

K. VALGMA

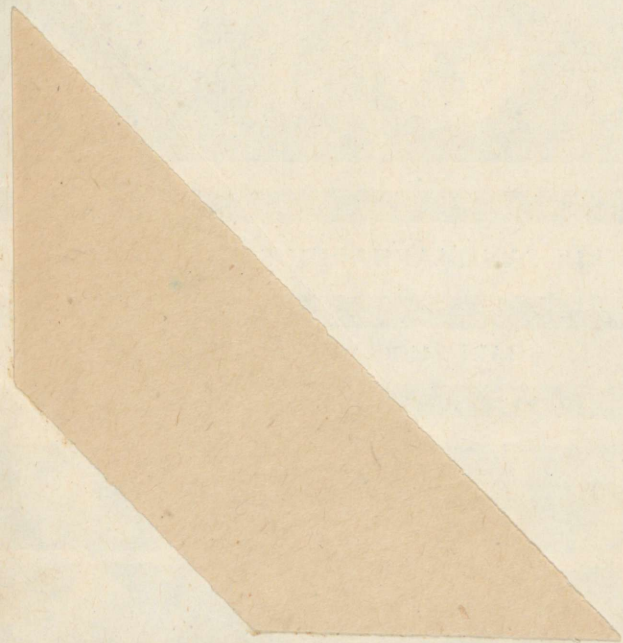
**KUIDAS KARASTADA
ORGANISMI**



VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

TARTU 1960

Arhi-eks - Arh



VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

K. VALGMA

KUIDAS KARASTADA
ORGANISMI

TARTU, 1960

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu
51766

ARHIIVKOGU

Meie ühiskond vajab terveid ja tugevaid inimesi, kes oleksid suutelised ellu viima partei ja valitsuse poolt püstitatud hiiglaslikke plaane meie maa majandus- ja kultuurielus. Töötajate tervise säilitamisele ja tugevdamisele pööratakse järjest suuremat tähelepanu. Ravi-profülaktiliste ja sanatoorsete asutuste võrgu järjekindel laienemine, töötingimuste paranemine, pidev majanduslik tõus, spordibaaside arvu kasv — kõik see näitab, kui suurt tähelepanu osutatakse töötajale, tema heaolule ja tervisele.

Nõukogude arstiteaduse põhiülesandeks on haiguste ärahoidmine. Võimsaks abinõuks haigestumiste vältimisel on organismi tugevdamine. Tugev karastatud inimene haigestub harva, haigestumise korral aga on haiguse kulg kergem.

Organismi tugevdamise üheks viisiks on karastamine. Karastamise all tuleb mõista organismi süstemaatilist treenimist vee, päikese, õhu, sportimise jne. kaasabil, mille tulemusena inimene muutub halbade välistingimuste, sealhulgas haigust tekitavate pisikute, külma, niiskuse jt. suhtes vähem vastuvõtlikuks ning vähetundlikuks. Kõigile on teada, et külmade ja niiskete ilmade puhul tekivad kergesti nohu, angiin, kopsupõletik, bronhiit jt. niinimetatud külmetushaigused. Külmetushaigused tekivad ka tõmbetuule, temperatuuri kõikumiste,

puuduliku, ilmastikule mittesobiva riietuse kandmise jne. korral. Tuleb meeles pidada, et angiin, bronhiit, nohu jt. kalduvad korduma ja võivad sellisel juhul olla teiste, tõsisemate haiguste põhjustajateks. Karastamise ülesandeks on järk-järgult muuta organismi ainevahetust ja soojusregulatsiooni nii, et organismi sattumisel ebasoodsatesse tingimustesse, näiteks külma kätte, tekiaks kiire ja otstarbekohane kohanemine nende tingimustega. Välisilma ja inimorganismi kontakt toimub naha, täpsemalt nahas leiduvate närvilõpmete vahendusel. Signaalid väliskeskkonna temperatuurist, niiskusest, õhurõhust jt. tingimustest antakse naha närvilõpmete kaudu kesknärvisüsteemile, sealt edasi sisenõre-näärmetele ja teistele elundsüsteemidele. Vastavalt saadud signaalidele korraldub ümber vereringlus, kohandub soojusregulatsioon ja teised organismi talitlused. Karastatud organism kohaneb uute tingimustega kiiresti ja haigestumist ei teki.

Organismi tugevdamise viiside hulka kuulub ka otstarbekohane toitumine ja õige töö- ning puhkuse režiimi pidamine. Käesolevas brošüüris piirdume ainult päikese, õhu ja vee ning kehakultuuri tähtsusega organismi karastamisel.

Organismi karastamisel tuleb silmas pidada tervislikku seisundit ja vanust ning vastavalt sellele kasutada üht või teist karastamise viisi. Alati on vaja konsulteerida arsti, kes peale tervisliku seisundi kontrollimist määrab karastava protseduuri iseloomu ja kestuse. Eriti on see maksev sportlike harjutuste suhtes.

Kõige paremini tugevdab ja karastab organismi loodus — päike, õhk ja vesi. Kes meist ei tunne rõõmu päikesepaistelise ilma üle nii suvel mererannas kui ka talvel suusaradadel? Päikesekiirgus loob inimeses opti-

mistliku, hea meeoleolu ja avaldab tugevat toimet organismi mitmesugustele talitlustele. Päikese kiirtel on soojendav, valgustav ja fotokeemiline toime. Organismile kõige toimivamad on ultraviolettkiired, mille toimetekib nahas pruun pigment. Naha pruunistumine on kaitsereaktsiooniks ultraviolettkiirte liiga tugeva toime eest. Mõõdukas päikesekiirgus mõjub soodsalt närvisüsteemile, tõstab organismi vastupanu haigustele, suurendab punaste vereliblede hulka, kiirendab ainevahetust, soodustab kahjulike ainevahetusproduktide eritumist organismist jne. Päikesekiirgus toimib hävitavalt paljudete haigust tekitavatele pisikutele ja viirustele. On haigusi, mida ravitakse päikesekiirgusega või selle kõige lühemate kiirte — ultraviolettkiirtega.

Päikesevannide võtmine toimub tavaliselt kevad- ja suvekuudel ning peab toimuma kindla süsteemi alusel. Päikesekiirgus on tugevam veekogude ääres sealse puhta õhu ja veepinnalt peegelduvate kiirte tõttu. Seepärast on soovitatav päikesevanne võtta veekogude ääres. Sobivaim aeg päikesevannide võtmiseks on ennelõuna. Päikesevannide võtmist tuleb alustada ettevaatlikult, järk-järgult päikese käes viibimise aega pikendades. Otstarbekohane on enne päikesevanne õhuvannide võtmine. Esimese päikesevanni kestus peaks piirduma 5—10 minutiga, kusjuures kehaasendi muutmine toimuks iga 2—3 minuti järel. See on vajalik selleks, et kõik kehaosad saaksid võrdselt päikesekiirgust. Igal järgmisel päeval on lubatud päikesevanni kestust pikendada 5 minuti võrra. Kui nahk on saavutanud küllaldase pigmendi, võib terve inimene viibida päikese käes tundide viisi. Soovitatav on aktiivne päikesevannide võtmine, s.o. sportlikud mängud ja liikumine päikesepaistel. Peale päikesevanni võtmist on soovitatav end jahutada var-

julises kohas ja seejärel kindlasti supelda või dušši võtta. Pärast suplemist tuleb keha tugevasti üle hõõruda ja puhata. Päikesevanne pole soovitatav võtta vahetult söögi järele.

Ettevaatamatul päikesevannide võtmisel võivad nahale tekkida villid ja isegi põletushaavad. Sellega kaasub sageli kehatemperatuuri tõus ja üldine halb enesetunne. Pikemat aega päikesepaistel viibimise korral võib tekkida peavalu ja isegi teadvuse kadu.

Tervisehäiretega inimesed peavad enne päikesevannide võtmisele asumist nõu pidama arstiga. Päikesevannide võtmine pole lubatud kopsutuberkuloosi, kõrgvererõhuhaiguse, närvisüsteemi erutus seisundite, kilpnäärme kõrgeenenud talitluse, mitmete südamehaiguste, ägedate põletikuvormide jt. korral. Kui päikesevannide võtmise perioodil tekivad seedeelundite häired, kehakaalu langus, palavikuhaigus või menstruatsioon, tuleb päikesevannidest loobuda.

Kõigile on tuntud värske õhu elustav toime organismile. Värske õhu sissehingamisel paraneb kudede ja elundite varustamine hapnikuga, süveneb hingamine, tugevneb südame tegevus, elavneb ainevahetus ja soojusregulatsioon. Väga soodsalt mõjub värske õhk närvisüsteemile. Üheks karastamise viisiks ongi õhuvannide võtmine, s. o. perioodiline värskes õhus viibimine võimalikult vähese riidetusega. Õhuvanne võetakse pilves ilmaga, puude vilus, lahtistel, kuid päikese eest kaitstud rõdudel ja ka avatud aknaga, hästi tuulutatud toas. Õhuvanne võib võtta igal aastaajal, kusjuures peab silmas pidama tervislikku seisukorda ja sobivat riidetust. Soovitatav on alata õhuvannide võtmisega suvel, eriti kui on tegemist nõrga organismiga.

Õhuvannide kestus oleneb tervislikust seisukorrast, tuule tugevusest ja õhu niiskusest. Õhutemperatuur peab olema 14 kuni 16 kraadi C. Esimeste õhuvannide kestus on 5—10 minutit, iga järgnev õhuvann 5 minuti võrra pikem kuni 1—2 tunnini. Kui tekivad külma värinad, tuleb õhuvanni võtmine kohe lõpetada. Sobivaim aeg õhuvannide võtmiseks on 1—2 tundi peale hommikusööki. Peale õhuvanni on soovitatav soe dušš või leige veega ülehõõrumine ja lühiajaline puhkus. Süstemaatiline õhuvannide võtmine on suurepäraseks organismi karastamise meetodiks. Eriti on soovitatav õhu käes viibimine neuroosi- ja kehvveresusehaigetele.

Parimaks karastamisvahendiks on vesi ülehõõrumiste, duši ja supluse näol. Jahe vesi nahaga kokkupuutumisel põhjustab naha veresoonte ahenemise ja vere valgumise siseelundesse. Sellele järgneb naha veresoonte laienemine ja vere ringluse tugevnemine nahas ning nahaaluses koes. Nahk muutub punetavaks, organismi ainevahetus tugevneb, hingamine süveneb ja inimesel tekib soojustunne. Pikemaajaline vees viibimine või kauakestev veeprotseduur tekitab külmavärinaid, mis on ebasoovitatav ja organismile kahjulik. Veeprotseduurid kohandavad organismi välistemperatuuri kõikumistele, milles seisnebki nende karastav toime.

Kõige lihtsam veeprotseduur on ülehõõrumine. Keha ülehõõrumist veega tuleb teostada ruumis, kus õhutemperatuur on 18—20 kraadi C. Ülehõõrumine võib olla osaline või täielik, s. o. kas hõõrutakse veega üle ainult ülakeha või kogu keha. Ülehõõrumist alustatakse 30—32-kraadise C veega, kusjuures hõõrumisvahendiks on kare riidetükk või käterätt. Protseduur kestab paar minutit ja korratakse iga päev, alandades järk-järgult vee temperatuuri 20 — 15 kraadi C-ni. Soovitatav on üle-

hõõrumist teostada hommikuti, eriti peale hommikvõimlemist.

Ülevalamine sarnaneb ülehõõrumisega. Selleks kasutatakse 3—5 liitrit algul 30 kraadi, hiljem madalama temperatuuriga vett. Ülevalamisele peab järgnema tugev kareda rätikuga ülehõõrumine, nii et nahk muutuks punaseks.

Korterites, kus on dušiseadeldis, tuleb tingimata võtta karastavaid dušše. Ka duši kestus ei tohi ületada 3—4 minutit, kusjuures veetemperatuuri alandatakse 30-st kuni 20 kraadini.

Kõiki nimetatud protseduure on soovitatav teostada hommikuti ja tingimata järjekindlalt. Juhuslikud karastavad protseduurid ei anna soovitud tulemusi. Kõige rohkem levinud, kõige kättesaadavam ja kõige meeldivam veeprotseduur on suplemine. Suplemist võib alustada 16—17-kraadise veega. Suplema ei tohi minna väsinuna, higisena, kohe peale pikaajalist päikese käes viibimist. Supelda pole lubatud ka vahetult pärast sööki. Esimeste supluste kestus ei tohi ületada 5 minutit. Edaspidi võib supluste kestust järk-järgult pikendada kuni 10 minutini. Üle 10 minuti pole soovitatav kunagi vees viibida. Seda võivad ainult eriti hästi karastatud inimesed. Kunagi ei tohi jääda vette külmavärinate ilmumiseni. Peale suplust tuleb kindlasti keha kuivatada, jahedama ilma puhul riietuda ja puhata kuni pool tundi.

Suplemine, eriti suplemine merevees, on väga kasulik peale pingsat vaimset või füüsilist tööd, üleväsimuse, neurooside, toitumishäirete, rasvumise jt. puhul.

Tervisehäiretega inimestel tuleb pöörduda arsti poole, sest mitmete haiguste puhul pole suplemine lubatud. Suplemine pole lubatud rea südamehaiguste, raskekujulise veresoonte lupjumise, kopsuastma, kopsupuhituse,

kopsutuberkuloosi, neerupõletiku, reumatismi jt. puhul. Supelda pole soovitatav ka menstruatsiooni esinemisel.

Määratu suur tähtsus organismi tugevdamisel ja karastamisel on kehakultuuril ja spordil. Süstemaatiline kehakultuuriga tegelemine muudab organismi tugevaks, vastupidavaks, mitmesuguste haigustega kiiresti kohanevaks. Kehalised harjutused ja sportimine tõstavad töövõimet, vähendavad organismi vastuvõtlikkust haigustele ning tasakaalustavad närvisüsteemi talitlust. Järjekindla kehakultuuri ja spordiga tegelemise tagajärjel suureneb kopsumaht, tugevneb südametegevus, paraneb vereringlus ja seedetegevus. Eriti vajalikud on sportlikud harjutused vaimse tööga tegelevatele ja istuva elukutsega inimestele. Kõigile on tuntud väljend — terves kehas terve vaim. Mida tugevam ja karastatum on organism, seda tugevam on närvisüsteem ja vaimse töö võime. Paljud väljapaistvad inimesed nagu Tolstoi, Pavlov jt. tegelesid sportlike harjutustega kõrge vanuseni. Elus esineb sageli olukordi, kus inimesel on vaja tegutseda kiiresti, otsustavalt ja külmavereliselt. Tihti esineb olukordi, kus nõutakse inimeselt suurt kehalist jõudu. Kõiki neid omadusi arendab ja tugevdab kehakultuuri harrastamine.

Kõige levinum ja kõige lihtsamini läbiviidav kehakultuuri vorm on võimlemine. Võimelda tuleb iga päev kindlal kellaajal. Kõige soovitatavam on hommikvõimlemine raadio kaudu või individuaalselt. Hommikvõimlemise kestus peab piirduma 10—15 minutiga värskes õhus või avatud aknaga toas. Teatavad võimlemisharjutused peavad haarama kõiki lihasegruppe. Hommikvõimlemise järele tuleb kindlasti võtta dušši või end vee-ga üle hõõruda. Igapäevased hommikused võimlemis-

harjutused tõstavad töövõimet ja loovad kogu päevaks optimistliku meeleolu. Hommikvõimlemisest on kasu aga ainult siis, kui seda teostatakse järjekindlalt. Võimlemine on vajalik ka kehalist tööd tegevatele inimestele, sest nende kutsetöös on tavaliselt rakendatud ainult osa lihaserühmi. Õigesti valitud võimlemisharjutuste puhul rakendatakse aga kõiki lihaseid. Vaimset tööd tegevate inimeste päevarežiimis on võimlemisel eriti tähtis koht. Istuva eluviisiga inimestel, kes ei tegele kehakultuuriga, halveneb rüht, nõrgeneb hingamis- ja vereringeelundite töö, halveneb seedimine. Kõike seda saab ja tuleb vältida enne tööle asumist ja töö vaheaegadel läbiviidavate võimlemisharjutustega.

Suurepäraseks organismi karastamise viisiks on jalutuskäigud igal aastaajal ja igasuguse ilmaga, kusjuures tuleb silmas pidada otstarbekat riietust. Värske õhk ja liikumine loovad hea meeleolu, soodustavad hingamist, vereringet ja seedeelundite tegevust.

Järjest levivaks organismi karastamise meetodiks on matkamine. Matkamisel tutvutakse kodumaa loodusega ja muude vaatamisväärsustega. Vallutatakse mäetippe, supeldakse jne. Eriti soovitatav on selline turism, kus liigutakse edasi jalgsi, jalgrattal, paadiga või suuskadel. Matku on soovitatav korraldada talvise või suvise puhkuse ajal. Eriti soodsa toimega organismile on suvised matkad, kus aktiivsele liikumisele ja värsketele õhule lisandub suplemine, päikesevannid ja ööbimine telkides. Matkamine muudab organismi vastupidavaks väga erinevatele välistingimustele.

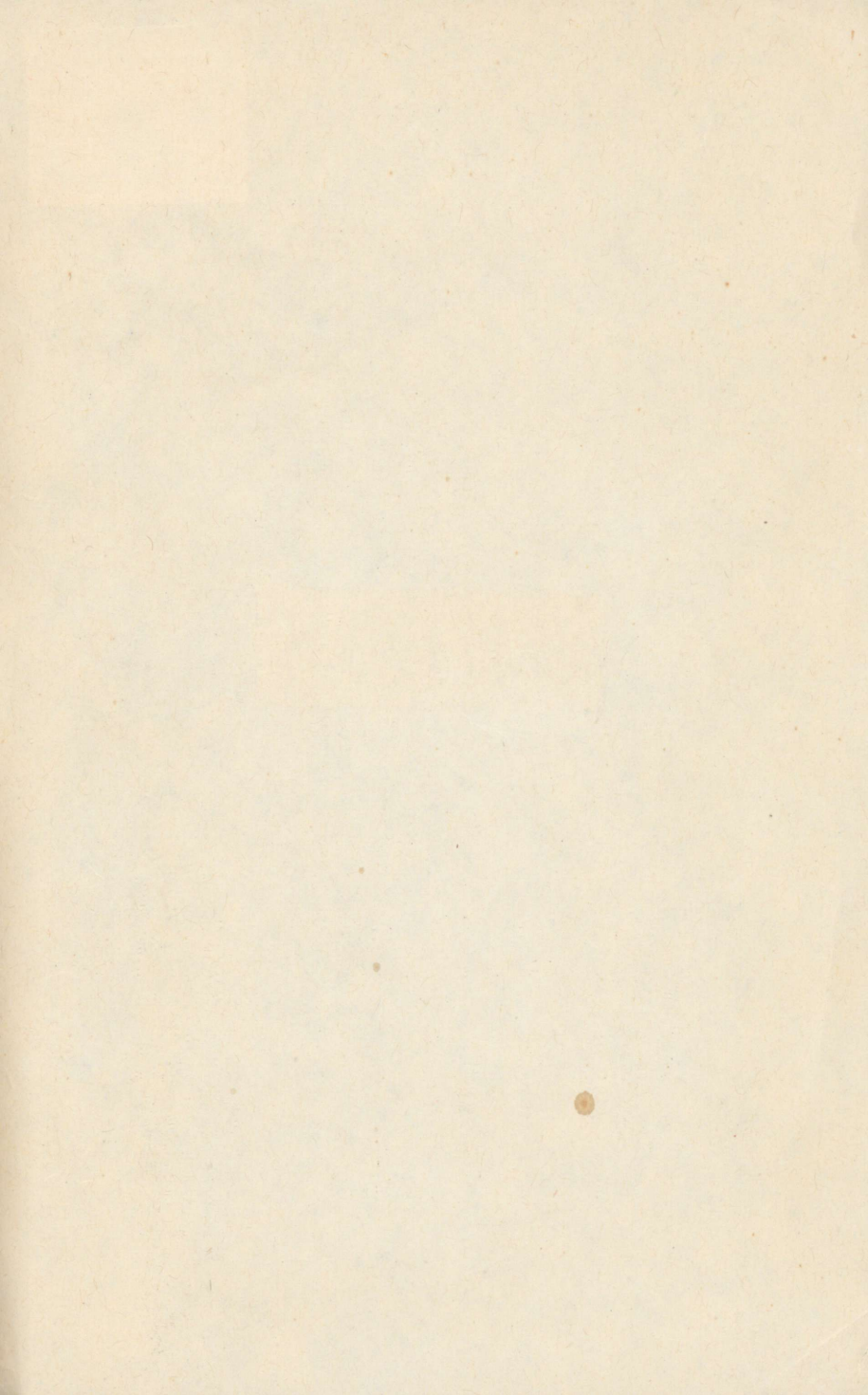
Talvel on asendamatuks organismi karastamise viisiks suusatamine ja uisutamine, millega peavad tegelema nii noored kui ka vanemad inimesed.

Peale esitatud organismi karastamise viiside on veel rida teisi. Kõik nad teenivad aga üht ühist eesmärki — kasvatada tugevaid teotahtelisi inimesi ja vähendada haigestumisi.

Валма Калю Александрович
КАК ЗАКАЛИВАТЬ ОРГАНИЗМ

Республиканский дом санитарного просвещения
Тарту, Р. Пялсони 32

Ladumisele antud 11. I 1960. Trükkimisele antud 15. III 1960.
Paber. 54x84, $\frac{1}{16}$. Formaädile 60x92 kohaldatud trüki poognald 0,75
Trüklary 25 000. Tellimise nr. 1624 MB 01065.
Trükkoda „Valgatrükk“ 1960



Tasuta

A-23717

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00366009 1