

IGAPÄEVANE TSOONITERAAPIA TERVISE JA ILU HEAKS

Saori ICHINO

meditsiiniõde

Suurbritannia ITEC-i

(International Therapy Examination Council)

kutsetunnistusega refleksoloog

ja aroomiterapeut

Jaapani keelest tõlkinud

Taimi Paves

Originaali tiitel:

Saori Ichino

”Mainichi, kokochiyoi jibun de irareru fuchō to biyō no karada chizu“

Nikkei Business Publications, Inc., 2019

© Saori Ichino ja Nikkei Business Publications, Inc., 2019

Kõik õigused kaitstud.

Joonised © Sayaka Inoue ja Motoao Miyumi

Koomiksid: Chinatsu Asakura

Fotod © Junya Inagaki, Kiyoe Suzuki ja Hiroshi Suzuki

Modellid Mami Shimamura ja Yuka Harada, jalamodell Saori Ichino

Tõlkinud Taimi Paves

Toimetanud Maret Nukke

Kujundanud Margit Randmäe

ISBN 978-9949-85-817-0

Trükitud OÜ Greif trükikojas

www.tnp.ee

SAATEKS

Meditšiiniõena töötanud Saori Ichinol tekkis huvi jalgade vastu ning temast sai refleksoloog, kes on õpetanud paljud naised iseenda eest hoolt kandma. Euroopast ja Ameerikast pärit refleksoloogia, mida jaapani keelde tõlgitakse sõnaga 'peegeldusõpetus' (*hanshagaku*), põhineb arusaamal, et jalgadel, näol, kõrvadel ja mujal asuvad piirkonnad vastavad teatud siseorganitele. Erinevalt punktmassaaži meetodist, kus survet avaldatakse kindlatele akupressuuripunktidele, käsitletakse siin keha refleksipiirkondade ehk tsoonidena. Selliste erinevatel kehaosadel asuvate „kaartide“ abil saab teha järeltõlge inimese senise elustiili ja harjumuste kohta ning vastavaid punkte stimuleerides haigusi leevendada.

Oma 24-aastase praktika vältel, kui Ichinol oli võimalus puudutada enam kui 20 000 inimese jalataldu, kõrvu ja sääri, kogunes tähelepanekuid ja uuringuid, mille ta ühendas oma teadmistega keha meridiaanidest ja akupunktuurist. Selle materjali põhjal töötas ta välja eneseteraapia meetodi, mis võimaldab oma keha kuulates märgata väikseimate probleemide ilmnemist ja neid leevendada.

Käesolev raamat tutvustabki põhjalikult tema meetodit. Õppige oma kehal asuvaid tsoone tundma ja veenduge ise, et see meetod aitab tervendada nii keha kui ka meelt.

Nikkei Healthi toimetus

SISUKORD

Saateks	5
Keha tsoonikaartide tundmine annab vihjeid, kuidas vabaneda tervisemuredest	10
JALALABA TSOONID	14
Jalatald (keha)	18
Jalatald (meel)	22
Jalaselg- ja küljed	26
Värvus	30
Jalatalla üldmassaaž	36
Jalatalla massaaž vastavalt eesmärgile ja vaevusele	38
Dieet	44
Kaunis nägu	48
Naissuguhormoonid	52
Jäik ja valulik kael	56
Jäigad õlad	58
Alaseljavalu	60
Ülepingest tingitud peavalu ja unetus	62

Migreen ja unetus	64
Kõhukinnisus	66
Seedehäired	68
Hemorroidid	70
Sage urineerimine	72
Immuunsus ja allergia	74
Üleväsimus ja kerge depressioon	76
Külmatunne alakehas ja stress	78
Väsinud silmad	80
Peapööritus ja kumin kõrvades	82
Jalaselg väljendab mõttemustreid	84
KÄELABA TSOONID	91
Käeselja tsoonid	94
Käelaba tsoonid	96
Käte üldmassaaž	100
Jäigad õlad	102
Peavalu	104
Rühi parandamine	106
Liigsöömine ja kõhuvalu	107
Kõhukinnisus	108
Menstruatsiooniprobleemid	110
Mürkainetest vabanemine	111
Õietolmuallergia ja teised allergiad	112
Tursed	114

KÕRVA ja NÄO TSOONID	115
SÄÄRE TSOONID	125
Põiemeridiaani tsoon	132
Neerumeridiaani tsoon	134
Maomeridiaani tsoon	136
Põrnameridiaani tsoon	138
Sapipõiemeridiaani tsoon	140
Maksameridiaani tsoon	142

Keha tsoonikaartide tundmine annab vihjeid, kuidas vabaneda tervisemuredest

Millal sa tavaliselt maakaarti vaatad? Kas siis, kui tahad kusagile minna? Küllap uurid innukalt kaarti, et otsustada, millist transpordivahendit kasutada ja kui palju aega varuda, et kõige sobivamat ja lühemat teed pidi sihtkohta jõuda.

Tegelikult toimid sa enam-vähem samamoodi ka siis, kui tervis on käest ära. Peas keerlevad mõtted sellest, milline on su praegune terviseseisund, mis haigust põhjustab ning mida teha edasi, et leida parim viis kiireks paranemiseks.

Aga juhul kui tegemist on tõsise tervisemurega, keskendub tähelepanu vaid sümptomite teatud aspektidele ja niiviisi on inimene justkui džunglisse eksinu, kes paigal tammudes ei saagi loota paranemisele.

Mulle tundub, et just niisugustel hetkedel võib lahenduse leidmisel olla kasulik muuta oma vaatepunkti ning otsida abi keha tsoonikaartidest.

Vast oled isegi kogenud, et vahel võib justkui möödaminnes maakaarti uudistades avastada seal üllatavaid asju?

Samamoodi on ka tsoonikaartidega. Kui haige koha lokaalne ravi ei aita, võib keha üldine vaatlus tsoonikaartide abil esile tuua haiguse põhjused, mida ei osanud kahtlustadagi, ja anda ka vihjeid nende raviks. See, kuidas tsoonikaarte kasutada, sõltub inimesest. Selles raamatus tutvustan ma tsoonikaartide peamisi kasutusvõimalusi ja loodan, et leiad nende hulgast just endale sobiva.

Oma kogemusest intensiivraviõena tean, et organismi seisund avaldub teatud kindlates kehapiirkondades.

Ma olen tundnud erakordselt suurt huvi jalgade vastu sellest ajast peale, kui töötasin meditsiiniõena ortopeediaosakonnas. Seal kogesin ka imelisi juhtumeid, kus jalgade tundlikkuse kaotanud seljaajukahjustusega patsientidel taastus jalgade funktsioon jalamassaaži tulemusena üle ootuste hästi.

Hiljem asusin tööle intensiivraviosakonda. Seal avastasin, et paljudel patsientidel olid jalatallad parkunud ja levitasid erinevaid lõhnu, ehkki nad voodist väljas ei käinud. Nad ainult lamasid, aga sellegipoolest jalad märdusid iga päev ... Mul tekkis küsimus, miks see ometigi nii on, ja alati, kui selleks aega leidsin, uurisin patsientide jalgu.

Seejärel läksin õppima aroomiteraapiat ja kohtusin seal Rhiannon Lewisega, kes oli samuti intensiivraviterapeut. Tema ütles mulle, et aroomiteraapias kasutatav õli tuleks valida pärast patsiendi jalgade vaatlust.

Miks just jalad? Aga sellepärast, et jalgadel ilmnevad märgid inimese tervislikust seisundist, stressist ja mõttemustritest, millest tal endal aimugi pole. See innustas mind alustama refleksoloogiaõpingutega, mille keskmes on jalatallad. Hakkasin tasapisi mõistma, mis oli paljude patsientide jalgu vaadeldes minus küsimusi tekitanud. Seejärel asusin aega ja kohta valimata koheselt jalataldu uurima ning jalgadest sai minu kinnisidee.

Peagi laienesid mu õpingud ka kätele, kõrvadele, näole ja säärtele. Kuna minu abikaasa tegutseb Ida meditsiini valdkonnas nõelravi- ja moksaterapia arstina, küsin temalt nõu keha meridiaanide ja keeleagnostika kohta ning me vahetame tihti arvamusi sellest, mida ma märkan jalgu ja kõrvu uurides. Enamasti jõuame oma hinnangutes samadele järeldustele ning ma tunnen oma igapäevases praktikas, kuivõrd imelisel viisil me keha endast meile märku annab.

Tähelepanekud, mida teeme jalgade ja näo vaatlemisel, võivad anda tõuke igapäevaste harjumuste ümber hindamiseks.

Refleksoloogiat, nagu selle sõna lõpust „-loogia“ võib näha, peetakse Läänes üheks diagnostikavõimaluseks. Kuid jalgadel, kõrvadel ja kätel asuvate keha refleksipiirkondadest informatsiooni ammutamise eesmärgiks on sarnaselt teistegi ravimeetoditega soov parandada inimese elukvaliteeti.

Muidugi ei ole refleksoloogia kõikvõimas. Meditsiiniõena ei eita ma ei ravimite ega haiglaravi vajalikkust. Kuid õpetades patsiendile, kuidas oma jalgade seisundit jälgida, soovitan neil seda kasutada igapäevaselt tervisekontrolli vahendina, mis aitab leevendada ravimite kõrvaltoimet ja märgata varajasi haigustunnuseid ning toetab paranemist.

Samuti saab anda nõu neile, kes soovivad dieeti pidada, et nad kõigepealt korrigeeriks oma toitumist, sest jalgade punetus viitab kõrgele veresuhkrusisaldusele. Niisamuti võib inimesi ärgitada loobuma suitsetamisest, kui nad ise veenduvad selles, et paljudel neist haisevad jalad iseäralikult.

Jalatallal peensoole refleksipiirkonna stimuleerimisele reageeris peensool ka päriselt!

Välismaal tehtud uurimused on näidanud, et refleksoloogial põhineva massaaži abil on võimalik saavutada erinevaid efekte: kergendada stressi, leevendada alaseljavalu, vabaneda kõhukinnisusest ja unetusest. Tegelikult olen ka ise saanud tagasisidet, et inimesed on vabunud kergematest tervisemuredest.

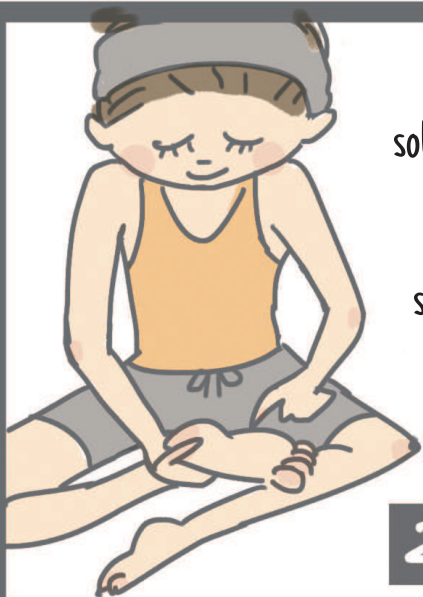
Hiljaaegu juhtusin nägema ühe eksperimendi salvestusi telesaate jaoks. Esimese katse puhul kasutati aparati, mis registreeris peensoole rütmilisi kokkutõmbeid ja lõtvumisi. Kui avaldati survet erinevatele refleksipiirkondadele jalatallal, registreeris aparadi graafik suure

amplituudi muutuse ainult peensoole refleksiirkonda stimuleerides. Sellest võis järeldada, et peensoole refleksiirkonnale vajutades hakkas peensool tööle.

Teine katse oli jalgade kuumataluvuse kohta enne ja pärast jalgade masseerimist, kui uuriti, millisel temperatuuril tekib jalgades valutunne. Selgus, et pärast jalgade stimuleerimist suureneb jalgade valutaluvus. Need on olulised andmed, mis näitavad, et jalgade masseerimine aitab inimesi, keda vaevab jalavalu.

Jalatala massaažil on aga ka puudusi, kuna omaenda taldu on raske uurida ja neid masseerida saab samuti vaid kodustes tingimustes.

Organitele vastavad refleksitsoonid ei asu siiski mitte ainult jalataladel, vaid ka kätel, näol, kõrvadel ja säärtel, ning ma tutvustan neid tsoone nii, et sa saaksid neid kasutada vastavalt iga tsooni eelistele.



JALATALD sobib tähelepanekute tegemiseks ja organite stimuleerimiseks, kuid massaaži saab teha vaid kodus olles.

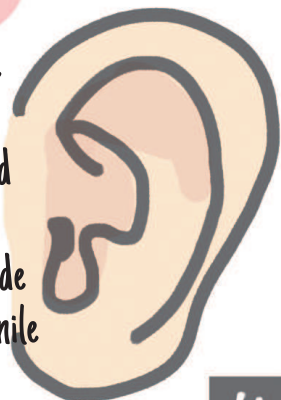
2



Iga tsoonikaarti kasutatakse erinevalt.

1

Kuna KÖRV asub ajule lähedal, reageerivad organid kõrvatsoonide stimulatsioonile kiiresti.



4



KÄED on pidevas kasutuses ega sobi seepärast tervisliku seisundi hindamiseks, küll aga massaažiks, kasvõi rongis sõites.

3

Õpi meid õigesti kasutama, EKS!



7



JALA-SÄÄRT uuri vajutuste abil. See aitab ka tursete korral!

6



5

NÄGU sobib tähelepanekute tegemiseks.