

Stress – liigse tubliduse hind

TEKST JA FOTO **KATRIN AEDMA**

“Eesti naine on nagu India naine – hoolitsev ja armastav, kuid rohkem stressis,” ütleb massaažiterapeut **Vicky**. Tal on eestlannadele häid soovitusi, kuidas olla enda vastu hea.

Kui Vicky 2007. aasta jõulude aegu Tenerife saarel oma tulevase abikaasaga kohtus, ei osanud ta oodata, et aina enam eestlannadega kokku puutudes ja suheldes puruneb tema Indias levinud arvamuse järgi kujunenud pilt Euroopa naisest.

Vicky le meeldib Eestis, sinne muutlik ilm ja võrratu loodus – metsade ja aasade roheline, värvilised põllud, nauditav meri ja veesilmad. Peale selle meeldivad talle Eesti inimesed. Eriti naised, sest tahehtamata suhtleb ta oma töötütu eelkõige naistega.

Vicky on masseerinud Eestis üle tuhande naise ning suhelnud väga paljudega, sest ta on sõitnud ka oma rändkauplusega ringi, külastanud laatasid ja olnud koos naisega kutsutud mitmesugustele üritustele.

Indiast oli Vicky kaasa saanud uskumuse, et Euroopa naised on külmad, kalkuleerivad, isekad. Kuid aastad siin on muutnud India massaažiterapeudi arvamust.

“Ma ei oleks arvanud, et Eesti naine on nii hoolitsev, mehele, lastele ja kodule pühenduv. Meil on kodu alati korras ja maitsev toit laual. Vähe sellest, mu naine on ka korilane ja kõik, mis vähegi loodusest võtta on, selle ta ka üles korjab, koju toob ja purki paneb.” See muidugi ei tähenda, et Vicky seda kõike sööks või jooks, mis naine koju toob. Näiteks keeldub ta kategooriliselt igasugustest taimeteedest, mida saab talle sisse “petta” vaid külmalt ja suhkruga.

“Minu juures käib palju toredaid inimesi. India pea- ja näomassaaž ICM, mida pakun, et leevendada stressi, tasakaalustada keha ja avada energiakeskused, tekitab nii mõneski sellise pingelanguse, et nad massaaži ajal nutavad. Kuna ma tajun inimesele keskendudes tema hingeseisundit ja saan infot tema pingevalikatest,

soovitan vahel üht või teist võtet enese tervendamiseks. Üldjuhul proovin mitte üle võtta psühholoogi tööd ja õnneks takistab siiani ka keelebarjäär. Näha aga on, et paljud naised kannatavad tugeva stressi all. Kas võetakse need koormad ise enda kanda ja soovitakse olla väga tubli, seda ei ole minul õigust hinnata.”

Räägime naise ja mehe suhetest ning selgub, et Vicky arust arutatakse Indias rohkem kõiki tegevusi koos ning

Võta aega enesele, perele, lemmikloomadele, et vestelda, kallistada, vaikusel armastust jagada.



nutetakse ja naerdakse perekonnas ühiselt. Eestis on jäänud mulje, et naine rühib omas suunas ja mees omas ning kuigi see toimub pere nimel, ei osata seda teha koos.

“Indias on rohkem arutlemist ja arvestamist, vähem katkiseid peresuhteid ja üksikuid lastega naisi,” ütleb ta. “Peresuhted on paljude inimeste pingeallikaks ja ma arvan, et tuleks lihtsalt õppida teineteist tingimusteta armastama, koos tegutsema ja teineteist toetama.”

Vicky ei armasta võrrelda. Kuid kui paluda tal India ja Eesti naisi kõrvutada, vastab ta, et kultuuriliselt on eestlannadel suuremad võimalused nii hariduse saamiseks, poliitikas ja ühiskondlikus tegevuses osalemiseks kui ka oma keha ja vaimu treenimiseks. Samas tunnevad India naised end kodus turvalisemalt ja küllap seetõttu ei ole ka nii pinges. Mehe kohustus on siiani tagada pere majanduslik pool ja naise kohustus on hoolitseda kodu, laste ja mehe eest.

Alles viimastel aastatel on India naised köögist välja tulnud ja saanud võimaluse ilma naeruvääristamiseta jooksurajal trenni teha. Ujumis käiakse Indias endiselt enamasti kaetud kehaga ja trenni ei tehta sellistes riietes nagu Eestis, kus kõik naise kehaosad on eksponeeritud. Hoolitsemine oma füüsilise toonuse eest ja teadlikkus tervislikust toitumisest on Indias tunduvalt tagasihoidlikum kui Eestis.

Nii nagu India naistel, meeldib ka Eesti naistel hoolitseda oma välimuse eest, end ehtida ja käia kaunites riietes, lihtsalt stiil on erinev. Juuste tervisele pööravad India naised Vicky arust aga enam tähelepanu kui eestlannad.



Vicky soovitused Eesti naistele:

- Võta aega lihtsalt olemiseks ja ilusateks hetkedeks. Eesti naine peab õppima vähem tegema ja tormama ning rohkem lihtsalt olema – võtma aega enesele, perele, lemmikloomadele. Kuid mitte selleks, et neid sööta ja nende järel koristada, vaid selleks, et vestelda, kallistada, vaikuses armastust jagada.
- Loobu kritiseerimisest ja mõtle vähem. Masendavad mõtted toidavad hirme ja muudavad meid igas mõttes raskeks ja eemaletõukavaks.
- Austa oma perekonda ja kõiki inimesi enda ümber.
- Puhka piisavalt. Magamine on oluline, niisama puhkamine samuti. Iga aastaga vähenevad jõuvarud ja pole arukas neid kõiki kiirelt noorusaastail ära kulutada. Tasakaalukalt, aeglaselt ja väärikalt oma asjatoimetusi tehes seisame kauem värsked.
- Alusta hommikut tervisliku rituaaliga. Näiteks siruta ja võimle 10 minutit, masseeri ja kallista end, nägu pestes loputa seda 3 korda külma veega.
- Enne magamaminekut lõpeta õhtu samuti rituaaliga, näiteks masseeri juukseid kammides peanahka 5 minutit.
- Enne juuksepesu masseeri neisse vähemalt 2 tundi varem külmpressitud oliiviõli. Võid kilemütsiga kaetuna hoida õli peas ka üle öö. Nii kasvavad juuksed kiiremini ja on tugevamad.
- Kui on külm või kuum, kata juuksed rästi või mütsiga, kaitse neid päikese eest (eriti lõunamaal reisisides).
- Õpi jooga täishingamist – see on tõeline kingitus kehale.
- Söö vähe, aeglaselt ja hästi. Toit peaks olema elus, mitte surnud! Jooki söö ja sööki joo.
- Liigu palju ja teadlikult!
- Ole lihtsalt tänulik ja õnnelik!