

Vihad ja vihtlemine suitsusaunas

Eda Veeroja
Mooska talu



Suitsusaun

- palkidest ehitatud korstnata hoone, mille südameks on maakividest keris
- keris köetakse 6 -8 tunni vältel kuumaks
- suitsusauna leil on mahe ja tervislik
- vihtlemine on oluline saunaskäigu osa
- uus algus



Eda Veeroja

Alles olevad oskused:

- sauna ehitusega seonduv;
- sauna kütmine, selitamine;
- leili viskamine ja ***vihtlemine, millele eelneb vihategu***
- saunaskäik ja saunasõnad;
- saunas liha suitsutamine;
- ravimtaimede (sibulate) kuivatamine;
- vähesel määral ravitsemine ja riitused.



Miks suitsusaun?

- leevendab liigesehaigusi,
- ergutab vereringet ja ainevahetust,
- tugevdab südame tööd ja korrastab vererõhku,
- **pehmendab, puhastab ja niisutab nahka,**
- kasulik hingamisteede raviks,
- abi saab kergema külmetuse korral, kuid raskema haigusega sauna ei tasu minna,
- **leevendab valu,**
- leevendab stressi, soodustab paremat uinumist ning sügavamat und,
- **põletab kaloreid ja toetab kaalualandamist,**
- **soodustab jääkainete eemaldamist,**
- **tugevdab immuunsüsteemi ja vastupanuvõimet haigustele.**

Vihtlemine

- soodustab higistamist, sest viht ajab laiali keha ümber paikneva külmemä isoleeriva õhukihi ja toob leiliruumi kuuma õhu keha pinnale;
- võrdub kerge massaažiga, avab nahapoorid, eemaldab surnud naharakke ja mustust;
- **ergutab vereringet ja mõjub lõõgastavalt** kogu organismile;
- **paranevad uni ja meeleolud**, korrastub mõttetugevus, ühtlustub vereringe, väljutab toksilisi aineid ja kiirendab ainevahetust,
- lihaste-liigeste töövõime taastub.

Kes on selle viha teinud ja mis mõttega?

- viht kannab taimede väge;
- värsket viht ja kuivatatud viht;
- viha kuivatamine;
- viha külmutamine;
- viha puhastamine;
- vabastab vanast seisma jäänud energiast;
- okkalised puud: kadakas, kuusk- õli
niiskes õhus on pikaajalise toimega ja
puhastab;



Käsi leiab ise õige oksa, kui viha tegemisel on hea eesmärk ja tegijal puhtad mõtted

Iga vihtleja teeb ise endale viha!



Eda Veeroja

Üldised nõuanded

- Parim leheste korjamise aeg on selge päikeselise päeva hommikupoolik, pärast kaste kuivamist.
- Palun puudelt luba okste võtmiseks. Võtan oksti nii, et puu allesjäänud oksad saavad kasvamiseks jõudu ja valgust juurde.
- Vihta teen noortest okstest.
- Lehesed jätan tunniks kohanema, siis alustan vihategu. Lehesed ootavad vihaks saamist õhukese kihina, et ei kuumeneks.

Kase viht

- Noorendab nahka, vaigistab valu ja parandab haavu, sest on mikroobidevastase toimega.
- Võib kasutada sama vihta erinevate inimeste vihtlemisel.
- Lehed sisaldavad A- ja C-vitamiini, seepärast tugevdab kasevihaga vihtlemine immuunsüsteemi.

Tamme viht

- Tammeviht leevendab nahahaigusi, annab elujõudu ja energiat. Turgutab südant.
- Vanarahvas ütleb tamme energia olevat nii tugeva, et krooniliste haigustega inimesed ei tohiks tammevihta kasutada.
- Tammelehtedes leiduv tanniin leevendab liigesehaigusi.
- Viha leotusveega loputa juukseid – see annab neile kohevuse ja läike.

Sarapuu (pähklipuu) viht

- Ahendab veene, leevendab trombe, kuna sisaldab palju parkaineid. Kergendab diabeedi nähte.
- Harmoniseerib sisemaailma, näitab lahendusi keerulistele situatsioonidele.
- Kuivatamiseks ei sobi aga värsket vihta saab teha terve suve jooksul, hilise sügiseni välja.
- Sarapuuviht tee endale ISE.

Vahtra viht

- Vahtravihaga vihtlemine rahustab hinge, toob rahunemise ja kingib kindlusetunde.
- Sisaldab alkoloide, askorbiinhapet seetõttu puhastab ning toniseerib nahka.
- Vahtralehed imavad hästi higi ja mahendavad leili kuumust ihul.
- Vahtraviha leotusvesi sobib välispidiseks põletikuvastaseks ravimiks.
- Vihta võib teha, kuni lehed on terved

Kadaka viht

- Kadakas eraldab fütontsiide, mis vähendab allergiat, neuralgiat, radikuliiti, nahavähki.
- Kadakaenergia aitab ära võtta kaetust, vabastada sõnumistest.
- Värsket kadakavihta saab teha aastaringsest.



Pärna viht ja pihlaka viht pühadeks

- toob naiselikkuse esile
 - soodustab higieritust,
 - ergutab neerude tööd,
 - leevendab lihaspingeid,
 - aitab külmetuse korral,
 - viha leotusvesi pleegitab pigmendilaike ja tedretäppe.
-
- Pihlakavihaga laval olles saab eemale vihtuda kõik halva.



Paju (remmelga) viht

- Võtab valu ristluudest.
- Hea masseerija viht.
- Paju energia annab naistele erilise võlu.
- Lõigata peened raod.



Kuuse viht

- Parandab haavu on põletiku vastane ja desinfitseeriva toimega, leevendab reuma nähte.
- Tugevdab närvisüsteemi, kaotab needust ja laseb fantaasial lennata.
- Vihta saab teha aastaringselt.
- Tuleb keeta
- Võib okstel lihtsalt lamada.





Saare viht

- Leevendab põletike, reumat, radikuliiti ja parandab haavu.
- Lehtedes on palju eeterlikke õlisid, karotiini ja askorbiinhapet.
- Ergutab meeli selgeltnägemisele, kui inimene on selleks valmis.
- Vihta saab teha terve suve jooksul.

Nõgese viht

- Nõges on mustast masendusest tugevam, puhastab auras, kaitseb.
- Ravib radikuliiti, reumat, podagrat.
- Vihta kasutada vaid korra ja ühele vihtlejale.
- Kergem on nõgesevihta teha segamini mõne muu näiteks sarapuu või kasega.
- Kasta viht tulikuuma vette ja siis külma. Vihtle õrnalt, sest siis on mõju tugevam.
- Vihtlemisvesi leevendab nahahaigusi.
- Korja vihaks vaid noori (raud)nõgeseid.

Sireli viht

- Sirelil on palavikku alandav, higileajav, antimikroobne, nõrgalt rögalahtistav, põletiku- ja krambivastane, kuseeritust ergutav, rahustav ja valuvaigistav toime.
- Valge sirel on raviks...
- Sireli puidust saab häid piipe (pipe tree)

Toomingas (*Padus avium*)

- Tugevalt antibakteriaalse toimega
- Algava külmetushaiguse ära hoidmiseks, külmetuse raviks
- Toob andestuse
- Eritab ohtralt fütontsiide, toomingaga saunas ei tasu üle pingutada...
- Muudab teadvust
- Steriliseerib vee, hävitab putukad...

Kõik, mis looduses ja aias...

- Mündid
- Pune
- Meliss
- Sirel
- Pojeng
- Rosmariin
- Sookail
- Sõnajalg
- Koirohi
- Mustsõstar, kirss, põdrakanep, raudrohi, humal, köömen....



Eda Veeroja



Eda Veeroja



Eda Veeroja

Vihategija köidab vihta oma mõtted ja soovid ning saunas ümbritse ennast puhaste ja heade mõtetega

- Klassika on kuivatamine otsese päikesevalguseta õhurikkas kuivas kohas.
- Sügavkülmas, toidukiles säilib lõhn, värv ja värskus.
- Käega kinnihoidmise osa puhastada lehtedest, siis kuivades viht ei lagune.
- Sool säilitab värvi ja on vihtlemisel liigestele häa.



Eda Veeroja

- Ravimise käigus viheldi inimest tavaliselt kolm korda ja kästi üle viha astuda. Seejärel kasteti vihta veega ja kuumutati kolm korda kerisel, et haigus või kaetus ära kõrvetada.
- Kirstu põhi kaeti kaseviha lehtedega ning surnu pea alla pandi viht.

Soovitusi vihtlemiseks

- vihtlemist alusta jalataldadest ja liigu ülespoole – haigus läheb välja ...
- alumine kaugem minevik, maalähedasem, materiaalsem
- ülemine tulevik
- selgmine pool tahe
- eespoolt tunded
- vasak (mees)
- parem (naine)

Soovitusi vihtlemiseks

- joo enne sauna taimeteed (angervaks, pärnaõis, vaarikalehed), mineraalvett, soolakurki;
- viska leili kuuma veega;
- loputa enne leili keha sooja veega; ära pese seebiga, pigem koori soolaga;
- LEBA LAVAL, vihte kõiki kehaosi;
- enesevihtlemisest tõhusam on vihtlemine asja tundva vihtleja poolt;
- optimaalne vihtlemine on 10 – 15 minutit;
- ühel saunaskäigul 2- 3 vihtlemist;
- jahuta pead, jälgi enesetunnet!



Käe kerges, silmä selges!

www.savvusann.ee

www.mooska.eu

Eda Veeroja