

Alar Krautmani Terviseakadeemia

Lõputöö teema

„Jalavanni iidsete saladused“

Anastasia Anikina-Lomunova

Tallinn 2022

Sisukord

Sissejuhatus.....	3
1.1. Veel on püha roll kõigis maailma religioonides ja õpetustes.....	4
2.1. Jalavanni roll Hiina traditsioonilises meditsiinis.....	7
2.2. Kuidas jalgu hõljuda?.....	8
2.3. Üldvastunäidustused jalavanniks.....	9
3.1. Jalavann eterlikuõliga.....	10
4.1. Kuum ja külm jalavann.....	13
5.1. Jaapanis termilistes allikates suplemise traditsioon.....	14
5.2. Ashi-yu jalavannid Jaapani kultuuris.....	16
6.1. Püha pesemisrituaal Islamis.....	17
Kokkuvõtte.....	19
Kirjandus.....	20
Lisa.....	21

Sissejuhatus

Jalavanni tseremoonia on võtnud minu isiklikus ja tööelus erilise koha. 10 aastat tagasi oli mul õnn olla Sri Lanka saarel ja saada seal imelist Bali massaaži, millega kaasnes jalavann. Tavaliselt jäetakse "kirss tordil" hilisemaks, aga siis oli see "kirss" jalapesurituaalina kohe alguses. See oli tõesti unustamatu, ilus rituaal koos koorijaga, eksootiliste lillede pungade ja kroonlehtedega ning mõnusalt kosutav, eriti troopilises kliimas. Püüan meelde tuletada kuidas mulle meeldis Bali keha massaaž, ilmselt oli ka mõnus, aga jalgapedesemis rituaal vallutas mind igaveseks. Ma arvan see oli eriline kogemus veel sest siin Euroopas meil ei ole kombes ja ei kohtu tihti sellist teenust. Jah, võib olla mõned teavad või said jalavanni ainult siis kui saime külma.

Pärast koju naasmist laenasin selle idee ja nüüd olen seda oma massaažipraktikas kasutanud juba kaks aastat. Ja iga kord see rituaal tekitab erksad emotsioonid minu klientidel. Mäletan üks proua ütles, et nii viisi teda keegi ja kunagi pole veel vastu võtnud. Tihti näen kuidas inimesed lihtsad panevad silmad kinni ja naudivad jalavanni. Oli mul paar kliendi, kes hakkasid nutma jalapesemise ajal, öeldes et tunnevad kuidas kogunud tohutu suur pinget lihtsalt kaob koos veega ära ja et see hoolitsemise tunne sulatab süda.

Idas tervitati selle rituaaliga aukülalisi. Seda kasutati igapäevaelus. Jalavanni kasutati paljude haiguste raviks. Aasia riikides alustati jalgade pesemisega massaažipraktikaid. Arvan, et jalavann väärib erilist tähelepanu kui eraldiseisev raviprotseduur või suurepärase täiendus paljudele spaahooldustele. Seetõttu tahan selles töös juhtida Teie tähelepanu selle iidse rituaali saladusmõjule inimeste terviseks.

1.1. Veel on püha roll kõigis maailma religioonides ja õpetustes

Alustada tahan üldse vee rollist, miks just vesi, mitte mahlad näiteks, või liiv või mingi muu substants kasutakse jalavannideks? Meie praegune ettekujutus veest ei sarnane sugugi sellele, kuidas meie esivanemad seda kohtlesid. Ja nad austasid vett kui eluallikat, naiselikkuse sümbolit, andes elu kõigile elavatele asjadele.

Peaaegu kõigil kultuuridel ja religioonidel on oma veemütoloogia. Kuid kõigil õpetustel ja religioonidel on üks ühine joon: vesi on essents, mis puhastab ja puhitseb keha. Need kaks omadust annavad veele olulise, peaaegu püha staatuse. Seetõttu on sellest saanud paljude religioossete tseremooniade ja rituaalide võtmelement. Vesi ei pese maha ainult füüsilist mustust, vaid eemaldab ka vaimsed raskused. Olles kokku puutunud veega või sukeldunud vette, puhastab usklik end pattudest, vaimsest ebapuhtusest või tähistab lihtsalt sümboolselt maisest elust vabanemist enne religioosse, vaimse mõõtmega liitumist. Üle maailma on levinud pühade riituste - abielu, matusetalituse, palve -eelse pesemise traditsioonid. Maailmas pole ainsatki religiooni: ei iidset ega kaasaegset, mis ei austaks vett.

Muistsed slaavlased kummardasid jumalanna Mokšat, keda võis vihma ajal näha. Mokša juusteks peeti vihmaseid ojasid. Mokša oli nende jaoks kõigi elusolendite - nii inimese kui ka looma ja viljakõrva - esiema.

Egiptlased jumaldasid Isist, vee-elementi jumalannat, pidasid teda kõigi inimeste emaks. Asteegid olid veendunud, et õiglase hing naaseb pärast surma emaüsasse ehk tlalocani: Tlaloc – see oli veejumala nimi.

Terves Vanas Testamendis peegeldus usk, et vesi omab müstilist jõudu ja on Jumalaga ühinedes võimeline puhastama pattudest ja ebapuhtusest, avades seeläbi tee inimese taassünnile. Elu religioosne sümbolika laieneb veele. Kristus ütles, et Taevariigis on vesi taassünni vahend. Vesi on armu sümbol selle sõna religioosses tähenduses: see puhastab keha, Vaim puhastab hinge ja seega kajab suplemise idee mõte pesta inimese hinge Vaimu vetes.

Vesi on islamis samuti oluline. Enne palvega Jumala poole pöördumist peab moslem läbima rituaalse vanni. Mõnel mošeedel on spetsiaalsed sisehoovid, mille keskel on basseini või purskkaev, kuigi enamasti viiakse pesemisrituaal läbi väljaspool mošee seinu.

Kaaba mošee Mekas ehitati otse iidse püha allika kohale. Islam on Araabia kõrbetest alguse saanud religioon, mistõttu pole üllatav, et islamis on vesi omandanud lisatähenduse: kui inimest ümbritseb pidevalt tolm ja kuivus, siis veega puhastamisest saab erandlik sündmus, mida võib samastada vaimne puhastus.

Vesi on hinduismis erilisel kohal. Hindude jaoks on igasugune vesi püha, eriti jõevesi; Indias kummardatakse seitset püha jõge: Ganges, Yamuna, Godavari, Saraswati, Narmada, Sindhu ja Kaveri. Ja kuigi hinduism on endasse haaranud palju religioosset liikumisi, on neil kõigil midagi ühist: soov säilitada puhtus ja vältida kokkupuudet ilmaliku või kahjulikuga nii füüsilises kui ka vaimses mõttes.

Budismis on kombeks jätta haudadele vett – esmalt vett pesemiseks, siis joogiks. Budistlikel matustel valatakse vesi kannu, mis asetatakse munga ette ja lahkunu ette.

Tuleb meeles pidada, et vett ei seostata mitte ainult sünni, elujõu ja küllusega, vaid ka surmaga. Veepuudus tapab kiiremini kui ükski haigus, üleujutus või põud on inimkonnale ühtviisi ohtlikud. Vesi on nii elu kui surma sümbol ning on täiesti loomulik, et seda kasutatakse matuserituaalides kogu maailmas. Paljudes traditsioonides ei puhastata vee abil enne teispoosusesse minekut mitte ainult surnu keha, vaid ka surnuid puudutanud elavaid inimesi: pärast kokkupuudet surnute maailmaga peab inimene „sünnima. jälle” elavate maailmas. See näitab veel üht väga olulist vee omadust – ravida.

Tihti arvatakse, et veele on orgaaniliselt omased imelised tervendavad omadused. Keskajal riputasid kristlased sageli oma kodu lähedale püha veega amulette, et kaitsta oma kodu kurjade vaimude eest. Inimesed sukeldusid pühasse vette, et saada terveks mitmesugustest haigustest – artriidist kuni pimeduseni, ning palverändurid sõitsid pikki vahemaid, et supleda vees, millel on tervendav jõud.

Prantsusmaal asuvas Lourdes'i linnas kogunevad miljonid inimesed, et tuua vett või supelda kuumaveeallikates, millel on tunnustatud raviomadusi. Mitme aastakümne jooksul on Lourdesis toimunud mitusada imet, millest 67 on Rooma-Katoliku kirik ametlikult tunnustatud.

Jüngrite jalgade pesemist kirjeldatakse ainult Johannese evangeeliumis. Tema jutu järgi püha õhtusöömaaja alguses:

Kristus peseb Peetruse jalgu



(Giotto, fresko Scrovegni kabelis)

Jeesus, teades, et Isa oli andnud kõik Tema kättesse ja et Ta on tulnud Jumala juurest ja läheb Jumala juurde, tõusis õhtusöömaajalt üles, võttis seljast ülerõiva ja võttis rätiku, võötas end. Seejärel valas ta kaussi vett ja hakkas jüngerite jalgu pesema ja pühkima rätikuga, millega ta oli võõtatud. Läheneb Siimon Peetrusele ja ta ütleb talle: Issand! Kas sa pesed mu jalgu? Jeesus vastas ja ütles talle: Mida ma teen, seda sa praegu ei tea, aga hiljem saad aru. Peetrus ütleb talle: "Sa ei pese kunagi mu jalgu." Jeesus vastas talle: kui ma sind ei pese, pole sul minuga mingit osa. Siimon Peetrus ütleb Talle: Issand! mitte ainult mu jalad, vaid ka käed ja pea. Jeesus ütleb talle: Kes on pestud, peab pesema ainult jalad, sest ta on kõik puhas; ja sa oled puhas, aga mitte kõik. Sest Ta tundis oma äraandjat, seepärast ütles Ta: Te pole kõik puhtad.

Kui ta oli nende jalad pesnud ja riided selga pannud, heitis ta uuesti pikali ja ütles neile: "Kas teate, mis ma teile olen teinud?" Te kutsute mind Õpetajaks ja Issandaks ning räägite õigesti, sest ma olen täpselt selline. Niisiis, kui mina, Issand ja Õpetaja, olen teie jalgu pesnud, siis peate pesema ka üksteise jalgu. Sest ma olen andnud teile eeskujuga, et tehke nii, nagu mina olen teile teinud.

Tõesti, tõesti, ma ütlen teile, sulane ei ole suurem oma isandast ja käskjalg ei ole suurem sellest, kes ta on läkitanud. Kui sa seda tead, oled õnnistatud, kui seda teed.

Johannese 13:3-17

2.1. Jalavanni roll Hiina traditsioonilises meditsiinis

„Puu surm algab selle juurtest ja inimese närbumine algab tema jalgade haigustest.“

„Hoolitse puul tema juurtest ja mehel tema jalgade eest.“

Hiina tarksõna

Jalavannil on Hiinas väga pikk ajalugu. Varasem Hiina meditsiini klassika "Kollane keisri sisekaanon", mis on kirjutatud üle 2000 aasta tagasi, mainis jalgade tervise tähtsust.

Hiina meditsiini meister Sun Si Miao (541-682A.D.), keda nimetatakse vastavalt "meditsiini kuningaks", tegi kokkuvõtte jalavanni kasulikkusest erinevatel aastaegadel. Ta kirjutas: kevadine jalavann toniseerib yangi ja hoiab ära qi ammendumise; suvine jalavann eemaldab niiskuse ja kuumuse; jalavann sügisel tugevdab kopse ja parandab soolestiku tööd; talvel soojendab jalavann Dan Tiani (energiakeskus).

Traditsiooniline hiina meditsiin (TCM) õpetab, et kui inimkeha oleks puu, siis pea on oksad, keha on tüvi ja jalad on juured, seega peame oma haiguste ravimiseks oma juuri kastma. Jalad asuvad keskmistest peamistest siseorganitest kaugel, mistõttu veri läbib väga pika vahemaa, enne kui see südamest alajäsemetesse jõuab. Hiinas öeldakse sageli: "Külmunud jalad – see tähendab kogu kehale külma." Kui külm on kehasse tunginud, siis vastupanu langeb järsult. Külma patogeenne energia, kasutades hetke ära, põhjustab lühikese ajaga kahjustusi siseorganitele ning võib põhjustada põie, neerude, naiste ja meeste suguelundite, aga ka selgroo kõigi osade haigusi. Seetõttu peab külmal aastaajal pöörama erilist tähelepanu alajäsemetele ja hoidma jalad soojas.

Jalgade kuumas vees leotamise traditsioon on iidsetest aegadest peale nõelravi, guaššmassaaži, moksibutsiooni ja muude nõelravipunktidega töödega olnud üks ravimeetodeid Hiina meditsiinis. Asi on selles, et mööda jalgu jooksevad 6 peamist jalameridiaani: Yin (neerude, põrna ja maksa meridiaanid) ja Yang (põie, sapipõie ja mao meridiaanid). Jalg on üldiselt sarnane kogu keha multifunktsionaalse juhtpaneeliga, sest seal on üle 60 bioloogiliselt aktiivse punkti. Jalade hõljumise traditsioon on Hiinas väga levinud. Ja kui meie riigis kasutatakse seda protseduuri ainult haiguse alguses (nohu korral oleme lapsepõlvest saati sinepiplaastritega jalgu hõljunud) või kosmeetilistel eesmärkidel, siis hiinlased kasutavad seda tervise parandamise vahendina, pikendada noorust ja elu ennast. See on igapäevane rituaal enne magamaminekut, kus järgitakse õiget veetemperatuuri, kestust ja muid peensusi. Sageli lisatakse veele traditsioonilise

hiina meditsiini ravimvorme. Lõppude lõpuks on aurutatud jalad ja jalad ärganud meridiaanid ja aktiivsed punktid, mis on valmis tervendavate ürtide tajumiseks.

Vaata Lisa 1.

2.1.1. Kuidas jalgu hõljuda?

Hiina traditsioonilise meditsiini arstide nõuanded.

Jalavanni kestus ei ületa 30 minutit.

Mõnele inimesele meeldib oma jalgu väga pikka aega, 1,5-2 tundi, hõljuda, lisades pidevalt jahtudes kuuma vett. See on ekslik lähenemine, mis ei ole eriti kasulik vanematele inimestele. **Protseduuri optimaalne aeg on 20 minutit.** Võib teha iga päev või ülepäeviti (3-4 korda nädalas).

Vee temperatuur on ligikaudu **38-42 kraadi.**

Vesi ei tohiks olla kõrvetav ega, vastupidi, liiga jahe. Esmalt võite valada 38-kraadise vee (kehatemperatuurist veidi soojema) ja seejärel lisada kuum vesi ja viia see 43 kraadini. Veetase on pahkluni või veidi kõrgem.

Protseduuri ajal peate oma jalgu liigutama, võite perioodiliselt üksteist hõõruda.

Tähtis! Diabeediga inimesed peaksid hoiduma liiga kuuma vee eest. Vähenenud nahatundlikkuse korral on suur oht saada põletusi.

Protseduuri optimaalne aeg on orienteeruvalt **kell 21:00.**

Õhtul alates kella 19.00-st on neerumeridiaani aktiivsus languses, mistõttu on oluline jalgu aurutades soojendada kogu keha. Samal ajal laienevad veresoone, suureneb vereringe ja rakkude uuenemise protsess.

Lisaks aitab õhtune jalavanniprotseduur leevendada päeva jooksul kogunenud väsimust ja stressi. See lõdvestav efekt mõjutab soodsalt ka neerude seisundit – elutähtsa energia ladu.

1 tund pärast söömist peate oma jalgu aurutama. Vastasel juhul võivad jalavannid seedimist halvasti mõjutada.

2.3. Üldvastunäidustused jalavanniks

Tavaliselt saab enamik inimesi regulaarselt jalgu aurutada, kuumaveeallikaid külastada ja spaahooldusi võtta.

Inimesed, kellel on südamehaigused (defekt, puudulikkus), hüpotensioon, sagedased peavalud, peavad aga piirama protseduuri kestust ja temperatuuri, et vältida seisundi ägenemist.

Lastel ei soovitata sageli jalgu kuumas vees leotada. Lapse jalg pole veel täielikult moodustunud ja kuna kuum vesi lõdvestab sidemeid, võib see häirida jala harmoonilist moodustumist. On lamedate jalgade oht.

Naistel on soovitatav hoiduda menstruatsiooni ajal kuumadest vannidest, kuna see võib põhjustada valulikkust ja muid sümptomeid. Kui traditsioonilise meditsiini arst on naiste haiguste raviks määranud ravimkoostisega jalavannid, tuleb neid kasutada pärast konsulteerimist spetsialistiga.

Veenilaiendite korral ei soovita arstid võtta vanne, mille veetemperatuur on üle 38 kraadi. Sel juhul võite jalgu 5-10 minutit soojas vees leotada. Sellest piisab, et jalad massaažiks ette valmistada.

Traditsioonilise hiina meditsiini retsept

"Tervendav jalavann ingveriga"

Ingveri juurel on suurepärased omadused ja see on külmal aastaajal äärmiselt kasulik. See eemaldab külma, soojendab, aktiveerib kapillaaride seisundit ja parandab ainevahetust. Sageli soovitatakse külmetavatel inimestel mitte ainult ingverit toidu sees süüa, jookke valmistada, vaid ka jalgu ingveri keetmisega hõljuda.

Valmistamine:

Võta keskmise suurusega värske ingverijuur, lõika pooleks (umbes 30 g) ja pane kastrulisse. Valage vette ja keetke. Hauta madalal kuumusel suletud kaanega 10 minutit.

Vala saadud puljong kaussi ja lahjenda jaheda veega nii, et temperatuur oleks umbes 40 kraadi. Valmis.

Võtke jalavanni 20 minutit.

Jalavanni pulber mõru koirohust ja mineraalsoolast.

Hiinas on jalavannidele mõeldud toidulisandid kotikestes levinud. Levinuim koirohulisand mineraalsoolaga. Lisand on lõõgastava ja rahustava toimega, parandab elutähtsate organite talitlust, leevendab väsimust, ergutab vereringet ja ainevahetust, niisutab nahka ja ennetab lõhnade teket. Kasutage 1 kotike 1 liitri vee kohta.

3.1. Jalavann eterlikuõliga

Eeterlikud õlid võivad olla tõhusad jalgade ravi ja hooldusvahendid. Nende terapeutiline väärtus on tõestatud sajanditepikkuse kogemusega. Selle kasutamise kohta Vana-Roomas ja Egiptuses on arheoloogilisi tõendeid. Nende abiga saab vabaneda naha kuivusest, pragudest, higistamisest, seentest. Kasutatakse massaaži, väsimuse, raskustunde, valu, paistetuse korral. Eeterlikud õlid üksi ei lahustu vees, vaid jäävad tilkadena veepinnale ning nõnda on nende toime tunduvalt nõrgem. Eeterliku õli lahustamiseks on alati vaja kasutada 2-3 spl emulgaatorainet. Selleks sobivad vanni baasõli, aga ka piim, koor, vedel mesi, vedel seep või meresool. Aroomiteraapid soovitavad täiskasvanutel lisada vannivette kuni kuus tilka eeterlikku õli, osal õlidel on kasutusjuhendis kirjas ka 10-20 tilka. Iste- ja jalavanniks sobib panna kuni viis tilka.

<https://annestiil.delfi.ee/artikkel/82300493/vanniroomud>

Miks eeterlikud õlid on jalgadele head?

Tallad on parim koht õlide pealekandmiseks. Ajurveeda aroomiteraapia põhimõtete kohaselt on jalad peamised imendumispunktid. Esiteks on selles kehaosas palju rohkem poore kui teistes. Kasulikud ühendid imenduvad, läbivad epidermist kiiremini ja sisenevad vereringesse. Teiseks on sääрте alumine osa ärrituse suhtes vähem tundlik. Sellele alale õli kandmisel ärritust praktiliselt ei teki, nagu õrnema nahaga piirkondades kasutamisel. Madal tundlikkus võimaldab mõnda neist kasutada lahjendamata kujul. See sobib eriti hästi soojendavate õlide nagu pune või piparmünt. Kolmandaks, nagu

peopesadel, ei ole taldadel rasunäärmeid. Rasunäärmed võivad takistada nende imendumist. Selle tulemusel kaob osaliselt efektiivsus ja kasu. Neljandaks koonduvad jalgadele kõikide organite refleksipunktid. Refleksoloogia iidse praktika kohaselt lõpeb siin iga närvilõpp. Seega võib õlide kasutamine selles kehaosas avaldada teatud organitele tugevamat ja soodsamat mõju. Viiendaks, ajalooliselt austasid iidsed inimesed vaimsetes praktikates jalgu olulise osana. Nad isikustasid lahutamatu energიაühendust Emakese Maaga.

Parimad eeterlikud õlid jalgadel.

Erinevad õlid pakuvad tervisele mitmesuguseid eeliseid. See tähendab, et peate hästi mõistma algse taime raviomadusi, et teada saada, kuidas seda konkreetsel juhul kasutada saab. Siiski on universaalseid, mis sobivad erinevateks rakendusteks.

Arnika. Kasutatakse vereringe stimuleerimiseks, kudede paranemiseks koos verevalumite, tursete, jalgade või pahklude valulike seisunditega. Mitte kasutada lahtistel haavadel, haavanditel, kus on infektsioon. Masseurige valutavat kohta 2-4 tilgaga.

Kummel . Omab põletikuvastaseid omadusi. Kasutatakse väsinud, valutavate jalgade masseerimiseks. Aitab lihaskrampide vastu.

Lavendel. Kõrgelt hinnatud selle võime tõttu leevendada valu lihastes, liigestes, sõrmedes ja pahkludes.

Rosmariin. See leevendab valu ja põletikku liigestes. See on looduslik valuvaigisti.

Münt. Leevendab valu lihastes, vähendab närvi tundlikkust.

Raudrohi. Seda on traditsiooniliselt kasutatud sajandeid loodusliku valuvaigistina.

Eeterlike õlidega vannid on tõeline nauding. Need leevendavad väsimust pärast pikka jalgadel veedetud päeva, turseid, tihendavad pragusid, vähendavad higistamist. Võtke piisavalt suur kauss, kuhu jalad sisse pista.

Pipparmündi jalavann

Valage vesi kaussi. Tilguta 3-4 tilka piparmündiõli, 1 tilk eukalüpti, 1 tilk sidrunit. Langetage jalad ja hoidke, kuni vesi on soe.

Lavendlivann

Lavendlil on lõõgastavad omadused ja rahustav lõhn. Kalla kausis 3-4 liitrit vett. Tilguta 2 tilka lavendlit. Lisa peotäis meresoola. Protseduuri kestus on 10-15 minutit.

Sandlipuuõlivann

Hea verevalumite, löikehaavade, kriimustuste korral. Lisaks on sellel sügav lõõgastav aroom, mis paneb sind puhkama. Lisa 4 liitrile veele 2 tilka sandlipuuõli ja peotäis meresoola.

Vann ylang-ylang õliga

Selle õli sügav eksootiline ja samal ajal väga peen lõhn tekitab rahu ja vaikust. See vann sobib suurepäraselt kogu stressi leevendamiseks pärast rasket päeva. 4-5 liitri vee kohta tilgutage 2 tilka ylang-ylangi. Võite lisada mere- või Epsomi soola.

Eeterlikud õlid higistavatele jalgadele

Higistamine on tavaline. Tulemuseks on ebameeldiv lõhn. Sellises olukorras tulevad appi eeterlikud õlid.

Jalade kehva lõhna vastu:

Retsept 1

Küpressi eeterlik õli - 4 tilka

Bergamoti eeterlik õli - 3 tilka

2. retsept

Rosmariiniõli - 5 tilka

Piparmündiõli - 3 tilka

Lavendliõli - 4 tilka

Jalaseene vastu

Niinimetatud jalgade naha seeninfektsioon. Seda esineb sagedamini spordiga tegelevatel inimestel.

Teepuuõli - 5 tilka

Geraaniumiõli - 5 tilka

4.1. Kuum ja külm jalavann

Külm ja kuum stimuleerimine on suurepärane kogu kehale, aga eriti hästi mõjub see jalgadele. Ameerika tuntud herballist Jethro Kloss soovib seda hooldust mitme erineva terviseprobleemi puhul. Kui teid vaevavad vereringe probleemid või mõni muu tervisehäda, siis konsulteerige kindlasti enne selle hoolduse tegemist oma raviarstiga. Selles retseptis võite kuuma vee asemel kasutada kuuma vanni jaoks ravimtaimede tõmmist või oliiviõlileotist.

2 jalakaussi

kuuma vett, et täita 2/3 kausist

külma vett, et täita 2/3 kausist

Valmistamine:

1. Soojendage kuuma vanni vesi 37-43 ° C.
2. Valmistage külm vannivesi 10 ° C.

Kasutamine:

1. Alustage kuumast vannist ja kastke jalad viieks minutiks vanni.
2. Tõstke jalad kuumast veest ja asetage need kaheks minu tikuks külma veega täidetud vanni.
3. Pange jalad uuesti kuuma vee vanni ja korrake soovi korral, aga lõpetage kindlasti külma veega.
4. Patsutage jalad kuivaks.

Hoiatus! Suhkruhaigetele on külmad ja kuumad jalavannid vastunäidustatud. Järsk temperatuuriküikumine võib rikkuda vere suhkrusisalduse tasakaalu ja pea võib hakkata ringi käima.



5.1. Jaapanis termilistes allikates suplemise traditsioon

Jaapanis on väikesel alal umbes 27 000 termilist allikat. Euroopas ja USA-s on selliste allikate maksimaalne arv ühes riigis umbes 200 – võrreldes Jaapaniga on vahe kaks suurusjärku. Seetõttu oli iidsetest aegadest saadik siit lihtne saada suurtes kogustes kuuma vett ja see ilmselt tõi kaasa vannis suplemise populaarsuse. Umbes 1300 aastat tagasi kirjutatud mütoloogilises kroonikas "Jaapani aastaraamatud" (Nihon shoki) on kirjas, et juba siis käisid keisrid onsenis. Tänapäeval võimaldavad küttekehad sooja vett saada ainult segisti avamisel, kuid sellised seadmed on kasutusel olnud vaid paarkümmend aastat. Kui veesoojendajaid polnud, oli paljudes riikides ilma kuumaveeallikateta raske saada suurtes kogustes kuuma vett ja tavalised inimesed ei saanud kuumas vees puhata. Jaapanlaste armastus vanni vastu on muuhulgas tingitud religioosest tegurist. Jaapanis on levinud budism ja selles peetakse "vanni" võimaldamist üheks heateoks, mida teistele teha saab. Jaapani vanim vann asub Todajji templis Naras, mis on kuulunud oma Suure Buddha kuju poolest. On suutraid, mis selgitavad vannis käimise eeliseid, millest on tekkinud arusaam suplemisest kui ühest "vooruslikust depast", mis näib olevat väljendunud kauaaegses vanniskäimise kombes.

Vanni peamised raviefektid on soojendamine, keha ujuvus ja hüdrostaatiline toime. Ütlema tagi selge, et keha saab ka puhtaks, kuid sama kehtib ka hinge kohta ning eelpool mainitud mõjud on ilma vannis sukeldumiseta saavutatavad. Soojendavat efekti täheldatakse keha soojendamisel vannis. See esineb ainult veetemperatuuril 38 kraadi ja kõrgemal, see tähendab kehatemperatuurist kõrgemal. Kuumas vees viibimine soojendab keha, veresooneid laienevad ja vereringe paraneb. Veri kannab hapnikku ja toitaineid ligikaudu 37 triljonisse rakku kogu kehas ning viib minema soovimatu süsinikdioksiidi ja jääained. Pärast vanni tunnete end puhanuna, väsimus kaob – seda peetakse vereringe paranemise tulemuseks. Soojenemisel on ka valuvaigistav toime. Keha mõõdukas kuumenemine vähendab närvide tundlikkust ja võib leevendada kroonilisi valusid, nagu selja- ja õlavalu. Lisaks muutuvad liigeseid ümbritsevad kollageenist ja teistest valkudest koosnevad sidemed kuumutamisel elastsemaks, suurendades liigese liikuvust. Selle tulemusena suureneb keha plastilisus ja vähenevad liigesevalu.

Paljud on teatanud, et vanni võtmine üks kuni kaks tundi enne magamaminekut aitab neil paremini magada. Kõik see ei tähenda, et mida kõrgem on vee temperatuur, seda parem. Paljude jaapanlaste uurimisel saadud katsetulemuste kohaselt stimuleerib 42-kraadise ja kõrgema veega kuumutamine tugevalt sümpaatilist närvisüsteemi ning sümpaatiliste närvide erutus põhjustab südame löögisageduse, vererõhu ja lihaste tõusu pinget. Sageli võetakse vanni lõõgastumiseks ja väsimuse leevendamiseks, seega on sellised mõjud pigem ebasoovitavad. Sukeldumine kuni 40-kraadisesse vanni, vastupidi, stimuleerib parasümpaatilisi närve ja nende stimuleerimine annab lõdvestava efekti, mis vähendab lihaspingeid, mistõttu on soovitatav võtta umbes 40-kraadise temperatuuriga vannid. Samas tuleb tõdeda, et kuumade vee temperatuuri tunnetus jaapanlaste ja läänlaste vahel erineb 2-3 kraadi võrra ning jaapanlastele 40-kraadine vesi võib tunduda neile veidi ülemäära kuum.

Hüdrostaatiline toime tuleneb sellest, et keha on allutatud veesurvele, mille tõttu näiteks selle rõhu mõjul väljub seisev veeniveri jalgadest, naaseb südamesse, tursed taanduvad ja vereringe paraneb.

<https://www.nippon.com/ru/japan-topics/g00883/>



5.2.Ashi-yu jalavannid Jaapani kultuuris

Jaapan on tuntud oma kuumaveeallikate (onsen) ja traditsiooniliste avalike vannide (sento) poolest, kuid Jaapani vann ei pea alati olema kogu keha jaoks! Ashi-yu on Jaapani jalavannid või jalaspaad, mis on mõeldud väsinud jalgade ja lihasvalude leevendamiseks ja stressi eemaldamiseks.

Ashi-yu on maiuspala ja need on ka väga mugavad. Onseni linnades hajutatud ja aeg-ajalt sellistes kohtades nagu raudteejaamad maal (või isegi lennujaamades), on palju jalavanne tasuta kasutada ja iga mööduja saab enne teele asumist veeta mõne minuti ashi-yu's lõõgastudes. Lisaks ei pea te Jaapani jalavanni kasutamiseks end riidest lahti võtma ega ümber vahetama, mistõttu on need ideaalsed reisijatele, kellel on vähe aega, või häbelikutele suplejatele, kes soovivad nautida Jaapani onsenit ilma alasti minemata.

Lisaks lõõgastavale kogemusele soovitavad mõned jaapanlased Ashi-yu, sest see soojendab jalgadest ülespoole. Kastke oma külmavärinad varbad kuuma onseni vette ja aitab see vereringele kaasa, soojendab kogu keha ilma energiat kulutamata või isegi pearinglust tekitamata. Jaapanlastele meeldib öelda, et kui hoiad jalad soojas, aga pea jahedas, on see tervisele kasulik.

<https://hyperjapan.co.uk/tourism/the-culture-of-the-japanese-ashi-yu-luxurious-onsen-for-your-feet/>

6.1. Püha pesemisrituaal Islamis

Taharati (enne palvet teostatav pesemine) roll hügieeni seisukohast on vaieldamatu. Enne taharati seadsid moslemid end esmalt psühholoogiliselt ette, et seda Allahi nimel sooritada, sõnastades endale sobiva kavatsuse (“niyat”) ja seejärel asuda selle praktilise elluviimise juurde. Nad pesevad oma nägu, käed küünarnukkideni, hõõruvad märgade kätega pead ja pesevad jalgu. Lisaks on ülaltoodud korralduse täitmine kohustuslik.

Mis toimub inimese kehas sel viisil pesemist sooritades ja kuidas see kõik inimese tervist mõjutab? Artiklis “Moslemite rituaalid ja nende mõju inimese tervisele” kirjutab Dagestani Riikliku Meditsiiniakadeemia üldhügieeni ja inimökoloogia teaduskonna teadur dr Magomed Magomedov, et pesemine stimuleerib keha ja bioaktiivsete punktide bioloogilisi rütme. (BAP), mis toimivad samal põhjusel, mis hõlmab sagedast refleksoloogiat.

Alla on toodud osa artiklist:

„Hiina meditsiin räägib, et inimkehal on üle 700 bioloogiliselt aktiivse punkti, millest 66 punkti on tugevad ja refleksoloogias nimetatakse neid agressioonipunktideks, iidseteks punktideks või nende mõjude esmaste elementide punktideks. Nendest võimsatest punktidest 61 asuvad enne palvet kohustusliku pesemise piirkondades, ülejäänud 5 punkti asuvad jalgadel, pahkluu ja põlve vahel. Seega, kui võtta arvesse, et pesemisel on sunna (ehk soovitatav) jalgade põlvedeni pesemine ja pestavate kehaosade pühkimine (massaaž), siis selgub, et iga kord, kui moslemid sooritavad omamoodi keeruline protseduur, mis hõlmab hüdro-massaaži BAP(bioaktiivsed punktid), temperatuuri ja füüsilist mõju neile.

Lisaks osutus optimaalseks ka BAP-i aktiveerimise ja ärrituse järjestus pesemise ajal. Näo pesemisel toimub peale vee värskendava toime näonaha termoretseptoritele ka selliste organite nagu sooled, magu ja põis “laadimine”, positiivne mõju närvisüsteemile, seksuaalfunktsioonidele, jne.

Käte küünarnukkideni pesemisel toimub nendel kehaosadel paiknevate BAP-ide hüdro-massaaž, mis toob kaasa toonuse tõusu, rahustab südant, tõstab vereringet ja seksuaalfunktsioone, normaliseerib kopsude talitlust ja mõjutab jätkuvalt soolestikku ja põit.

Pesemise ajal pestava parema jala osas on BAP-id, mis on seotud luustiku, soolte, närvisüsteemi, nimmepiirkonna, mao, kõhunäärme, sapipõie, kilpnäärme, päikesepõimiku jne. Seega parema jala pesemisel aktiveeruvad need süsteemid ja elundid – nende toimimine normaliseerub. Vasaku jala pestava osa peal on hüpofüüsiga seotud BAP-id - ajus paiknev organ, mis reguleerib sisesekretsiooninäärmete tööd ja kontrollib sugunäärmetega seotud kasvuprotsesse jne. Jalgade pesemisel soovitab Sunna pesta varvastevahesid, mis on samuti ülimalt oluline, kuna see hoiab ära jalaseene, mis tänapäeva inimesel on enamasti jalanõudes, mis tähendab, et neil on suurem oht seenhaiguste tekkeks infektsioonid.

Samuti, tuleb märkida, et olulist rolli mängib ka BAP-i mõjujõud. Sunna nõudmisel peab pesemisprotsessiga kaasnema teatud pingutuste rakendamine, mis on samaväärsed pesemise teostaja füüsilise seisundiga. Ja see vastab ka teaduslikele nõuetele. Mõelge vaid: moslem, kes õpetas teisele inimesele, kuidas namazis pesemist 2-3 päevaga (maksimaalselt nädala jooksul) teha, ilma seda teadvustamata, edastab talle Hiina meditsiini teadmised ja saladused, aga ka nende ravimeetodid praktilise rakendamise. Traditsioonilise süsteemi kohaselt kuluks selleks 15-20 aastat.” ☺

Palveajad Meditsiiniteaduste doktori B. S. Alyakrinsky sõnul alluvad bioloogilisele kellale enam kui 400 inimkeha funktsiooni. Päeva jooksul toimub 50 väikese ja 5 suure biorütmi perioodi muutus. Viie suure biorütmi perioodi muutused on seotud Päikesesüsteemi planeetide paigutuse vastava mõjuga. Kõige huvitavam on see, et nende viie suure perioodi muutumise aeg langeb kokku viie igapäevase moslemite palve (palve) ajaga. <https://islam.uz/statya/2768>

Vaata Lisa 2.

Kokkuvõtte

Kui meie jalad saaksid rääkida, siis ilmselt nad kaebaksid ja valju häälega. Tänu jalgadele same me kõndida, joosta, hüpata ja takistusi ületada. Ilma jalgadeta on raske läbi saada. Miks me siis nende eest nii vähe hoolitseme? Lisaks piinavatele jalanõudele kannatavad jalad ja igapäevase hügieeni puudumise tõttu.

Selle töö kirjutamise käigus leidsin ma, et jalgade kohta on ilmunud väga vähe raamatuid, eriti eesti keeles. Pidin uurima väälikirjandust ja kõige rohkem informatsiooni leidsin muistsete rahvaste ajaloost ja traditsioonidest. Leidsin, et jalgade pesemine või jalavanni ritual oli oluliseks kombeks meie esivanematel, mis kandis mitu aspekte. Füsioloogiline mõju – hügieeniline ja tervendav toime inimese keha jaoks. Religioosne ehk vaimne osa – vaimu puhtus; austus teiste vastu; oma ego allasurumine ja vaimne üleskasvatus. Ja loomulikult jalavannil on emotsionaalne mõju ka – see kingib rõõmu, õõnetunne ja naudingu.

Ma usun, et meie Eesti kolleegid – massöörid, spaterapeutid võiksid rohkem pakkuda jalavanni rituaali klientidele, see rikkastaks ja täidaks tervendavaid protseduuri.

Kirjandusallikad

<https://islam.uz/statya/2768>) Artikell „Медицина о намазе и тахарате.“ **28.12.2016**

Greta Breedlove „ The herbal home spa“ 1998 lk.227.

Stephanie Tourles „ Natural foot care“ 1998 lk.121, 173.

Jethro Kloss „ Healthful herbs“ 2008.

Осипов Владимир. “Секреты восточной медицины: Чудо исцеления своими руками“. 2017. Lk.23, 115-117.

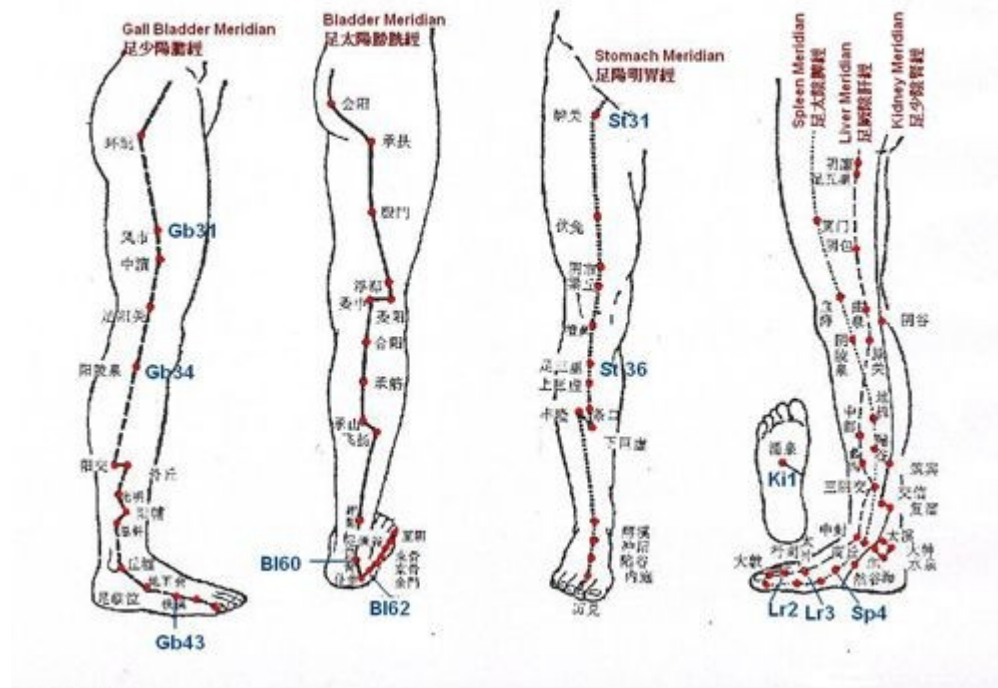
<https://hyperjapan.co.uk/tourism/the-culture-of-the-japanese-ashi-yu-luxurious-onsen-for-your-feet/> Artikell 2021 а.

Hayasaka Shinya -Tokyo ülikooli humanitaarteaduskonna professor. Arst, termaalvee töötlemise spetsialist. Artikell04.09.2020 <https://www.nippon.com/ru/japan-topics/g00883/>

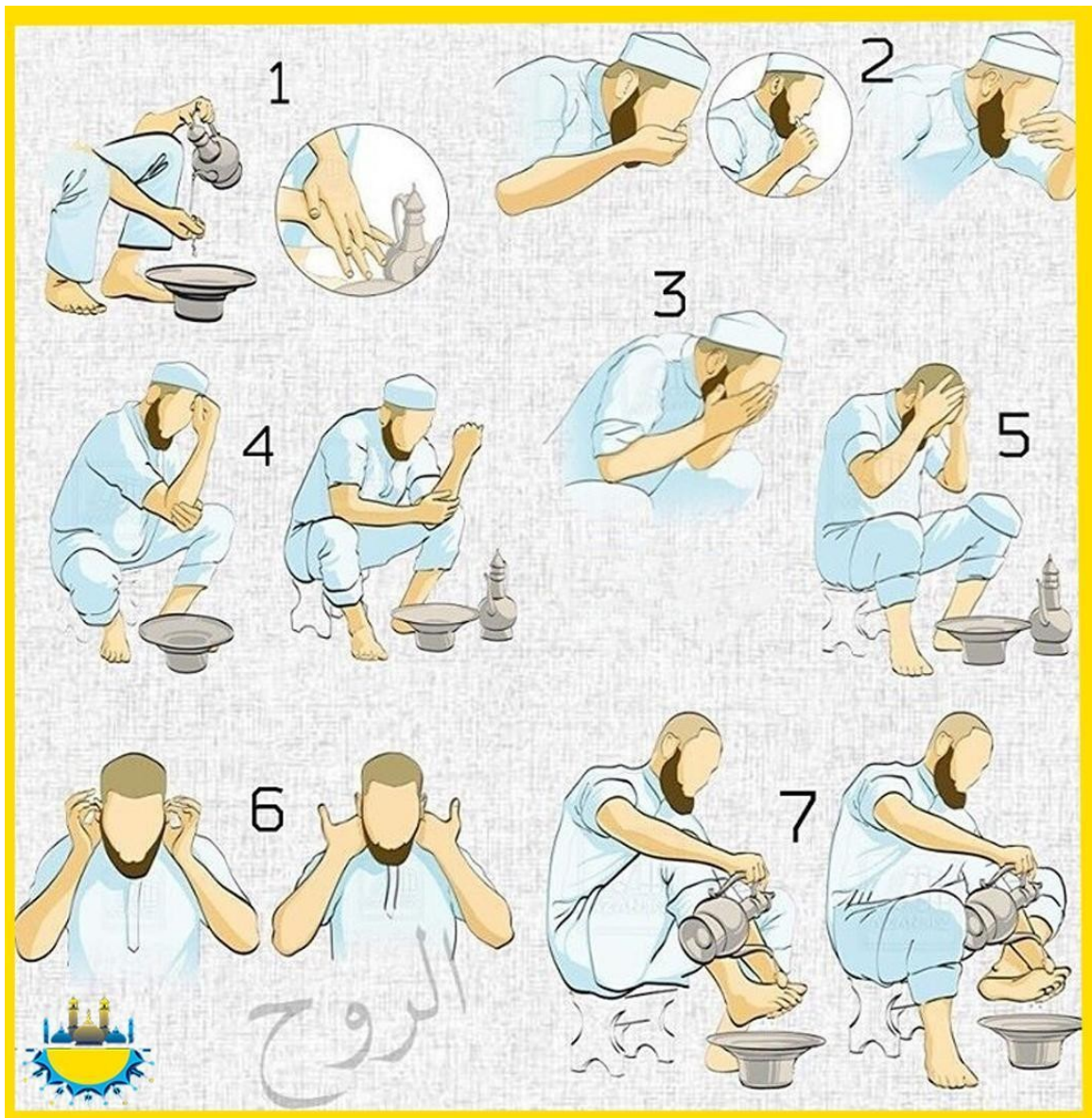
Piibel, Uus Testament. Johannese 13:3-17

Арти Д. Александер. "Fashion India. Энциклопедия". История, традиции, костюмы, косметика и ароматы, секреты красоты. 2009

The six meridians of the legs



Lisa 2



Lisa 3

Ayurveda Panchamrit nana- viie nektaari jalavann

Koostis:

2 spl. Mett

1 klaas jogurti

¼ klaasi seesamseemne õli

1 banaan (püree)

2 klaasi piima

Segada kõik koostised kokku ja lisada sooja jalavanni. Hoida jalad 20 min.

