatud punkte sõrmedega patsutada, mõjutavad need energiavälja prognoositaval moel, saates aju elektroonilisi impulsse ja vallandades neurotransmittereid. Kolme spetsiifilise punkti patsutamise abil saab aktiveerida reaktsioonide järgnevuse, mis annab uut energiat, kui on väsimus, suurendab elujõudu ja hoiab immuunsüsteemi keset stressi tugevana.

Patsutus nr 1. „K 27 punktid“. Akupressuuripunktid (nõelravipunktid) on tillukesed energiakeskused, mis on paigutatud piki keha neljateist peamist meridiaani või energiaraada. K-27 punktid (paarikaupa neerumeridiaanist vasakul ja paremal paiknevad akupressuuripunktid on ühenduspunktid, mis mõjutavad kõiki ülejäänud meridiaane. K-27 punktide patsutamine või masseerimine saadab lisaks aju signaale ja häälestab kehaenergiaid, muutes erksamaks ja tõstes sooritusvõimet. Kui on tunda unisust või uimasust, aitab patsutamine teadvust ergastada ning keskendumisvõimet parandada.

K-27 punktide leidmiseks aseta mõlema käe nimetissõrm rangluule ja nihuta sõrmi teineteise poole, kuni jõuad rangluu kahe sisenurgani. Vii sõrmed neist punktidest otse alla, rangluust umbes 2,5 cm allapoole. Enamikul inimestel on seal pehme koht või lohuke. Hinga aeglaselt ja sügavalt ning patsuta või masseri K-27 punkte kahe-kolme hingetõmbe kestel kindlate liigutustega (joonis 1).

Patsutus nr. 2 : „Tarzani patsutus“

Harknäärme kohal asuva piirkonna patsutamine on lihtne tehnika, mis äratab kehaenergiaid, teravdab immuunsüsteemi ning suurendab tugevust ja elujõudu. Harknäärme patsutusest on kasu, kui tunned, et sind pommitatakse negatiivse energiaga, oled külmetanud, võitled mõne nakkushaigusega. Harknääre on immuunsüsteemi toetaja.

1. Aseta ühe või mõlema käe sõrmed rinnaku keskele, päikesepõimiku piirkonda, kus asub harknääre (umbes 5cm rindkere keskel asuvatest K-27 punktidest allpool (joonis 1).
2. Patsuta harknäeret pöidla ja kõikide sõrmedega kindlalt ja üsna tugevasti, hingates samal ajal aeglaselt ja sügavalt nina kaudu sisse ja suu kaudu välja. Jätka patsutamist 2-3 sügava hingetõmbe kestel.

Patsutus nr.3 „Põrnapunktid“

Põrnameridiaani mõjutavad patsutamispunktid võimaldavad kiiresti tõsta energiataset, tasakaalustada veresuhkru taset ja turgutada immuunsüsteemi.

Patsuta neurolümfaatilisi põrnapunkte kindlate liigutustega umbes 15 sek (joonis 1).

1. Patsuta neurolümfaatilisi põrnapunkte kindlate liigutustega umbes 15 sek. Neurolümfaatilised refleksipunktid asuvad rindade all, nibudega ühel joonel ja neist ühe roide võrra allpool. Teine võimalus: patsuta põrna nõelravipunkte kindlate liigutustega umbes 15 sek. Need punktid asuvad keha külgedel, umbes 10 cm kaenlast allpool. Tunnetas, kumb patsutamiseviis on valulikum ja patsuta neid punkte.

2. Hinga patsutamise ajal aeglaselt ja sügavalt, nina kaudu sisse ja suu kaudu välja.

3. Patsuta või masseeri punkte kindlate liigutustega 2-3 hingetõmbe jooksul

„Sammu marss“ (ajakulu 30 sek)

Sammu marss soodustab aju parema ja vasaku poolkera vahelist energialiikumist. Harjutus suurendab kohe elujõudu, aitab selgemini mõelda ja muudab liigutused koordineeritumaks.

1. Esmalt patsuta lühidalt K-27 punkte, tagades meridiaanide edaspidi liikumise

3. Sammu marss ongi üksnes paigal marssimine. Tõsta üheaegselt paremat kätt ja vasakut jalga (joonis 2)

4. Seejärel tõsta vasak käsi ja parem jalg

5. Korda toimingut, pikendades seekord jalatõstet ja käeviibutust üle keha keskjoone keha vastaspoolele

6. Jätka sel moel liialdatud marssimist vähemalt minut aega, hingates nina kaudu sisse ja suu kaudu välja

„Wayne Cooki asend“ (ajakulu 90 sek)

Kasutada kurnatuse, närvilisuse, keskendumisraskuste, tüliküsimuste lahendamise vajaduse puhul. Harjutus aitab töödelda stressihormoone.

1. Istu toolil, selg sirge ja tõsta parem jalg üle vasaku põlve. Aseta vasak pihk kumeralt parema jala pahkluule ja parem pihk ümber parema jala päka, nii, et sõrmed kõverdatult jala küljele ulatuksid (joonis 3)

2. Hinga nina kaudu sügavalt sisse, lastes õhul sissehingamise ajal keha ülespoole kergitada. Samal ajal tõmba jalg enda poole, luues niiviisi venitusasendi. Hinga aeglaselt läbi suu välja, lastes kehal lõõgastuda. Korda aeglast hingamist ja venitamist neli või viis korda.

3. Korda harjutust teise jalaga. Tõsta vasak jalg üle parema põlve. Kumerda parem käsi vasaku pahkluu kohal põiale ja haara vasaku käega allpool päkast, sõrmed vasaku jala küljele kõverdatud. Hinga ja venita
4. Tõsta jalg põlvelt maha ja moodusta sõrmeotstest teravalt koonusjas püramiid. Aseta põidlad „kolmandale silmale“, vahetult ninaselja kohale lauba keskkoha. Hinga kolm või neli korda aeglaselt ja sügavalt nina kaudu sisse ja suu kaudu välja
5. Viimase väljahingamise ajal kõverda sõrmed lauba keskkohas ning vii kindla ja sujuva liigutusega lahku, tõmmates üle lauba oimude poole
6. Too käed enda ees aeglaselt kokku. Keskendu hingamise rütmile.

„Krooni avamine“(ajakulu 30 sek)

Harjutus avab kroontšakra, puhastab teadvust ja eemaldab vaimsed ämblikuvõrgud, rahustab närvisüsteemi, leevendab mentaalseid ummikseise, värskendab meeli ja avab inimese kõrgemale inspiratsioonile.

Enne harjutuse sooritamist hinga sügavalt nina kaudu sisse ja suu kaudu välja

1. Aseta põidlad kahel pool pead oimukohtadele. Kõverda sõrmed ja toeta sõrmeotsad lauba keskele.
2. Tõmba sõrmed aeglaselt ja laubale survet avaldades lahku, venitades kulmude kohal olevat nahka (joonis 4)
3. Toeta sõrmeotsad juukse piirile ja korda venitust
4. Jätka sama skeemi põhjal masseerimist, sõrmed kõverdatud, töötades läbi järgmised kohad:
5. Sõrmed pealael, väikesõrmed juuksepiiril. Suru mõningase survega allapoole ja tõmba käed teineteisest lahku, nagu tahaksid pead kaheks tõmmata
6. Jätka tõmmates kolme järgnevusega üle kaela küljed(kaela ülaosa, keskmine osa ja alumine osa) ning lõpetuseks asetage sõrmed õlgadele.
7. Hinga sügavalt ja tõmba sõrmed kindla liigutusega ettepoole üle õlanukkide, seejärel lase neil vabalt alla langeda.

Lümfimassaž (1 min)

1. Vajuta keskmise sõrmega rindkerel asuvaid neurolümfaatilisi refleksipunkte, tuvastades ühe, mis on hell või valulik
2. Vajuta sellele punktile kahe või kolme sõrmega ja masseeri punkti, liigutades nahka kindlate liigutustega igas suunas

3. Suru piisavalt tugevasti, et seda tunda oleks, kuid mitte nii tugevasti, et võiksid tekkida verevalumid. Masseri iga valulikku punkti umbes 10 sek

Lümfipunktide masseerimine on lihtne protseduur, mis soodustab energiatega voolamist, toetades samal ajal ka hormoonsüsteemi talitlust.

Maa ja taeva ühendamine (2 min)

1. Hõõru peopesi vastamisi ja raputa hoolikalt, nagu raputaksid käelt vett
2. Aseta käed reite esiküljele, sõrmed harali
3. Hinga sügavalt sisse ja vii peopesad ringiga külgedele
4. Väljahingamise ajal too peopesad rindkere ees kokku, nagu hakkaksid palvetama
5. Hinga uuesti sügavalt sisse ja vii käsivarred ning pihud lahku, sirutades ühe käe pea kohal välja ja pöörates pihu lamedalt ülespidi, nagu suruksid midagi endast kõrgemale. Siruta teine käsi alla, surudes peopesa taas lamedaks, nagu suruksid midagi maa poole. Vaata üles taeva poole (joonis 5). Jää sellesse asendisse nii kauaks, nagu mugav tundub.
6. Hinga suu kaudu välja ja too käed taas südame kõrgusele ette palvetamisasendisse
7. Korda harjutust, vahetades üles ja alla sirutatud käsi. Tee pärast esimest täistsüklit veel kaks samasugust järgnevat
8. Kui asendist viimast korda väljud, lase kätel alla langeda ja lödvesta end, nii et ülakeha vabalt sügavamale alla kummardub. Jää niimoodi rippu, põlved veidi kõverdatud, ja hinga kaks korda sügavalt sisse ja välja. Rulli õlgu aeglaselt tahapoole ja kergita ülakeha uuesti püstiasendisse.

„Kõhuvenitus“ (30 sek)

Kõhuvenitus avab täiendava ruumi ja laseb värskel energial läbi kõhupiirkonna voolata.

1. Seisa kõrge seljatoega tooli või mõne muu sama kõrge mööblieseme taga ja toeta käed sellele. Suru käsivarred sirgeks. Teine võimalus on haarata umbes õlgade kõrgusel olevast aknalauast ja suruda käsivarred sirgeks, jäädes seisma aknalauast käsivarte pikkuse kaugusele.
2. Vaata üles ja siruta selg kergelt tahapoole, vibutades samal ajal ka parema jala taha. Hoia jalg põlvest sirge. Tunnetatav venitust kaelas ja kõhupiirkonnas (joonis 6)
3. Too jalg tagasi alla.
4. Korda venitust teise jalaga
5. Annab hea enesetunde, võib korrata palju kordi

„Põrnameridiaani loputus ja patsutus“ (alla minuti)

Käte liikumine harjutuse jooksul aeglane ja sihikindel.

1. Seisa, käsi rinnakorvi all küljel, sõrmed otse keha poole.
2. Hinga sügavalt sisse ja tõmba sõrmed piki keha üles kaenlaalustesse.
3. Hinga välja, viies käed samal ajal piki külgi alla ja surudes pihud taas lamedaks. Vöökohani jõudes vii käed puusade ette, seejärel libista piki reite sisekülgi alla, sõrmed harali ja pihud lamedad.
4. Libista käed üle pahklude ja üle põidade sisekülje, lõpetades suure varba kohal.
5. Hinga sügavalt sisse ja tee ülaloodud sammud läbi tagurpidises järjestuses, alustades silitusest põidade siseküljelt suure varba juurest ja libistades lamedad pihud piki jalgade sisekülgi üles. Puusade kohale jõudes tõmba käed lahku, liikudes risti üle puusaluu külgedele, üles kaenlaalustesse ja seejärel alla rinnakorvi lõpuni. Tee veel kaks niisugust tagurpidi järjestust.
6. Patsuta põrna neurolümfaatilisi refleksipunkte, mis asuvad rindadest ühe roide võrra allpool, nibudega ühel joonel. Hinga sügavalt ja patsuta punkte umbes 10 sek (joonis 2)
7. Libista sõrmed keha külgedel asuvatele põrna akupressuuri punktidele ja patsuta veel 10 sek.

Menopausimoodul

„Vahelihasega hingamine“ (30 sek)

Vahelihas suunab õhu ventilaatorina üle kogu keha laiali. Harjutus aitab kaasa hapniku levimisele igasse rakku, näärmesse ja elundisse ning parandab hormoonsüsteemi koordineerimist ja tõhusust.

1. Aseta vasak käsi kindlalt rinnakorvi keskkoha alla ning parem käsi selle peale. Hoia peod lamedad ja tõmba küünarnukid keha lähedale, nagu kallistades oma keskkoha (joonis 7)
2. Hinga sügavalt sisse ja suru keha käte poole, surudes samal ajal käsi ka vastu keha. Hoia hinge kinni ja suru tugevasti. Kuigi sellele harjutusele pole ajapiiri kehtestatud, siis mida kauem hinge kinni pidada ja suruda, seda parem.
3. Hinga loomulikult moel välja ning lase käed vabaks.
4. Lõdvestu. Tee harjutust veel kaks korda.

„Hormoonitelje haakimine“ (40 sek)

Allpool kirjeldatud neurovaskulaarsete refleksipunktide puudutamine koordineerib käbikahajuripatsi-hüpotalamuse telje reguleeritavaid hormone. Need kolm nääret mõjutavad kehahormoone kõige tugevamalt. Igapäevane „Hormoonitelje haakimise tegemine võrdub energiaravivitaminide võtmisega, mis toetab hormoonidevahelist harmooniat. Lisaks leevendab see stressi ja aitab vabastada organismi stressikemikaalidest.

1. Vii parema käe põial, nimetissõrm ja keskmine sõrm kokku ning aseta kolmest sõrmeotsast „tempel“ pealaele.
2. Samal ajal moodusta ka vasaku käega samasugune sõrmekobar ning aseta see vahetult kuklakumeruse kohale. Hoi a mõlemaid punkte umbes kolme hingetõmbe jooksul
3. Tasanda parem pihk nii, et peopesa jääb laubale ja keskmine sõrm asub endiselt pealael (joonis 8). Lõõgastu selles asendis veel kolme sügava hingetõmbe jooksul.

„Koit ja Eha“ (30 sek)

Harjutus aitab stabiliseerida vererõhku ning mõjub hästi südame üldisele tervisele. Lisaks rahustab keha ja vaimu ning soodustab tasakaalust väljas olevate hormoonide võrdsustumist

1. Seisa käed kõrval peopesad väljapoole. Hinga aeglaselt sisse ja välja käed kaarega pea kohale (joonis 9).
2. Seisa käed üles sirutatud ja peopesad vastamisi, küünitades tõusnud päikese poole. Kujutle, et haarad selle käega taevas rippuvast kõiest. Haara see pihku ja tõmba allapoole, tõmmates päikesevalgust enda poole. Kui käsi alla jõuab, siruta üles teine käsi, haara sellega kõiest ja tõmba allapoole. Jätka sel viisil käsi vahetades päikesevalguse endasse tõmbamist veel mitu korda
3. Pööra peopesad väljapoole. Hinga aeglaselt välja ja vii käed ringiga kaugemale külgedele alla.

„Väljapuhumine. Kinnihaakimine“ (1- 2 min)

Harjutus toimib mure, vaevatud oleku või masenduse, et pole olnud võimalik teatud elulist mudelit muuta, puhul. Häälestu tundele ja toimi järgnevalt:

1. Seisa sirgelt. Siruta käed ette, kõverda kergelt küünarnukid ja suru käed rusikasse, nii et randmete siseküljed jääksid ülespoole. Hinga väga sügavalt sisse ja välja. (Joonis 10)
2. Vibuta käed tahapoole pea kohale. Hoi a käsi mõni hetk selles asendis
3. Küünita käed võimalikult üles ja pööra rusikad nii, et mõlema käe kõverdunud sõrmed jääksid vastamisi. Too käed hooga piki keha esikülge alla, avades samal ajal otsustavalt rusikad. Hinga välja ja lase emotsioonidel endast välja paiskuda vihiseva heliga.
4. Tee harjutust mitu korda. Märkad, kuidas enesetunne paraneb. Viimase korra ajal too käed aeglaselt ja kontrollitult alla, hingates samal ajal suu kaudu välja. Siruta end pikaks ja hinga sügavalt.
5. Sellel tühjuse ja vallandamise hetkel moodusta mõttes enda kohta lihtne seisukoht, mille tõekssaamist sa soovid. „Ma olen rahulik ja kõigega rahul“ „Ma tunnen end tugeva ja enesekindlana“ „Ma olen jõud, millega arvestada“ Sedalaadi kinnitused olgu alati minavormis ja olevikus, väljendatud nii, nagu oleksidki need juba tõeks saanud.

6. Põlista kinnitus kehasse ja vaimu, korrates seda aeglaselt ja otsustavalt ning tehes samal ajal veidi muudetud „Luku kinnitõmbamist“: aseta käed häbemeluule, hinga sügavalt sisse ja kinnitust korrates vii käed aeglaselt ja sihikindlalt piki keha keskjoont üles alahuuleni. Tee harjutust kolm korda

7. Lukusta protsess „Kinnihaakimisega“: hinga nina kaudu sügavalt sisse ja suu kaudu välja, aseta ühe käe keskmine sõrm ninaselja kohale kulmude vahele ja teise käe keskmine sõrm nabale. Suru mõlemad sõrmed kergelt naha sisse. Tõmba sõrmi nahka venitades ülespoole ja hoia asendit umbes 15 sek

2.3 Osteoporoos ja üleminekuiga

Osteoporoos on luustiku haigus, mida iseloomustab luuaine vähenemine ja luukoe peene struktuuri hävimine, mille tagajärjel suureneb luumurru oht. Viimastel aastatel on vananemisest tingitud luustiku muutusi „üldlevinud“ haigusena üle tähtsustatud. Kas osteoporoos on vanemate naiste paratamatu haigus? Luude hõrenemise peatamine on tänapäeval peamisi põhjusi hormoonpreparaatide määramisel üleminekueas naistele, kel muidu mingeid muid vaevusi ei esine. Uurmuste andmeil haigestub osteoporoosi umbes 20 kuni 30 protsenti üleminekueas naistest ning vaid 10 protsenti samaealistest meestest. Kuna osteoporoos on tüüpiline vanadushaigus ning naised elavad statistika järgi kauem ja neil on ka üldiselt vähem luumassi, on kerge seletada, miks see haigus neid rohkem tabab.

Osteoporoosil eristatakse kahte faasi. Esimene algab varem (nn postmenopausaalne osteoporoos) - 60. kuni 70. eluaastast ja selles faasis on luukahjustusi eelkõige lülisambas st. Selgroolülid vajuvad kokku. Sellele võib järgneda teine faas, mille jooksul võivad hõreneda õõnesluud (reie- ja käsivarreluud). Luumurde on sagedamini alates 75. eluaastast, tüüpilised reieluukaela murrud (Daub-Amend, 2002).

Terved luud

Ülesehitus- ja lagunemisprotsessid toimuvad meie luustikus kogu elu vältel. Elu esimesel poolel on ülekaalus luuaine moodustumine. 35. eluaastaks on saavutatud suurim luumass. Selle hulk sõltub pärilikest eeldustest, toitumisest lapse – ja noorukieas ning liikumisest. Korrapärane kehaline koormus tugevdab luude ehitust ja tõstab nende vastupidavust ja painduvust.

Elu teisel poolel jätkuvad luudes ülesehitus-, muutumis-, ja lagunemisprotsessid. Aastas kaotab terve organism umbes 0,5- 1 protsenti oma luumassist.

Luustik pole ainult organismi tugisüsteem, vaid ka tähtsaim mineraalainete hoidla, kuhu koguneb aselliseid ainevahetuse jaoks olulisi mineraale nagu fosfor, kaltsium, naatrium, kaalium, magneesium jht.

Hormoonid on meie sisetajuga kõige tihedamalt seotud. Ka luudes toimuvate ainevahetusprotsesside „peenhäälestus“ kulgeb mitmesuguste hormoonide toimel. Kõrvalkilpnäärme toodetav parathormoon ja kilpnäärme moodustuv kaltsitoniin mõjutavad koos nahas tekkiva D-vitamiiniga otseselt kaltsiumiainevahetust ning kaltsiumi paigutumist luudesse ja selle väljutamist luukoest verre.

Kuid ka neerupealiste koore hormoonid, östrogeen, progesteron ja androgeen võivad mõjutada luude ainevahetust. Östrogeenid takistavad luude liig kiiret lagunemist. Androgeenid, mida tekib üleminekueas ka naistel munasarjas ja neerupealise koore, ergutavad luuteket. Erinevad mineraalainete hulk luuaines moodustavad luu kõige tugevama osa, kollageenkiudude hüdroksüproliinid tagavad luu painduvuse. Kas luu on rabe või painduv, oleneb rohkem tema elastsusomadustest kui mineraalainetesisaldusest, seepärast võivad murduda ka normaalse mineraalainetesisaldusega luud ja vastupidi. Luude ainevahetust mõjutavad vanus, toitumine ja liikumine ning reguleerivad hormonaalprotsessid. Östrogeen ja selle moodustamise muutused on üleminekueas vaid üks mõjur paljude teiste seas. Seepärast ei ei või osteoporoosi teket üleminekueas seletada ainuüksi hormonaalsete muutustega (Daub- Amend, 2002).

Algaval osteoporoosil pole tüüpilisi sümptomeid, vaevusi ega selgelt äratuntavaid tunnuseid. Üleminekueas sageli esinevatel liigese- ja seljavaludel pole osteoporoosiga midagi pistmist. On olemas hulk riskitegureid, mida peaks teadma.

Riskitegurid: blondid juuksed ja hele nahk, habras kehaehitus ja alakaalulisus, pidev suitsetamine, pidev alkoholi tarvitamine, rohkem kui kolm tassi kohvi päevas, vähemalt kaks toidukorda päevas sisaldavad loomset rasva, pidev kiirtoidu söömine, igapäevane kokakoola, Fanta või limonaadi joomine, sage paastumine või dieedipidamine, söömishäired noorukieas, menstruaaltsükli katkemine nooruses pikemaks ajaks, sünnitanud 6 või enam last, lastetu, ei harrasta sporti, perekonnas on esinenud osteoporoosi, piiratud kehaline liikumine, pikaajaline kortisoonravi, krooniline neeruhaigus või suhkruhaigus, enne 40. eluaastat on eemaldatud munasarjad või varane menopaasi algus.

Luuhõrenemise **profülaktikas** on oluline osa tasakaalustatud toitumisel ja liikumisel. Toitumisel on oluline kaltsiumi ja fosfaadi suhe 1: 1, liiga suure fosfaadisisalduse korral kaltsiumitase langeb. Kaltsium sisaldub rohkesti mitte üksnes piimas ja piimasaadustes vaid ka rohelistes köögiviljades (brokoli, porru, lehtkapsas, nuikapsas), täisteraviljas, pähklites ja

seemnetes, samuti maitsetaimedes (palderjan, kõrvenõges, põldosi, salvei, aedmaasikalehed, harilik kurgirohi. Liigne liha, rafineeritud suhkur, kohv, koola ja limonaad sisaldavad fosfaati ja liigse tarbimise korral on raskendatud kaltsiumi omastamine.

Teine tähtis osteoporoosi vältimise abinõu on liikumine, mis eelistatavalt peaks toimuma värskes õhus. Värske õhk ja päike soodustab nahas D-vitamiini teket, mis omakorda on oluline luu tekkeks. Luude tervishoiu aluseks on kehaline treening vähemalt kolm tundi nädalas ning lihavaene täisväärtuslik toit (Daub- Amend, 2002).

2.3.1 Energiaravi osteoporoosi korral

Luutihedust reguleerib neerumeridiaan. Neerumeridiaani toidab kopsumeridiaan ja just kopsumeridiaani puudulikkus võib hoida neerumeridiaani nõrgana. Osteoporoos mõjutab naisi rohkem kui rabandus , suhkrutõbi, rinnavähk või artriit. Luud on pidevas lagunemise ja uuenemise protsessis, see on eneseuuenemise ime, mis sõltub kahte tüüpi rakkudest. Esimesi nimetatakse osteoklastideks, neid moduleerib östrogeen ja need viivad vana, kulunud luukoe kehast välja. Teised rakud on osteoblastid, mida moduleeribprogesteron. Need liiguvad samadesse kohtadesse ja moodustavad seal uue luukoe. Piisava luutugevuse säilitamiseks on oluline kanda hoolt oma progesteroonitaseme eest. Kaltsiumi omastamiseks toidust on oluline roll magneesiumil ja eri vitamiinidel.

Osteoporoosi väljakujunemisel on sageli põhjustajateks või kaasaaitajateks keskkonnast pärit mürgised tinaühendid, mida meie luud omastavad. Need asendavad luukoes kaltsiumi ja tagajärjeks on luukoe kadu. Kuna tina võib vereringesse imenduda alati, kui luudest kaltsiumi vallandub, on üks moodus tina oma organismist eemale hoidmiseks sellele piisava kaltsiumikoguse tagamine. Mitmed toidulisandid on osutunud kasulikeks organismist tinaühenditest vabastamisel (atsetüülsüsteiin, adenosüülmationiin, mõrusool (magneesiumsulfaat)). Muude luutugevust edendavate toitainete hulka kuuluvad vitamiin-K, kondroitiin, vitamiin D-3. Tervislik toitumine, regulaarne jõusaalitreening ja tervisliku östrogeeni- progesterooni tasakaalu säilitamine moodustavad kolmikvundamenti, millele luuhõrenemise vältimiseks ja tagasipööramiseks toetuda. Energiaharjutused toetavad seda vundamenti aidates luude tugevust ja tihedust säilitada.

„**Õlatõste**“ on suurepärase ja väga lihtne harjutus, mis energiad osteoporoosi vältimiseks tööle paneb. „Õlatõste“ niisutab õlaliigeseid, vallandab lümfivoo, aitab selja ülaosa tugeva ja sirgena hoida ning ennetab vanas eas küüru tekkimist.

Tõsta õlanukid kõrvadeni ja vii aeglaselt tahapoole, ringiga alla ja eest uuesti üles. Tee seda mitu korda, hingates samal ajal sügavalt. Seejärel tee õlgadega teistpidi ringe, kas korruga või algul ühe, siis teise õlaga.

2.3.1.1 Isomeetrilised harjutused osteoporoosi ennetamiseks

Isomeetiline harjutus on treeninguvorm, mis on osteoporoosi ennetamisel ja korrigeerimisel väärtuslikuks osutunud. Isomeetrilised harjutused, mis hõlmavad lihaste staatilisi kontraktsioone ilma väliselt nähtava liikumiseta, on ka suurepärane energiatega töötamise vahend.

„Torsovenitus“ (20 sek)

1. Istu toolil oma peopesadele, selg sirge ja pihud ülespoole suunatud. Suru käsivarred sirgeks.
2. Hinga sügavalt ja püsi selles asendis mitme hingetõmbe jooksul.

Tunned venitust seljas, kaelas ja käsivartes.

„Luusäästja“ (alla 2 minuti, harjutus aitab kaasa ka lameda kõhu säilitamisele)

1. Too mõlemad käed rindkere ette, hinga sügavalt sisse, hoia hinge kinni ja suru käe paksud tugevasti teineteise vastu
2. Samal ajal tõmba kõht sisse selgroo poole, pinguta tuharaid ja kalluta vaagnavööde ette ja üles.
3. Kui tahad välja hingata, hinga selle asemel nina kaudu kolm korda kiiresti ja järsult sisse, säilitades ülaltoodud asendi
4. Seejärel hinga aeglaselt välja, nagu puhuksid õhku läbi kõrre (kõhulihase pingestuvad iseenesest)
5. Kui tunned, et oled kogu õhu välja hinganud, puhu suu kaudu veel kolm korda kiiresti ja järsult välja
6. Löögastu pärast iga niisugust tsüklit. Tee järjest mitu tsüklit.
7. Korda kogu tsüklit veel üks kord, kuid nüüd painuta mõlema käe sõrmed, haagi teineteisega kokku ja püüa käsi lahku tõmmata- sõrmede ning käsivarte ja õlgade vahel tekib isomeetiline pinge.

Neerumeridiaani rahustamine ja tugevdamine aitab luid tugevdada (rahustab neere, võimaldades neil hõlpsamini jääkaineid väljutada). Seejärel võiks patsutada neerumeridiaani tugevduspunkte, et ammutada sellesse rohkem jõudu, mis aitab ehitada uusi vererakke. Võib teha kuu aja jooksul vähemalt kaks korda päevas. Neerumeridiaani rahustamine ja tugevdamine ei tee kehale mingit kahju, isegi kui meridiaan juba ennegi tugev on.

(Eden, Feinstein, 2013)

2.3.1.2 Jõutreeningu tervisekasud osteoporoosi ennetamises

Jõutreening aitab säilitada või suurendada lihasmassi. Tugevustreeningut seostatakse ka kõrge luutihedusega. Tihedad ja terved luud tekivad pidevas ümberehitusprotsessis, kus luukude lagundavad rakud asendatakse luukude moodustavate rakkudega (Bushman, Clark Young 2005). Üks moodus luukude moodustavate rakkude ergutamiseks on luustikku pidevalt rohkem koormata, kui seni harjumuspärane. Luustiku suurem ülekoormus kuni teatud piirini põhjustab ka rohkema luukoe teket. Uus ja tihedam kude tekib luu välispinnale, moodustades tugevama luu, mis ei ole mõranemisele nii aldis. Luukoe juurdekasv tekib 8-12 nädala jooksul pärast jõutreeningu alustamist, kuid luu mineraalse tiheduse suurendamiseks tuleb progressiivse jõutreeninguga tegeleda vähemalt 4- 6 kuud (Bushman, Clark Young, 2005).

2.4 Teisi alternatiivseid ravimeetodeid

On põhimõtteline vahe, kas püüda mõnd inimorganismi häiret või puudujääki ravida operatiivse sekkumisega, arstimita manustamisega või siis vaadata organismi kui tervikut, kes on võimeline eneseraviks ja korrektuuriks. Sellise arengumuutuse puhul, nagu üleminekuiga peaks tavaliselt usaldama organismi autonoomseid eneseregulatsioonijõude. On oluline, et erinevad raviviisid üksteist täiendaksid, ergutaksid ja avardaksid. Kriitiliselt võiks suhtuda hormoonasendusravisse, millele omistatakse suurt tähtsust (Daub- Amend, 2002).

Homöopaatia

Homöopaatia mõiste pärineb arst Samuel Hahnemannilt (1755- 1843)- tähendab tasakaalu häiret, mille puhul lähtutakse sellest, et haigusel on kaks poolt: vaimne-mitteaineline ja kehalisaineline. Haigus ilmneb küll kehalisel tasandil, ent tema tekkepõhjused asuvad vaimses valdkonnas. Homöopaatiale tüüpilised potenseeritud ravimid peavad mõjuma selles põhjuslikus, mitteainelises valdkonnas. Need on „vaimsed“ ravimid. Hmöopaatia üks põhimõtteid on: sarnast ravitakse sarnasega. Teine põhimõte on „potenseerimine“, mis seisneb ravimite lahjendamises ja loksutamises, et sel viisil kaotada nende ainelised omadused ja lasta neil mõjuda „vaimse printsiibina“.

Homöopaatilises meditsiinis esitatakse väljakutse organismi eneseravijõududele ja toetatakse neid.

Taimeravi ehk fütoterapia.

Taimedega ravimisel kasutatakse taimi kas tervikuna või nende osi, nagu vilju, lehti või juuri. Taimedest valmistatakse vesi- või alkoholitõmmiseid, pulbreid, salve. Taimne ei ole alati samatähenduslik kahjutu või kõhklematult kasutatvaga.

Loodusravisuundadest võib välja tuua veel nt (Kneippi- ravi), akupunktuur, ajurveda, Tiibeti meditsiin, Hiina meditsiin. Võib välja tuua ka mõned tehnilised menetlused, nagu elektroakupunktuur, osoonravi, neuroteraapia.

Antroposoofiline meditsiin

Rudolf Steiner (1861- 1925) ja tema algatatud antroposoofialiikumine on mõjutanud ka meditsiini. Ravi keskpunktis seisab inimene kui füüsilis-hingelis-vaimne tervik ning rakendatakse meetodeid ja ravimeid (poteseeritud), mille abil virgutatakse organismi eneseravijõud tegevusse ja toetatakse neid. Antroposoofilise meditsiini spektrisse kuuluvad ka kunsti-, liikumis-, ja psühhoterapia. Üleminekuks puhul võetakse- tervikkäsitlusele põhinedes- tähelepanu alla üldise rütmikao fenomen, mis väljendub paljude vaevustena. Profülaktikaks ergutatakse tööle organismi enda tasakaalustusvõime (Daub- Amend 2002).

3. Vitamiinid, taimsed ained ja ravimtaimed naiste tervise heaks

Linaseemned ja linaseemneõli

Itavad säilitada naha niiskustaset, hoiavad luud tugevana ega lase kehamahladel menopausi ajal kuivada. Meditsiinidoktor Susan Lark on leidnud, et linaseemnetes leiduvad looduslikud fütoöstrogeenid aitavad elimineerida östrogeenipuudust, sidudes hõivamata östrogeeni-retseptorikohad ja jäljendades kehaomast östrogeeni.

Peamised rasvhapped (omega-3 ja omega-6) on samuti suurepäraseks toidulisandiks. Need soodustavad naissuguhormoonide tootmist ja aitavad keha niiske ja elastsena hoida.

Kobar- lursslill (Cimicifuga racemosa) on taim, mis sisaldab fütoöstrogeene (kemikaalid, mida taimed toodavad ja mis toimivad sarnaselt inimkehas toodetava östrogeeni leebel vormile). Taim on aidanud kuumahoogudest vabanemisele kaasa.

Jamsijuur- annab kehale leebes vormis östrogeeni

Hölmikpuu (Ginkgo biloba)- parandab mälu ja muid vaimseid võimeid, samuti vereringet.

Ženšenn- Hiinas tuhandeid aastaid tuntud ravimtaim- võitleb kurnatusega, soodustab vaimset ja füüsilist vastupidavust ning aitab kehal toota östrogeeni ja progesterooni, toetades kõiki sisenõristusnäärmeid.

Hiina heinputk (Angelika sinensis)- kasutatakse paljude menopausi sümptomite puhul

Multivitamiinid Ravimtaimedest: abi saab aedvaagist, sidrunväändikust, maralijuurest, liht-naistepunast, kortslehest, põdrakanepist, mailasest , üheksavägisest

Retseptid:

Aitab korrastada ainevahetust ja stimuleerida hormonaalset süsteemi

Liht- naistepuna ürt 3 osa

Kortsleheürt 2 osa

Veiste- südamerohi 1 osa

Kõrvenõgeselehed 1osa

Segust võtta 1 sl, lisada 1,5 klaasi keeva vett, lasta tõmmata 30 min ja juua õhtupoolikul lonkshaaval ära. Pärast teejoomist enam ei sööda. Ravikuur kestab üks kuu.

Rahustavalt ja südant tugevdavalt toimib järgmine teesegu:

Viirpööid 2 osa

Aedilliseemned 1 osa

Liht- naistepuna 1 osa

Kortsleheürt 1 osa

Tee valmistamiseks võtta 1sl segu, lisada klaas keeva vett, lasta tõmmata 10 min ja juua õhtupoolikul ära. Sobib juua, kui ollakse rahutud või teeb süda muret.

Hormonaalset süsteemi abistavad apteegist pakutavad vitamiinikompleksid, mille toime on ainevahetust korrastav ja stimuleeriv. Oluline on A ja E vitamiini, korea zenzenni juurt ja mikroelemente: tsinki, seleeni, rauda.

Kui ei ole probleemi vererõhuga , võiks tarvitada sidrunväändiku või maralijuure tinktuuri (või tabletti)- 20 tilka (lahjendatult veega) korraga üks tablett pärast hommikusööki (Paju 2007).

Menstruatsioonivalu korral aitavad silelihaseid lõõgastavad taimed- parim on harilik pune, sobivad ka meliss, monarda, vaarikalehed. Tee valmistamiseks võtta 1-1,5 tl taimepuru ja

valada üle 200 ml kuuma veega ja lasta tõmmata 10 minutit ja juua päeva jooksul või menstruatsiooni alguses 1-3 tassi päevas.

Suure vereeritusega menstruatsiooni korral saab abi kõrvenõgese-, raudrohu-, lodjapuu koore teest. Kõrvenõges ja raudrohi valada üle kuuma veega, lasta tõmmata 10 minutit, kurnata ja juua päeva jooksul lonksudena. Lodjapuu koort tuleb keeta 10 minutit ja lasta tõmmata 30 minutit.

Suurest verekaotusest võib tekkida aneemia, sel puhul on abi samuti kõrvenõgesest, aga ka lodjapuumarjadest, maasikatest, veiselihast, petersellist, kust organism rauda saab. Veiseliha süüa koos C-vitamiini sisaldava salatiga. Muidu jääb raua omastamine nõrgaks. Taimetoitlased saavad kasutada kõrvenõgest kotlettides, suppides, smuutides. Abiks on petersell ja muud rohelised taimed, millest on võimalik valmistada rohejahu.

Põletikud ja külmetuse, munajuhade põletiku puhul on abiks raudrohi ja kortsleht. 1sl taimepuru valada üle 300 ml kuuma veega, lasta 10-15 minutit tõmmata ja juua. Taimekuuri pikkus on 1-2 nädalat.

Valgevooluse e candida alba puhul on Eestimaal kasvavatest taimedest parim valge iminõges. Paljud nimetavad seda ka piimanõgeseks. Iminõges õitseb mai lõpust juuni alguseni. Võib valmistada naistetee, millesse kuuluvad kõrvenõges, kortsleht, raudrohuõied ja iminõgese õied. Valgevooluse korral võib teha iminõgesest nii teed kui ka vanne alakehale. Võib koguda iminõgese ladvaosa, umbes 5 cm.

Valgevooluse korral on soovitatav teha tamme- või toomingakoore keedusega või hapu veega (1sl äädikat või sidrunit 1 l vee kohta) loputusi. Soovitatud on ka kaneeli, tüümiani-, või puneteed. Vältida tuleks pärmiga toite, nisujahu, piima, suhkrut.

Sünnituse eel ja ajal joodi vanasti vaarikaleheteed. Vaarikas leiduvad keemilised ained lõõgastavad silelihaseid. Vaarika javaarikaleheteed raseduse vältel ja sünnituse ajal on jaapanlased kasutanud valude leevendamiseks ja sünnituse kergendamiseks.

Sünnituse järel sobivad kortsleht ja kõrvenõges, et haavad paraneksid ja piimaeritus oleks korras. Karepa Ravimtaimeaed lisab Noore Emme teesse maasikalehti, kortslehte ja köömneid. Sellest teest saab mineraalaineid ja see aitab suurendada piimaeritust. Köömnetel on gaase vähendav toime.

Rinnanibude haavad ja lõhed paranevad kasutades kuusevaigu või saialillesalvi. Rinnapõletiku korral saab abi kapsalehest, mis peaks olema pehme ja pärit mahetootmisest.

Üleminekuca higistamise ja kuumahoogude vastu aitavad salvei ja iisopitee, punane ristik. **Südamekloppimise ja ärevushäirete** korral on abiks veistesüdamerohi, meliss ja viirpuid. **Hormonaalset tasakaalu** aitavad paika kortsleht, põdrakanep, petersell. Petersellitee oli vanasti mõisaprouade tee, aidates neil olla kaunis ja nooruslik kõrge vanuseni. Hea on rosmariin- nii maitse- kui ka lõhnataimena. Eeterliku õli saamiseks lahjendada 1tl baasõli 5 tilga rosmariini eeterliku õliga. Kasutada võib nii lõhnaõlina kui ka vannivette lisatuna, ka näosalvis- või maskis.

Enamikku taimi saab kasutada toiduvalmistamisel. Rosmariin sobib ahjukartulite, lambaprae või küpsetiste peale. Petersell on supi- ja salatitaim. Nõgest saab kasutada smuutides, suppides, küpsetistes. Raudrohuga võib maitsestada lihatoite, lisades seda ürdisoolale. Kortsleht ja põdrakanep on salatitaimed. Põdrakanepi noored lehed on head hapendatuna.

Kevadsalatit saab valmistada juba mais kortslehest, põdrakanepist ja murulaugust. Salatiks sobivad noored taimed (Luke, K 2017).

Üleminekuiga

Võilill *taraxum officinale*

2- 3 x päevas 30 min enne sööki 50 ml võilillemahla kuu aja jooksul.

Lääne südamerohi *leonorus cordica*

Võtta 3- 4 korda päevas 25- 30 tilka tinktuuri, mis on valmistatud taime õite ja lehtede kuivatatud ürdist ning 70% piiritusest vahekorras 1: 5 . Taim on mürgine (Jõgioja 2009).

Mõned retseptid Aleksander Heintalu poolt naistehaiguste raviks

Tupepõletik

Mänd (*Pinus sp.*) g. 1osa

Mustikas (*Vaccinum myr.*) fol 1 osa

2- 3- 7 g droogi ½ l keeva vee kohta. Keeta 2- 3 min., kurnata ja jahutada. Loputada igal õhtul enne küünalde panekut.

Vereurmarohi (*Chelidolium m.*) herb. 1 osa

Must sõstar (*Ribes nigr.*) herb. 2 osa

Valmistamine sama

Kummel (*Matricaria sp.*) herb. 3 osa
Mustikas (*Vaccinium myr.*) herb. 2 osa
Valmistamine sama

Põletikulised kuupuhastushäired

Raudrohi (*Achillea mil.*) herb 1 osa
Saialill (*Calendula off.*) fl 2 osa
Kummel (*Matricaria sp.*) herb 3 osa
2- 3 g droogi ½ keeva vee kohta, lasta termos 3- 4 tundi tõmmata ning juua 3- 4 korda päevas tühja kõhuga 100- 150 g korraga (Heintalu)

Retseptid maarohtudest ja ravisoovitused rahvamedikute varasalvedest

Naistehaigused

Rohked kuukorrad

Meliss- võtta 15 gr melissilehti 180 ml keeva vee kohta. Juua pool klaasi 3- 4 korda päevas enne sööki.

Kortsleht- (*Alchemilla vulgaris*)- selle taime preparaadid aitavad hädast üle saada. Ergutavad ka piimaeritust imetavatel emadel.

Koirohi (*Artemisia absinthium*)- koirohutee – 5 gr droogi klaasi kohta aitab liigse verejooksu korral. Juua 2- 3 klaasi päevas.

Männiokkad ja männikasvud- teha vanne

Valgevoolus

Raudrohi, tammekoor, naistepuna ja aedsalvei- võtta võrdsetes kogustes(2spl), panna kotikesse ja panna 10 l kuuma vette tõmbama. Võtta enne magamaminekut kuuma istevanni 20- 30 min jooksul.

Naistepuna, iminõges, meliss, palderjanijuur, teekummel- võtta kõiki võrdsetes kogustes. 1 spl segu klaasi keeva vee kohta ja lasta 2 tundi tõmmata, juua iga söögikorra eel 3- 4 korda päevas.

Munasarjapõletik

Naistepuna, aasristik, teekummel, meliss, palderjanijuure- kõiki võtta võrdsetes kogustes. Võtta 2 spl segu 0, 5 ltr keeva vee kohta, lasta tund aega tõmmata, kurnata ja võtta 4 korda päevas pool tundi enne sööki poole klaasi kaupa kuu aja jooksul. Teha selle vedelikuga kaks korda päevas ka loputusi.

Keskaja ravitarkused- Püha Hildegardi pärand

Naistevaevused

Bingeni Hildegard soovitas naistele erinevate vaevuste korral korrastatud toitumist ja paastumist. Aadrilaskmine ja kupupanek mõjutavad hormonaalset tasakaalu ja kehavedelike kooslust, sest- nagu kirjutab Hildegard „ (...) tsüklihäireid esineb naistel, kelle kehamahlad rohkearvuliselt põetud haiguste tõttu igasuguseid kahjulikke nähtusid tekitades kontrolli alt väljuvad.“ Hildegard toonitab, kui tähtsad on palve, korrastatud eluviis ja pühendumine jumalale.

Naistehädade puhul rõhutab Hildegard terviklikku lähenemist- keha, vaimu ja hinge ühtsust.

Üleminekuea vaevuste korral soovitab Hildegard aarumieliksiiri- vaja läheb 12 g aarumijuurt, 1 l punast või valget veini, potti, sõela õhukest puuvillast riidet, kulpi, lehtrit, tumedat pudelit.

Hakitud aarumijuur panna koos veiniga potti ja keeta 5 min. Vein kurnata läbi sõela ja hiljem filtreerida läbi puuvillase riide. Kurnatud vein kallata tumedasse pudelisse.

Üleminekuea meeleolukõikumiste korral võtta 3 korda päevas likööriklaasitäis.

Higistamis- ja kuumahogude leevendamiseks sobib salveitee.

Noori rohelisti kadakaoksi keeta ja kasutada ülevalamiseks. Kuumahogude leevendamiseks sobivad aedruudu tabletid.

Kõikide üleminekuea vaevuste puhul aitab aadrilaskmine ning kupupanek. Kuppe peaks panema reitele tagumiku ja põlvelohu vahel.

Maria Trebeni „ Tervis Jumala apteegist“ Nõuandeid ja kogemusi ravimtaimedega

Raudrohi on ravimtaim naistele. Raudrohuteed võib soovitada igas eas naistele. Raudrohi mõjutab naise alakeha positiivselt.

Puuvõõrik (*Visoum alba*)

Korjatakse lehti ja varsi, mis kuivatatakse ja peeneks lõigatakse. Korjatakse novembris, detsembris, märtsis, ja aprillis. Puuvõõrikuteed valmistatakse külma veega leotades. 1 tassi jaoks arvestatakse 1 kuhjaga teelusikatäis puuvõõrikut. Tuleb kergelt soojendada ja kurnata. Sobib kõigi naistehaiguste puhul ning üleminekuea südameklõppimise, ärevuse, hirmuhoogude ja hingelduse korral.

Hiirekõrv (*Capsela Burss*)

Klimakteeriumi ajal peaks iga naine 4 nädalat iga päev 2 tassi teed jooma, 3 nädalat vahele jätma ja sama kordama.

Tee valmistamisel peaks tassi kohta 1 kuhjaga tl taimi üle kallama kuuma veega.

Kortsleht (*Alchemilla vulgaris L*)

Korjatakse põhiliselt lehti. Eriti hea taim naistele. Aitab menstruatsioonihäirete, valgevooluse, alakeha valude ja klimakteeriumiaegse halva enesetunde vastu.

Salvei (*Salvia officinales*)

Aitab öise higistamise korral. 1 tassi kohta võetakse 1 tl salveid, kallatakse keeva veega üle ja lastakse tõmmata. Juuakse 2 tassi teed üäeva jooksul lonkshaaval.

Alakeha haigustega naistele võiks soovitatakse salvei- istevanni. Võetakse 4 kuhjaga peotäit lehti, lastakse 12 tundi külmas vees seista ja kallatakse soojendatult sooja vannivette. Vanniaeg 20 minutit.

20gr salveid, 20 gr kortslehte ja 20 gr põldosja kallata üle keeva veega, lastakse tõmmata ja juuakse pikemat aega 1 tass enne hommikusööki, aitab öise higistamise korral (Treben käsik).

Istevanni naiste suguelundite toetamiseks võib teha kortslehe ja punase ristiku, raudrohu või hiirekõrva ürdiga (Karjus, 2017).

3.1 Aleksander Heintalu e Vigala Sassi soovitused ravimtaimede kasutamisel tervise heaks

Aleksander Heintalu soovitab ravimtaimi kasutada juhul, kui tegemist taastusravi, alaakuutsete, krooniliste ja episoodiliste haiguste puhul.

Ravimtaimede korjamine ja säilitamine.

1. Korjata ainult tuntud taimi ja lisada korjatud taimedele etiketid, kuhu kirjutada taime nimi, korjekoht ja aeg, millal taim on korjatud. Taimi ei tohi korjata maanteele lähemal kui 200- 300 meetrit
2. Võimalusel mitte kasutada abivahendina metallist esemeid
3. Taime ürt e ülemineõitsev osa korjata alati pärast lõunat, päikesepaistelise ilmaga ja kuivalt
4. Lehti korjata alati pilves ilmaga (2- 3 päeva pilves) ning pärastlõunasel ajal kuivalt
5. Lehti korjatas siis, kui nad on saavutanud 2/3 oma täismõõtmetest va nahkjad lehed (pohl, mustikas, jõhvikas). Nahkjaid lehti korjata pärast jaanipäeva nädala jooksul, siis nad ei pruunistu
6. Pungasid korjata siis, kui nad on juba liikunud ning korjamine lõpetada siis, kui ilmub roheline leheosa
7. Marjapõõsaste ja viljapuude õisi tuleks korjata koos noorte lehtedega (mustrõõstar, vaarikas, põldmurakas, õunapuu, kirsipuu, toomingas jne)
8. Rohimtaimede õisi korjata ainult kuiva ilmaga, kui neil õitest 75% avanenud. Soovitav lisada jupike vart- kõrgematel taimedel 15-20cm ja väiksematel 5- 10cm. Ürdi pikkuseks üldjuhul kahekordne õiekobara läbimõõt.
9. Õitsvatelt taimedelt võib ära korjata ka lehed kui taim ei anna kaenlavõrseid.
10. Taimedelt, millelt võetakse koort, peab põõsvalt võtma ära 1/3 okste arvust. Rõngjalt lõigates ja pikilõikega mööda oksa saadakse ühtlane koor. Koore kogumine peaks toimuma mai lõpus, juuni alguses või talvel eelnevalt soojendades soojas vees 35 kraadi juures 5- 6 tundi
11. Kõik juurikad ja muud maa- alused osad tuleb korjata kas enne tärkamist (eelistatui) või sügisel pärast maapealse osa kadumist
12. Ühtegi taime ei tohi kasvukohast rohkem korjata kui 1/5 katvusest

Ravimtaimede kuivatamine ja säilitamine

1. Korjatud materjal tuleb kohe pesta, kui see on määrdunud ning seejärel tuule kätte kuivama panna. Võimaluse korral on parem määrdunud taimi mitte korjata

2. Korjeltagasi tülles peab korjatud materjali panema kohe kuivama varju alla kerge tuule kätte või kuivatisse.
 3. Kuivatamistemperatuur ei tohiks ületada õitel 30 kraadi Celsiuse järgi, ürdil 35 kraadi ja maa- alustel osadel 40 kraadi.
 4. Enne kuivatamist sorteerida taimed partiidesse. Kui on korjatud koosluse järgi, et anda energeetilist kooskõla, ei ole vaja sorteerida, piisab etiketile koostises olevate taimede ja nende protsendi märkimisest.
 5. Puhtalt üht liiki taimede korjamisel tuleb materjal ära sorteerida ja kõrvaldada kogu praht.
 6. Keelatud on kuivatada taimi garaazides, töökodades, aitades, kus enne on olnud olme- või põllumajanduslikud mürikkemikaalid või naftasaadused.
 7. Kuivatatud taimi tuleb hoida kas klaastaras augustatud korkide all või kergetes tihedates riidekottides, kus taim ei lähe hallitama.
- Keset talve, kui väljas on -20-30 kraadi Celsiuse järgi, võib taimed tuua mõneks päevaks välja, kus külm neid kuivatab, värskendab.

Võtteid ravimtaimede kasutamiseks kodusel teel

1. Ekstrakt

Ekstrakte valmistatakse järgmiselt: võetakse kas 5 osa külma 18 kraadist või sooja 40- 50 kraadist vett, kallatakse 1- 2 g osaliselt peenestatud taimeosi. Hoida sama soojuse juures 24- 36 tundi, vahepeal segada. Seejärel kurnata läbi puhta materjali. Kui on tegu söödavate taimedega, siis võib ka koos taimeosistega.

Kui ekstrakte tehakse pulbrist, siis lühendada tõmbamise aeg 10- 12 tunnile. Ekstraktina kasutatav soe vesi võib olla ka üle 60 kraadi, kui ei ole tegemist kergelt lenduvate eeterlike õlidega, sest valamise käigus ja taimedega kokku puutudes ei saa temperatuur olla enam üle 40 kraadi. Aga tõmmis tuleb parem. Imendumise käigus temperatuur langeb ja seega on tegemist juba külma ekstraktiga. Sooja temperatuuri hoida kas radiaatori lähedal või ka aknalaua, kuid kindlasti pimedas.

2. **Keedise** valmistamiseks võtta taimeosi või pulbrit sama palju kui ekstrakti jaoks (1- 2 gr), kallata peale poole rohkem vett, lasta kinniselt minut- paar keeda, siis pliidi serval tõmmata (20- 30 minutit) ja kurnata läbi puhta materjali, kui ei ole söödavad taimed. Nahkjate lehtedega, noortest või muudest kaledatest taimeosadest tehtav keedis on õigem eelnevalt hoida 10- 12 tundi soojas vees ja keemise ajal lisada, siis hoiame hulga väärtuslikku droogi kokku.

3. **Küünlaid** võib ka ise teha.

Selleks sulatatakse ballastrasv (sobivad kookos-, kakao- ja lanoliinõlid) emailnõus või klaas- ja portselannõus, mis on omakorda asetatud teise nõusse, milles on vesi temperatuuriga 60- 70 kraadi. Sulanud õlile lisada juurde teised osised ning segada ja jahutada ning vormidesse valada. Vältida tuleks õlide keema minekut. Tähtis on jälgida steriilsust. Toimeaine ja ballastaine suhe peaks olema 1:20. Säilitatakse külmkapis 5 kraadi juures ja pimedas kohas. Küüналde sisse pannakse taimedroogid kõige sagedamini piiritustinktuuridena ja aeglaselt segades oodatakse kuni vesi ja piiritus ära auravad.

4. **Mahlad** tehakse tavalisel viisil värsketest taimeosadest, mis peenestatakse, purustatakse ja läbi linase riide välja pressitakse. Purustamisel peab jälgima, et ravimiseks mõeldud taimemahl ei satuks kokku roostetava või oksüdeeriva metalliga- raud, alumiinium, tina, vask jne. Mahlasid võib teha ka söödavatest taimedest klassikalisel meetodil, kuid siis kindlasti ilma suhkru ja kemikaalideta.

5. Pulbrid tehakse koredast taimmaterjalist, mis eelnevalt uhmris pulbriks hõõrutakse. Neid tuleb hoida korgi all klaastaaras ja parem, kui taara oleks tume. Jahvatamisel ei tohi pulbrit soojendada. Pulbriks sobivad lehed, varred, kuivanud võrsed, pungad, koored, kuivatatud seemned, viljad, juured jne.

6. **Salvid** tehakse lanoliinõlide, õlide või rasvade baasil ning kasutatakse välispidiselt. Õlile ja rasvadele lisatakse tinktuuridena või mahladena ravimtaimi ning väiksel tulel, temperatuuril 40- 50 kraadi aurutatakse vesi piiritusega välja. Määrdeid hoida tumedates purkides kaane all 5 kraadi juures. Kui lisatakse loomsele rasvale, tuleb see enne läbi keeta ja vaht ning põhjasete eraldada, alles seejärel lisada taimsed puhtad tinktuurid. Apteekidest saadavad vaseliinid, õlid ja muud ei vaja eelnevat eeltöötlust.

7. **Siirupi** valmistamiseks taimedest lisatakse taimeekstraktide keetmisel mett või suhkrut niikaua, kuni arvatakse aitavat: 300- 400 g ühe liitri vee kohta ning jahutatakse siis 50- 60 kraadini ning segatakse vee äraauramiseks veel pool tundi, et siirup saaks kontsentreeritum. Siis kasutatakse seda raviteede tegemiseks 1tl 150g sooja vee kohta. Suhkru- ja meesiirupeid tehakse ühe taimeliigi piires ja söödavatest taimedest.

8. **Teed** tehakse harilikult järgmiselt: võetakse 1- 2 g peenestatud taimeosi ½ liitri vee kohta. Valatakse keev vesi peale ja lastakse 5- 10 minutit pliidi serval tõmmata. Võib ka lisada valmistatud kangemat ekstrakti teeveele kuni vastava värvuse ja kanguse saamiseni. Aleksander Heintalu soovitab teedeks 1- 3 ühte perekonda kuuluvat taime. Raviteesid juuakse magustamata ja tühja kõhuga kas enne sööki või söökide vahel, 2-3 tundi pärast sööki.

9. **Tinktuurid** on kahesugused: lahja või kange alkoholne tõmmis, olenevalt piirituselahuse kangusest või kogusest võrreldes taimede kogusega. Lahja tinktuuri valmistamisel kallatakse 1-

2 grammi peenestatud taimeosiste peale 8- 10 grammi 45%-list piirituselahust ning hoitakse toatemperatuuril pimedas üks- kaks aegajalt loksutades ning säilitatakse pimedas.

Väga lahja ehk homoöpaatiline lahus tehakse mürgistest, väga mürgistest, aga ka söödavatest taimedest. Söödavatest ravimtaimedest suured lahjendused on väga hea võtta 0- dieedi päevadel. Arvatakse, et ravimtaim ravib ka informatsiooniga, kui inimese mõttemaailm on korras. Väga lahjasid tinktuure tehakse järgmiselt: tehakse tinktuur, nagu eespool irjeldatud. Sellest tinktuurist võetakse 10- 15 tilka, lisatakse 1 liitrile puhtale veele, saame lahjenduse D1, võtame sellest 10- 15 tilka lisame uuesti 1 liitrile puhtale veele ja saame lahjenduse D2, võtame sellest 10- 15 tilka ja lisame selle 1 liitrile puhtale veele ja saame lahjenduse D3 jne. Lahjendatakse D7- D9-ni.

Klassikaline tinktuur: lisatakse 3- 4g peenestatud taimeosiseid 8-10g-le 40-45% piirituselahusele. Hoitakse 1-2 nädalat toatemperatuuril ja säilitatakse pimedas 5- 7 kraadi juures.

4. Talisuplus ja külma veega tehtavad protseduurid üleminekuea vaevuste leevendamiseks

Kuumahood ja öine higistamine on märgid, et termoregulatsioon on häiritud. Selle vastu aitavad jaheda vee protseduurid (Paju, 2007)

Termoregulatsiooni aitab korrastada jaheda vee protseduurid ja saun (Paju, 2007)

«Kerge suplus külmas vees stimuleerib keha kohanemisprotsesse ja mõjub hästi immuunsüsteemile ning rasvade ja suhkru ainevahetusele, unustamata külmašoki käivitatud hormonaalreaktsiooni põhjustatud meeletused,» rääkis sporidbioloog Kristjan Port. Lühiajaline talisuplus on tema sõnul pigem karastav kui sportlik tegevus, sest neljakraadises vees jääb kehalise koormuse aeg üsna lühikeseks. Sellegipoolest kaasnevad talisuplusega ka riskid, millele peaksid erilist tähelepanu pöörama vererõhu ja südameprobleemidega inimesed. Neil tuleks enne selle tegevuse harrastamist kindlasti arstiga nõu pidada.

«Talisuplusega kaasneb tugev erutus, nahaalused veresooned tõmbuvad kokku ja vere ootamatu ümberpaigutus suurendab südame koormust, enamikul juhtudel kaasneb veel ka hingeldamine,» lausus Port. «Liigne hingeldamine võib tekitada teadvusekao ja süda võib ootamatult kasvanud koormuse tõttu seiskuda.» Külmašoki tulemusel võib inimene tema sõnul kaotada ka orientatsioonivõime ja siis ei suuda ta enam selgelt mõelda ega sihipäraselt tegutseda. Nii võib inimest haarata paanikahoog.

Seetõttu tuleks alustada väikeste koormustega, kuid olla süstemaatiline. «Jääauku hüppamise asemel peaks esmalt paar nädalat külma dušiga harjutama ja alustades on parem kiire šoki asemel külma aeglaselt lisada,» lausus Port. Külma vette minnes tasub tema sõnul riskide minimeerimiseks sõber kaasa võtta.

Peale selle võiks esialgu hoida pea vee peal, sest külmas vees on tunduvalt raskem hinge kinni pidada. Hoolitsema peab ka selle eest, et veest oleks võimalik kiiresti väljuda. Külmas vees väheneb inimese liikumisvõime märgatavalt juba 5–10 minutit pärast vette sattumist. Veest väljumine neid protsesse ei peata, mistõttu peab soojad riided kiiresti selga panema. Terve inimene Porti sõnul tavaliselt talisuplust kartma ei peaks. Tema sõnul on talisuplejaid haiglasse sattunud vähe, sest enamik selle harrastajaid pööravad tervisele keskmisest rohkem tähelepanu ja see hoiab nad haiglast eemal. Kuid Port rõhutab siiski, et maailmas on ka piisavalt hoiatavaid näiteid selle kohta, kuidas talisuplus on õnnetult lõppenud, mistõttu tasuks kahtluse korral enne selle alaga tegelemist ikkagi arsti poole pöörduda.

Saunast jääauku minemine ei kujuta endast Porti sõnul tavaliselt samuti ohtu, sest terve inimese keha temperatuur on stabiilne. «Kaine inimene reguleerib päris hästi sauna ja külma protseduuri vahel toimuvat ning jahtumise ebamugav tunne saabub ohu olukorrast oluliselt varem,» ütles Port. Küll aga tuleks tema sõnul tähelepanu pöörata sellele, et paljajalu võib külmal pinn

5. Uurimus

Uurimuse eesmärk ja metoodika

Uurimuse eesmärgiks oli koguda informatsiooni, kogemusi ja nippe üleminekuea vaevuste leevendamiseks, mis naiste hulgas kasutusel ja järgimist vääriskid.

Uurimuses osales 20 naist vanuses 50- 80, enamik neist pärit Järvamaalt.

Küsitlemisel kasutati intervjuu vormi. Intervjueeritavatega lepidi kohtumise aeg kokku ja vastused kirjutati ütluste põhjal üles.

Uurimuse tulemused

Intervjueeritud 20-st naisest 18-l esines üleminekueas kuumahoogusid ja päevaseid ning öiseid higistamisi kergemal kujul. 16 neist väitsid, et need vaevused ei ole nende elukvaliteeti oluliselt muutnud. 2 naist väitsid, et just päevased kuumahood ja higistamine valmistab neile tõsisemaid vaevusi, mille tõttu on nad otsustanud kasutada hormoonasendusravi, mis on oluliselt

parandanud nende enesetunnet. Üks naine on hormoonasendusravi kasutanud aasta, teine 8 aastat.

Kahel intervjuueeritaval ei esinenud mingeid vaevusi ning märgatavaid muutusi organismi talitluses.

Kõik küsitletud naised töid välja aktiivse ja tervisliku eluviisi, mille all mainiti käimist, füüsilist tööd aias, tantsimist, ujumist iga ilmaga, jalgrattasõitu, võimlemist, pallimängu, taskaalustatud toitumist.

Kuumahoogude leevendajana ja üldise enesetunde parandajana märgiti ära taimseid toidulisandeid kahel korral, sojatoodete tarvitamist ühel korral, vaimseid praktikaid ühel korral, talisuplust kahel korral, külma vee protseduure ühel korral.

Emade ja vanaemade suust ei olnud ükski küsitletud naistest kuulnud midagi naiste tervisega seotud probleemidest. Väideti, et sellistest asjadest ei räägitud. Kaks intervjuueeritavat, kes ei täheldanud mingeid muutusi, elavad maal, on loomuliku eluviisi pooldajad ja rõhutasid oma keha usaldamise vajalikkust ning tasakaalu ja kooskõla loomist enda sees ja kooskõla saavutamist loodusega.

Üks intervjuueeritav tõi välja naistepuna tee joomise menstruatsioonivaevuste puhul, mis oli hästi aidanud.

Kaks naist, kelle vaevused olid vaevumärgatavad, töid välja üleminekueale eelnenud emaka- ja munasarjade lõikuse.

Teemakohast kirjandust olid uurinud 5 naist ja intervjuu käigus selgus, et huvi taimeravi jms vastu on elav.

Valimi väiksuse tõttu on raske üldistusi teha. Üheks märksõnaks võib välja tuua tervisliku eluviisi, mis kindlasti toetab naisi sel perioodil. Huvitavana tundus ka talisupluse võimalused vaevuste leevendajana.

Teema on uurimist väärt ja edaspidi võiks valimit suurendada ja laiendada Eesti eri piirkondadesse.

Tänan kõiki naisi, kes nõustusid vestlema ja küsimustele vastama.

Kokkuvõte

Üleminekuiga märgib naiste elus pöördepunkti. Toimuvad kehalised ja psüühilised muutused ning nende muutustega kohanedes, astuvad naised uude olukorda ja uude elujärku. Tasapisi hakkavad kaduma noorus, tervis ja elujõud.

Üleminekueas kaob viljakus ja võimalus lapsi sünnitada. Üleminekuiga ei ole hormoonide puudusest põhjustatud haigus, mida tuleb ravida. Avalik huvi ja eriline tähelepanelikkus naiste vastu alates 45. eluaastast osutub laialdaseks raviteenuse ja iluteenuse pakkumiseks kuni nende elu lõpuni. On olemas kaks teed, kas kunstlikult pikendada üht perioodi raviga või loomulikult bioloogiliselt aluselt avada uus perspektiiv.

On oluline, et naised võtaksid üleminekuiga kui võimalust liikuda uue ja positiivse poole, et üleminekuiga võiks olla uueks sünniks ja väljakutseks uute kogemuste omandamiseks, uute võimete arendamiseks, enesearenguks.

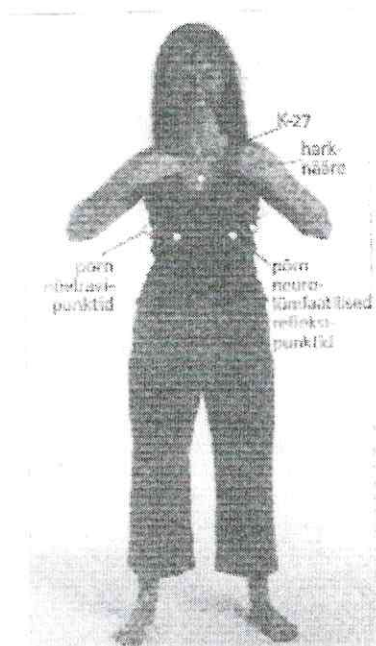
Tänases ühiskonnas on küllaltki raske olla vana või vananev naine, arvestades domineerivat noorusekultust ja valitsevaid iluideaale. Milline on meie ühiskonna naisekäsitus, kuidas suhtutakse vananemisse ning vanema inimese, vanema naise väärikusse- need on taustsüsteemid, milles me peaksime õnnelikult vananema.

Toetudes kirjandusele ja oma uurimusele, arvan, et üleminekuea olemus seostudes hulgaliste vaevustega on tänapäeva ühiskonnas võimendatud. Vaevused ja kaebused on muutunud võimsamateks seoses muutustega keskkonnas, majanduses ja kultuuris. Meie esivanematel nagu loodusrahvastel kogu maailmas ka tänapäeval on, oli üleminekuiga loomulik elukaare periood. Ka on kasin emalt- tütrele pärandatud naiste tervist käsitlevate teadmiste hulk. Neist asjust lihtsalt ei räägitud. Küll aga ootasid intervjuueeritavad autoripoolseid soovitusi ja nõuandeid. Töö autori arvates on teema aktuaalne ja väärrib edaspidist uurimist.

Kasutatud kirjandus

- Dr. Lumsden, M.A., Hickey, M. (2001). *Kõik naise tervisest*. Ersen
- Dr .Appleby, R. (2000). *Menopaus*. Tänapäev
- MacEoin, B. (2008). *Naise tervis looduslike vahenditega*. Varrak
- Dr. Daub-Amend, E. (2002). *Üleminekuaastad. Tervelt ja eneseteadlikult uude elufaasi*. PreMark
- Bushman, B., Clark Young, J. (2008). *Kuidas tulla toime menopausiga?* OÜ Odamees
- Eden, D., Feinstein, D. (2012). *Energia ravi naistele*. Tänapäev
- Heepen, G., *Keskaja ravitarkused. Püha Hildegardi pärand*. Varrak
- Heintalu, A., *Sassi raviraamat*. OÜ Greif
- Jõgioja, H. (2009). *Kaika Lainest Vangani 4. raamat Rahvaravi sõnastik II osa*. OÜ LeHelMus
- Paju, A. (2007). *Loodusravi*. Maalehe Raamat
- Treben, M.. *Tervis Jumala apteegist. Nõuandeid ja kogemusi ravimtaimedega*. Käsikiri
- Karjus, I. (2017). Enne uut ravimtaimehooaega vaata üle mullune varu. *Maa Elu*, 6.aprill
- Luke, K . (2017) Taimed abiks naiste tervisele. *Maa elu*, 13. aprill

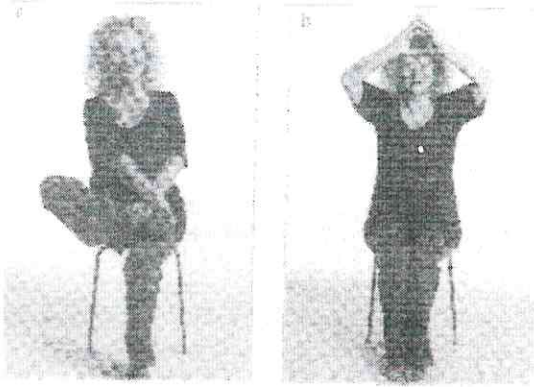
Lisad



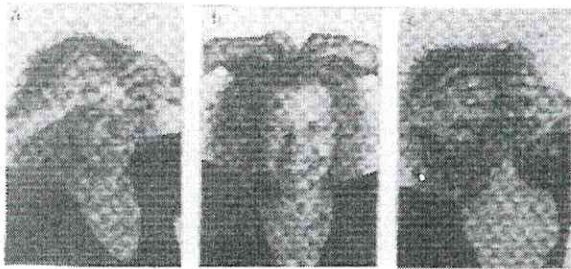
Joonis 1



Joonis 2



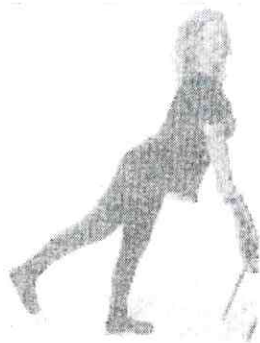
Joonis 3



Joonis 4



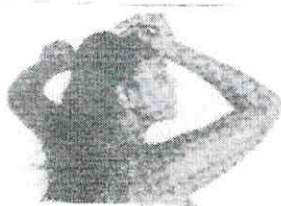
Joonis 5



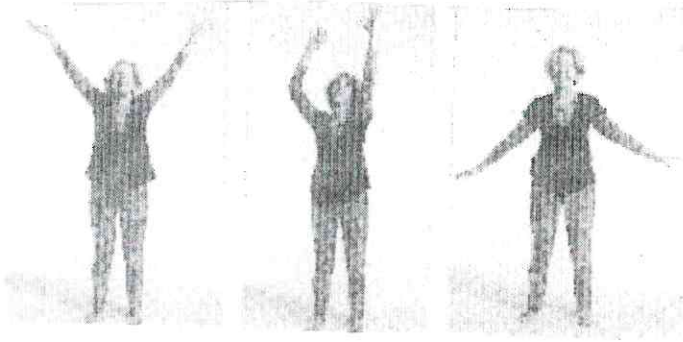
Joonis 6



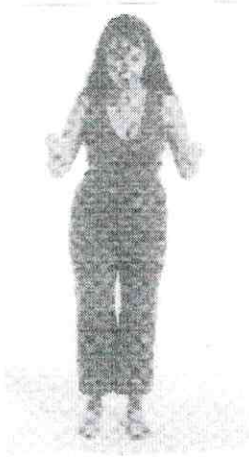
Joonis 7



Joonis 8



Joonis 9



Joonis 10

Lisa 2

Intervjuu küsimustik

1. Nimi
2. Vanus
3. Mitu sünnitust on olnud?
4. Kas on olnud menstruatsiooniga seotud vaevusi?
5. Kas oled põdenud naistehaigusi, kas on olnud operatsioone?
6. Kas oled kasutanud hormoontablette raseduse ennetamiseks?
7. Millised on sinu kogemused seoses üleminekueaga, milliseid vaevusi ja tervisemuutusi oled kogenud?
8. Kas oled kasutanud hormoonasendusravi? Kuidas on mõjunud ja kui pikalt oled kasutanud?
9. Milliseid ravimtaimi, toidulisandeid või raviprotseduure oled kasutanud üleminekuea vaevuste leevendamiseks?
10. Kas sinu ema- vanaema on jaganud oma kogemusi seoses üleminekuea vaevuste või rõõmudega ?
11. Kui on, siis milliseid ?