



Krautmani
Massaaži-ja Terviseakadeemia

Aita Saik

TERVISLIKUD RAVIVANNID KODUSES SPAAS

Eesti pärimusmeditsiin I

Juhendaja: A. Krautman

Tallinn 2015

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. VANNIDE LIIGID TEMPERATUURI JÄRGI	4
1.1. Kuum vann.....	4
1.2. Soe vann.....	5
1.3. Vahepealse temperatuuriga vann	5
1.4. Kül m vann	5
1.5. Auruvann	5
2. KUIDAS VANNI VÕTTA.....	6
2.1. Kuum täisvann	6
2.2. Kuum istevann	6
2.3. Pikaajaline madal kuum vann	7
2.4. Kuum jalavann.....	7
2.5. Vahelduva temperatuuriga jalavann	7
2.6. Kuum küünarvarre vann	7
2.7. Vahelduva temperatuuriga kätevann	8
2.8. Kül m kätevann.....	8
2.9. Vannid, millele järgneb hõõrumine	8
2.10. Kuum ja kül m täisvann.....	9
2.11. Auruvann	10
2.12. Istevann.....	11
2.13. Hõõrisvann.....	11
3. LISANDID VANNIVEELE.....	13
LÕPPSÕNA	14
KASUTATUD ALLIKAD.....	15

Moto:“ Teie maine keha peab juba oma elu ajal vabanema kõigist neist ainetest, mis pidurdavad teie hinge- ja vaimuelu“.

Jakob Lorber

SISSEJUHATUS

Looduses on just vesi elu esmne alus. Sooja vett nautides pöördume alateadlikult oma olemise alguse, emaüsas kogetud rahu- ja turvatunde poole. Paljud inimesed kasutavad stressist lahtisaamiseks loomusunniliselt sooja vanni, sest vesi peletab tõepoolest halva tuju eemale.

Vesi on looduslik ravivahend, mis mõjub hästi kogu organismile. Ravivanne võib igaüks endale julgelt määrata üpris erinevate haiguste puhul, kartmata tüsistusi. Inimorganismi taastumisvõime on nii suur, et tervenemisprotsessi alguseks piisab väikesest tõukest. Ja selleks tõukeks võib olla spetsiaalne ravivann. Kuuma ja külma vee ning auruga ravimine on valutu ja kõigile kättesaadav. Selline raviviis aitab vältida külmetust, ravida kopsu- ja kurguhaigusi, leevendada väljakannatamatut valu, parandada südame- ja veresoonkonna tööd, normaliseerida vererõhku ning mõjub soodsalt nahale. Vesiravi annab hea une, tugevdab loomulikku kaitsevõimet ning lõppkokkuvõttes taastab organismi energeetilist tasakaalu.

Juba Hippokrates (5.- 4. sajandil ekr) väitis: “Ravivann aitab sageli neil juhtudel, kui teised meetodid ei saa haigusest jagu“. 19. sajandi arst Sebastian Kneipp oletas, et vee kolm omadustlahustav, puhastav ja tugevdav - annavad alust väita, et vesi ravib kõiki haigusi.

Ravivannid võivad olla kuumad (vee temperatuur 40 kraadi ja kõrgem), soojad (27-39 kraadi), vahepealse temperatuuriga (34 - 36 kraadi), jahedad (20 - 33 kraadi), külmad (alla 20 kraadi ja auruvannid).

1. VANNIDE LIIGID TEMPERATUURI JÄRGI

1.1. Kuum vann

Kuum vann on tugeva mõjuga. Üle 40° vees hakkavad pindmised ja ka mõned sügaval asetsevad veresooned laienema ning veri jaotub ümber, keha pinnale jõuab seda rohkem ning siseelundites jääb vähemaks. Ainevahetus aktiveerub ja algab intensiivne higieritus, mis aitab väljutada organismi kogunenud kahjulikke aineid. Kehatemperatuur tõuseb märgatavalt, aga vannis higi ei aurustu ega saa seega organismi jahutada. Üha uute soojaportsionite mõjul sagenevad reflektorsed südamelöögid, sellepärast tuleb kuuma vanni võtta väga ettevaatlikult. Vannis ei maksa olla kaua, ruum peab olema hästi õhutatud ning vesi ei tohi katta rinnakorvi ülaosa, eriti südame piirkonda. Isegi tervel inimesel pole soovitatav viibida kuumas vees üle 10-15 minuti, aga südame- ja veresoonehaiguste korral tuleks kuumast vannist loobuda. Südamehaiged taluvad kuuma ja niisket keskkonda palju halvemini kui kuiva kuumust. Kuuma vanni sobib võtta õhtul. Kuum vann lõdvestab lihaseid ja rahustab, valmistab ette öiseks uneks.

Kuuma vee kui ravivahendi tähtsamad võimalused on järgmised:

- higistamaajavad vannid;
- käe- ja jalavannid;
- valuvaigistavad vannid;
- kontrastsed (kuumad ja külmad) vereringe parandamise ja organismi reaktsioonide kiirendamise vannid.

Meeles tuleks pidada, et kuuma vee toimel tulvab traumeeritud ja põletikulisse kohta rohkem verd, sellepärast ei tohi haavade ja ägedate põletike korral teha endale kuuma vanni. Soovitatavad pole need ka hüpertooniatõve, kardioskleroosi ja stenokardia puhul, tuberkuloosi, verejooksusoodumuse ja kurnatuse korral on need lausa keelatud.

1.2. Soe vann

Soe vann (27-39 kraadi) on kehale kõige mugavam. Isegi kui on otsustatud hakata võtma kuumi vanne, soovitatakse alustada soojast veest, lisades pikkamööda kuuma vett, kuni temperatuur jõuab 40°-50°. Kümne- kuni viieteistminutiline soe vann leevendab valu, rahustab närvisüsteemi ja leevendab lihaspingeid ning parandab und. See on hea vahend neuroosi ja suure erutuse korral.

1.3. Vahepealse temperatuuriga vann

Vee temperatuuriks 34-36 kraadi. Vannis ollakse 10-15 minutit või piiramatu aja, vastavalt inimese enesetundele. Vann avaldab värskendavat ja toniseerivat mõju. Niisugust temperatuuri on kerge taluda, sest see on lähedane meie kehatemperatuurile. 34°-36° temperatuuriga vannid mõjuvad hästi südamele ja veresoonkonnale, närvi- ja endokriinsüsteemile, parandavad rasu- ja higinäärmete funktsiooni ning muudavad naha siledaks ja elastseks. Kui lisada veele okkaekstrakti (vedelat 100 ml, pulbrilist 50-70 grammi, tablette 1-2 tk 200 ml vee kohta), tugevneb vannivee rahustav toime märgatvalt. Ekstrakti eeterlikud õlid stimuleerivad naha närvilõpmeid, tungivad läbi pooride organismi ja mõjuvad hästi närvisüsteemile, parandades ka kõikide elundite talitlust. Selliseid vanne on soovitatav võtta üleväsimuse ja närvisüsteemi häirete korral. Okkavann teeb head hüpertoonikutele ning südame- ja veresoonkonnahaigusi põdevatele inimestele.

1.4. Külma vann

Mõjub mitut moodi: lühiajaline külma veega kokkupuutumine tõstab toonust, aga pikaajaline külmas vannis viibimine alandab seda.

1.5. Auruvann

Kergendab hingamist, aitab bronhiidi ja nohu korral, puhastab ummistunud ninakäike, vähendab külmetuse korral peavalu, vähendab hääle kähedust ja kõripõletikku, nõrgendab rinnas tekkinud paisunähte. Aur tugevdab higieritust, avab näopoorid, teeb need puhtaks ega lase tekkida vistrikel.

2. KUIDAS VANNI VÕTTA

2.1. Kuum täisvann

Lasta vann vett ääreni täis. Veetemperatuur peab olema 36-37 kraadi, siis tõsta pikkamööda 40 kraadini. Võtta mugav asend, pannes pea alla kummipadja või rullikeeratud käteräti. Kogu keha peab olema veega kaetud, pähe tuleb panna külm kompress. Vees viibitakse vastavalt vajadusele 2-20 minutit. Kui tahetakse korralikult higistada, siis mitte lasta veel jahtuda. Pärast protseduuri mähkida käterätt ümber ja pugeda sooja teki alla ilma nahka kuivaks hõõrumata.

Lühiajalises kuumas täisvannis ollakse 2 minutit. See taastab pärast kehalist koormust jõu, normaliseerib ainevahetust ja stimuleerib närvilõpmeid.

Pikaajaline kuuma täisvann kestab 20- 60 minutit. See aitab podagra, sapikivitõve, neuralgia, bronhiidi ja lihaste väsimuse korral.

Seda protseduuri ei tohi teha vanad või raskete krooniliste haiguste põdemisest nõrgaks jäänud või verejooksu soodumusega inimesed, samuti aneemiahaiged ning sugulise küpsemise perioodi läbivad noorukid.

2.2. Kuum istevann

Haige istub sügavasse pesukaussi, nii et tema tuharad, alakõht ja reite ülemine kolmandik oleksid vees. Pöiad torgatakse väikeses pesukaussis olevasse kuuma vette, pähe pannakse külm kompress, õlad ja selg kaetakse käteräti või kerge tekiga. See protseduur on kasulik vaagna- ja kõhuõõneelundite haiguste puhul. Neeru- või sooltevalude korral tehakse 10-20 minuti vältel vähemalt 40- kraadist istevanni.

2.3. Pikaajaline madal kuum vann

Soodustab higieritust ning leevendab nimme-, vaagna- ja kõhupiirkonna valu, vaigistab menstrutsioonivalusid, aitab jagu saada emakaspasmist, leevendab hemarroidivalu, aitab kõhukinnisuse korral, vähendab põiepõletiku raskete vormidega kaasnevat valu, kergendab raskeid nimme- ja ristluuradikuliidi hoogusid.

Vett ei tohi olla rohkem kui pool vanni, pähe tuleb panna külm kompress ning ning ülemine kehapool olgu kindlasti kaetud. Oluline on, et keha korrakski ei jahtuks. Kõigele lisaks on soovitatav juua võimalikult palju vett või taimeteed. Et raviefekt oleks oleks maksimaalne, teha mitme nädala jooksul seeria selliseid protseduure, tõstes vee temperatuuri järk- järgult. Kui esimestel seansidel on see 32- 36 kraadi, siis viimastel 40- 50 kraadi. Ühe protseduuri ajal ei maksa temperatuuri tõsta rohkem kui 5- 7 kraadi.

2.4. Kuum jalavann

Pannes jalad kederluude või sääremarjadeni kuuma või sooja vette, võidaks põhjustada paljude siseelundite, s.h maksa, peaaaju, vaagnapiirkonna jm organite tugeva reflektorse reaktsiooni, sest põidadele väljuvad närvikanalid. Ühtlasi aitab see protseduur elunditel aheneda, sest veri voolab rinnast, kõhust ja peast ära. Kuumi jalavanne määratakse tihti südamehaigetele, sest kuum täis- või istevann on neile vastunäidustatud. Vee temperatuuri võib tõsta järk- järgult 36-st kraadist kuni 42 kraadini. Vanni kestvus 20-30 minutit.

2.5. Vahelduva temperatuuriga jalavann

Jalgu hoitakse 5 minutit soojas ja 10 sekundit külmas vees, korratakse. Kasutatakse krooniliste külmade jalgade, madala vererõhu, krooniliste külmetushaiguste, peavalude ja unehäirete korral. Lõpuks tuleb panna sokid (ja jalanõud) jalga ja liikuda ringi.

2.6. Kuum küünarvarre vann

Kuum küünarvarre vann aitab ravida selliseid haigusi nagu südameklapirike, südamelihase nõrgenemine, südame rütmihäired, veresoonekonna patoloogiad, hüpertoonia, krooniline bronhiit. Vee temperatuuri tõstetakse järk-järgult 36 kraadist 42 kraadini. Vanni kestvus 20-30 minutit.

2.7. Vahelduva temperatuuriga käte vann

Sobib vereringeprobleemide, eriti madala vererõhu ja külmetavate käte korral, hingamisteede infektsiooni, artroosi ja kurnatuse korral. Protseduur treenib veresooni, lõdvestab, rahustab ja toob hea une, ergutab, kuid ei ärrita, stabiliseerib vegetatiivset närvisüsteemi. Käsi hoitakse 5 minutit soojas ja 10 sekundit külmas. Seda korrata kolm korda.

2.8. Külma käte vann

Loodusravis on külm käte vann sama toimega nagu tass kohvi: värskendab, rahustab närvilist südant ja ergutab vaimu. Sobib suurepäraselt pärast tööpäeva, kehalise ja vaimse kurnatuse, väsimuse ja südamekloppimise puhul. Kraanikaussi või spetsiaalsesse käevanni pannakse nii külm vesi kui võimalik (12-18 kraadi) ja käsi hoitakse küünarnukkideni vees kuni 30 sekundit.

2.9. Vannid, millele järgneb hõõrumine

Need sobivad igas vanuses inimestele, sealhulgas lastele.

Hõõrumist tehakse peopesadega või kätte tõmmatud massaažikindaga. Võib kasutada ka saunaharja, mille kõvadus sõltub naha tundlikkusest. Selja hõõrumiseks on vaja abilist. Olenevalt vee temperatuurist ja hõõrumise intensiivsusest võib protseduur mõjuda kas toniseerivalt ja ergutavalt (vee temperatuur 25-30 kraadi, hõõrumine energiline) või lõõgastavalt ja rahustavalt (vee temperatuur 34-36 kraadi, hõõrumine nõrk). Toniseeriv protseduur peaks kestma 5-7 minutit, rahustav 10-12 minutit. Seda tehakse kas iga päev või ülepäeva.

Kui vannile järgneb massaažiharjadega hõõrumine. Töödeldakse protseduuri algul kahe harjaga rütmiliselt põia suunas ja tagasi, seejärel hõõrutakse põia pealispinda ja talda ning siis hõõrutakse käsivarsi ja labakäsi. Selja hõõrumiseks kallutab haige end natuke ettepoole. Olles teinud kuklast õlgade suunas mitu silitavat liigutust, tõmmatakse hrjadega sujuvalt õlgadest tuharateni. Seejuures tuleb haige selg kiiresti üle valada, ammutades vannist kopsikuga vett.

Rinnakorvi masseerimiseks tehakse ümber parema ja vasaku rinna (nibusid puutumata) ringjaid liigutusi. Kere eesmist poolt hõõrutakse ringjate päripäevaliste liigutustega. Protseduuri lõppedes tuleb haige jaheda veega üle valada.

Selline vann treenib vereringesüsteemi ning mõjub kogu organismile ergutavalt. Seda kasutatakse südame ja veresoonte kerge puudulikkuse, kõrge vererõhu ja perifeerse vereringe häirete korral, samuti pärast rasket haigust. Suure erutuvuse korral võetakse kuuma vanni asemel sooja vanni ja keha hõõrutakse kätega.

Kui vannile järgneb kätega hõõrumine, alustatakse protseduuri taas jalgade silitamisest, tehes umbes 40 liigutust minutis. Seejärel hõõrutakse samamoodi käsi. Pärast seda peab abiline hõõruma selga, tõmmates kätega sujuvalt tuharatest õlgadeni ja võttes iga kord peoga vett. Surudes käed tihedalt vastu selga, tuleb teha umbes 50 sellist liigutust. Seejärel kallutab haige end tahapoole ja hõõruma hakatakse keha eesmist poolt, võttes vett ja kastes rinda (umbes 50 liigutust).

Protseduuri lõpuks valatakse selg mitu korda üle, alandades järk- järgult vee temperatuuri. Selja viimane kraaniveega ülevalamine intensiivistab hingamist. Sellist protseduuri nimetatakse ka astmavastaseks istevanniks. Eriti hästi aitab see kroonilise bronhiidi, kopsuenfüseemi ja laste ägedate bronhiaalnakkuste korral. Selliseid vanne soovitatakse teha neuroosist tervenemise ajal, et tõsta organismi üldist toonust ja stimuleerida selle kaitsejõude.

2.10. Kuum ja külm täisvann

See tehnika kutsub inimeses esile hulgaliselt muutusi, eriti äärmusliku seiskumise olukordades, kui kolesterool takistab toksiinidel rakust täielikult lümfisüsteemi valgumast. Sellisest vannist on suur kasu ka olukorras, kus kehatemperatuur on toksiinide rohkuse ja veepuuduse tõttu väga madal ja kui kehas ilmnevad märgid viiruse aktiivsusest. Samuti sobib see inimestele, kel küll erilisi sümptomeid ei esine, ent soovivad lihtsalt aidata kehal toksiine väljutada.

Ideaalne oleks kasutada seda tehnikat enne magamaminekut, et kindlustada hea uni terveks ööks, mil keha saab vabanenud toksiine töödelda.

Seda tehnikat pole soovitatav kasutada verejooksu ohu, kõrge vererõhu ja raseduse korral. Samuti ärge kasutage seda pärast sööki, kuna see võib põhjustada iiveldust.

Tehnika kasutamiseks läheb vaja kraadiklaasi, väikest käterätikut, kuumaveepudelit (et aidata kehal lõpuks soojeneda), teist inimest, kes jälgiks protsessi ja pakuks vajadusel abi.

Heita parajalt sooja vanni pikali, panna pea peale jahe niiske rätik, et mitte lasta sel üle kuumeneda. Lisada vanni tasapisi kuuma vett, et hakata kehatemperatuuri tõstma. Protseduuri jätkata senikaua, kui temperatuur on tõusnud 38,9 kraadin või kuni talutava kuumuseni. Jälgida kehatemperatuuri kogu protsessi vältel, asetades kraadiklaasi suhu, hoida pea jahedas. Kui inimene tunneb, et on viibinud kuumas vees piisavalt kaua, või kui on õnnestunud säilitada 20 minuti vältel 38,9 kraadine kehatemperatuur, hakatakse vanni laskma külma vett. Nii hakkab kehatemperatuur tasapisi langema. Jahutada vannivesi talutava tasemeni ja lamada vees kuni keha on külm. Selle seisundini jõudes tulla vannist välja. Kuivatada paljaste kätega või käterätikuga hõõrudes. Seejärel võtta kaasa kuumaveepudel ja minna voodisse.

Nüüd hakkab keha soojust tootma, et normaalne temperatuur taastada. Kontrollida pidevalt kraadiklaasiga kehatemperatuuri, veendumaks, et see kogu aeg vaikselt tõuseb. Vajaduse korral võib kasutada sooje sokke ja mütsi.

Kuum ja külm vann avaldavad sõltuvalt indiviidist erinevat mõju. Tihti tunneb inimene end pärast seda lõdvestununa ja väsinuna, kuid mõned on erksad ja valmis tegutsema. Aeg- ajalt võib esineda (sapi vallandumisest tingitud) ajutist iiveldustunnet või (vererõhu langusest tingitud) peapööritust.

Ühe kõige põnevama uuringu selle tehnikaga seoses on teinud Douglas Lewis. Ta pani tähele, et HIV-viirus suudab ellu jääda ainult madala kehatemperatuuri tingimustes, ja jõudis järeldusele, et kehas kunstlikult tekitatud palavik kutsus esile viiruse jaoks talumatud muutused. Ta täheldas sümptomite järk- järgulist taandumist.

2.11. Auruvann

Auruvann kergendab hingamist, aitab bronhiidi ja nohu korral, puhastab ummistunud ninakäike, vähendab külmetuse korral peavalu, vähendab hääle kähedust ja kõripõletikku, nõrgendab rinnas tekkinud paisunähte. Aur tugevdab higieritust, avab nahapoorid, teeb need puhtaks ega lase tekkida vistrikel. Auru on kõige lihtsam saada vett keetes.

2.12. Istevann

19. sajandi keskpaiku arendasid arstid- loodusravitsejad oma tähelepanekute ja intuitsiooni kaudu mitmeid menetlussüsteeme, mis loodusravi pooldajatele tõhusaks abiks veel tänapäevalgi. Sellised mehed nagu Priessnitz, Kuhne ja Kneipp osutavad eriti külma vee ravivatele omadustele, mille kasutuse tulemusena inimkeha ise end taastama asub. Kõige laiemat tuntust on leidnud Kuhne iste- ja hõõrisvannid.

Vann täidetakse jaheda veega (12- 14 kraadi) kuni see ulatub nabani. Vees istutakse 10-15 minutit, samaaegselt kareda kangaga nabaalust piirkonda ja külgi hõõrudes. Seda tehakse kehaosa täieliku jahtumiseni. Jalad, sääred ja ülakeha peavad jääma soojaks. Protseduur võiks aset leida soojas ruumis, vajadusel veest välja jäänud kehaosad katta. Istvannile järgneb taassoojenemine (jalutuskäik, päikesevann või soojad mähised).

Süüa võib alles siis, kui keha on soojenenud (värskest pressitud mahl või toorsalat). Neid vanne võib vastavalt haige seisukorrale rakendada 1-3 korda päevas. Üsna nõrkadele inimestele ja lastele piisab juba mõnest minutist.

2.13. Hõõrisvann

Selle menetluse (soovitav naistele) abil saavutatakse veelgi kiiremaid tulemusi. Soolestik ja neerud ergutatakse sel viisil ülimal määral tegevusse. Ühtlasi jahutatakse tavaliselt ülekuumenemise all kannatavad elundid. Sealjuures tunneb haige mitte külma, vaid meeldivat soojenemist, kuna jahutatakse vaid väike osa kehast.

Soe ruum, 15-20 liitrine veeanum jaheda veega (12-14 kraadi), väike kangatükk naturaalsest materjalist (linane, puuvill, siid), puidust laud veeanumale asetamiseks - see on kõik, mida vajad.

Võtta istet põigiti laual vee kohal ja tõsta riidetükiga vett välistele suguelunditele 5-20 minuti jooksul mitte tugevasti, kuid võimalikult rohke veega. Menstruatsiooni puhul jäetakse kolm päeva vahele. Mida madalam temperatuur, seda suuremad tulemused.

Meestele soovitab Louis Kuhne hoida suguti eesnaha välisäär vee all ja pesta õrnalt. Veetemperatuur ja kestvus on samad.

Lastele sobib istsvann ja alustada tuleks 14-18 kraadise veega.

Raske haiguse väljaravimisel teha vanne kolm korda päevas 20 minutit kahe kuu vältel. Keskmise jääkainetega koormatuse korral kaks vanni päevas 10 minutit. Profülaktikaks piisab viis minutit igal hommikul.

Võib tunduda mõistatuslikuna, miks just see kehaosa on valitud vannide rakendamiseks. Nii iste kui ka hõõrisvannide kaudu taanduvad haiguse tõttu tekkinud ülemäära kõrged temperatuurid keha sisemuses ja seega pidurdub võõrainete käärimine. Need vannid tugevdavad närvikava ja selle kaudu elujõudu meie kehas, kuna suguelunditesse koondub suurel hulgal närvide lõpmeid.

3. LISANDID VANNIVEELE

Soojale vanniveele võib lisada ravimtaimi :

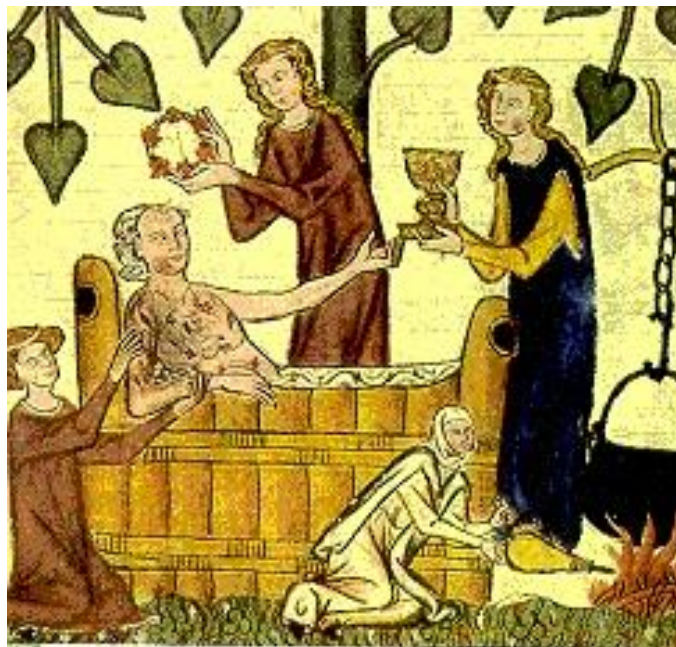
- rahustavalt mõjuvad palderjan ja meliss,
- ergutavalt ja vererõhku tõstvalt mõjub rosmariin,
- lihaspingeid ja reumaatilisi probleeme vähendavad kadakas, mänd ja heinapebred,
- külmetuse puhul on head tüümian ja eukalüpt,
- nahaprobleemide puhul sobib kummel.

Ravivanne tehakse erinevate haiguste korral erinevate lisanditega:

- sinepivann- kroonilise bronhiidi ja kopsupõletiku;
- tärklisevann- psoriaasi, neurodermiidi, naha sügelemise ja ihtüoosi;
- kaaliumpermanganaadivann- mõjub desinfitseerivalt ja kuivatavalt, näidustatud paljude nahahaiguste puhul;
- soodavannid- nahapõletiku, ekseemi, seborröa, seenkahjustuste ja ihtüoosi korral, sooda aitab ka säilitada organismi happe ja leelise tasakaalu ning seda kasutatakse pärast operatsioone;
- soolavannid- mõjuvad valuvaigistavalt ja põletikuvastaselt;
- tärpentinivannid- jääkainete väljutamine;
- epsomi soola vannid-rahustav mõju, eriti kasulikud autismi põdevate ja käitumishäiretega laste ja noorte puhul.

LÕPPSÕNA

Lähtudes teadjamees Gunnar Aarma väitest, et inimese elu kvaliteet sõltub 70 % mõtlemisest, 10% hingamisest, 10% toitumisest ja 10% liikumisest, siis siit järeldus - kõik haigused on ravitavad seespoolt koos tervislike ravivannidega.



KASUTATUD ALLIKAD

1. Kuumad ravivõtted Kirjastus Sünnimaa, 2004
2. Dr. med.A Rosendorff „Minu uued tõekspidamised loodusravi alal“
3. Natalia Trofimova „ Paastuga terveks“
4. Maria Treben „Tervis jumala apteegist“
5. Soojusravi Odamees OÜ, 2004
6. Virpi Raipala- Cormier „Loomulikult ilus“
7. <http://spaafan.jaager.net/wp-content/uploads/2009/01/ravivann.jpg>