

VALENTIN DIKUL

TERVED JALAD

100. ELUAASTANI

3 PROGRAMMI
25 MASSAAŽIVÖTET



UNIKAALNE TAASTUSRAVI, MILLE JÄRGI ON TERVENENUD
ÜLE 150 000 INIMESE.

ЗДОРОВЫЕ НОГИ ДО 100 ЛЕТ
Диккуль В.И
2013

*Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub
eranditult kirjastusele ERSEN.*

*Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine ilma valdaja
loata on õigusvastane ja seadusega karistatav.*

Tähelepanu! Enne harjutuste tegemist veenduge vastunäidustuste puudumises. Abivahenditega harjutuste tegemisel olge tähelepanelik! Selles raamatus sisalduv teave on edastatud vaid informatiivsetel eesmärkidel. See pole mõeldud asendada teie arsti nõuandeid ja järelevalvet ning te peaksite siintoodud infot kasutama vastutusvõimeliselt, konsulteerides oma arstiga. Raamatu autor ja kirjastaja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest eba-soodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.

*Autor tänab ravikehahakultuuri arsti Natalja Smirnovat, Dikuli keskuse
töötajat, harjutuste ettenäitamise eest.*

Kaane kujundanud Reet Helm
Toimetanud Evi Laido
Konsultant Kristjan Mardo
Korrektor Inna Viies

© Диккуль В.И., 2011
© Тихонов М., Новиков А., фотографии, 2011
All rights reserved.
© 2018 Kirjastus ERSEN

D07347618
ISBN 978-9949-82-263-8

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval
veebipoest www.ersen.ee

SISSEJUHATUS

Armsad sõbrad!

Täna räägime sellest, millist eluviisi harrastada, et elada aktiivset ja õnnelikku elu kaua ja tervena. See on täiesti võimalik, sest kõik on ju meie enda kätes.

Selleks et tervena ja õnnelikuna elada, tuleb kõvasti vaeva näha ning hakata ennast juba varakult, lapsepõlvest alates, vanaduseks ette valmistama. Jaaja, täpselt nii! Kõik meie vanusega seotud hädad ja haigused pärinevad lapsepõlvest. Kui peres ei ole tavaks õigesti toituda ja sporti teha, siis vaevalt et lapski seda õpib. Me koosneme harjumustest, millele on alus pandud lapsepõlves. Siis me kasvame suureks, õpime ja rabame kõvasti tööd. Viskume võiduajamisse „kes teenib rohkem“. Me ei mõtle endale, oma tervisele, sest meil on ju terve elu ees. Ja kui organism tõrkuma hakkab – ja see on loomulik, sest ta ei ole rauast ja vajab pidevat profülaktikat –, anname tema aitamiseks ära praktiliselt kogu raske tööga teenitud raha. Kuid paraku võib olla juba liiga hilja!

Peale meie enda teevad meile kahju ka välised tegurid – näiteks ökoloogilised. Õhk, mida hingame,

ja vesi, mida joome, mõjutavad absoluutselt kõike. Selle globaalse probleemiga me vaevalt toime tuleme, kuid muus osas saame ennast küll aidata. Oluline on absoluutselt kõik: kuidas me magame, millel me magame, kuidas uinume ja kuidas ärkame, kuidas puhkame ja kuidas töötame. Ja isegi kuidas teiste inimestega käitume. Mulle võidakse vastu vaielda: „Tal on lihtne öelda! Teisi õpetada on alati lihtsam kui ise proovida!“ Niisiis, mu kullakesed, kõike, mida räägin, tean ma mitte kuulduste põhjal, vaid oma kogemustest ja lähedaste sõprade ja sugulaste kogemustest. Kui me ise ennast ei aita, ei aita meid keegi. Kallid ravimid, protseduurid ja kuurordid vaigistavad probleemi vaid ajutiselt. Seepärast ärme jääme põdurat ja abitut vanadust ootama. Muudame oma elu õnnelikuks ja terveks juba täna. Et hiljem, kui aastanumber on aukartustäratav, ei arvaks keegi ära, kui vana te tegelikult olete. Noorus ei seisne aastates, vaid jõus ja tervises ning aktiivses ja täisväärtuslikus elus. Räägime sellest, kuidas teha see tegelikkuseks.

RAHULIK UNI – MEIE PARIM SÕBER

Meie enesetunne sõltub sellest, kas me magame rahulikult ja mõnusalt või mitte. Kas meil õnnestub öösel lõdvestuda, sõltub sellest, kas meil on magades mugav. Rahuliku une mõiste alla kuulub kõik: kuidas me uinume, millel magame ja kuidas virgume. Käsitleme kõiki neid tegureid üksikasjalikumalt.

Asend

Asendist oleneb, milliseid unenägusid me näeme ja kas puhkame end une ajal välja või ei. Parim asend magamiseks on selili. Kehakaal jaotub ühtlaselt ilma ülekoormuseta mingile ühele piirkonnale. Seejärel on see asend väga kasulik selgrookõveruse, osteokondroosi, artriidi ja liigesevaludega inimestele ning skolioosi põdevatele lastele. Paljud siiski ei saa norskamise tõttu nii magada. Norskamine tekib seetõttu, et lõdvestuvad kõik lihased, sealhulgas keele- ja lõualihased.

Kõige kahjulikum on magada kõhuli. Selles asendis on magaja pea pööratud küljele ning kael ebaloomulikus ja ebamugavas asendis. Tekkida võivad kaela- ja ülaseljavalud ning osteokondroosi ägenemine. Kaelalüli surub selgrooarteri kinni ja peaaju toitva vere hulk väheneb kaks korda. Suureneb koormus hammastele ja lõualuu võib nihkuda ning põhjustada unes hammaste krigistamist. Organism tervikuna ei saa piisavalt hapnikku, kuna rinnakorv on surutud vastu voodit ja kopsud ei saa korralikult täituda. Vasakul küljel ei tohi magada, sest sel juhul rõhume südamele.

Optimaalne magamisasend on looteasend – küljel, põlved kõverdatud. Õlad on madratsil, pea padjal – kael ja ülejäänud selgroog peavad asuma ühel joonel – ning jalad kõverdatud. Painutatud selgroog vähendab koormust seljale ja survet selgroo lülivaheketastele.

Millel magada

Paljud lülisamba haigused tekivad valest madratsist või voodist. Magada ei tohi liiga pehmes ega ka liiga kõvas voodis. Vale madratsi tõttu häirivad magades võetud asendid tsonaalset vereringet. Ebamugavalt taha heidetud käsi või pea – kõik mõjub. Vereringe piirkonnad on kokku surutud ja veri ei ringle normaalselt ka juhul, kui voodi või madrats on liiga jäik. Kui aga vereringehäire kestab 7–8 tundi, võivad sellel

olla pöördumatud tagajärjed. Seejuures magab inimene rahutult, vähkreb unes ja uni ei ole kvaliteetne.

Kõva peal võib magada, aga parem on seda siiski mitte teha. Inimesed harjuvad kõigega. Kunagi näiteks magasid inimesed palja maa peal, mis on tegelikult väga kahjulik. Rõske külm maapind kahjustab parandamatult lülisammast ja neere. Inimesed ei vedanud välja 60. eluaastanigi. Vanaduspõlves komberdasid nad vaevaliselt ega saanud kummardada. Milleks siis luua endale äärmuslikke tingimusi, kui võib elada mugavalt? Praegu on müügil väga mugavaid madratseid. Tootjad konkureerivad omavahel, valmistades erinevaid kvaliteetseid ja tervislikke madratseid. Parim madrats võtab sellele pikali heitnud inimese kehakuju. Mis asendis ta ka ei magaks, võtab madrats keha kuju ja vereringet ei häirita. Et keha ei hauduks, peab madrats hingama. Talvemadratsid hoiavad kehasoojust, suvised on kergelt jahutavad. Madratsid peavad olema valmistatud ainult looduslikest materjalidest.

Tähtsad on ka padja suurus ja kvaliteet. Varem magati suurtel 70 x 70 cm mõõtu vati-, villa- või sulepatjadel. See on vale. Padi peab olema suurusega 70 x 40 cm, et sellel lebaks ainult pea, õlad aga jääksid madratsile. Mida sirgem on magamise ajal selgroojoon, seda parem.

Üks vigu on magamine liiga soojas toas. Keha peab olema sooja, aga kerge teki all peidus, pea aga jääma