



# 5 lihtsa nipiga VÄSIMUSEST VABAKS

*Avasta ehe elujõud!*

[www.kairikuha.com](http://www.kairikuha.com)





*Esimene nipp*

# Mine loomuliku valguse kätte!

Me peaksime viibima suure osa ajast õues, sest meie keha energiasüsteem sõltub loomulikust valgusest. Viimase kümnendi teadusuuringud näitavad, et fotosüntees ei piirdu taimeriigiga - ka inimese keha toodab päiksevalguse abil energiat. Selleks peavad nii meie silmad kui ka nahk valgusega kokku puutuma. Siit üks nipp - ära kata silmi päikseprillidega, kui Sa just merel, mägedes, autoroolis või otsest päiksevalgust keelava diagnoosiga ei ole. Vajaduse korral pane pähe laia äärega kübar, mis kaitseb silmi otsese ereda valguse eest. Elujõu kasvades suureneb suutlikkus taluda eredat valgust.

Valgus toetab muu hulgas meie hormoonide tootmist, ajutegevust, normaalset kehakaalu ja soolestiku mikrofloorat. Tugevam mikrofloora aitab meil paremini toitu seedida ning tõhustab seeläbi energiatootmist veelgi.

**Kuidas end aidata?**

Viibi iga päev vähemalt pool tundi õues. Talvisel ajal vali selleks keskpäev, olgu ilm nii sombune kui tahes, me vajame loomulikku valgust ja värsket õhku. Leia selleks alati võimalus. Näiteks asenda kohvipausid jalutuskäiguga, pargi auto sihtkohast veidi eemale ja mine edasi jalgsi. Või võta omale koer, et peaksid iga päev õues käima.

*Teine nipp*

## Hinga aeglaselt ja sügavalt

Me ei saa enam kätte nii palju hapnikku kui parimaks toimimiseks vajame. Ühest küljest pidurdab seda õhusaaste, eriti saastunud siseõhk. Paraku viibime me suurema osa ajast siseruumides. Teisest küljest on meie hingamine muutunud stressi tõttu pinnapealseks ning hapniku omastatavus on toitainepuuduse tõttu vähenenud.

**Kuidas end aidata?**

Leia iga päev vähemalt 15 minutit aeglaseks ja sügavaks hingamiseks. Nii parandad hapniku kättesaadavust ja rahustad närvisüsteemi. Mida rahulikum on närvisüsteem, seda paremini saab keha meid teenida ning energiat toota ja end taastada.

Hinga ennekõike rahulikult. Alusta näiteks 3 sekundiga sisse ja 6 sekundiga välja. Sisse hingates ergastame närvisüsteemi, välja hingates rahustame seda. Niisiis võiks väljahingamine sissehingamisest pikem olla. Hinga kindlasti nina kaudu, sest just sealtpähe peaks õhk meie organismi jõudma.

Suukaudsel hingamisel saame vähem hapnikku ning võime sobivalt soojendamata ja puhastamata õhuga alumisi hingamisteid ärritada.



*Kolmas nipp*

## **Puhka igal võimalusel**

Väsimusega annab keha kindlalt märku sellest, et ta vajab rohkem puhkust. Meie aga oleme õppinud väsimust kartma ning piitsutame end igal võimalusel tegevusse. Seda kannustab sageli hirm, et kui ükskord maha istume, siis enam käima ei saa. Meie keha on tark ja kui ta annab märku vajadusest rohkem puhata, siis tuleks seda talle võimaldada.

**Kuidas end aidata?**

Ma mõistan, et meil kõigil on kohustused, mis vajavad täitmist. Sellest olenemata võiks teha inventuuri igapäevastes tegemistes ja jätta alles vaid need, ilma milleta kuidagi hakkama ei saa. Räägi pereliikmete ja tuttavatega ning küsi neilt abi. Kui oled harjunud üksi kõigega hakkama saama, siis ei tule keegi selle pealegi, et võid abi vajada. Naiste psüühikasse on kirjutatud sisse vajadus teha hädaolukorras (näiteks kroonilise väsimusega) rohkem kui tavaliselt. Kunagi oli see oluline ellujäämismehhanism, kuid tänapäeva maailmas ei vaja me seda enam. Vali teadlikult rohkem puhkust. Mõni väsinud inimene vajab paar-kolm kuud järjest iga ööpäev 12+ tundi und, enne kui enesetunne paranema hakkab. Tea, et puhkamine annab ühel heal päeval kuhjaga energiat tagasi. Ainult puhkamisest muidugi ei aita, peaksid järgima ka muid nippe, mis siit leiad.

*Nelijas nippp*

# Rohkem tähelepanu jalgadele

Meie jalatallal on igale kehapiirkonnale vastavad tsoonid. Kuna oleme loodud käima paljajalu, peaksid kõik tsoonid saama pidevat stimulatsiooni ning hoidma sellega organeid paremas töökorras. Alatasa kingadesse kängitsetud jalad jäävad sellest kahjuks ilma.

**Kuidas end aidata?**

Käi igal võimalusel kodus paljajalu. Hea oleks viibida kevadest sügiseni iga päev kasvõi veidi aega paljajalu õues, looduslikul pinnasel. Asfalteeritud pinnal ega ühiskondlikes hoonetes paljajalu käia ei maksa.

Sellele lisaks mudi iga päev oma jalalabasid. Alusta sellest, et teed labajalaga mõned ringid, kord paremale, kord vasemale. Siis pigistad kergelt kogu tallaosa läbi. Nüüd on soojendus tehtud ja saad asuda kõiki tsoone lähemalt töötlemata. Jaga jalalaba viieks pikitsooniks kannast varvasteni. Liigu põidlagaga nagu vaksik kannast suure varbani, pöörates eritähelepanu valusatele punktidele. Töötle erilise hoolega suurt varvast. Mudi nii läbi kõik 5 pikitsooni. Võta ette ka jala pealispind, seda töötle nimetissõrme abil vaksikuna liikudes varbast jala poole. Korda sama teise jalaga. Arvesta 5-10 minutit jala kohta. Peaksid end seansi järel energilisemana tundma. Raseduse, diabeedi, kardio-vaskulaarhaiguste ja vähi korral pea enne nõu kogunud ravirefleksoloogiga.



*Vües nipp*

# Tarbi ainult terviktoitu

Loodus on meile näinud ette puhta ja toitainerikka terviktoidu. Meie, püüdes elu lihtsustada, oleme läinud toidu masstootmise ja tööstusliku töötlemise teed. See on andnud meile palju vaba aega ja muretut meelt seoses toidu varumise ja valmistamisega. Paraku oleme sellega andnud käest puhta ja eheda energiaallika ning võtnud vastu suuresti selle, mida veel vaid toidulaadseks kraamiks nimetada saab.

**Kuidas end aidata?**

Ära lase end valmistoidu ja snäkkide kirevast maailmast häirida. Vali puhas terviktoit ning valmista seda kodus ise. See tasub end kuhjaga ära. Võimaluse korral tarbi mahe- või talutoitu.

Mis on tänases päevas vajalik terviktoit? See on puhas liha, kala, munad, köögivili, täisteravili, pähklid, seemned, marjad, loomne rasv.

Söö toitu peamiselt kuumtöödeldult, sest tänase keskmise inimese kehv seedimine ei saa toorega kuigi hästi hakkama. Ära tarbi rafineeritud tooteid ega magustajaid. Teraviljast vali täisterast pudrud, mitte küpsetised. Piimatooteid täiskasvanu ei vaja, kui siis pisut mahetootmisest maitsestatata jogurtit ja toorpiimast valmistatud juustu, kuigi nende kuuluvus terviktoidu alla võib olla vaieldav. Või ja selitatud või pole terviktoidud, aga neid tasub siiski suurepärase loomse rasvana toidulaua hoida.

Asenda magustoit kodumaiste marjadega.



# Oled valmis enamaks?

Olen kirjutanud just 21. sajandi inimesele ja oludesse sobivatest lahendustest "Elujõu käsiraamatu".

Sellest elumuutvast raamatust leiad

- väsimuse tegelikud ja vähetuntud põhjused;
- eheda elujõu hüved, millest juba ammu unistanud oled;
- põhimõtted, millest tõeline tervenemine alguse saab;
- tervisliku toitumise alused, millest laiemalt ei räägita;
- nutikad võimalused keha puhastamiseks toksiinidest;
- hõlpsad nipid enesetunde kiireks parandamiseks.

Raamatu saab tellida (kliki poe nimel)

Apollo või Rahva Raamatu veebipoest

Tutvu põnevate e-kursustega, mille olen loonud elujõu suurendamiseks: [elujouvaramu.thinkific.com](http://elujouvaramu.thinkific.com) (klikitav)

Köögiviljaka elu algkursus - siit lõputult ideid maitsvate ja tervistavate köögiviljaroogade valmistamiseks iga päev. Lisaks hulgaliselt teavet tervisliku toitumise kohta

Köögiviljaka elu meistrikläss: soolased road - löö kõik pidupäevadel pahviks eriliste soolaste köögiviljaroogadega

Köögiviljaka elu meistrikläss: magusroad - Sa poleks ilmselt iial osanud ette kujutada, et näiteks jäätised, vahvlid ja tordid saab magusaks puhtalt köögiviljadega. Luba endale pidupäevadel seda naudingut.

Ehedat elujõudu soovides

*Kairi*

[www.kairikuha.com](http://www.kairikuha.com)