

# Vannide tervendav toime

Referaat

Ene Lill

Pärimusmeditsiin, 1. õ.a.

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

2016

**Sisukord**

Sissejuhatus	2
Kümblemise ajaloost	3
Vee struktuur	5
Lisaelemente sisaldavate vete ravitoimest	7
Hüdroteraapia	9
Vannide temperatuuri ja lisandite toime	10
Kokkuvõte	13
Allikad	14

"Ravivann aitab sageli neil juhtudel, kui teised meetodid ei saa haigusest jagu." Hippokrates

## Sissejuhatus

Vannis kümblemine on kõige käepärasem terviseedendusmeetod. Vanasti, kui veevärgid ei olnud välja ehitatud, veeti vesi tubasesse vanni ämbritega, suvisel ajal kasutati õues kümblemise võimalust. Meie kliimas on looduslikes veekogudes kümblemise aeg piiratud, samuti on vannikümbeluse meetodid väga suurte võimalustega.

Vannide tervistav toime vajab laiemat kajastamist, jaheda ja sooja vee vannid on lihtsalt võetavad igapähele. Ka lihtsad ja traditsioonilise lisandid on tervistava toimega ning ei kujuta endast terviseriski. Põhjalikumaid teadmisi on vaja ravimtaimede ja eeterlike õlide kasutamisel.

Vesi on eluslooduse vältimatu komponent. Veekeskkonnas toimuvad organismide biokeemilised reaktsioonid, vesi on elu alustamise keskkond – nii kosmoloogilises ja bioloogilises plaanis.

Inimese loote arenemiskeskkond on vesi. Vesi loob õrna organismi arenguks turvalise ja püsisooja keskkonna. Inimese arhetüüpses mälus seostub vesi emaüsa, turvalisuse ja healuga. Vannikeskkond toob inimese alateadvuses esile just need aspektid.

Vees on keha erikaal 7 korda väiksem. Venoossed veresooneid saavad vee surve tuge ja laiendid taanduvad. Veekeskkonna füsioloogilisest toimest allpool täpsemalt.

Vesi on suurepärane lahusti paljudele ainetele, mis omakorda toimivad inimese kehale, absorbeerudes või muutes naha seisundit ja pH-d.

## Kümblemise ajaloost

Vees kümblemisel on sotsiaalne ja naudinguline aspekt prevaleerinud hügieenilise ees juba eelkristlikul ajal.

*Mikovat* oli kohustuslik veeprotseduur kõikidele juutidele. Keha pidi saama täieliukult veega kaetud, vesi pidi olema „elus“- voolama otse allikast, jõest või vihmaveena.

Rooma *termid* võisid olla avalikud, kuid neid ehitati ka privaatseks kasutamiseks eramajadesse. Vannikultuur muutus ajas, sisaldades siis rohkem või vähem sotsiaalseid aspekte: söömine, joomine, personaalne teenindamine.

Eelkristluse ajal hakati naisi avalikest saunadest välja tõrjuma või vähemalt kohustati neid kandma veeprotseduuride ajal kehakatteid. Saunad hakkasid pigem puhtuse ja tervise eesmärke kandma, sotsiaalsus jäi tahaplaanile.

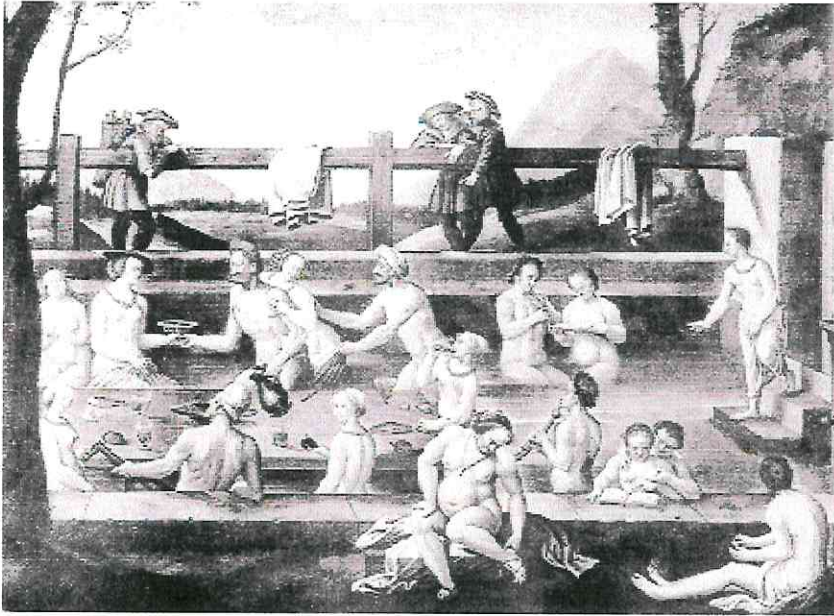
Islamimaadesse jõudis kümbuskultuur Roomast. Seal loodi termide eeskujul pesemisruum *hammam*, kus siis keha korralikult puhtaks küüriti enne vannides ligunemist ja seltsielu. Et islami religioon nõuab sagedast pesemist (vee puudumisel hõõruti end kasvõi liivaga), siis olid saunad väga populaarsed.

Jaapani vannidesse ammutati ca 42 kraadist vett kuumaveeallikatest. Jaapani vann *furako* tehti seedrist, lehisest või tammest neis puudes leiduvate eeterlikud õlide ja tanniinide pärast. Budistliku religiooni järgi sellised kuumad vannid puhastavad ja toovad õnne.

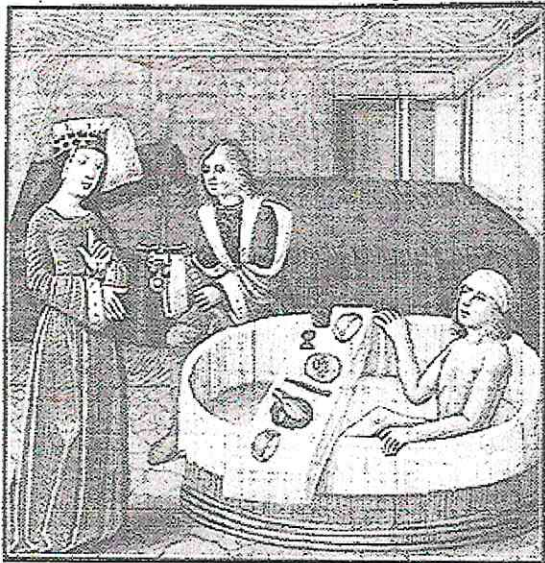
Keskaeg ei olnud „pime ja räpane“, nagu on levinud stereotüüp. Euroopas oli kümblemine üsna populaarne eriti sotsialiseerumise eesmärgil, hügieen oli kaasaegsete autorite väitel teisejärguline. Et Euroopas ei olnud välja ehitatud veevärki nagu see oli Roomas, ei olnud ka kümblemine nii valdav. Kindlasti ei saa pidada õigeks väidet, et pesemist peeti taunitavaks. Isegi mungad kloostrites propageerisid pühapäevasi kümbulsi. Kõrgkiht pesi regulaarselt nägu ja käsi, kümmeldes veedeti aega, võeti vastu külalisi ja peeti pidusöömaegu. Naised ja mehed olid koos, kaeti pead ja kanti ehteid. Abielunaised kandsid loori. Kirik oli sellise hedonismi osas tolerantne. Üsna tavaline oli kümbulspidude käigus ka seksuaalne aktiivsus. Kümbulspidude allakäik ja ebasoosingu töid kaasa kaks sissetoodud nakkushaigust – katkuepideemia ida poolt ja süüfilis läänest, Ameerika mandrilt.



Seltskondlik kümblemine puuvannides



"The baths at Louèche," Hans Bock the Elder 1597



Manesse codex, illustratsioon

### **Püha vesi**

Vesi on olnud püha paljudes kultuurides. Kristluse-eelsed gnostikud uskusid, et pimedus võitis valguse ja vangistas viimase mateeriasse, eriti vette. Jumalikku valgust said vabastada väljavalitud, süües vaid veerohkeid vilju – melonit, arbuusi ja kurke, millest olevat maailmavalgust kõige kergem vabastada.

Vesi on püha ka kristlastele - ristimisriituse legitimeerib vesi, osad konfessioonid nõuavad kogu keha vettekastmist.

Eestlastel on pühad allikad ja järved. Püha allikavesi on kultuurilis-keemiline nähtus. Allikatest väljuv vesi on rikas mineraalide ja seal lahustunud gaaside poolest. Värskes allikavees on ka peroksiidi, mis rikastab vee hapniku erinevate vormidega, sealhulgas ka ülimalt reaktsioonivõimelise radikaali monohapnikuga, mis on tugevalt antibakteriaalne.

## Vee struktuur

### Vee koostis

Nii looduslik kui ka destilleeritud vesi kujutavad endast keerukat molekulaarset süsteemi. Õhust lahustuvad vette hapnik, vääriskaasid ja mitmesugused lisaained. Vee hea lahustusvõime tõttu imuvad looduslikesse vetesse kokkupuutel tahkete ainetega lisaained ning moodustuvad mitmesugused ühendid ja ioonid.

Põhja-Eesti paeklindis asuvates veesoontes lahustub vette radioaktiivset radooni, mistõttu on kõik siinsed looduslikud veed kergelt radioaktiivsed. Vee keetmisel või toidu valmistamisel eraldub radoon õhku ning suurendab keskkonna - köögiõhu - radiatsioonitaset. Vett puhastatakse radoonist hapniku rikastamisega, et selle abil väljutada Ra enne veevärki jõudmist.

Vee molekul koosneb kolmest aatomist: kaks vesinikku ühevalentset (H) ja üks kahevalentne hapnik (O). Universumi kõige levinum element vesinik esineb kolme isotoobina. Levinum on prootium (H) ehk kerge vesinik, mille aatomi tuumas on vaid üks prooton. Vähesel määral esineb vesinikku isotoobina, mille tuumas on lisaks prootonile üks neutron. See on raske vesinik ehk deuteerium (D). Kolmanda vesiniku isotoobi, veelgi haruldasema triitiumi ehk üliraske vesiniku (T) tuumas on üks prooton ja kaks neutronit. Kui lihtsaima vee molekuli valem on  $H_2O$ , siis raske vee valem oleks  $D_2O$  ja üliraske vee valem  $T_2O$ . Vee Alati molekuli koostises võib olla lisaks üks vesiniku aatom - prootium. Nii on vee molekulide hulgas alati:  $H_2O$ ,  $HDO$ ,  $D_2O$ ,  $T_2O$ ,  $HTO$ ,  $DTO$ . Ka hapnik võib esineda kolme isotoobina: O-16, O-17 ja O-18.

Arvestades isotoopkoostist, esineb tavalises vees alati 18 eri tüüpi veemolekuli. Seejuures on deuteeriumi sisaldavad veed, nagu  $D_2O$  ja  $HDO$ , juhul kui neis on deuteeriumi 20-100 protsenti, paljudele organismidele mürgised. Ülirasked veed, nagu  $T_2O$ ,  $TDO$ ,  $THO$ , on radioaktiivsest triitiumi aatomist tingituna radioaktiivsed. Üliraske vesiniku (T) radioaktiivlagunemisel emiteerub sellest  $\beta$ -kiirgus (elektronide voog), kusjuures triitiumist moodustub vääriskaas heelium (He).

### Vee klasterstruktuur

Vee anomaalselt kõrge keemis- ja sulamistemperatuuri on põhjustab vee molekulide vaheliste vesiniksidemete katkestamiseks kuluv energia. Vee molekulide vahel tekkivatel vesiniksidemetel on erakordselt suur tähtsus, sest selle puudumisel oleks vesi gaas, mitte vedelik. Veemolekul on dipool, milles kovalentne side on nihkunud suurema elektronegatiivsusega elemendi, hapniku aatomi poole. Vee koostiselemendid omandavad seejuures + ja - osalaengud. Nii moodustub vees veemolekulide vahele vesinikside. Vesinikside moodustub ühe veemolekuli vesiniku (H) ja teise veemolekuli hapniku (O) aatomi vahele. Nii seotakse veemolekulid omavahel ja neist tekib klaster. Klasterite struktuur muutub ajas kiiresti ja üheaegselt esineb vees lõpmata hulk erinevaid struktuure. Mõnede klasterite eksisteerimise aega mõõdetakse pikosekundites (10-12 sekundites), mistõttu vee klasterstruktuur ongi püsivalt ja kiiresti muutuv. Klasterite vahel leidub ka üksikuid veemolekule.

Professor Martin Chaplin, India tehnoloogiainstituudi ja India Pune ülikooli teadlased on mitmesugustel temperatuuridel ja katsetingimustel avastanud veest ka kindla geomeetrilise kujuga klastreid. Nii on selgitatud pentameeri ( $H_2O$ )<sub>5</sub>, prismakujuliste heksameeride ( $H_2O$ )<sub>6</sub>, dekameeride ( $H_2O$ )<sub>10</sub> ja isegi ikosaeedrilise veemudeli struktuur ( $H_2O$ )<sub>280</sub>. Viimasesse kuulub 280 veemolekuli.

Tänu klastritele on veel unikaalne omadus – pindpinevus, mis on taimede ainevahetuse tingimus. Tänu pindpinevusele suudab vesi liikuda müüda taime kapillaare ülespoole ja varustada kuvamaa toimi vee ning toitainetega.

Vee jahutamisel vee tihedus üldiselt kasvab, sest madalamal temperatuuril seosuvad vee molekulid tugevamini üksteisega (tekib rohkem vesiniksidemeid). Kõige suurem on vee tiheduse 4 °C juures. Temperatuuri edasisel alanemisel hakkab aga vee tihedus mõnevõrra vähenema ja jäätumisel muutub juba märgatavalt väiksemaks. Põhjuseks on see, et jäätumisel seostuvad kõik vee molekulid üksteisega kindla mustriks vesiniksidemete abil - iga vee molekul seostub 4 naabermolekuliga, need omakorda 4 naabermolekuliga jne. Jääs tekib vee molekulidest korrapärane struktuur, mis on suhteliselt hõre. Jääkristalli struktuur on tetraeeder.

Jää sulamisel vesiniksidemed lagunevad – vesi saab ajutiselt molekulaarseks. Kohe hakkavad aga tekkima uued klastrid- ebakorrapärased ja suuremad, kui jääfaasis.

### Lisaelemente sisaldavate vete ravitoimest

Kreeka arst Hippokrates kasutas juba 4. sajandil eKr merevett selles sisalduvate ühendite tõttu raviainena ja tervendas nii mõnegi haige. 19. sajandil soovitas Haapsalu raviarst Karl Hunnius merevett sise- ja nahahaiguste raviks. Põhjavett, millel on mineraalsoolade, gaaside, mikroelementide ja muu sisalduse tõttu ravitoime, on hakatud nimetama terviseveeks. Eestis on tervisevee allikate vett kasutatud Värskas, Kärldlas, Häädemeestes, Pärnus, Iklas jm. Neist tuntuim on Värsk vesi.

Müüdid jutustavad, et Herakles sai oma vägilasjõu, juues vett Kaukaasia imeallikast. Arheoloogid on Epidaurose linna lähedalt avastanud 6. sajandist pärineva vesiravila, Tiberi jõe saarel asus aga Rooma tervisejumalanna Aesculapiuse terviseallikas. Suure tuntuse on tänaseks omandanud kohanimedest või rahvuskeeltest tulenevad mineraalveenimetused, nagu Vichy, Karlovy Vary, Evian, Selters, Narzan jt.

Enamiku tervisevete koostisse kuuluvad katioonid ehk naatrium-, kaltsium- ja magneesiumioonid ning anioonid - kloriid, sulfaat ja vesinikkarbonaat. Lisaks veel arvukalt mikroelemente, nagu fluor, broom, jood, raud, koobalt, molübdeen, liitium, radium, vask, mangaan, arseen jt. Viimastel aastakümnetel ongi meedikute tähelepanu äratanud mitmesuguseid mikroelemente sisaldavad raviveed.

### Hõbedane vesi

Sajandeid teati, et hõbenõus säilib vesi kaua rikkemata ja mädanevale haavale asetatud hõbeplaat soodustab kiiret paranemist, sest hõbe hävitab haiguspisikuid. Kristuse kaasaegne Plinius Vanem soovitas oma „*Naturalis historia*“ 23. raamatus hõberäbu haavade ravil. Hõbevee lisamine toiduainetele (mahlad, piim jt) pikendab nende säilivusaega. 19. sajandil avastasid Saksa botaanikud, et hõbeplaadil hukuvad kiiresti paljud haigusi põhjustavad mikroorganismid.

Ja veel üks näide. Möödunud sajandite Saksamaa haigusstatistika näitas, et paljud imikud kaotasid pärast sündi nägemise. Ilmnes, et sageli - 79 protsendil niisugustest juhtudest - oli põhjuseks ema põetud suguhaigus. 1884. aastal tegi Saksa sünnitusarst Carl Siegmund Franz Credé (1819-1892) tähtsa avastuse: ta tilgutas kõikidele vastsündinutele silma kaheprotsendilist hõbenitraadilahust. Pärast seda langes pimedaks jäävate laste arv vaid 0,2 protsendini. Kohe hakati seda viisi rakendama kogu maailmas ja nägemise kaotanud vastsündinute arv vähenes tunduvalt.

20. sajandil avastati mikroobide elu pärssivad või neid surmavad antibiootikumid, mida on edukalt kasutatud mikroobide tekitatud haiguste ravil. Ent antibiootikumide efektiivsus on hakanud ajapikku vähenema. Pisikud on muutunud antibiootikumide suhtes resistentseks, nende toime on nõrgenenud ega anna enam raviefekti. Seda on hakatud nimetama surmavate mikroobide „kättemaksuks“. Nii on tagasi pöördutud hõbeda ja selle ühendite kasutamise juurde.

Et hõbedaühendid on inimesele ka mürgised ja põhjustavad nn argüroosi ehk nahavärvuse tumenemist, on võetud kasutusele mitte ioonilise struktuuriga hõbe, vaid hõbeda kolloidühendid, milles hõbedaosakesed on suurusjärgus 1 -1000 nanomeetrit (1 nm = 10<sup>-9</sup> meetrit ehk miljondik millimeetrit). Hõbekolloidid on toimunud väga efektiivselt paljude mikroorganismide vastu.

Biokeemialaborites on uuritud ägedat nakkushaigust antraksit ehk Siberi katku, mida loetakse terroristide biorelvaks number üks. On avastatud, et kuigi Siberi katku tekitajad on väga püsivad, on need väga tundlikud kolloidhõbeda suhtes ja seda isegi madalal kontsentratsioonil. Endine USA Luure Keskagentuuri mikrobioloog Larry Harris on väitnud, et bioterrorismi ohu puhul saab joogivee hõbekolloidide lisamisega muuta joomiskõlbulikuks

juba kümne minutiga. Hõbekolloidi efektiivsust iseloomustab fakt, et kui üks antibiootikum hävitab 6-7 mikroorganismi liiki, siis hõbekolloidid mõjuvad surmavalt 650 liiki mikroorganismidele juba väga lühiajalisel kokkupuutel. Kolloidhõbedaga on ravitud mitmeid vähivorme ja isegi aidi.

### **Kullane vesi**

Populaarsed on ka kuldkolloidid. Egiptuse targad ja Aleksandria õpetlased ravisid kuldanumas hoitud veega mitmesuguseid haigusi. Kuigi kulla baktereid hävitav toime on nõrgem kui hõbedal, hävitab see siiski mikroorganisme. USA meedikud Guy E. Abraham, Souhaila A. McReynolds ja Joel S. Dill avastasid 20. ja 21. sajandi vahetusel koguni, et kullaühendite manustamisega saab suurendada inimeste intelligentsitaset - intelligentsuskvooti IQ. Artiklis „Kolloidse kuldmatali mõju tunnetuslikele funktsioonidele: pilootuuring“ („Effect of Colloidal Metallic Gold on Cognitive Functions: A Pilot Study“) märkisid nad tagasivaateliselt, et viiel patsiendil avastati ühe kuu möödumisel, et artriidi ravimisel kolloidkullaga tõusis nende inimeste IQ 20 protsendi võrra. 21. sajandil on soovitatud kuldkolloididega ravida artriite ja Alzheimeri tõbe ning mõningaid vähivorme. Noortega pole sellealaseid katseid tehtud. Probleem on muidugi selles, et kulla ioonilised/lahustuvad ühendid on organismile väga mürgised, manustamiseks sobivad vaid kolloidid (kolloidne kuld).

Nende vee omadustega saab arvestada ka ravivannide tegemisel.

## Hüdroteraapia

Hüdroteraapia ehk vesiravi on organismi mõjustamine veega ehk vee kasutamine ravi eesmärgil. Belanger annab alaliikides vanniravi, basseiniravi ja spaa-/balneoterapia. Balnoteraapia on kasutuses peamiselt looduslike mineraalvete ja mudade kasutamisel ravi eesmärgil.

Vesiravi avaldab mõju mitmete toimetegurite kaudu, sh. mehaaniline ja termiline.

Veekeskonna toime tulemusena tekivad organismi ümberkõlastus- ja kohanemisreaktsioonid: neuromuskulaarsed, hemodünaamilised, hormonaalsed ja renaalsed muutused.

## Vee termiline toime

Vee soojusjuhtivus on 23 korda suurem kui õhul. Organism on vee temperatuuri muutuste suhtes tundlikum kui sama suurte muutuste puhul õhus. Indiferentne veetemperatuur on 32-34°, see vastab enam-vähem inimese naha temperatuurile ning seejuures kasutatakse termoregulaatorseid mehhanisme minimaalselt. Kõige kestvamaid vesiravi protseduure võib teha indiferentse temperatuuriga veega.

### Süsteemsed toimed

Külma vanni toimed:

- pulsisagedus väheneb
- vererõhk tõuseb
- hingamissagedus langeb
- lihastoonus tõuseb
- kesknärvisüsteemi stimulatsioon
- külmavärinate teke

Sooja vanni toimed:

- pulsisagedus tõuseb
- vererõhk langeb
- hingamissagedus tõuseb
- lihastoonus langeb
- üldine sedatsioon
- higistamine

Nende füsioloogilise toimete ulatus sõltub patsiendi üldseisundist, vanni temperatuurist ja toimeajast.

## Osalised vannid.

Külm vann kätele vähendab väsimust, kurnatust, südamepekslemist, pisteid südames, epikondüliiti, madalat ja kõrget vererõhku. Ei sobi stenokardia, südamehaiguste ja käte veresoonte spasmide korral.

Soe käte vann sobib lokaalsete reumaatiliste haiguste, käte artroosi, kerge südame ahenemise, bronhiidi, krooniliste külmade käte korral. Vastunäidustatud: lümfostaas, lümforraagia, kõrge vererõhk.

Tehakse vastavalt näidustustele ka tõusva temperatuuriga ja kontrastvanne kätele. Samuti jalavanne: külmad, soojad, tõusva temperatuuriga ja kontrastjalavannid.

Peale termilisi vanne keha ei kuivatata, vaid lükatakse suur vesi maha.

Eriline tervendav sooja ja külma vaheldumist kasutav veeteraapia protseduur on kneippimine, mille töötas välja austerlane Sebastian Kneipp (1821-1897).

### **Vannide temperatuuri ja lisandite toime**

Vannid võivad olla kas üldised või osalised erineva temperatuuri, kestuse ja vee koostisega.

Vee temperatuuri järgi jagunevad vannid:

- Külmad (alla 20 kraadi)
- Jahedad (20-33)
- Leiged (34-35)
- Soojad (36-38)
- Kuumad (39 ja rohkem)
- Kontrastsed ehk vahelduvad vannid (soe/külm)

Vanni kestus oleneb vannivee soojusest. Soojad vannid võivad kesta keskmiselt 1-20 minutit, leiged mitu tundi. Külmad ja kuumad vannid on tavaliselt lühiajalised, need kestavad 2-5 minutit või veidi kauem. Külm vann – 6-30 sekundit. Tõusva temperatuuriga vann – 8-12 minutit, alati peab järgnema jahutav protseduur. Vahelduv soe vann- 5 minutit, külm – 10 sekundit.

Mageda vee vannide toime tervisele on tingitud peamiselt vee temperatuurist. Leiged vannid kestusega 10-15 minutit mõjuvad värskendavalt ja ergutavalt. Pikema kestusega (15-20 minutit) vann mõjub rahustavalt ja isegi uinutavalt. Sellised vannid on eriti soodsad ülemäärase stressiga kaasneva pinge maandamiseks.

Soe vann on lõdvestava toimega ja tugevdab verevarustust. Avab nahaveresooni, tänu millele satub nahasse 1,5 liitrit verd. Samaaegselt tugevneb higi eritumine ja veri pakseneb (selle tulemusel tekib venitus, millega kaasneb imemise efekt, see viib jääkainete eemaldamiseni organismi rakuvahelistest ruumidest), alaneb happelisuse tase kududes ja normaliseerub soolestiku peristaltika. Mõkitatud ei ole ainult vees olev nahapind, vaid ka organid, mis kaudselt, reflektorselt on seotud nahapiirkonna närviteedega (nt side: käsi-kopsud) Lühiajaline jahe vann, võttes organismilt soojust, kiirendab ainevahetust, mõjub toniseerivalt südame ja vereringesüsteemile ning ergutavalt närvisüsteemile. Kuum vann säilitab organismis soojust ja aktiveerib ainevahetust, ergutades närvisüsteemi ning vereringe ja südame talitlust.

Vee tervendava toime tugevdamiseks lisatakse vannidele aroomaatseid aineid, soolasid, gaase jm. Hea stressimaandava, lõõgastava ja rahustava toimega on männiekstrakti vannid. Soolavannid seevastu on tugeva ärritava toimega. Soolavanni tegemiseks lisatakse vanniveele mere- või jämedat keedusoola 1-6 kg vanni kohta. Soolavee vannid kiirendavad ainevahetust ja veresoonte reaktsiooni.

Gaasivannide hulka kuuluvad süsihappe, väävelvesiniku, radoonivannid jt. Süsihappegaasi mullikesed vees, mis katavad suurema osa nahapinnast, ärritavad seda ja vastusena ärritusele tekib reflektorselt naha veresoonte reaktsioon. Vee temperatuuri, rõhu ja süsihappegaasi koosmõjul muutub hingamine sügavamaks ja harvemaks. Südame kokkutõmmete arv väheneb, tugevus aga suureneb. Naha kapillaaride laienemine kutsub esile vere ümberjaotumise perifeeriasse, samuti suureneb ringleva vere hulk. Vere läbivoolu tagajärjel kopsudesse saab organism rohkem hapnikku. Paraneb südamelihaste verevarustus, kiireneb kudede ainevahetus ning arteriaalne vererõhk langeb.

Väävelvesiniku ja radoonivannide mõju vereringele ja ainevahetusele on tugevam kui süsihappevannidel ning nad on head südameveresoonekonna funktsioonide ning ainevahetuse toniseerimiseks ja lihaspinge maandamiseks.

### **Vanni mõju määravad faktorid**

Vee kaalu (hüdrostaatiline rõhk) tõttu ahenevad veenid ja lümfisooned, aga nendes olev veri seguneb sisemistesse organitesse (tuleb olla ettevaatlik südametegevuse häirete korral – see on südamele täiendav koormus). Vee üleslükkejõud soodustab liikumisaparaadi lõdvestumist, mis on eriti soovitatavhaigete liigete korral. Vann ei paranda mitte üksnes füüsilist tervist, vaid ka inimese vaimset tasakaalu.

### **Vannivette lisatud toimeained.**

Vannivees lahustunud ioonid imenduvad hästi nahasse. Mineraalid on ammu tuntud vannivee vääristajad.

Et puhta vee struktuuri peenemaks ja paremini omastatavaks muuta, on vaja selle klasterid vähendada. Kõige lihtsam moodus selleks on vannivette väikese koguse alkoholi lisamine.

See võib olla lihtsalt viin, kuid aromaatsuse annab muidugi konjak. (100 l kohta 4 ml).

Õunaäädikas vannivees muudab vee pH madalamaks ja aitab taastada naha happemantli.

Vadak stabiliseerib happelist kaitsekihti, vähendab põletikku. Aitab ekseemi, kiheluse, nahapaksendite, tupe seenhaiguste korral.

Piim on vanniveelisanidina tuntud Kleopatra iluprotseduure käsitlevatest retseptiraamatutest.

Tema kümbles puhtas eesliipiimas, tänapäeval lisatakse vanni kohta ca 1-3 liitrit piima, kõige parem, kui toorpiimana. Piimas leiduvad bioaktiivsed ained (B-vitamiin jmt) toidavad ja niisutavad nahka

Mesi on samuti iidsetest aegadest tuntud tervise- ja ilutoode. Mett lisatakse vanni min 3 spl, vesi aitab aktiivvainetel ja mineraalidel nahka toita, vanni soojus samal ajal nahapoore avada. Mee koostis sarnaneb vereseerumile – selles on kõik eluks vajalikud mineraalid. Suhkrud aitavad epidermise surnud rakkudel irduda.

Ürdivannid on laialdaselt tuntud oma tervistavate toimete poolest. Neid propageeris juba keskajal Püha Hildegard Bingenist (1098-1179).

Ta ütles: „Vesi... annab ürtidele nende rohelise väe“. Ta väitis, et salvei annab tarkuse, liivatee inspiratsiooni ja münt tugevuse.

Tema kasutas ürte peamiselt raviks, aga ka terviseedenduseks – tervise säilitamise eesmärgil. Püha Hildegard soovitas nahaprobleemide korral orda- ja kaeravanne. Ürte kasutati palju ka kompresside tegemiseks.

Fütoterapeudid tegelevad peamiselt ürtide seespidise manustamise toimega, välispidiselt on toime sageli sarnane, kuid nõrgem.

Allpool mõnede tuntumate ürtide toimed.

Kaseleht:

Juba Tumanski kirjeldas kubermangu ülevaates 18 sajandi lõpul, et eestlastel on kombeks end raviga kaselehtede all higistades. Kaselehed vannitõmmisena viivad välja toksiiine, kases leiduvad tõrvained ravivad ja tugevdavad nahka, leevendavad ekseemi ja lööbeid. Kevadised kaselehed, milles on vähem tõrva, vähendavad stressi ja neid leiduv klorofüll neutraliseerib vabu radikaale. Infusioone tehakse min 30 minutit.

Kaeraterad: on noorendava toimega ja toidavad nahka. See tõmmis peab vähemalt 2 tundi tõmbama.

Kibuvits: niisutab, tasakaalustab, annab nahale sära ja noorendab.

Kurereha: niisutab pindmisi nahakihte, on lõõgastava ja kortsudevastase toimega, antiseptiline, taandab psoriaasi.

Raudrohi: legendi järgi kasteti Achilleus just raudrohutõmmisevanni ja see andis talle surematuse. Tänapäeval kasutatakse peamiselt ravivannides immuunsuse tugevdajana.

Tegelikult on kõigil taimedel raviomadusi. Ürdi saab valida vastavalt vajadusele, vanni saaja nahatüübile ja protseduuri eesmärgile.

Taimed lisatakse vannivette ekstraktidena.

Palderjanijuur rahustab, sobib unetuse ja närvivapustuse korral.

Klorofüll hoiab kinni lõhnu, vähendab põletikku, sobib lahtiste haavade ja naha põletikuliste haiguste korral.

Kuuseokkad stimuleerivad verevarustust, ärritavad, soodustavad higi eritumist. Sobivad bronhiidi, närvisüsteemi häirete (vegetatiivne düstoonia), verevarustuse häirete ja lihaste atroofia korral.

Tammekoor on kootava toimega, ravib kroonilist ekseemi, mädapaiseid, hemorroide, Humal rahustab, stimuleerib verevarustust. Toimib kerge unetuse, närvihäiguste, üldise kurnatuse korral.

Kaerapõhk vähendab nahapõletikku.

Kummeliõied vähendavad põletikke ja spasme, sobivad lahtiste haavade, dermatiidi, ekseemi ja pärakulõhede korral.

Melissilehed rahustavad, sobivad kerge unetuse ja närvilisusega.

Lavendliõied stimuleerivad verevarustust ja rahustavad. Sobivad reumaatiliste haiguste, kiheluse ja närvilisuse puhul.

Rosmariiniõied stimuleerivad verevarustust, ergutavad, vähendavad spasme. Näidustatud madala vererõhu ja lihasvalu korral.

Hobukastan toniseerib veene, vähendab põletikku, likvideerib paiseid, turseid. Ravib veenide seisakut, hemorroide, mädapaiseid säärtel.

Põldosi stimuleerib haavade kinnikasvamist – näidustatud lahtiste haavade, põletuse, mädapaisete ja lamatiste korral.

Liivatee soodustab bronhiidi korral köhimist.

Kadakas vähendab põletikku, stimuleerib verevarustust. Ravib reumaatilisi haigusi ja lihaspingeid.

Nisukliid rahustavad kihelust ja vähendavad põletikku, sobivad pindmiste haavade töötlemiseks, nõgestõve ja lamatistega.

Taimesegude koostamisel on oluline arvestada ka nende koostoimeid.

Vanni lisatud aromaatsed eeterlikud õlid ladestuvad nahale, tungivad naha sisse ja läbivad nahapoorid koos järgneva üleminekuga verre. Eeterlikud õlid ladestuvad ka hingamisteedes ja mõjutavad närvide kaudu meeleolu. Eeterliku õli toimet tugevdab lisatud soola mõju.

### **Kokkuvõte**

Vanniprotseduuride valik on väga lai. Lisaks temperatuurile ja toimeainetele kasutatakse ka veealust hürdomassaaži, dispersioonvanne raviõli ühtlaseks jaotamiseks, veealust massaaži harjadega, veealust massaaži veejugadega jmt.

Inimeste teadlikkus vannide tervendava toime kohta on viimastel aastakümnetele vähenenud.

Paljud on euroremondi käigus oma vannid välja lammutanud ja asendanud duššikabiinidega.

Samas leidub vannide kohta palju teavet nii eesti kui võõrkeeltes.

- Vanniravi lõpptoime on vee keskkonna ja organismi vastastikune koosmõju
- Toimet mõjutavad nii vee temperatuur kui ajaline kestvus
- Oluline on vanus ja organsüsteemide kohanemisvõime, mis tingib organismi vastureaktsiooni

Ravivannid toimet saab suunata lisanditega – taimeinfusioonidega, sooladega ja muude ainetega. Vannide teadlik kasutamine tervistaval eesmärgil on efektiivne.

Ravivannide ajalugu on nii vana, et pea kõiki täna tuntud meetodeid on kindlasti varem juba kasutatud. Ka ürtide ja soolade kasutamine ulatub antiigiaega.

Vigala Sass on ühena vähestest autoritest toonud välja selle, et taimeekstrakte võib vannidesse lisada maksimaalselt 35 kraadi juures. Lisaks rõhutab ta, et erinevate toimede koostoimega on oluline arvestada, vannituba peab olema hästi õhutatav, et vähendada hingamisteede ärritust.

**Kasutatud kirjandus ja allikad:**

A Short History of Bathing before 1601, Jennifer A. Heise, 2007

Gnoosis ja algkristlus, Jaan Lahe, Tallinn 2004

<http://www.chem1.com/acad/sci/aboutwater.html>

<http://www2.hariduskeskus.ee/opiobjektid/kehahoodus/?VEEPROTSEDUURID>

Mahekosmeetika. Pärimus ja teadus. Ene Lill, Tallinn 2014

Medicine, Hildegard of Bingen, Bear&Company, 1988

Taimeravi põhitõed, Vigala Sass

<http://www.horisont.ee/node/1452> , HERGI KARIK (1929)

Fütoterapeut Katrin Luke koolitused

Vadjalastest ja isuritest XVIII saj. lõpul. Etnograafilisi ja lingvistilisi materjale Fjodor Tumanski Peterburi kubermangu kirjelduses. E. Ö p i k, Tallinn: Valgus, 1970

S. Kneippi vesiravi koolitus, Dr, Natalia Trofimova, Tartu 2016