

Krautmani Massaaži – ja Terviseakadeemia

Lõputöö

SAVIRAVI

Kaire Käära

Sisukord

1. Sissejuhatus	lk.3
2. Savi liigitus tekke järgi	lk.4
3. Saviravi ajalugu	lk. 5
4. Savi raviomadused	lk. 5 -7
5. Savi liigid ja nende mõju	lk. 7 -9
6. Millist savi kasutada?	lk. 9 -10
7. Savi ettevalmistamine kasutamiseks	lk. 10
8. Savi kasutamise võimalused ravi eesmärgil.....	lk.11 – 13
9. Saviravi retseptid	lk.14 – 16
10. Savi kasutus ilu –ja loodustoodetes	lk. 17
11. Saviteraapia	lk.18
12. Keraamilised massaažilusikad	lk.19 – 22
13. Kokkuvõte	lk.23
14. Kasutatud materjal	lk.24

1. Sissejuhatus

Savi, maavara, mida kasutatakse erinevates valdkondades, küll ehituses, keraamikas, tegevusteraapiates ja loomulikult ravis. Savi on unikaalne vara, millel on hulgaliselt positiivseid omadusi ja kasutusvõimalusi. Savi sisaldab maaenergiat ja see maavara on ammutuntud ravivahend. Mõte uurida savi, tekkis tegelikult sellest, et tuttav keraamik küsis, milliseid savist vahendeid võiks kasutada massaaži tegemisel. Asja uurima hakates, selgus, et keraamilisi abivahendeid on ikka kasutatud. Koos temaga katsetamise käigus jäi mõte pidama lusikatele. Sealt see mõte kerima hakkaski ja huvi savi raviomaduste vastu kasvas.

Selles töös põhiliselt keskendun savi raviomadustele, aga ka keraamilistele lusikatele, mida massaaži tegemisel kasutada.

2. Savi liigitus tekke järgi.

Savi on maailma levinuim ehitusmaavara. Savi koosneb peamiselt savimineraalidest, mille osakeste suurus on alla 0,01 mm. Savi iseloomulik tunnus on plastilisus ja voolitavus. Põletamisel omandab plastne mass kivimile omase kõvaduse.

Savid on tekkinud suurte kivimassiivide lagunemise tulemusena. Savid koosnevad saviollusest ja lisanditest, saviollus koosneb omakorda ühest või mitmest savimineraalidest. Kõik savimineraalid kujutavad endast ränioksiidi, alumiiniumoksiidi ja vee omavahelisi seose variatsioone, neil on keerukas kristallvõre ja väga peeneteraline struktuur. Savid jagunevad primaarseteks ja sekundaarseteks.

Primaarsed savid on paiksed savid, need on tekkinud samas asupaigas, kus nende lademed praegugi asuvad. Reegline on nende struktuur jämedateralisem ja koostis puhtam. Tüüpilised primaarsed savid on kaoliin ja bentoniit.

Sekundaarsed savid on voolava vee, jääliustike ning tuule ja tormi toimel kokkukantud saviainese settimise tulemus. Need savid on peeneteralised ja lisanditega ning nad on ladestunud maapinna madalamatesse piirkondadesse. Seoses maismaa kerkimisega on järvede ja merede põhja settinud savilademed paljandunud ja ajapikku kattunud taimestikuga.

Eestis on savivarusid piisaval määral. Siin pole kõrgekvaliteedilisi valgeid savisid. (Keraamika käsiraamat, Leo Rohlin, 2003)

3. Saviravi ajalugu

Juba tuhat aastat tagasi kirjeldas kuulus Idamaa arst Ibn Sina (Avicenna) oma suurteoses "Arstiteaduse kaanon" savi tervendavaid omadusi ja haigusi, mida saab saviga ravida. Kirjalikest allikatest selgub, et ravitsejad on kasutanud savi, mulda ja liiva ammustel aegadel. Mulla tervistavasse mõjusse uskumisele tugines maakultus. Mulla ja savi imamisvõime on suur ja usuti, et need ained tõmbavad haiguse välja. Vahel hakkas kompressiks kasutatud savi vastikult haisema ja oldi kindlad et, haigus on sellesse üle läinud. Eriti heaks peeti nn. pottsepasavi, sest märgati, et pottsepad ei kannatanud kunagi radikuliidi ja reuma all, ehkki nende käed olid pidevalt märjad savi ja külma veega koos. Kõige enam on kasutatud rahavameditsiinis sinist savi, mis on plastiline ja soojapidav, aga ka punane savi oli tuntud liigeste haiguset raviks. Haigestunud loomadele anti juba saviga segatud vett.

4. Savi raviomadused

„Savi vähendab põletikku, tõmbab välja haiguslikud ja mädased ained ning puhastab haavandeid. Suurepäraselt aitab see pea- ja seljavalude, põletike, paisete, mürgistuste ja traumade korral.“ Nii on väitnud saksa ravitseja Sebastian Kneipp. Müncheni professor Schlager on pidanud samal põhjusel heaks sisehaiguste ravimise vahendiks savi. See neelab kõik sisemiste mürkainete liigid ning teeb kahjutuks ja väljutab patogeensed mikroobid.

Seespidisel tarvitamisel võime täheldada sedasama: maos ja soolestikus kogub savi endasse mürgid ja mikroobid, teeb need kahjutuks ja väljutab organismist. Savi omadus neelata mürgiseid ja toksilisi aineid on tõestatud ka laboratoorsete katsetega. Katserotile anti väike kogus strühniinilahust ja ta suri mõne minuti jooksul. Sama kogus anti teisele rotile, kuid lahusele oli lisatud väike kogus savi. Selle katselooma organism tuli mürgiga hästi toime. See viitab asjaolule, et savi neelas mürgi endasse.

Savi baasil valmistatakse puudrit ning tänu absorbeerivatele omadustele on see leidnud kasutamist ja toiduainetetööstuses. Näiteks puhastatakse savi abil taimeõli. Paneme katse korras liitrisse piima lusikatäie savi. Näeme, et piima seisab ka kõige kuumema ilmaga

mitu päeva värske – oleme saanud loomulikul viisil steriliseeritud ja suure elujõuga piima.

Savi antibakteriaalne toime - raadium

Savi väga tugevat **antibakteriaalset** toimet kinnitab tõik, et peale selle sisaldab savi raadiumi, mis kõrvaldab meie organismist kõik roiskuva ja keha rakke kahjustava – sealhulgas kasvajate tekitajad. Raadium on savi komponentidest kõige radioaktiivsem ja tugevaima toimega element. Mida pikemat aega savi päikese käes hoitakse, seda rohkem sisaldab see raadiumi. Saviga ravimisel saab organism seda elementi puhtal kujul, loomulikult olekus ja organismile vajalike annustes. Mängus on targa looduse enda käsi ning ükski mikroob, viirus ega muu mikroorganism ei suuda sellisele kiirgusele vastu panna. Tänu radioaktiivsusele on savi parim looduslik sterilisaator. Erinevalt keemilistest antiseptikutest, mis hävitavad peale mikroobide ka terveid rakke, tugevdab savi mikroobe ja nende mürke kõrvaldades organismi immuunsust, aitab tal võidelda nakkuse vastu, uuendab rakke ja annab nelie jõudu vananemisest tingitud kahjustuste vastu seista.

Savil on ka tugev magnetjõud. Haigetele kohale pandud savikompress toimib nagu elustav magnetvihm, mis annab elundile jõudu ja tervist ning kõrvaldab kõik tõvestava ja ebanormaalse. Et selles veenduda, piisab ühest kompressist. Savi radioaktiivsus taastab rakkude elektromagnetilise tasakaalu, puhastades ühtlasi verd, näärmeid ja närvikeskusi ning karastades ainevahetust.

Peale raadiumi sisaldab savi veel paljusid inimorganismile vajalikke sooli ja mikroelemente: fosforit, rauda, lämmastikku, kaltsiumi, magneesiumi, kaaliumi ja räniühendeid, pealegi veel hästi omastataval kujul ning optimaalses proportsioonis ja kombinatsioonis. Läbides seedetrakti täies ulatuses, annab see jõudu kogu organismile. Radioaktiivsed osakesed stimuleerivad mao ja soolte limaskesta ja aktiveerivad seedetegevust.

Savi toimel uuenevad nõrgenenud rakud ning organism saab just neid mineraalsooli, millest tal vajaka on. Ühtlasi korjab see aine endasse kõik toksiinid, mürgid, roisugaasid ja liigsed happed ning juhib need välja, puhastades niiviisi kogu organismi. Podagra, ateroskleroosi, diabeedi, naha-, vere-, maksa-, sapipõie-, neeru- jm. Haiguste puhul tuleks savi sisse võtta. Juba pärast kaheksapäevast ravi suureneb haigetel punaste vereliblede arv

ja paraneb jume. Erütrotsüütide hulga suurenemist saab kontrollida enne ja pärast saviravivõtetud analüüside abil. Punased verelibled leiavad savist uut energiat, mis aitab neil osa võtta rakkude uuendamisest. Seepärast peaksid kõik inimesed, kes kannatavad verevaesuse, mineraalainete vähesuse või lümfihaiguste all, samuti kasvueas lapsed jooma pidevalt savivett. Ravi käigus paranevad neerude talitlus ning maksa ja sapipõie funktsioon. Nii laste kui ka täiskasvanute puhul on ühekordne sissevõetav annus 5- 10 g savipulbrit, mis lahustatakse soojas vees. Mõnikord tundub ravi algul, et tõbi ägeneb ja enesetunne halveneb, aga see ei pea paika: savi kisub endasse toksiine, juhib need organismist välja ja aitab meil paraneda. Savi on puhas ja looduslik ning viga ei peitu mitte savis, vaid haige organismis. Meie Eesti saviasjatundja Aino Asszony hindab kõrgelt sinisavi võimet tõmmata endasse negatiivset energiat. Profülaktika mõttes soovitab ta segada igal hommikul teelusiktäie peeneks hõõrutud savipulbrit klaasi vee hulka, lasta liivaosakestel põhja vajuda ja juua.

5. Savi liigid ja nende mõju.

Savi on umbes 40 liiki. Neist tuntuim on valge savi ehk kaoliin, mida tarvitatakse farmakoloogias ja keemiatööstuses, parfümeerias ja meditsiinis.

Valge savi on eriti rikas mineraalainete poolest, seda kasutatakse paljudel erinevatel eesmärkidel. Tänu oma raviomadustele ja pehmusele on valge savi levinud kosmeetikas ja farmakoloogias. Valge savi on ideaalne näomaskide tegemiseks ning see on kõige õrnem koorija, seega sobib tundlikule ja eriti kuivale õrnale nahale. Valgel savil on katev ja absorbeeriv toime ning seda kasutatakse põletuste, haadumuse, haavandite ja teiste nahahaiguste puhul. Valge savivee joomine on puhastava toimega organismile.

Rohelise savi pulber on sageli rasusele nahale mõeldud näomaski koostises, sest see stabiliseerib rasu eraldust ja puhastab nahka. Pulber sisaldab mitmeid mineraale: oksiide, magneesiumit, kaltsiumit, kaaliumit, dolomiiti, mangaani, fosforit, vaske ja seleeni. Rohelisel savil on ka põletikuvastane ja valuvaigistav toime, seega sobib see saviliik hästi lihasvalu, tursete, artriidi ja reumaatiliste haiguste raviks. Kosmeetikas on hinnatud rohelise savi võime stimuleerida vere- ja

lümfirminget, eemaldada surnud naharakke ja tugevdada sidekude, mis tagab nahale värsket, sileda, särava ja pehme väljanägemise.

Punasel savil on kooriv toime. Seda soovitatakse kasutada normaalse näonaha puhul maskide, seepide ja muu kosmeetika koostises. Punane savi aitab siduda hapnikku nahas ning puhastab ja hooldab. Punane savi on tõhus abimees ärrituse, punetuse ja naha suurenenud tundlikkuse puhul. Eemaldab nahalt ketenduse ja sügeluse. Aitab vananemise ning kuiva ja dehüdreeritud naha korral. Parandab vereringet, on kõrge rauaoksiidi- ja vasesisaldusega.

Kollasel savil on samuti kooriv toime. See sügavpuhastab nahka, stimuleerib vereringet ja eemaldab surnud naharakud. Samuti toniseerib see nahka ning muudab naha siledaks ja säravaks. Kollane savi aitab ka akne korral, samuti rikastab nahka hapnikuga ja annab sellele terve väljanägemise, eemaldab toksiinid ning kõrvaldab tselluliiti. Kollane savi on tõhus hooldus rasusele nahale.

Roosat savi peetakse sobivamaks kuiva tundliku naha pehendamiseks ja puhastamiseks ning sellest tehakse näomaske ja kehakoorijaid.

Helesinine savi on toonilt pigem valge ning see on kõige pehmem. Sobib noorele tundlikule nahale. See savi imab lõhnu, olles seega ideaalne näiteks deodoreeriva puudrina. Helesinist savi kasutatakse ka näomaskide tegemiseks ja kuivšampooni valmistamiseks.

Rhassoul-savi on Marokost pärinev toitainerikas kosmeetiline savi. Seda kasutatakse paremates spaades teraapiliste iluprotseduuride läbi viimiseks. Rhassoul-savil on suurepärane imamisvõime, mistõttu peetakse seda väga efektiivseks nahapuhastajaks, aidates eemaldada nahalt mustust, toksiine ja pooridesse kinni jäänud rasu. Rhassoul-savi sobib ideaalselt kasutamiseks seebi, igapäevase näopuhastusvahendi, näo- ja kehamaski ning šampoonina. Kuna Rhassoul-savi sisaldab rohkem räni, magneesiumit, kaaliumit ja kaltsiumit kui ükski teine savi, peetakse just seda kõikide kosmeetiliste savide seas kõige paremaks naha toitjaks. See mitte ainult ei puhasta nahka, vaid toidab seda ka mineraalidega. See puhastab ja viib kehast mürgid välja, tervendab psoriaasi ja aknet. Rhassoul-savi vähendab tunduvalt naha punetust, muudab selle puhtamaks ja klaarimaks, tõstab naha elastsust, eemaldab rasu, surnud naharakud ning parandab märkimisväärselt naha tekstuuri.

Kaltsiumbentoniit on maailmas väga haruldane ja harvaesinev savi. Looduse ülim antioksüdant kaltsiumbentoniit suudab vabad radikaalid neutraliseerida. See savi aitab parandada ka vereringlust ning tasakaalustada keha happelist-aluselise keskkonda ehk pH-d. Seda savi on väga

hea kasutada ka seepidiseelt organismi parandamiseks ja puhastamiseks. (buduaar.ee › Artiklid › Moe- ja ilmaaailm › Näo- ja kehahoodus)

6. Millist savi kasutada?

Savimaskid siluvad kortse ja lisavad juustele kohevust, savikompressid aga võtavad valu, teab loodusravitseja Silvi-Ingrid Virgo.

«Õige ravitoime on just Eesti pinnasest leitud savil, ainult selles on meile sobiv energetika,» teab loodusravitseja Silvi-Ingrid Virgo. Seejuures tasub teada, et piirkonniti erineb savi nii värvilt kui ka sisult. Näiteks Virumaa ja Põhja-Eesti jõgede ümbruses leidub sinisavi, Lõuna-Eestis aga punasavi. Suure rauasisaldusega punasaviga ravides tuleb Silvi-Ingridi sõnul ettevaatlik olla. «Liigne rauasisaldus võib läbi naha liiga teha, eriti kui inimese vere rauasisaldus niigi suur on,» hoiatab tervendaja. Peale raua sisaldab savi fosforit, räni, kaltsiumi, magneesiumi, lämmastikku ja teisi organismile vajalikke mineraale.

Savi aitab organismil ka puhastuda, aga omapäi kodus seda proovida ei maksaks, eriti neeruhaiguste puhul.

«Savivann võib viia une ning põhjustada sünnimärkide ärritust-sügelemist,» hoiatab Silvi-Ingrid ja soovib vanniaustajatel parem meresoolavees mõnuleda.

«Ravisavi päritolu peab väga täpselt teadma. Tegemist on energetilise materjaliga, milles on palju head, kuid mis imab endasse ka halba,» manitseb Silvi-Ingrid inimesi ettevaatlikkusele.

«Igasugune isetegevus on saviravis rangelt keelatud. Peab teadma, kust raviva toimega savi saada ning kuidas seda kasutada. Oma aiast kaevatud saviga võib endale hoopis liiga teha,» hoiatab Silvi-Ingrid. Turult savi osta ta ei soovita. «Keegi ei tea, kust see tükk on hangitud ja millist energiat see endas kannab,» hoiatab ravitseja, kes oma esimese ravisavi leidis pendli abil. (www.ohtuleht.ee › TervisPluss › TervisPluss | Uudised)

Seega on päris keeruline selle saviraviga, sest õige savi leidmine enda jaoks ei olegi nii lihtne. Ühest seisukohta ei ole, aga tõepoolest näiteks Eestis ei leidu valget savi, mida soovitatakse

sisse võtta, seega kaubandusvõrgust sellise savipulbri ostmine on kõhklusi tekitav. Valest kohast pärinev savi võib pigem kahju teha kui kasu tuua. Kindlat nõuannet ei ole, aga ostes savi tasub uurida, millisest piirkonnast see on pärit ja kui võimalik, siis kasutada pendli abi või lihtsalt tunnetada ise selle savi sobivust.

7. Savi ettevalmistamine kasutamiseks.

Savitükk tuleb asetada päikese kätte kuivama. Kui päikest pole, tuleb see kuivatada ahju või muu küttekeha lähedal. Kui savi on kuivanud, tuleb see tampida pulbriks, seejärel puhastada, kivikestest ja teistest võõrkehadest. Edasi puistata see pulber anumasse, eriti hea on keraamiline, puu või klaas nõu. Valada peale puhast värsket vett, nii et see oleks üleni kaetud, järgnevalt lasta paar tundi seista ja segada, et suuremad tükid lahustuksid. Metallinstrumente ei tohi segamisel kasutada. Mass peab olema ühtlane ja tükkideta ega tohi olla liiga vedel. Nüüd on savi kasutamiskõlblik. Nõud tuleb sageli hoida päikese ja valguse ja värkse õhu käes.

Savivee tegemiseks on soovitatav kasutada merevett. Koos veega moodustab savi plastilise massi, mis liibub hästi ihule. Savil on suur soojusmahutavus ja halb soojusjuhtivus, seega nahale asetatud savi annab soojust välja pikkamisi.

8. Savi kasutamise võimalused ravi eesmärgil.

1.Savi sisse võtmine.

Sissevõetava savi hulk sõltub organismi vajadustest. Savi ei ole kahjulik, kuid võib erandjuhtudel esile kutsuda ebameeldiva reaktsiooni.

Kui magu on nõrk, tuleb juua esialgu väga lahjat lahust. Kui organism on juba harjunud, võib sisse võtta pool teelusikatäit, seejärel aga juba terve lusikatäie. Peatselt tohib suurendada kogust kahe lusikatäieni, mida võib võtta korraga või jaokaupa. Kes armastab palju süüa või tahab tervist taastada, võib sisse võtta neli teelusikatäit päevas – kaks hommikul ja kaks õhtul enne magamaheitmist. Kasulikum on savi võtta hommikul, kohe peale ärkamist. Alati tuleks seda teha enne sööki. Pärast hommikust savi võtmist ei maksa palju süüa. Kui savi tarvitamine kutsub esile kõhuvalu, siis tuleb asendada savi mõneks ajaks lahjendatud sidrunimahlaga. Savivett võib ravi otstarbel juua mitu kuud või isegi aasta, kuid on otstarbekas pidada aeg-ajalt vahet, et magu saviga liiga ära ei harjuks. Näiteks juua savi 21 päeva ja teha siis 9-päevane vaheaeg. Savi tarvitamise ajal soovivad tervendajad hoiduda teistest ravimitest: pole mõtet ravida end saviga, vabastamaks organismi mürkidest ja küllastades seda samal ajal uute mürkidega. Savi on soovitatav hoida võimalikult sageli värske õhu ja päikese käes – las ta kogub päikesekiirgust. Sellised on soovitused, aga kui on vaja ravimeid võtta, siis nende mittevõtmine on siiski inimese enda vastutusel. Savi on toetav ja abistav vahend ning loomulikult mängib olulist rolli ka usk ravisse. Siinkohal ikkagi tuletaks meelde, et sissevõetav savi tuleks energeetiliselt puhastada, eriti kui selle päritolu pole teada.

2.Suuloputus:

Suuloputuseks tuleb hoida savivett veidi aega suus ja sülitada siis välja. Muudab suuõõne vastupidavamaks bakterite suhtes, tugevdab igemeid, hea kroonilise mandlipõletiku ja angiini puhul ja vältimiseks.

3.Saviveevannid:

Saviveevanne võib teha kogu kehale, aga ka mingile kehaosale, näiteks labajalgadele ja kätele. Savi vahetamata võib teha nädalas kaks protseduuri. Protseduur võiks kesta sõltuvalt haige olukorrast 30 min – 1 tunnini. Mõnikord võib haige esialgu nõrkust tunda, aga see läheb mööda. Saviveevannid mõjuvad hästi alakõhu, neerude ja jalgade raviks.

4.Saviveega hõõrumine:

Haigeid kohti võib ka hõõruda saviveega. Suur vatitampoon tuleb teha savivees märjaks ja sellega haigeid kohti hõõruda. Reuma, artriidi, närvihalvatuse ja anküloosi puhul tuleks toime tugevdamiseks segada savilahuse hulka 2-3 purustatud küüslauguküünt. Tuberkuloosi korral hõõruda selle seguga 2-3 korda päevas rinda ja kõri.

5. Mähised ja kompressid:

Mähiseid tehakse savivees niisutatud linaste või puuvillaste linadega. Need alandavad palavikku ja rahustavad närve. Mähiseid tehakse 4-5 korda järjest ja pestakse toasooja veega maha. Kuivatades ei hõõruta nahka, vaid tupsutatakse rätikuga. Saviveele võib lisada purustatud küüslauku ning piparmündi-, saialille-, raudrohu või palderjaniteed. Savi tuleb panna linase või puuvillase riide sisse, et see saaks n.-õ. hingata. «Savi võiks tõsta puulusikaga, kindlasti mitte metall-lusikaga, viimane kannab endas negatiivset laengut,» hoiatab Silvi-Ingrid. Kompress peab olema laiem kui valutav koht ning umbes paari sõrme paksune.

Kompress tuleb asetada niisutatud nahale ja tihedasti vastu haiget kohta suruda. Puuvillasele või linasele riidele laotatakse savi laiali umbes 2 kuni 3 cm paksuselt ja asetatakse haigele kohale ja mähitakse kinni. Kompress kaetakse villase riidega ja hoitakse peal 2 kuni 3 tundi. Seejärel pestakse haige koht veega ja kuivatatakse.

Alati ei ole kompressi peale hoidmise aeg ühesugune, näiteks lapse kõrvavalu või nohu ravides soovib Silvi-Ingrid jätta kompressi peale vaid pooleks tunniks, täiskasvanute kilpnäärme või günekoloogiliste probleemide korral ei kesta saviravi üle tunni.

See-eest liigesehädade ja radikuliidi korral võib lasta savil mõjuda paar-kolm tundi. Kuivaks või kuumaks muutunud kompress tuleb aga kohe eemaldada.

Üldiselt soovitatakse peale kompressi tegemist savi minema visata, aga saviasjatundja Silvi-Ingird Virgo ütleb, et reuma- ja liigesevalu raviks võib sama savi mitu korda kasutada, kui sellelt pärast kompressi tegemist paarimillimeetrine kiht ära kraapida ja ülejääk kotti panna. «Savikott pange päikese kätte, päikeseenergia neutraliseerib sellest valu ehk miinusenergia,» õpetab Silvi-Ingrid savisse säästlikult suhtuma.

Ravikuur sõltub haige seisundist. Kompressi on soovitatav teha kuni täieliku tervenemiseni, ravi võib kesta isegi kuni 2 kuud järjest. Rinnale või kõhule ei tohi kunagi kompressi panna söögi ajal

ja kohe pärast seda. Tuleb oodata vähemalt 1 tund. Kõigile teistele kehaosadele võib protseduure teha igal ajal. Samuti tohib korraga panna erinevatele kehaosadele peale 2 kuni 3 kompressi. Savi ei tohi soojendada, sest savi pannakse põletikulisele kohale. Jaheda saviga kokkupuutumine suurendab haige elundi elujõudu. Inimene olgu protseduuri ajal mugavas asendis, eriti hea, kui on pikali.

Unetuse korral aitab hapupiima-savikompress.

Närvivalu korral soovitab Silvi-Ingrid Virgo savile lisada õunaäädikat, unetuse puhul hapupiima. Viimasel juhul on oluline, et kompress oleks külm.

6. Maskid:

Savi on tuntud kosmeetiline vahend juba muinasajast. Saviga koos võib kasutada erinevaid õlisid (roosi,-oliivi või nuluõliga) ja ravimtaimi. Savimaske tehakse soovitatavalt sinisest või valgest savist. Savivesi peab olema kehasoe ja maske tehakse 2-3 korda päevas ja korraga hoitakse umbes 5 minutit. Tõhusad on savimaskid nahahaiguste raviks: seal hulgas abstsessid, karbunkulid, ekseemid, psoriaas, roos, soolatüükad ja isegi kiilaspäisus. Savi vähendab ka kortse. Kortside silumiseks sobib kõige paremini sinisavimask. Noorendava toime tõhustamiseks soovitab Silvi-Ingrid ka heade mõtete jõudu kasutada.

7. Klistiirid:

Saviveega tehakse ka klistiiri. Näiteks kroonilise kõhukinnisuse puhul tuleb teha klistiiri kehasooja saviveega 3 päeval, siis päev vahet, veel 3 päeva, siis 15 päeva vahet ja kuuri korrata.

Teisi haigusi, mille puhul savist võib abi olla: silmahaigused, kõrva põletik, uroloogilised haigused, diabeet, depressioon, unetus, neuroosid, halvatus, peavalu, migreen, hamba – ja igemehaigused, südamehaigused, veenilaiendid, hingamisteedehaigused, seedeelundite haigused, kasvaja, vähk.

Materjal pärineb raamatust „Saviravi“, kirjastus „Sünnimaa“, 2001

9. Saviravi retseptid:

Nahahaigused –

Psoriaas - savi segatakse jämeda soolaga ja asetatakse kord päevas 1-2 tunniks kahjustatud koldele.

Ekseemid - juuakse taimetõmmises lahustatud savi, määratakse keha iga päev 3 tunniks saviga kokku ja loputatakse pärast kuivamist külma veega puhtaks.

Kiilaspäisus – peanahka hõõrutakse 3 korda päevas riivitud küüsalugu, sibulamahla ja savi seguga .Juuksekaotavast aitab savimask enne sauna.

Palsami asemel tasub juukseid loputada leige veega, millele on lisatud savi ja tilgake õunaäädikat. Savi paneb juuksed paremini kasvama ja aitab tülkast kõõmast lahti saada. Mehed, keda ähvardab juuksekaotus, võiksid just enne sauna niisket sinisavi pähe määrada ja siis veidi mõjuda lasta.

.Põletused ja haavad –

Savi tuleb kiiresti asetada põletatud kohale ja seda vahetada sageli. Kergetele haavadele võib panna savikompressid ja hoida, et see hästi külge jääks. Raskema põletuse korral saviravist ei piisa, küll aga kergemate puhul.

Luu-ja liigesehaigused –

Osteoporoos – enne igat söögikorda võtta sisse teelusikatäis savi, hõõruda end saviveega

Podagra – tursunud liigestele tuleb panna savikook. Parema tulemuse saamiseks tuleb teha liigestele massaaži.

Artriit – 2 korda päevas juuakse 1 tl savivett , hõõrutakse haigeid kohti saviveega, võib teha saviveevanne.

Seljavalu – kompress pannakse esimesel kaelalülil kuni ristluuni. Käterätt niisutatakse savivee, humalalehtede, ristiku, kummeli ja kaeraõlgede tõmmises. Haige heidab 45 minutiks kompressile ja ta kaetakse soojalt kinni.

Verevalumid, lihas-ja liigese põletikud – segatakse kokku savi, veidi maisijahu, 1 spl keedusoola ja 3spl hakitud mugulsibulat ja asetatakse tunniks haigele kohale.

Hingamisteede haigused –

Angiin – kaelale pannakse kompress 2-3 tunniks savi, kurku loputada saviveega, milles on lahustatud meresoola.

Bronhiaalastma – rinnale ja seljale asetada 2-4 korda päevas kaheks tunniks külmad savikoogid ning samal ajal võtta hommikul ja õhtul enne sööki valget savi sisse. Pärast 6 päevast kuuri peetakse 12 päeva vahet ja korratakse.

Kõha – rinnale ja kõrile asetada savimähiseid.

Seedeelundite haigused –

Mao ja kaksteistsõrmikuhaavand – ristluule, alakõhule või kogu kõhule asetada 2 tundi pärast sööki 2 tunniks savikoogid (25 – 27 kraadi). Seda teha 10 - 12 päeva järjest. Soovitav on juua 24 päeva järjest savivett. See vähendab mao happesust ja haavand armistub.

Maksa- ja sapipõiehaigused – 6-10 päeva jooksul õhtuti asetada 2 tunniks 1-2 cm paksused savikoogid vastava elundi piirkonda.

Kõhukinnisus – 3 korda päevas juuakse 100 ml savivett ja loomulikult tuleb süüa toitu, mis aitab vältida kõhukinnisust.

Gastriit, kõhuvalu – keeta nisukliisid väheses vees, kuni segu on muutunud ühtlaseks, kuid pole veel paksenenud. Saadud putru tuleb määrada 2 cm paksuselt mitmekihilisele riidetükile, raputada kompressile värskelt riivitud küüsluku ja asetada kuumalt haigele kohale ja hoida seal 2 tundi. Seejärel alustada õhukeste (0,5 cm) ja väga lühiajaliste savikompressidega, pikendades järjest nende kestust ja suurendades kompressi paksust. Söögist peab olema kindlasti vähemalt 1,5 tundi möödas. Ravi ajal sisse võtta ka savivett, mida juua päevas 2-3 korda. Savivesi ravib hästi ka kõrvetisi.

Südame ja veresoonehaigused –

Südamehaigused – südame piirkonda asetatakse 3 – 4 korda päevas 1 – 2 tunniks savikookidega vaheldumisi saviveekompresse.

Veenilaiendid - haigeid kohti hõõrutakse küüslauguga segatud saviveega ja 1 – 2 korda päevas asetatakse 1 – 2 cm paksused savikoogid, mis loputatakse maha külma veega.

Külmad jalad, käed – hõõruda saviveega ja teha saviveevanne, milles on purustatud küüslauku. Jalgu, käsi hoida 20 minutit vedelas savilahuses.

Üldiselt südame ja veresoonehaiguste puhul on vaja juua savivett, see parandab vereringet.

Närvisüsteemahaigused –

Depressioon – juua savivett ning asetada savikompress kuklale

Unetus – laubale panna savi ja hapupiima kompress.

Peavalu, migreen – kuklale ja lubale asetada savimähised, 2 korda päevas teha saviveega istevanni ning taldadele panna tunniks ajaks äädikaga segatud savi ja siis jalga soojad sokid.

Hammaste ja suuõõne haigused –

Hamba -ja igemehaigused – hambapasta hulka segada peenestatud savi vahekorras 20:80, kindlasti tuleb suud loputada saviveega 6 – 8 korda päevas. Savitükikesi võib panna haige hamba peale. Põse peale võib panna tükk savi marliga ja hoitakse 30 minutit.

Silmahaigused –

Silmadele teha saviveekompresses ja näiteks hommikuti rähmaseid ja kleepuvaid silmi sobib pesta saviveega.

Kõrvapõletik –

Kõrvapõletiku puhul tehakse kuklale iga 1 – 2 tunni tagant mähiseid.

Neeruhaigused –

2 – 3 korda päevas pannakse 2 tunniks neerude piirkonda savikoogid ja juua tuleb vähemalt 10 päeva savivett.

10. Savi kasutus ilu-ja loodustoodetes

Koorivad kreemid: tänu savi poorsele struktuurile on savi suurepäraseks absorbent, mis imab väga hästi ja tänu sellele on savi kasutusel näohooldusvahenditest kõige rohkem näomaskides. Sageli rikastatakse savimaske puuviljahapetega, mis omakorda lisavad tootele lisaväärtust mõjutades näonaha rakkude elastsust.

Saviseep: koorib nahka hellalt, eemaldades surnud rakud ning muudab naha pehmeks. Annab nahale palju erilist kasulikku mineraale samaaegselt sügav puhastades nahka ja elavdades ainevahetust. Seep aitab kehal üldiselt jääkainetest vabaneda, näiteks tselluliidist. Tänu antibakteriaalsetele omadustele kasutatakse savi vistrike ja aknenaha hoolduses. Eestis on mitmeid seebivalmistajaid, kes kasutavad savi seepide valmistamisel, näiteks punase savi seep, mille valmistaja on ettevõtte Signe Seebid. Lisan siia punase saviseebi koostise : Ingredients INCI: Olea Europea (oliivõli), Cocos Nucifera (kookospähkli rasv), Elaeis Guineensis (palmirasv), Brassica Campestris (rapsiseemne õli), Ricinus communis (kastoorõli), Citrus Paradisi (roosa greibi eeterlik õli), CI77491 (punane savi).



15. Saviteraapia

Tänapäeval on väga levinud tegevusteraapiad. Savi on maavara, mis saab mängida inimese emotsioonide ja tunnetega ning emotsioonid ja tunded saavad mängida saviga. Üks üsna sügavuti uuritud on saviteraapia ja selle mõju inimpsüühikale. Töö voolimissaviga on Saksamaal prof. Heinz Deuseri poolt 1970-80-ndatel välja töötatud gestaltteraapia meetod, mis on kasutusel nii teraapilises kui ka pedagoogilises töös.

Saviga töötamise võimalused on avatud ja ilma kindla suunata ning tänu sellele saab savi kasutada milleks iganes: midagi valmis teha, näidata, tunda, millestki vabaneda, vormida, hoida, haarata, puudutada, hoolitseda. Savitöö on ülekantav inimese igapäevaelule; sellele kuidas inimene midagi puudutab, kuidas kasutab ruumi ja objekte. See annab võimaluse neid aspekte ja oma eripära teadvustada ja analüüsida.

Samuti on võimalus teraapia protsessis ennast ohutult välja elada - olla agressiivne, rünnata, väljendada oma jõudu, viha, raevu, ahastust ja kurbust. Savi annab võimaluse baasiliseks maanduseks. Materjali on piisavalt, see ei hakka vastu, ei saa haiget, ükskõik, mida temaga ei tee. Terapeudi roll on olla kliendi protsessi saatjaks/tunnistajaks, pakkudes turvalist eneseväljenduse võimalust.

Tegutsemine saviväljal annab võimaluse:

- tugevdada minatunnetust, kasvatada enesekindlust, tugevdada ja diferentseerida enesetunnetust ning avastada iseennast
- luua sisemist tasakaalu, maandada pingeid
- saada üle hirmudest, lahendada kriisiolukordi
- kogeda rõõmu tegutsemisest, avastada sisemisi loovaid jõude
- leevendada traumajärgsed sümptome
- arendada peenmotoorikat
- toetada insuldi- ja infarktjärgset taastumist
- arendada keskendumisoskust
- muuta käitumismustreid, teadvustada suhtlemisprobleeme (Kunstiteraapia 2011)

12. Keraamilised massaažilusikad

Huvi savist massaaživahendite vastu tekkis, kui tuttav keraamik uuris, milliseid savist abivahendeid võiks massaažis kasutada. Ta ise valis selleks lusikad. Süvenenumalt uurima hakates on keraamilisi abivahendeid mitmeid ja põhiliselt leidsin, et lusikatoliste esemetega tehakse näomassaaži. See tundub väga sarnane Guaga tehtavat näomassaaži. Kogu kehale lusikatega eraldi massaaži ei leidnud infoallikatest. Kui Gua Sha teraapia tähendab pigem haiguse ära kraapimist, siis keraamiliste lusikatega saab teha leebemat ja energeetilisemat massaaži. Arutasime, et lusikal peaks olema mitu otstarvet, seega sai lusikate otsad teha sellised, mida kasutada punktide vajutamiseks.

Oluline on see, et lusikad on päris, käsitsi tehtud, savist ja tänu sellele sisaldavad juba positiivset mõju.

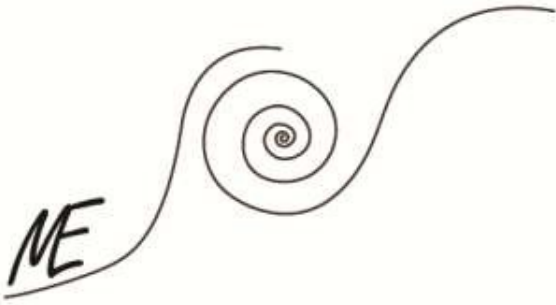
Tuttava keraamiku õpingute lõputööks valmisid massaažilusikad, mille komplektis veel savist pendel ja tšakratele asetamiseks savist märgid. Välja on töötatud kaks eri tüüpi lusikat, mida oleks mugav massööril käes hoida ja mis oleksid mõlemad käes kahtepidi kasutatavad ja samas ka kahtepidi funktsionaalsed. Lusikad on eri värvi, mis annab neile lisaväärtuse, seonduvalt energeetilise värviteraapiaga. Värvidest on esialgu valge, sinine, punane, kollane ja roheline.

Lusikas on kumer, piisavalt tugev, voolujooneline, väga mugav kasutada, nii massöörile kui ka kliendile (massaažis osalejale). Lusikas on hea abivahend massöörile, kui soovetakse pisut rohkem survestada teatud punkte kliendi kehal, libistades ja tõmmates lusikatega teatud pinges kehaosaid, et vabastada kehal valusaid punkte ning lisades juurde ka värviteraapiline mõju.

Lusikad on valmistatud poolportselan savist Creaton 1100. Lusikad on üleni glasuuritud välja arvatud märgi, ehk templi kohapealt. Kõikidel lusikatel on peal sümbol.

Märk on energeetiline sümbol, mis tähistab energia liikuvust kosmose ja maa vahel. Märgi vasakule servale, ehk maa osale, on lisatud lusikate valmistaja - keraamik Margit Eicheni nimetähed.

Märgini aitas tal jõuda Helve Pärna energeetiline reiki seanss.



alljärgnevalt üks näide leitud keraamilisest massaaži abivahendist.

(http://www.3bscientific.com/ceramic-wonder-thumbs-up-tool-w67253,p_700_20472.html)



Massaažilusikate kogu keha massaaž on alles väljatöötamisel. Küll olen kasutanud erinevate massaažide juures lusikaid lisavahendina. Näiteks pea – ja näomasaažis. Siin on

oluline õli kasutamine, et lusikas paremini libiseks nahal. Lisaks saab väga edukalt kasutada lusikaid ka läbi riiete tehtavate massaažide puhul, näiteks vajutades Tai või Hiina ravipunkte. Oluline on massööri enda häälestus ja nende abivahendite sobivus eelkõige massöörile. Need ei ole pelgalt lihtsalt abivahendid, vaid nendega on vaja enne tutvust teha ja niiöelda sõbraks saada. Proovida saab enda peal, mis tunne tekib kui lusikatega vajutada või siluda pinges ja valulikku kohta. Kuna tegemist on keraamiliste vahenditega, siis purunemiskindlad need ei ole, seega pisut rohkem ettevaatlikum peab nende lusikatega olema.

Mõned näited ja võimalused lusikate kasutamiseks:

Näo massaažis tuleksid lusikad enne veevannis soojendada või jahutada, oleneb millist mõju soovitakse. Jahutatud lusikad sobivad tursetele, soojad naha silumiseks, verevarustuse ja naha pinguldamise tarvis on hea sooja-külma ärritus. Siluvad liigutused stimuleerivad lümfivoolu ja lihaseid. Kahvatu nahk muutub peagi roosaks, tursed kaovad ja lõtvunud sidekude saab elastsuse tagasi.

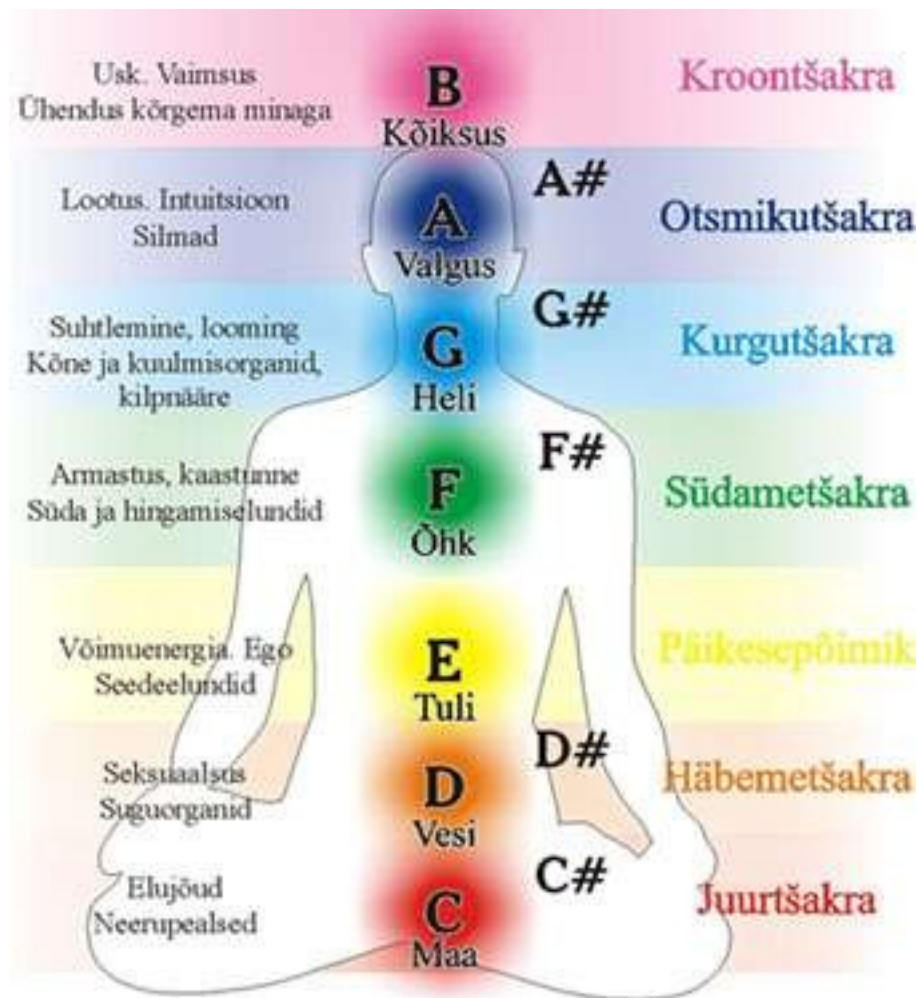
Lusikaid saab kasutada ka näiteks **Tai massaaži** hõlbustamiseks ja punktide vajutamiseks.

Üks võimalus on siduda lusikad **tšakrate raviga** (sarnane laavakivi massaažiga), kasutada sooja õli, mis vahetult enne massaaži, lusikast kliendile peale niristatakse. Kui inimene soovib lusikamassaaži, asetatakse ta kõigepealt selili, kontrollitakse pendliga ära tema tšakrate energeetiline tase ja vastavalt vajadusele, kasutatakse just neid värvi lusikaid, milliseid inimesel kõige rohkem hetkel vaja on, et tšakraid ergutada, avada.

Peale lusikamassaaži lamab masseeritav selili ning lisaks värvilistele energeetilistele lusikatele, millega teda masseeriti, asetatakse tema kehale, kõikidele tšakra seitsmele punktile savist tehtud ja tšakrate värvi glasuuritud nõõbikesed või märgikesed. Märgikesed, ehk nõõbikesed peaks andma veel lisaväärtust peale massaaži lõppu ja turgutama tšakraid, ehk energia punkte inimese kehal. Peale viie minutist lamamist mõõdetakse pendliga uuesti üle energia punktid ja vaadatakse, kas energia hakkas paremini liikuma või mitte.

Pendel on samuti tehtud savist, millel on pisike auk sees ja nööri otsas. Massöör peab alguses kokku leppima, kuidas pendel töötab, kui pendel teeb näiteks suuri ringe, on see positiivne vastus, kui seisab või edasi-tagasi liigub on negatiivne vastus. Peale massaaži pestakse kindlasti lusikad jooksva vee all, et puhastada lusikad massaaži energiatest ja asetatakse valguse kätte seisma, ehk laadima. Kõige parem oleks päikesevalgus, sest savil ja kivimitel on imepärane komme koguda endasse valguse energiat.

Lisan siia tšakrate pildi.



Kokkuvõte

Savi on imepärane aine, mida maapõu on inimkonna jaoks hoidnud ja juurde kasvatanud. Sel on raviv ja puhastav toime, mida inimesed on aegade algusest ikka kasutanud. Töö kirjutamine pani mind aga rohkem mõtlema, kuidas ikkagi teada, milline savi sobib ja milline mitte. Soovitatakse kasutada Eestis leiduvat savi, aga näiteks valget savi ja väga kasulikku kaltsiumbentoniitsavi meil ei leidu. Seega oleme valiku ees, kas osta kaugemalt toodud savi või kasutada ainult eestimaist, mille toimeained sisse joomisel näiteks on nõrgad või ei ole üldse soovitatav seda juua. Välispidisel kasutamisel on olukord leebem ja enesele kahju teha keeruline, kuigi ka siin on kindlad reeglid teatud haiguste juures, näiteks savikompressi temperatuur. Otstarbekas oleks otsida endale saviravi alal ekspert, kes tunneb seda ainet ja oskab selgitada, kuidas savi kasutada ning milline savi sobib just konkreetsele inimesele. Tegelikult on kõik individuaalne, see, mis sobib ühele ei pruugi sobida teisele.

Teises osas kirjutasin savist massaažilusikatest, mis alles ootavad avastamist ja massaažiliigi väljatöötamist. Esimene komplekt on valmis ja kindlasti olen arvamusel, et looduslikust materjalist, käsitsi valmistatud massaaživahendid on proovimist ja avastamist väärt.

Kasutatud materjal

1. Saviravi, Kirjastus Sünnimaa 2001

2. Keraamika käsiraamat, Eesti Kunstiakadeemia, 2003
3. <http://www.signeseebid.ee/punase-savi-seep/>
4. [buduaar.ee](#) › Artiklid › Moe- ja ilmaailm › Näo- ja kehahooldus
5. Keraamilised massaažilusikad, lõputöö jaanuar 2015, keraamika, Olustvere teenindus-ja maamajanduskool, Margit Eichen
6. [www.ohtuleht.ee](#) › TervisPluss › TervisPluss | Uudised 10.dets. 2004
7. Youtube videod - lusikatega massaažist näopiirkonnas.