

Haanja Kool

8. klass

Miina Aleksandra Piho

KARASTAMINE KÜLMA VEEGA JA TALISUPLUS

Loovtöö

Juhendaja: Kersti Aasa

Haanja 2016

1. SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. KARASTAMINE	4
1.1. Karastamise viisid	4
1.2. Ohutusnõuded	5
2. MINU TEGEVUSED TALISUPLUSE JA KARASTAMISE VALDKONNAS	6
2.1. Ettevalmistused	6
2.2. Läbiviimine	6
KOKKUVÕTE	9
KASUTATUD ALLIKMATERJALID	10
Lisa 1	11

SISSEJUHATUS

Käesolev töö annab ülevaate minu praktilisest tööst teemal „Karastamine külma veega ja talisuplus“, mille viisin läbi 2014. a sügis – 2015. kevad ja 2015. a sügis – 2016. a talv. Planeerisin oma tegevust nii, et ma käin ennast igal hommikul või õhtul külmas vees karastamas. Sealjuures tegin märkmeid ilmastikuolude ja enesetunde kohta oma karastamispäevikusse. Töö tegemisel uurisin põhjalikumalt, mida on teaduslikult karastamise kohta kirjutatud. Idee tööks andis mulle minu ema, kes oli lahkelt valmis mind selles aitama ja, kes ka ise osalt seda projekti minuga kaasa tegi. Põhjuseid, miks ma enda tööks just sellise teema valisin on mitu. Kindlasti oli üks tähtsamaid põhjuseid see, et soovisin parandada oma tervist ja tugevdada immuunsüsteemi ning nägin, et karastamine võiks olla just see õige viis. Eelnevalt olin ma olnud tihti pikalt nohune ning hommikuti väga kaua unine. Lootsin, et karastamine parandab seda. Teiseks põhjuseks oli see, et teemat valides nägin, et see on hea võimalus ennast proovile panna ja soovisin avastada ka seni tundmatut tegevust. Esialgu seadsin eesmärgiks käia vähemalt viis korda nädalas väliveekogus ujumas ning seda olenemata ilmast ja aastaajast. Ma tahtsin teada saada, kas ma olen selleks võimeline ning, kas ma suudan selle juures olla piisavalt järjepidev.

Oma töös kasutatud fotod on pärit erakogust.

2. KARASTAMINE

Üks tervisliku eluviisi komponente on karastamine. Karastades sätime inimese keha lühiajaliselt ebamugavasse olukorda, mis õpetab kehale kiiret reageerimist kahjulike väliskeskkonna muutuste suhtes (Veskimägi, Terevisioon, 2016). Tänu karastamisele kohaneb inimese keha paremini ja kiiremini pidevalt muutuvate ilmadega ja kliima muutustest tingitud kahjulikud mõjud pole nii suured ning organismi vastupanuvõime on kliima ja ilmastiku äkilistest muutustest tingitud kahjulike mõjude suhtes tugevam. (Lepik, 2012) Karastamine vallandab heaoluhormoone, mis aitavad stressi vastu võidelda ja heas tujus püsida. Karastades elavneb vereringe ja ei teki enam pidevat külmatunnet. Karastamine parandab veresoonte elastsust, stimuleerib organite tööd, aitab kaasa naharakkude kiiremale uuenemisele, toonib nahka, vähendab kroonilist valu ja abistab keha mürkide väljutamisel. (Fleckenstein & Weisman, 2009) Hommikune karastamine ergutab ja äratab inimese keha üles (Veskimägi, Terevisioon, 2016). Veresoontes paiknevate närvilõpmete korduv mõjustamine vahelduva temperatuuriga tõstab veresoonte toonust ja „õpetab“ neile kiiret ahenemist ja laienemist. Kapillaaride läbimõõdu muutumisel on võimalik naha kaudu kehast väljuvat soojahulka 70-90% ulatuses suurendada või vähendada. See aitab kehal kehatemperatuuri vastavalt olukorrale paremini reguleerida. (Eek, 2011) Selline karastamine pole muidugi kasulik veresoonekonna ja südamehaigustega inimestele (Veskimägi, Terevisioon, 2016).

2.1. Karastamise viisid

Viise kuidas ennast karastada on mitmeid. Ennast saab karastada ka päikese ja kuumusega. Oma töös tutvustan, kuidas karastada jaheda vee ja värske õhuga. Üks parimaid viise kuidas alustada karastamisega on end lihtsalt igal hommikul märja ning külma rätikuga üle hõõruda ning kui keha on ajaga märja rätikuga harjunud võib edasi liikuda ühe levinuma karastamise viisi juurde: külm dušš. Külma dušši ajal kümmeldakse kõigepealt 1 – 2 minutit sooja veega ja kui kehas on meeldiv soojatunne, siis keeratakse vesi natukene jahedamaks. Jaheda vee all ollakse ligikaudu 1 – 5 minutit ja kohe peale seda kuivatatakse enda keha korralikult ära. Iga dušši all käiguga alandatakse veetemperatuuri paari kraadi võrra. (Lepik, 2012) Sellisele karastamise viisile on sarnane ka kontrast dušš, mille kestel muudetakse veetemperatuuri mitu

korda, aga alati alustatakse sooja ja lõpetatakse külma veega (Fleckenstein & Weisman, 2009).

Kõige ekstreemsemaid külma veega karastamise viise on jääaugus suplemine või ujumine. Ujumist on tark alustada juba hilissuvel või sügise alguses, kui veekogude veed pole veel nii jahedad. Kõigepealt tuleks olla vees pigem lühikest aega, et mitte oma kehale liiga teha. Iga korraga saab vees olemise aega pikendada. Pärast veest välja tulekut tuleb ennast soojalt riietada. Kui sellised karastamise viisid käivad üle jõu või lihtsalt ei sobi, siis on olemas ka igapäevasemaid viise kuidas oma organismi karastada, nagu näiteks suvel väljas paljajalu käimine, mis nii karastab kui ka masseerib jalataldu, või näo pesemine külma veega, mis stimuleerib näonahka. Organismi aitab karastada ka õige riietumine, kuid ainult sel puhul kui oled ennast riietanud vastavalt ilmastike oludele. (Lepik, 2012)

2.2. Ohutusnõuded

Karastamine on efektiivne ainult siis, kui teha seda regulaarselt ja enda võimete kohaselt. Karastamisega alustades tuleb seda teha järk järgult aina edasi arendades ning kindlasti ei tohi sellega üle pingutada, sest tagajärg võib olla soovitud hoopis vastupidine ja selline käitumine hoopis nõrgendab immuunsüsteemi. Inimene kellel puudub vajalik ettevalmistus ei tohiks karastamisega alustada liiga järsult (Veskimägi, Terevisioon, 2016). Külma veega karastavad protseduurid on vastunäidustatud siis, kui sa oled olnud just haige või kui sinu keha on külm, sest see suurendab veelgi keha jahtumist ning organismi nõrgenemist. Veel üks taksitavaid faktoreid on ka see, kui sul on lahtiseid haavu või kriimustusi, mida külm vesi ärritab või teravad alaselja valud. Sellistel puhkudel külm vesi hoopis halvendab olukorda. (Fleckenstein & Weisman, 2009) Alati peale protseduure tuleb soojalt riietuda ja vältida tuuletõmbust (Lepik, 2012). Jääaugus käies on ka veel mõningaid teisi ohutusnõudeid, mida tuleb silmas pidada. Näiteks sügisel või talvel tuleb olla ettevaatlik sel puhul, kui on just sadanud või külmetanud ja sild on märg või kaetud härmatisega, sest siis võib väga lihtsat libedal sillal libiseda ja ennast millegi vastu ära lüüa. Talvel kui veekogu katab jää, tuleb hoiduda jääaugu teravatest äärtest, mis võivad nahka kriimustada või halvemal juhul lõikehaavu tekitada.

3. MINU TEGEVUSED TALISUPLUSE JA KARASTAMISE VALDKONNAS

Mina valisin enda karastamise viisiks kõige ekstreemsema võimaluse: jääaugus suplemise. Arvasin, et see on mulle just paraja suurusega katsumus ja uskusin, et sellest on mulle kasu ka edaspidi.

3.1. Ettevalmistused

Kõigepealt hindasin ma enda tervislikku seisukorda ning tegin endale selgeks, kas ma ikkagi olen selleks võimeline ja kas minu tervisenäitajad lubavad jääaugus käimist. Ei olnud köha ega nohu ja tundsin ennast päris hästi. Kuna ma alustasin suplemist septembri alguses aastal 2014, kui veekogude veed polnud veel liiga jahedad, siis oli see minu tervisele ohutu. Olin eelnevalt igasuguse ilmaga ujumas käinud ja peale selle olin ma varem võtnud ka külma dušši. Teiseks tegin ma endale selgeks nõ ohutusnõuded ehk, siis kuidas vette minnes ja sealt tülles käituda, et mitte ennast kahjustada. Selleks lugesin erinevaid artikleid internetist ja konsulteerisin oma vennaga, kes on samasuguse karastamisega ka varem kokku puutunud.

3.2. Läbiviimine

Seadsin endale eesmärgiks käia igal hommikul või õhtul – vastavalt olukorrale - jääaugus suplemas, keskmiselt viis korda nädalas. Valdavalt käisin ujumas oma enda kodu tiigis, kuid vahepealt sain käia ka kodu lähedal asuvas Plaani järves ja Kiidil. Joonisel 1 on näha, kuidas ma käisin Plaani järves oma suplust tegemas, veel enne jää tulekut 10. novembril 2015 aastal.

Enda praktilise töö esimesel aastal käisin vees suplemas peaaegu igal hommikul enne kooli ning peale seda riietusin soojalt. Õhtuti vees käies tegin vahepeal ka pärast karastamist sooja jalavanni. Talvel, kui veekogusid kattis jää, aitas mul jääauku mootorsaega lahti lõigata minu vend Kaarel, kuid õhema jääkihi puhul võtsime me emaga ise nõuks auk lahti raiuda. Joonisel 2 on näha kuidas ma augult, mida katab õhuke jääkiht teravaid ääri ära lõhun.



Joonis 1. Plaani järves ujumas



Joonis 2. Jääauku lahti raiumas

Iga vees käigu korraga nägin arengut nii vaimselt kui ka füüsiliselt. Ma tundsin ennast energilisemana ja olin hommikuti erksam.

Karastamisega alustades oli suplemisega alustamisel raske vette minna, kuna külm vesi heidutas mind päris korralikult, kuid see möödus ajaga. Iga korraga oli vette minek aina lihtsam ja kiirem. Üheks põhjuseks võis ka olla see, et esimesel aastal oli minuga tihti kaasas ema, kes mind tagant utsitas ja seda kõike ka osalt kaasa tegi. Ta oli mulle suureks toeks. Iga kord, kui ma suplemas käisin, sain ma järjest kauem vees viibida ilma, et ma oleksin oma organismile kahju teinud. Motivatsiooni suurendas teadmine, et olen selleks võimeline ning rõõm sellest utsitas mind veelgi seda protseduuri jätkama. Veest välja tulles tundsin kehas mõnusat soojatunnet ja minus oli tekkinud palju energia. Hommikuti oli pärast veeskäiku unisus täiesti kadunud ja tundsin, kuidas mu keha oli ärganud ja pingetest vaba. Regulaarselt ujumas käimise lõpetasin 2015. aasta mai alguses. Peale seda jätkasin ma ujumas käimist, kuid mitte enam regulaarselt. 2016. aasta septembrist alustasin jälle oma projektiga. 2016. aasta talvel ei käinud ma enam nii tihti suplemas ja kartsin, et on tekkinud külmakartus, kuid õnneks seda polnud juhtunud.

Ka selle talve suplusi sai jäädvustatud fotodele. Joonisel 3 on näha, kuidas ma käin suplemas Kiidi tiigis 8. novembril 2015. aastal.



Joonis 3. Kiidil ujumas

Sellel aastal pidasin ka päevikut, aga mitte regulaarselt. (vt Lisa 1) Päevikusse tegin sissekandeid vahetult pärast vees käimist. Lisas olev päevik on muutmata kujul, kajastab hetkeemotsioone, kuupäeva, suplemas käimise kellaaega ja kohta ning hetke õhutemperatuuri. Lisaks kirjutasin, kuidas ma ennast vees käigu ajal ja pärast seda tundsin.

Sellel perioodil otsisin ka hulganisti infot karastamise teadusliku poole pealt ning tegin endale selgeks, kuidas külma veega karastamine täpselt toimib. Infot otsisin peamiselt raamatutest, kuid sain seda ka internetist ja telesaadetest. Selle juures olid mulle abiks õpetaja Kersti Aasa ja ema Anni Piho.

KOKKUVÕTE

Jäin enda valitud teema- ja tehtud tööga väga rahule. Saavutasin kõik eesmärgid, mis ma olin endale töö alguses püstitanud. Nagu näiteks see, et suutsin olla piisavalt järjepidev. Praktilist osa läbi viies esines küll vahetevahel mõningaid probleeme, kuid need said ületatud. Kõige rohkem takistusi tuli jääaugu raiumisel, kuid seejuures oli mul tihti lahkeid abilisi, ning lähikondlaste toetus motiveeris mind aina projekti jätkama. Aasta kõige pimedamal ajal tuli vahel probleemiks ka see, et õhtul või vara hommikul oli vette minnes õues liiga pime, mis oleks tegi ujuma mineku ohtlikuks. Selle probleemi lahenduseks otsime maja otsa väli valgusti, mis tegi minu vees käimise ohutumaks

Karastamine ise mõjus mulle nii tervislikult kui vaimselt väga hästi. Pärast regulaarse karastamise lõpetamist ja selle projekti käigus pole mul enam nohu ega ka külmetushaigusi olnud. Ma tunnen, et minu organism on tugevam ja minu jalad ei karda enam nii väga külma. Tunnen karastamise mõju ka vaimselt. Pärast karastamisega alustamist ning ka praegu olen rohkem valmis äkilisteks olukorra muutusteks ja ma lükkan oma kohustusi aina vähem edasi teades, et mida kauem ma ootan seda keerulisem on oma eesmäärke täita.

Oma loovtöö käigus sain ka palju uusi teadmisi karastamise ja veeravi osas ning sain teada seda, kuidas karastamine teaduslikult organismile toimib. Lisaks sain praktiseerida oma oskusi erinevate allikmaterjalide otsimisel. See töö avardas minu silmaringi ja tekitas minus veel suuremat soovi saada uusi teadmisi selle kohta. Kindlasti on mul plaanis seda projekti jätkata, küll mitte enam nii suurelt ja regulaarselt, kuid osaliselt kindlasti.

KASUTATUD ALLIKMATERJALID

Eek, M. (8. veebruar 2011. a.). Bioneer. Kasutamise kuupäev: aprill 2016. a.

Fleckenstein, A.; Weisman, R. (2009). Tervendav vesi. (K. Tamm, Tõlk.) Tallinn: Ersen.

Lepik, K. (2012). Tervist, tervis! 5.klassi inimeseõpetuse õpik. Tallinn: kirjastus Koolibri.

Veskimägi, Dr. M. (29. jaanuar 2016. a.). Terevisioon. (U. Vaino, Intervjueerija) ETV. ERR.

Lisa 1

Ujumispäevik 2015/16

Ujumist alustasin 1. septembril (muidugi ujusin ka terve suve kestel ja enne 1. septembrit)

Laupäev, 17. oktoober

Kell 9:15 Villa küla, Mäeala talu

Õhutemperatuur: 5 kraadi C, sademeid pole, tuul 2 m/s (yr.no), 1 kraadi C, lõunatuul 0,6 m/s (emhi.ee), Tamula järve veetemperatuur 8,8 kraadi C

Enne ujuma minekut (see oli pigem nagu suplus) käisin pool tundi jooksmas (5 km rahulikku sörki). Kohe pärast jooksmist läksin vette. Veetase on hetkel väga madal, eriti meie tiigis, kuid jalgu põhja ei pidanud panema. Joostes sain keha hästi soojaks, aga kuna välistemperatuur on küllaltki madal, pindmist nahakihti soojaks ei saanud. Vette minna ei olnud üldsegi hull, kuid lõpuks hakkas vees olles külm vesi näpistama. Veest väljatulek oli kõige „hullem“, kuid hetkepäraselt oli tunne väga mõnus. Üle keha käis surin ning väljas olla polnud üldsegi külm, kuid ei lasknud ennast petta ja läksin kohe tuppa tagasi (end petta lastes võib kergesti külma saada). Panin end kiiresti riidesse ja tegin mõned venitusharjutused. Tundsin ennast väga energilise ning värskena. Koju on plaanis osta kaks termomeetrit – üks välja ja teine veetemperatuuri mõõtmiseks, kuna lähim punkt kus veetemperatuuri mõõdetakse on Tamula järves (see pannakse üles ka internetti).

Pühapäev, 18. oktoober

Kell 9:30 Villa küla, Mäeala talu

Õhutemperatuur: 6 kraadi, sademeid pole, tuul 0,8 m/s (emhi.ee)

Veetemperatuur Tamula järves – 8,7 kraadi

Enne jooksmist käisin jälle metsas jooksmas (5 km). Kohe peale jooksmist käisin ujumas. Minuga ühines ka ema Anni kes lihtsalt kastab end korraks vette, aga see et ta on kaasanud end minu projekti on temast kui meie pere suurimast külmavaresest väga vapper. Mina

proovin ikka igakord ujuda ka. Seekord tegin tiigile väikse tiiru peale. Peale veeskäiku oli väga värske ja kerge olla. See oli päevale suurepärase algus.

Teisipäev, 20.oktoober

Kell 8:00 Raplamaa, Vilivere – 50 km Tallinnast

Tulin sügisvaheajaks „Tallinna“ vanaema juurde. Kuigi vanaema majast 200 m kaugusel on üks väike tiik kus käin suveti ujumas, siis otsustasin sinna mitte ronida (sinna minnes pean minema läbi terve küla). Tegin hoopis nn „Icepocketchallengit“. Peale seda oli väga mõnus ja värske olla. Vanaema usub ka, et see on tervislik, kuid ikkagi peab mind hulluks

Pühapäev, 25. oktoober

Kell 17:15 Villa küla, Mäeala tälu

Õhutemperatuur: 2 kraadi

Veetemperatuur: 1,5 kraadi

Väljas oli juba hämar (kuid taskulampi ei läinud tarvis). Paar päeva pole ujumas käinud, kuigi eile käisin külma dušši all. Välja minnes oli jahe olla, aga mitte külm. Vette minek läks kiiresti ja kui välja tulin käis kehast läbi energia sööst.

Kolmapäev, 28. oktoober

Kell 20:15 Plaani järv, 1 km minu kodust

Õhutemperatuur: -3 kraadi

Väljas oli pime, kuid kuu valgustas õue (oli päev pärast täiskuud). Käisin koos venna Han Hendrikuga järves ujumas. Tuult polnud, õues oli suhteliselt jahe, sild oli jääs ning maas oli härmatis. Läksin vette väga kiiresti, ning ujusin natuke ringi. Välja tulles oli mõnus, kuid siis hakkas külm näpistama. Tõeliselt hea tunne tekkis kui täitsa riide sain. Koju jõudes tegin endale sooja kummeli teed ja nautisin olemist.

Neljapäev, 29. oktoober

Kell 16:00 Villa küla, Mäeala Talu

Õhutemperatuur ligi 1 kraad

See oli esimene kord kui ujumas käies oli tiigil jää peal. Ema tuli appi auku raiuma (sillapealt oli see päris keeruline, jääle veel minna ei saanud). Mootorsaagi polnud vaja, saime kirvega hakkama. Jää oli umbes 1,5 cm. Termomeeter mis oli mõeldud veetemperatuuri mõõtmiseks läks katki. Kahju.

Pühapäev, 8. november

Kell 8:30 Mäe-Kiidi talu, Kiidi küla, Rõuge vald

Jääd pole. Käisin kohe peale ärkamist ujumas. Ujusin päris kaua, kuna Ann Maria oli loovtöö tarvis mulle pilte tegemas. Kuna olin vees täitsa tükk aega, siis veest välja tulles läksin natuke krampi, kuid see möödus kiiresti. Hetke pärast olin juba riidesse panemas ning mul oli väga hea tunne. Hakkas kohe soe ja keha natuke surises. Olin energiat täis – heas mõttes.

Teisipäev, 10. november

Kell 16:00 Plaani järv

Käisin täna Plaani järves ujumas, et paremaid pilte saada. Ema oli pilti tegemas. Olin vees natuke liiga kaua ja veest välja tulles läksin natuke krampi, aga pärast poole oli ikkagi hea olla. Kuna viibisin jalgupidi külmas vees küllaltki kaua, siis tegin kodus endale sooja jalavanni.

Teisipäev, 22. detsember

Kell 13:00 Villa küla, Mäeala talu

Jääd pole, tiigi veetase väga kõrge. Nüüd on ujumas käimisele pikem vahe vahele tulnud (vahepeal võtsin muidugi külma dušši). Nüüd käisin enne kooli Jõulupeole minekut ujumas, et värskust sisse saada. Väga kaua vee ei olnud, mõnus oli ikkagi ja nagu plaanisin sain endale sisse väga värsket tunde.

Reede, 25. detsember

Kell 15:15 Villa küla, Mäeala talu

Õhutemperatuur: 7 kraadi

Sjab udvihma, lund pole

Käisin täna peale Hannuga jooksmist tiigis. Vesi on kõvasti tõusnud. Peaaegu kogu sild on vee all. Tiigi juurde minnes oli mul soe olla, aga sinna jõudes olin juba maha jahtunud. Vette minnes hakkas külm vesi näpistama, aga kui juba vees olin oli olla täitsa hea. Pärast veest väljatulekut hakkas kogu keha õrnalt surisema. Tuppa kõndides hakkas natuke külm, kuid riidesse pannes hakkas jälle soe.

Kolmapäev, 30. detsember

Kell 16:00

Õhutemperatuur: 11 kraadi

Jää paksus umbes 5 cm

Käisin pärast tunnist matka ujumas (tegelikult seisin vees paigal, kuna jääauk oli suhteliselt väike).

Laupäev, 9. jaanuar

Kell 13:00

Õhutemperatuur: -20 kraadi

Täna tegi minu vend Kaarel tiigi jäässe mootorsaega suurema augu. Vees olla oli päris hea kuna õues oli niivõrd külm (õnneks polnud tuult).