

Külma abil tervemaks ja õnnelikumaks



Kadrin Karner

Kui loetleda üles vaid peamised kasud, mida regulaarne talisuplus inimkehale annab, tekib küsimus, miks juba kõik Eestimaal elavad inimesed end mõned korrad nädalas külma vette kastmas ei käi.

Rohkem teatakse talisuplusega seoses paranenud immuunsusest, elavnenud vereringest ja ainevahetusest, vähenenud külma- ja valutundest. Üha rohkem saab talisuplus tähelepanu ka seoses positiivse mõjuga vaimsele tervisele ja sugutungile. 2018. aasta andmetel esineb Eestis depressiooni hinnanguliselt kuuel kuni seitsmel inimesel sajast. Kas võrreldes varasemate aegadega ujutakse tänapäeval pigem vaimse tervise nimel või selleks, et vaimse tervisega seotud raskusi peletada, ei ole täpselt uuritud, kuid kindlaks on tehtud talisupluse sarnane toime antidepressantidega.

Nimelt mõjutab talisuplus sarnaselt depressiooniravimitega serotoniini, noradrenaliini ja dopamiini tasakaalu nendes aju osades, mis reguleerivad meeleolu, reaktsiooni stressile ja füüsilisi tunde, nagu uni, söögiisu ja seksuaalsus, kirjutab Sille Simson sel aastal Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledžis kaitstud lõputöös „Talisuplemine: harrastajate motivatsioon ja enesehinnang tervisele.“

Töös küsitleti tervelt 437 talisuplejat Eestis ning enim vastanuid oli vanuses 35–44 eluaastat. Vastanutest 40 protsenti olid mehed ja 60 protsenti naised. Kui tööst veel veidi numbreid tuua, siis 70 protsenti vastanutest tunnistas, et tänu talisuplusele on nende tervis paranenud, 65 protsenti tunnistas paranemist ka vaimse tervise vallas.

Simson küsis vastajatelt, millised on peamised põhjused, miks nad sügistalvisel perioodil külma vette lähevad. Enim, tervelt 82 protsenti tõi esile soovi end proovile panna, kogeda midagi uut ja tulla oma mugavustsoonist välja. Jätkamise põhjustena tõi tervelt 89 protsenti välja hea enesetunde pärast ujumist, samuti tundis 72 protsenti talisuplejatest külmataluvuse paranemist.

Taliujumine.ee portaali andmetel arvatakse Eestis kokku olevat umbes 1000 talisuplejat, samal ajal kui Soomes on neid erinevatel andmetel 100 000 kuni 120 000. Ühe Soomes tehtud 12nädalase teadusuuringu tulemusena leiti, et kolm korda nädalas 0–2kraadises vees ujumine tõstis inimese noradrenaliini taset kaks kuni

kolm korda. Peamiselt seostati taseme tõusu külma vee tekitatud valu leevendamise vajadusega, kirjutab Simson lõputöös.

Külma veega karastamine parandab mitokondrite, mida nimetatakse ka raku energiajäämadeks, tööd. Kui inimese mitokondrid on istuva eluviisi, halbade toitumisvalikute või keskkonnamürkide tõttu halvasti seisus, võib see soodustada erinevate haiguste, nagu näiteks Sclerosis Multiplex teket, selgub lõputööst.

Ühe äärmiselt huvitava faktina tõi Simson välja ajakirjas Cell avaldatu, mille kohaselt mõjutab talisuplus meie seedekulgla soolebaktereid. Need samad soolebakterid aga on just need, kes aitavad kaasa sellele, et talisuplus meie kehale n-ö treeningefekti tekitab. „Teadlased tegid katseid hiirtega ja selgus, et külma keskkonda sattumisel korraldavad soolebakterid enda elutegevuse ümber. See suurendab rasva põletamist, mis võimaldab kätte saada ka täiendavaid glükogeeni-varusid,“ kirjutab Simson töös ning lisab, et see leid võib osutada huvitavaks ravivõimaluste väljatöötamisel ülekaalulisuse ja ainevahetuse häirete tarvis.

Simson soovis oma lõputöös leida vastust ka sellele, kas talisuplejad on harrastusest sõltuvuses ja selgus, et 38 protsenti vastanutest olid kindlad, et nad seda on. 41 protsenti ei välistanud sõltuvust, vastates võib-olla ning vaid 21 protsenti olid kindlad, et neil sõltuvust pole. Kuna kokkuvõttes tajub viiest vastanust neli sõltuvuslikke aspekte, usub Simson, et sõltuvuse teemat seoses talisuplusega oleks vaja täiendavalt uurida.

Tartu Ülikooli inimese füsioloogia professor Eero Vasar ütleb, et kaheminutilise ujumisega külmas vees saavutatakse sama energieetiline efekt nagu tavalise tunniajalise ujumisega. Miks võtab esimene minut külmas vees hingetuks? „See viitab organismis tekkinud hapnikuvõlale. Külmas vees ujumisel tegutseb organism olukorras, kus lihaste varustatus vere ja hapnikuga väheneb kiiresti,“ selgitab Vasar ja lisab, et verevarustuse vähenemisel kasutab lihas ära oma varud ja anaeroobse ainevahetuse tulemusena hakkavad kuhjuma happelised ainevahetuse produktid, mis viib kiiresti lihaskrampide tekkeni.

Vasar toob näite maailmakuulsalt Titanicu uppumisest ja selgitab, et külma mittekohastunud inimene hakkab jääkülmas vees, miinus kahe kraadi juures umbes 15 kuni 30 minutiga. Surma põhjuseks on tema sõnul pigem kehalised reaktsioonid soojakaole ja külmale veele kui hüpotermia ehk võimetus säilitada püsivat kehatuumatemperatuuri.



Simson soovis oma lõputöös leida vastust ka sellele, kas talisuplejad on harrastusest sõltuvuses. Selgus, et 38 protsenti vastanutest olid kindlad, et nad seda on.



70 protsenti vastanutest tunnistas, et tänu talisuplusele on nende tervis paranenud, 65 protsenti tunnistas paranemist ka vaimse tervise vallas.

Lausa 20 protsenti jääkülma vette sattunud inimestest sureb juba kahe minuti jooksul tekkinud külmašoki tulemusel. „Paanika, kontrollimatult kiire hingamine ja õhu ahminime, mis põhjustab vee sissehingamist, vererõhu massiivne tõus ja südame ülekoormus viivad südame seiskumiseni.“ Samal ajal külma kohastunud inimesel kulub nullkraadises vees 30 minutit enne kui kehatemperatuur langeb hüpotermilise väärtuse ehk 35 kraadini. Vasara väitel arvatakse, et suur osa inimesi on võimelised jääkülmas vees vastu pidama suisa 60 minutit.

Sille Simson: ujus 3

Võib vast öelda, et riigiametis töötava Sille Simsoni meelitasid talisuplema tuttavad harrastajad ja kirjutamist ootav ülikooli lõputöö. „Kuna Eestis ülikoolitasemel selliseid uuringuid varem tehtud ei ole, siis oli väga intrigeeriv teha just sellel teemal oma ülikooli diplomitöö,“ selgitas Simson, kuidas ja miks ta talisuplemisega tegelema hakkas.

Selleks, et oma teemat töös võimalikult põhjalikult käsitleda ja osata küsida õigeid küsimusi, võttis Simson ette vaat et hullumeelse eksperimendi. Kuid kuna talisuplemine tundus talle alguses ületamatu raskuse ja ebamõistlikult vastiku asjana, alustas ta erinevalt paljudest hoopis vastu suve – 20. mail 2018. Esimene verstaapost asus saja päeva peal, kuid eesmärgile jõudes lükkas ta lõpetamist üha edasi. Kui mais oli vesi umbes 16 kraadi ja juunis langes korraks 11 peale, siis oktoobri lõpus oli vesi juba 10 kraadi alla selle, mis tundus Simsonile ikka päris külm.

„Ujudes hakkas üle keha torkima nagu nõeltega ja käed ja varbad andsid valusasti tunda,“ meenutas naine, kel oli algusest peale eesmärk ujuda iga päev täpselt sada tõmmet. Saja tõmbe juurde on ta jäänud tänaseni, kuigi igapäevase

REKLAAM

Irja Salvid
tel 528 3210
irja.suvisild@gmail.com
FB/Irja Salvid

EDASIMÜÜJAD:
Tartus: Irjara OÜ, tel 518 5246
Tartumaal: Taluturg TÜ, Lõunakeskuses Andre Talupood, Andre Juustufarm OÜ, Talvikese küla
Tallinnas: Eliksiiri Järve keskuse kauplus, tel 606 0811.
Lillepood Anemoon, Ravi 27, (Kesklinna lastepolikliinik)
Pärnus: Irjara OÜ, tel 5328 5444
Raplas: Kullo OÜ, Viljandi mnt 3, tel 5568 7181
Paides: Rüütli Käsitöökoda OÜ, Posti 8, tel 552 5226
Jõgeval: AK Kaubandus OÜ, Põik 2, tel 776 0227
Põlvas: Tilla kodukohvik, Jaama 52.
Irjara OÜ, tel 528 3210

Käsitööna valmistatud salvid mõjuvad kiirelt ja neid on lihtne kasutada, kanda õhukese kihina leevendust vajavale piirkonnale.

- Imesalv ***
Liigesevalud, külmetushaigused, nohu, kõha, kurguvalu, haavad, põletikud, igemepõletik, putukahammustused
- Kanepiõlialv ***
Nahaprobleemid (leevendab psoriaasi ja allergilisi reaktsioone), lihaspinged, unetus, nahasügelus, akne
- Elujõusalv ***
Veenide probleemid, väsinud ja valutavad jalad, jala-krambid, vereringet parandav, hemorroidid, eesnäärme probleemid, mehe potentsi parandav
- Kuusevaigusalv ***
Huulte, eriti kuivale ja lõhenevale nahale, kannalõhed
- Taruvaigusalv ***
Haavade ja haavandite korral, põletushaavadele
- Beebisalv ***
Eriti õrnale ja tundlikule nahale, mähkmepiirkonnale, ilma eeterlike õlideta
- Ilusalv ***
Ideaalne näo-, käte- ja kehakreemina, noorendav, toitev, pehmendav, pinguldav ja kortse vähendav
- Küllusesalv ***
Pehmendav, niisutav, nahka toitev, sobib ka intiimpiirkonnale ja rinnamassaažiks
- Jalasalv ***
Jalaseene, küüneseene, seennakkuste leevendamiseks
- Tõrvasalv ***
Paisetele, haavadele ja põletustele, psoriaasile

Eestis tehtud uuringu järgi ajab sügisel ja talvel inimesi külma vette soov end proovile panna ja saada uut kogemust.
FOTO: MADIS SINIVEE

aks

65 päeva järjest – iga päev

ujumise eksperiment sai aasta täituses läbi. Nüüd käib ta vees keskmiselt kolm korda nädalas.

Oma talisuplemise rutiinidest rääkides kõneleb Simson, et enne vette minemist püüab ta olla natuke aega ilma hommikumantlita ja tajuda õhutemperatuuri. Hingata paar korda sügavalt sisse ja välja või sirutada end pikaks ja teha mõned käteringid. Vette läheb ta tempokalt ning veetemperatuurile üldse ei mõtle.

Tegelikult ta lausa ootab seda esimest hetke, kui üleni vette saab, tunnistab Simson. „See on kuidagi nii vabastav. Ei ole hirmus nagu alguses, vaid vastupidi. Kui olen umbes 30 tõmmet ära teinud, siis tunnen kuidas neerupealsed önehormoonid nõrasta hakkavad. Lihtsalt kaif.“

Naine tõdeb, et armastab ujudes ikka tõmbeid lugeda, sest see aitab tal keskenduda. „Viimasel ajal meeldib isegi silmad kinni ujuda. Siis saab kuidagi parema tunnetuse ja veelgi paremini keskenduda. See on hetk iseendaga“. Veest välja tulles valdab teda n-ö vabanemise tunne, nagu oleks uuesti sündinud või massaažis käinud, püüab ta kogetut sõnadesse panna.

Mullu detsembris käis naine ka Lõuna-Eestis toimunud taliujumise MM-il. Koos Tallinna Kalaranna talisuplejatega osaleti 25 meetri teatevõistlusel. Individuaalselt tuli Simson 50 meetri vabas stiilis ujumises pronksile. Sel aastal vabariigi aastapäeval ehk 24. veebruaril moodustati ühissuplemise käigus Kalarannas inimestest kujund 101. „Kriips, ring ja kriips. Pärast pildilt tuvastasime, et kujundis oli kokku 108 inimest. Eesmärk oli aga 101.“



Sille Simsoni (fotol vasakult teine) algatusel loodi uus talisuplusgrupp Riisiperre. Kusjuures kõik liikmed peale tema on talisuplemises uued. Ujumas käiakse igal teisipäeval ja neljapäeval alates oktoobrist.
FOTO: ERAKOOGU

Meelis Ventsel naasis esimeselt võistluselt kahe medaliga

12 aastat järjepidevalt võrkpalliga tegelenud ehitusel töötav pereisa Meelis Ventsel jõudis talisuplemiseni nii: „Kevadel oli plaan võrkpalliga lõpetada või vähemalt paus sisse teha, sest viimased kolm aastat oli löögikäsi üha valusamaks läinud ja arstid ei saanud ka aidata. Aga sporti tahtsin edasi teha. Mingit muud ala ja taliujumine tundus kõige sobivam.“

Ventsel mäletab samuti väga täpselt, mis päeval ta esimesed sammud taliujumise medalite suunas tegi. Nimelt läks ta pärast mitme kuu pikust arupidamist esimest korda külma duši alla selle aasta 20. augustil. Ise ütleb ta selle kohta nii: „Külm dušš on hullem kui jõgi“. Selliselt asus Ventsel end ette valmistama jões ujumiseks. Läbi ja lõhki spordihingega mees aga ilma võistlemata ei saa. Ei trennis ega ka mitte külmas vees. „Kui sel alal võistelda ei saaks, siis ma ei tegelekski sellega. Kui ma trennis käin, siis ma

võistlen endaga. Vaatan kella kogu aeg, sest niisama sporti teha ei ole huvitav,“ räägib pereisa, kes end taliujumise võistlusvormi treenis omal käel. Isegi ujumas käib ta ükski.

Sügisel ja talveperioodil suunab peale tööpäeva autotuled jõeveele ning sulpsab kaks kuni kolm korda nädalas jahedasse vette.

Kuna Ventsel töötab ehitusel välitingimustes, kimbutasid teda jahedamal ajal nohu ja kõha, millest vabanemine tänu harrastusele oleks suureks boonuseks, kuid veel on vara tulemusi oodata. Temagi toonitab, et külm vesi mõjub hästi liigestele, mistõttu loodab ta vargsi, et äkki teeb taliujumine haige õlgi korda.

Elu esimestel taliujumise võistlustel Lätis Jelgavas pani Ventsel end kirja alguses neljale alale ning lisan hiljem veel kaks. „Kui ma poleks end viimasele 50 meetri rinnuli distantsile kirja pannud, poleks ühte medalit saanud,“ räägib ta ning lisab, et 25 meetri rinnuli ujumises tal jäi 0,16 sekundit pronksist puudu.

Kuhu edasi? „Järgmine plaan on Eesti meistrivõistlused detsembri keskpaigas,“ on tal vastus valmis.



Elu esimeselt taliujumise võistluselt medalitega naasnud Meelis Ventselil oli töölt vaba päev, mis võimaldas tal valgel ajal koos mõne teise talisuplejaga viiekraadist jõeveest nautida.
FOTO: URMAS LUIK

REKLAAM

Kui soovid, et **SINULE KALLIS INIMENE** alati tervelt ja probleemideta autoroolis kohale jõuaks, **KINGI** talle **ALKOMEETER!**

ALCOSCAN® 2700



- Levinuim alkomeeter Eestis!
- Täpsusklass C. Mõõteulatus 0,0–4,0‰
- Oksiidpooljuhtandur - soodne "nina" sinu seadmes
- Taustavalgustusega LCD-ekraan
- 4 punkti kalibreerimissüsteem
- EAML-i tunnustusega

Tutvu pakkumistega Rovico esindustes või e-poes alkomeeter.com

ROVICO
Vaid parim on piisavalt hea

Tallinnas -- Delta Plaza 11.korrus Pärnu mnt 141 E-R 9.30-18
Tartus -- Sepa Keskuses, Turu 45B E-R 9-17.30, L 10-15
Rakveres -- Põhjakeskuse 1.korrusel T-L 10-18
Info ja e-pood www.ALKOMEETER.com

* Pakkumine kehtib Rovico esindustes ja e-poes kuni 31.12.2019. Edasimüüjate juures võivad hind ja valik erineda. Rovico® ja Alcoscan® on Rovico Büroo OÜ-le kuuluvad kaubamärgid. Käesolev kujundus on autoriõigusega kaitstud.

Alcoscan® alkomeetrite hinnad alates 59 €*

ALCOSCAN® Secret



- Täpsusklass B. Mõõteulatus 0,00–4,00‰
- Oksiidpooljuhtandur
- 4 punkti kalibreerimissüsteem
- Suur LED-ekraan
- Puhutava õhu piisavuse kontroll
- EAML-i tunnustusega

Kõik Alcoscanid on UHKUSEGA EESTIS TEHTUD!

ALCOSCAN® 007^{oo}



- UUSIM MUDEL
- Täpsusklass A. Mõõteulatus 0,000–6,000‰
- Elektrokeemiline andur
- Suurima mõõteulatusega taskualkomeeter
- Laetav aku, temperatuuri- ja kuupäeva näidik
- Järgmise kalibreerimisaja teavitus
- Manuaalmõõtmise võimalus
- EAML-i tunnustusega

Kõikide e-poe ostude puhul SmartPostiga saatmine tasuta!

Alcoscan® alkomeetrite suuremad edasimüüjad:

euronics - müük ja hooldus

ONOFF ja Expert kauplused, Circle K, apteegid jpt. Kokku üle 400 müügikoha üle Eesti



Üleriigiline INFOTELEFON 651 5070