

LIOTUSTA • HÖYRYTYSTÄ • PUHDISTUSTA

Veden uskomaton parantava voima

*Koti ilman
saunaa ei ole koti*
– Suomalainen sananlasku



Tosiasioita suomalaisista sanoista

Sauna kulttuuri on olennainen osa suomalaisuutta:

- Omistetaan enemmän saunoja asukasta kohden kuin missään muualla maailmassa.
- (2 miljoonaa, tai sauna taloutta kohden)
- Näkökulma sauna, “köyhän miehen apteekki”, mikä pystyy parantamaan sairauksia.
- Lapset (menneisyydessä) olivat usein syntyneet saunassa.
- On (aiemmin) käytetty “saunadiplomatiaa” neuvotteluissa venäläisten diplomaattien kanssa.



VESIHOITO:
Veden järkevä käyttö edistää
paranemista ja terveyttä.

6 Asiaa, jotka sinun on hyvä tietää veden parantavista ihmeistä

1. Vesi on yksi tehokkaimmista parantavista aineista. Se on myös halvin ja helposti saatavilla.
2. On olemassa lukuisia tapoja, joilla vesi voi auttaa ja nopeuttaa paranemista.
3. Monet kulttuurit ovat perinteisesti käyttäneet veden eri muotoja sairauksien parantamiseen.
4. Suomalaiset ovat erityisesti tunnettuja saunan käytöstään. Hoitomuotona saunan yhteydessä uidaan tai kastaudutaan kylmässä vedessä.
5. Pitkän saunomiskokemuksensa vuoksi suomalaisille on kertynyt paljon tieteellistä tietoa, joka vahvistaa saunan terveyshyötyjä.
6. Saunat ovat hyviä, mutta vesiterapiaa voidaan tehdä ilman saunaakin.

Jotkut pitävät kuumasta... jotkut pitävät kylmästä...

Sen lisäksi, että suomalaiset rakastavat saunan lämpöä, heidät tunnetaan ilosta, käydä kylmässä(järvessä, joessa tai purossa) Mutta he eivät ole yksin....

- Hollantilainen Wim Hof on tullut tunnetuksi “jäämiehenä” julistaessaan kylmän veden hyödyistä terapeuttisena hoitona.
- COVID-19 kriisin aikana talviuinnin, kylmään veteen hyppäämisen tai “villien uintien” suosio (kuten talviuintia kutsutaan Isossa Britanniassa) kasvoi maailmanlaajuisesti.



Mitä vesiterapiaa voi tehdä sinulle



1 Parantaa immuunijärjestelmän toimintaa

Vesiterapia (joko saunassa, kylpyammeessa tai muussa muodossa) on yksi parhaista tavoista aktivoida immuunijärjestelmää ja torjua välittömiä uhkia keholle.

2 Lisää verenkiertoa

Normaalissa huoneen lämmössä noin 10% ihmisen verta kiertää lähellä ihoa. Saunan, paljun tai vastaavan hoidon lämpö vetää noin 50% verestä toimimaan kehon pinnalla. Tämä toiminta itsessään saa veren kiertämään.

3 Myrkyin poistaminen

Sauna ja muut hikeä tuottavat hoidot ovat parhaita tapoja päästä eroon elimistön myrkyistä, kuten kuolleista ihosoluista, liasta, öljystä, viruksista ja jopa raskasmetalleista.

4 Kivun lievitys

Kun kehon syvät kudokset saavuttavat noin 37,8° C (100F), hermopäätteet reagoivat kipuun vähemmän. Beeta-endorfiinit (mielihyvähormoni aivoissa) ja norepinefriini (Noradrenaliini), ovat kehon luonnollisen kivun lieventäjiä.

5 Parempi mieliala

Tutkijat ovat havainneet, että kuumavesihoito (kuten sauna) tehostaa kehon hyvän olon hormoneja, kuten dopamiinia, serotoniinia, endorfiinia ja oksitosiinia.

6 Kipeiden lihasten rauhoittaminen

Pehmeä, läpitukeva lämpö on hyvin rahoittava kehon lihaksille. Sidekudokset muuttuvat myös kimmoisemmiksi, vähentäen lihasten ja nivelten jännitystä.

7 Nopeampi aineenvaihdunta

Vaikka, jotkut ihmiset vastustavat vesiterapian tai saunan etuja painonpudotuksessa, nämä hoidot lisäävät aineenvaihduntaa.

8 Sydämen toiminnan paraneminen

Tyypillisen vesiterapiahoidon korkea kuumuus ja alhainen kosteus aiheuttavat verisuonten laajenemista, mikä puolestaan lisää sydän- ja verisuoniston toimintaa ilman verenpaineen nousua.

TALVIUINTI – OMAA LUOKKAANSA!

Tutkijat Alankomaissa ovat havainneet, että "talviuinti tapahtumat" (shokeeraavaa kokeilua jäiseen veteen miksi sitä toisinaan kutsutaan) saa aikaan:

- Adrealiinin kohoamisen, joka käynnistää tulehdusta ehkäisevän sytokiini IL-10 tuotannon, mikä puolestaan estää tulehdusreaktiota.
- Suuria happi- ja CO₂-tason muutoksia, jotka voivat olla erityisen hyödyllisiä immuunijärjestelmän toiminnan parantamiseksi.



LIOTUSTA. HÖYRYTYSTÄ. PUHDISTUSTA.



**TÄRKEÄ
HUOMAUTUS:**

Jos terveytesi ei salli tai et voi ottaa kylmiä hoitoja, tee ainakin kuumia. Luonnollinen jäähdytys, kun lopetat kuumat hoidot, aikaansaavat jonkin verran (vaikkakin vähemmän) hyötyä.

4 Helppoa tapaa tehdä vesiterapiaa kotona

Ei saunaa? Ei hätää! Sauna on vain yksi viidestä yksinkertaisesta tavasta hyötyä kuuman ja/tai kylmän veden parantavista voimista.

METODI Nro1: Ota

vaihtosuihku (kuuma- kylmä)

- Käännä hana niin kuumaksi kuin kestät
- Pysy kuuman veden allan noin 2-3 minuuttia, tai kun olosi on höyryisen mukava.
- Käännä hana kylmälle noin 30 sekunniksi.
- Toista tämä 3-5 kertaa (totuttele vähitellen ja voinnin mukaan lisää kertoja).

METODI Nro2: Hyppää

porealtaaseen (tai lämpimään kylpyyn)

Porealtaat ja kuumat kylvyt ovat erinomainen tapa nostaa kehon lämpötilaa.

METODI Nro3: Kokeile syvälämpöä

Tutkijat ovat havainneet, että kostea lämpö tunkeutuu kehoon 27 kertaa paremmin kuin kuiva. Yksi helpoimmista ja halvimmista tavoista siirtää kosteaa lämpöä, on kuuma syvälämpö laitteen (thermophore), kautta. Tämä laite, jossa on lämmönsäätimet ja joka näyttää lämpötyynyiltä, on edullinen, vähemmän intensiivistä työtä kuin kuumat ja kylmät kääreet entisinä aikoina.

METODI Nro4:

15-25 minuuttia saunassa, jota seuraa 30-60 sekuntia kylmässä vedessä, on menetelmä, jolla on eniten terveyshyötyä. Sen lisäksi, että lyhyt kylmä shokkihoito kuumien jälkeen on erittäin virkistävä, joka antaa suuren sysäyksen immuunijärjestelmän taisteluvoimalle.

METODI Nro5: Yritä kylmä- ja kuumakääreitä

Kuumat ja kylmät kääreet, joita kusutaan myös käärehoidoiksi, on helppo tapa toteuttaa vesiterapiaa kotonasi. Aiemmin pyyhkeet, joita käytettiin, kastettiin veteen, väännettiin vesi pois ja lämmitettiin telineessä, joka oli asetettu kieuvan vedenkeitin päälle. Mikroaltojen saapuminen helpotti tätä prosessia huomattavasti. Valmistaa kuumapakkaus mikroaltonuunissa.

- Kastele keskikokoinen pyyhe, väännä sitä vain vähän, jotta se ei ole liian märkä.
- Laita pyyhe muovipussiin ja solmi pussin suuaukko tiiviiksi.
- Laita muovipussi, jonka sisällä pyyhe on mikroaltonuuniin.
- Kuumenna sitä minuutin tai kaksi-, mitä sen kuumentaminen vaatii.
- Poista kuuma pyyhe pussista uunikintaalla.
- Kääri kuuma, märkä pyyhe kuivaan pyyhkeeseen ja levitä suoraan hoidettavalle ihon osalle.

Yleensä käärehoito sisältää 3-5 minuutin kuumaa hoitoa ja sen jälkeen 30-60 sekuntia kylmää hoitoa. Tätä kiertoa toistetaan vähintään 3 kertaa.



VAROITUS: Älä kokeile kuumaa- ja kylmää hoitoa, jos sinulla on sydänvaivoja tai rytmihäiriöitä. Vaikkakin fyysisesti hyväkuntoiset ihmiset voivat käsitellä vastakkaisia hoitoja erittäin hyvin, kylmän aiheuttama shokki voi olla liikaa.

Varo näitä

Muuta huomioitavaa kaikille, jotka käyttävät vesiterapiaa:

- On huomioitava lämmön- ja kylmän sietokyky, ikä, potilaan elinvoimaisuus (erityisen varovaisia on oltava lasten, vanhusten ja niiden kanssa, jotka ovat laihoja).
- Hoitoihin käytettävän huoneen tulisi olla riittävän lämmin ja ei-vetoinen.
- Potilaan jalat on pidettävä lämpiminä.
- Hoidon jälkeen potilaiden tulee käyttää lämpimiä, kuivia vaatteita ja levätä vähintään 30 minuuttia.

KUINKA PALJON VETTÄ SINUN PITÄISI JUODA
Vastaus: Tarpeeksi pitämään virtsasi kirkkaana. Toinen usein käytetty nyrkkisääntö on juoda 0,03 desilitraa vettä päivittäin jokaista painokiloa kohden.

Veden juominen

tai sisäinen vesiterapia

on myös avain hyvään terveyteen

TÄSSÄ OVAT 5 SYYTÄ, MIKSI:

- 1. Jos sinulla on nestehukkaa, sinun imusuonisto järjestelmäsi hidastuu.** Tämä on erittäin huono uutinen, koska imusuonisto järjestelmä auttaa torjumaan sairauksia aiheuttavia hyökkäjiä. Se myös ylläpitää kehon nestetasapainoa, imee rasvoja ja poistaa solujätteet.
- 2. Lämpimän veden juominen liottaa limaa ja auttaa siirtämään sen pois hengitysteistä.** Tämän seurauksena lämpimän veden juominen voi todella tarjota helpotusta yskään, kurkkukipuun tai tukkoiseen nenään.
- 3. Kuuman veden juominen auttaa nostamaan kehon lämpötilaa.** Tämä puolestaan auttaa kehoa vapautumaan myrkyistä ja puhdistamaan verta.
- 4. Kuuman veden juominen voi parantaa verenkiertoa hajottaen rasvakertymää veressä.** Kylmä vesi sisäisesti, toisaalta, voi kovettaa sulatettavassa ruoassa olevan öljyn. Tuloksena on rasvaa, joka on talletettu suoliston seiniin.
- 5. Kuuman veden juominen voi myös auttaa tekemään suoliston liikkeistä säännöllisiä, terveitä ja kivuttomia.** Lasillinen tai kaksi lämmintä vettä heti aamulla ylösnoustessasi voi tehdä ihmeita suolen toiminnan paranemiseksi.



Toimintasuunnitelma

- Katso kotona ympärillesi ja huomioi, mitä sinulla on, mitä voitaisiin käyttää vesiterapiaan.
- Suunnittele, miten käytät vesiterapiaa.
- Tee "kokeile" haluamaasi vesihoidoterapiaa. Immuunijärjestelmän- ja yleisen terveyden

parantamiseksi, harkitse vesiterapian säännöllistä käyttöä, riippumatta, oletko sairas vai et.

- Mieti, kuinka paljon vettä olet (tai et ole) juonut. Jos et juo tarpeeksi, mieti ja toteuta jotain "terveydellisiä tapoja", jotka auttavat sinua juomaan vettä osana päivittäistä rutiinia.