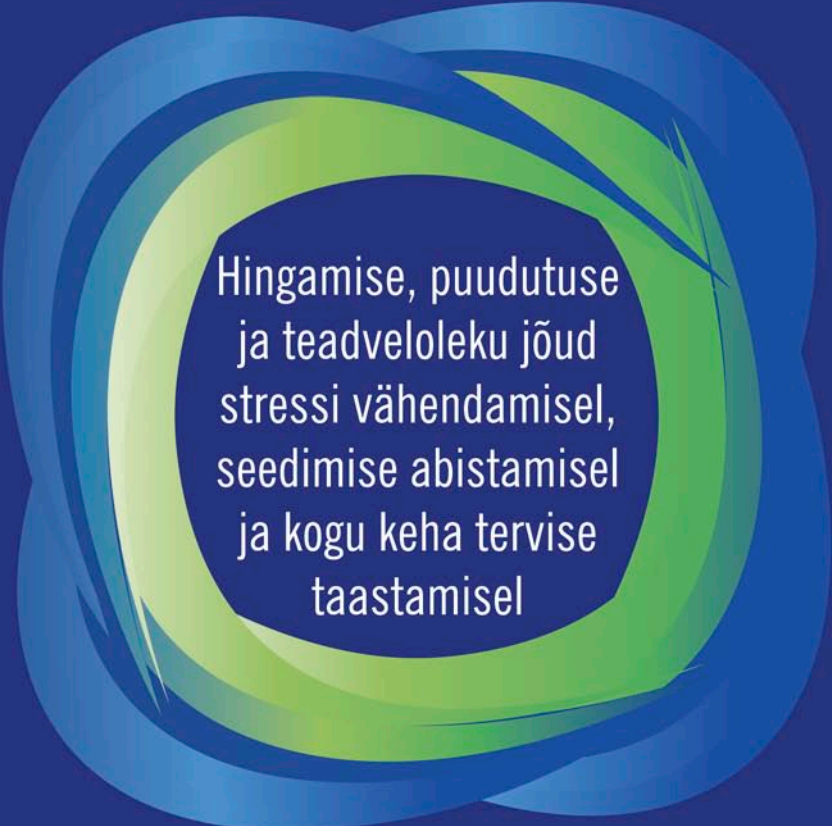


Allison Post, Stephen Cavaliere

# SOOLESTIKU HEAOLU teejuht



Hingamise, puudutuse  
ja teadveloleku jõud  
stressi vähendamisel,  
seedimise abistamisel  
ja kogu keha tervise  
taastamisel

Originaali tiitel:  
Allison Post, Stephen Cavaliere  
The Gut Wellness Guide  
2018

Selle raamatu varasema versiooni andis 2003. aastal välja kirjastus North Atlantic Books pealkirja all „Unwinding the Belly: Healing with Gentle Touch“. Käesolev väljaanne on põhjalikult üle vaadatud ja täiendatud.

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Meditatsiooniline lahtütlemine: Järgnev info on mõeldud kasutamiseks ainult üldistel informatiivsetel eesmärkidel. Inimesed peaks enne raamatus antud soovitude järgimist alati külastama oma perearsti. Igasugune järgmistel lehekülgedel esitatud materjali rakendamine toimub lugeja äranägemisel ja täielikult tema vastutusel.

Tõlkinud Silja Soone  
Toimetanud Evi Laido  
Korrektuuri lugenud Inna Viires  
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2018 by Allison Post and Stephen Cavaliere  
All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B09369919  
ISBN 978-9949-82-478-6

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

*Sukelduge  
võimaluste  
merre*

Patti Smith

# Sisukord

**Tänuga | 13**

**Eessõna | 17**

**1. Minu rada kehasse tulemise suunas | 21**

Hädaolukorrad 22

Paranemine 24

Kehasse tulemine 29

**2. Kõht näitab teed | 31**

Intuitsioon 31

Seedimine 35

Emotsioon 40

Liikumine 45

Muud pingeallikad 48

**3. Esimesed sammud lahtiharutamisel –  
kõhuhingamine ja naba, naha ning lümfiga tegelemine | 51**

*Kõhuhingamine 53*

Õrn puudutus 59

*Naba lahtiharutamine 60*

*Kõhupinna uurimine kassikäpa puudutusega 62*

*Lümfi pumpamine 65*

Märkus anatoomia ja füsioloogia kohta 66

**4. Kesktaseme sammud lahtiharutamisel –  
külghingamine ja jääkainete eemaldamine organismist | 73**

*Külghingamine* 74

*Ühenduse loomine käärsoolega* 80

*Sooletegevus ja väljaheide* 84

**5. Sisikonna asjad | 95**

*Sügavam mõistmine* 95

*Embrüo kolm kihti* 97

*Infektsioonid, immuunsus ja tasakaalutus* 101

*Tasakaalutus, sünd ja koos arenemine* 103

*Mikrobioom* 107

*Soolestiku aju* 109

**6. Lahtiharutamise edasised sammud –  
laiendatud külghingamine ja seedimine | 123**

*Laiendatud külghingamine* 123

*Seedeelundite stimuleerimine* 124

*Supermarketid ja mõistlikkus* 133

**7. Kolmemõõtmeline hingamine ja selg | 143**

*Kolmemõõtmeline hingamine* 143

*Selja ühendamine* 144

**8. Edasijõudnud sammud lahtiharutamises –  
ühendatud hingamine, sisehääli ja luustik | 157**

*Ühendatud hingamine* 158

*Sisehääli* 163

*Roietevahed* 165

*Alakõht* 167

*Luustik* 170

## **9. Tegevusplaani soolestiku tervise heaks | 179**

Tasakaalus elu poole 179

Märkus tegevusplaani kohta 182

Vereproovid ja metaboolsed markerid 183

Suhkruga hüvasti jätmine 187

Süveneme sügavamale ülevaatliku väljaheiteanalüüsiga 189

Toitude välistamise reeglistik 191

Kohanduste tegemine, pidades samas kinni  
põhiprogrammist 195

Kehasse tulemise praktika süvendamine 197

## **Allikad | 203**

## **Autoritest | 207**

# Illustratsioonid

## 2. peatükk

- 2.1. Terve mõistus 33
- 2.2. Seedimine 38
- 2.3. Sisikond 39
- 2.4. Ajukeemia 41
- 2.5. Liikumine 46
- 2.6. Muud pingevalikad 49

## 3. peatükk

- 3.1. Kõhuhingamine 54
- 3.2. Diafragma liikumine 57
- 3.3. Tervenemise vooluring 64

## 4. peatükk

- 4.1. Külghingamine – vasak pool 75
- 4.2. Külghingamine – parem pool 75
- 4.3. Täielik külghingamine 75
- 4.4. Terve lõdvestunud diafragma kuju 76
- 4.5. Täiustunud külgmine liikumine 78
- 4.6. Terve lõdvestunud e käärsuole kuju 83

## **6. peatükk**

- 6.1. Seedeelundid – vasak kehapool 128
- 6.2. Seedeelundid – parem kehapool 129

## **7. peatükk**

- 7.1. Kolmemõõtmeline hingamine 144
- 7.2. Voolav liikumine 146
- 7.3. Neerud ja neerupealised 148

## **8. peatükk**

- 8.1A. Ühendatud hingamine. 159
- 8.1B. Ühendatud hingamine 159
- 8.2. Roietevahed 166



# Eessõna

Aastal 2016 rääkis mulle Allison Postist üks funktsionaalse meditsiini eestvedajatest. See on meditsiinisuund, mida praktiseerin mina. Olin sel ajal hädas müstiliste sümptomitega, millele tavameditsiin polnud lahendust leidnud. Kahjuks polnud minu sümptomeid parandanud ka alternatiivmeditsiini ega funktsionaalne meditsiin – isiklikustatud, prognoosiv, ennetav ja osalev meditsiin, mis keskendub keha optimaalsele funktsioneerimisele, kasutades süsteemipõhist lähenemist. Maandusin Allisoni ukstelävel, olles nõutu, muserdatud ega teadnud, kuhu järgmisena minna.

Kohtusin energiast pulbitseva Allison Postiga. Allison praktiseerib uudset funktsionaalse meditsiini vormi, kuid ma viiksin asja sammu võrra kaugemale – ta on funktsionaalse meditsiini järgmine põlvkond, kuigi on praktiseerinud juba üle kolmekümne aasta. Allison on harukordne arst, kes rakendab kõrgelt arenenud meditsiinilist intuitsiooni kuulamises, õrnas vistseraalses puudutuses ja kraniosakraalteraapias. Võrdlen Allisoni targa haldjast võõrasemaga, kes on juhtumisi äärmiselt kogenud idamaistes ja läänelikes tervenduskunstides. Ta on aidanud tuhandetel inimestel ravida sümptomeid, alates kroonilistest ja tõsistest kuni väikeste ja närivateni. Ja kahtlemata on ta aidanud mind.

Mul oli väga levinud probleem – minu närvisüsteem on õrn ja kahjustatud liigest stressist, muretsemisest ja ülepingutamisest. Ka teil on ehk vaja närvisüsteemi ennistamist – näete seda seisundist, kui teie hormoonid on korrast ära, soolestik ei parane või ei suuda te lahti saada ärevusest, depressioonist või sõltuvusest. Meil kõigil on erinevad nõrkused, mis ilmnevad siis, kui närvisüsteem või mõni muu süsteem kehas on ülekoormatud. Minu nõrkuseks oli lihaspinge düsfoonia, häälepuue. Kogegin ümber kaela, neelu ja diafragma sellist lihaspinget, et kaotasin hääle. Sattusin katkises, haigustel põhinevas tervishoiusüsteemis lahendusi leida püüdes ummikusse. Minu heasoovlikud arstid pakkusid mulle Botoxi süste häälepaeltesse, mis näis vaevalt olevat pikaajaline või vastuvõetav valik.

Ma ei teadnud enne Allisoniga kohtumist, et mul oli puudu midagi elutähtsat – komplekt lihtsaid, kuid ajas väärtustunud harjutusi oma kehaga taasühenduse leidmiseks, vaistule ligipääsemiseks ja ülekoormatud närvisüsteemi rahustamiseks. Tulemus? Õppides, kuidas hingata sügavalt, suurema vabaduse ja pehmema kõhuga, kui olin kunagi õppinud aastakümneid joogat praktiseerides, olin võimeline oma tervise tagasi saama.

Kahtlemata on Allison enam kui küllaga täitnud minu viimaste aastate vajadused, arvestades minu kehaehituse ja käesoleva olukorraga. Veelgi enam – ta on aidanud mul häälestuda minu enda vajadustele viisil, mis mul enne meie kohtumist puudus. Ta aitab mul aktiveerida minu loomupärast tervenemisvõimet. Teeme seda, mõistes, mis on tasakaalust väljas, leides ressursse selle toetamiseks ja pääsedes ligi minu arenemisvõimele. Ja Allison saab seda teha ka teie jaoks, koos oma inspireeriva abikaasa ja partneri Stephen Cavaliere'iga, kes toetab teda emotsionaalselt ja töötab temaga külg külje kõrval, tõlki-des tema meetodit ja toetades nende klientide muutumist.

Tervisenõustamise ja kehatöö abil on Allison avanud minu ajaloo erinevaid kihte ja esile toonud minu enda tervenemise ja muutumise võime. Ta pole seda tüüpi praktik, kellest sõltuvas jäänud, ta õpetab teid, et võiksite saada iseenda tervendajaks. Kui küsisin Allisonilt tema töö kohta ja kuidas minu kogemus võiks sarnaneda teiste patsientide või raamatu lugejate omaga, vastas ta:

*Kui ma teid esimest korda kohtasin, uskusin, et teil on kenasti paigas kõik neli funktsionaalse meditsiini omadust: isiklikustatus, prognoosimine, ennetus ja osalus, seepärast liikusin kohe teie närvisüsteemi aeglustamise ja loomupärase tervisesüsteemi toetamise juurde, et neid ümber seadistada ja tugevdada. Kutsun kõiki tempot aeglustama ja leebelt lubama seda, mida antud ajahetkel on vaja närvisüsteemi tasakaalu taastamiseks, et teada, kuidas edasi liikuda. Sageli viin ma inimese aeglaselt ja vaikselt kontakti oma organite, kehavedelike ja kõigi takistustega, nagu ka loomupärase eluterve vooluga. Siis saavad nad hakata oma seismist maastikku tajuma.*

Osana raamatu „Unwinding the Belly“ („Kõhu lahtiharutamine“) oskuslikust redigeerimisest lisasid Allison ja Stephen selge arusaamise uutest suundadest soolestikuteaduses, mikrobiotast ja mikrobioomist, ning rollist, mida mängib stress, toitumine ja füüsiline keskkond – kuid, mis veelgi tähtsam, mõjust, mida see avaldab närvisüsteemile ja meie suhetele enda ja teistega. Saate teada ühest probleemist, millega mina olen silmitsi seisnud ja mida näen nii sageli oma praktikas – ärritunud soolestiku ja organismi stressi tasakaalutuse nõiarangist.

Just nii, nagu Allison aitas mind, aitab see raamat teid.

„Soolestiku heaolu teejuht“ õpetab teile, kuidas arendada kehasse tulemise oskusi hingamise, siseorganitele õrna puudutusega ligipääsemisega ja teadlikkuse tõstmisega tunnetuse abil. Ükskõik kas teil on krooniline valu või palus psühhiaater teil mediteerida, püüate taastuda traumast või vigastusest, otsite soolestiku ja seedimise jaoks leevendust või olete nagu mina ja vajate närvisüsteemi ennistamist, on Allisoni tõestatud meetod teie jaoks olemas. See raamat on peaaegu samaväärne visiidiga Allisoni kabinetti Marini maakonnas Californias.

Loodan, et saate sellest raamatust lohutust ja toetust, eriti Allisoni ja Stepheni targast, soojast, kaasahaaravast ja sageli humoorikast keelekasutusest. Kirjanikuna ei tea ma täpselt, kuidas nad seda teevad, kuid nende jutustav stiil on haarav ja inspireeriv, kuid siiski selge ja arusaadav. See aitab teil sõna otseses mõttes sulada, loobuda võitlemisest ja alistuda tõelise tervise väele.

See raamat peaks kuuluma raamatukogusse igaühel, kes on tavameditsiinis pettunud ja otsib kogu organismile suunatud tervendamise vormi. Funktsionaalne meditsiin on väga lootustandev peavoolumeditsiini muutmisel isiklikustatud meditsiiniks. Loodan, et teie „Soolestiku heaolu teejuhi“ eksemplarist saab üks neist harvaesinevatest enesetervendamise raamatutest, mis on tulvil märkusi ja mille leheservad on kapastunud ning mille juurde te pöördute, kui vajate leevendust kroonilisele pingele, ennistust närvisüsteemile ja täiendust enesetervendusele.

SARA GOTTFRIED, MD  
Berkeley, California

# Minu rada kehasse tulemise suunas

**M**il iganes viibin peol või seltskonnaüritusel, on vältimatu, et keegi läheneb mulle ja küsib: „Ja millega teie tegelete?“

Enamasti räägin ma tõde: „Olen integratiivse, tervikuks ühendava meditsiini tervisenõustaja.“

Kuid mõnikord tunnetan, et saan mureliku pilgu osaliseks, justkui küsitaks minult: „Kas see siis tähendab, et ma ei tohi teist šokolaadikoogi tükki võtta?“

Seega annan vastuse, mis sisaldab sügavamat tõde: „Räägin inimestega nende kõhtudest. Õpetan neile, kuidas hingata, lõdvestuda ja olla õnnelik.“

Kui inimene pole veel jalga lasknud ja tahab rohkem teada saada, räägin oma kirest hea meelega rohkem, kuigi ootan pisut, enne kui pajatan liiga spetsiifiliselt kõhupuhitusest, gaasidest või muudest sooltehädadest.

Ootan sellistest asjadest rääkimisega, sest minu töö keerleb kahtlemata hingamise, lõdvestumise ja õnnelikkuse ümber. See võib mõnd inimest tabada veidra kombinatsioonina, kuid teised peavad seda täiesti ilmselgeks. Igal juhul ei käi need asjad paljude inimeste jaoks enam loomulikult ega kergesti.

Tean seda, kuna olen üle kolmekümne aasta aidanud inimestel hallata stressi ja paljusid probleeme, mis kaasnevad, ütleme siis välja, kehas olemisega. Täiskasvanuna terve olemine ja enda päriselt hästi tundmine oli seisund, mille olin kaotanud ja pidin uuesti ära õppima. Igaühe lugu on erinev ja nii see peabki olema. Minu töö seisneb enamasti teiste kuulamises, kuid minu lool võib olla piisavalt ühist teie omaga, et sellest võiks kasu olla, seepärast jagan oma lugu teiega.

## HÄDAOLUKORRAD

Olin 1975. aastal üheksateistaastane ja lebasin rannas, püüdes nautida päikesepaistet, sooja liiva ja lainete loksumist. Kuid valu minu kõhus sundis mind kerra tõmbuma. See andis end tunda teravate pistetena naba all. Tundus, justkui oleks seal punt sassis kummilinte, mis ähvardasid äkitselt venida ja siis hoobi anda. Jõuluvaheaeg Florida rannas muutus teekonnaks kohalikku haiglasse.

Arstidel polnud aimugi, mis minu piinu põhjustas, ning pärast valuvaigistite manustamist panid nad mu ööks palatisse taastuma. Haigla kimbatusseajavas õhkkonnas, sumbumuse ja desinfektsioonivahendi lõhnas, oli mul aega järele mõelda. Mind olid kahe viimase aasta jooksul tabanud infektsioonid alates ajast, mil hakkasin kasutama rasestumisvastast vahendit Dalkon Shield. Nagu paljud noored seitsmekümneandate „emantsipeerunud“ naised, olin kasutanud sündimuskontrolli vahendit hilistest teismeliseaastatest saadik. Aeg-ajalt esinevate infektsioonide tavapärane ravi oli eranditult antibiootikumikuur. Floridas haiglavoodis lamades esitasin endale mõned küsimused: kui antibiootikumid pidid toimima, aga ei teinud seda, miks neid siis võtta ja kuidas saab näiliselt healoomuline