

Sisukord

Saateks	6
Seoste märkamine	8

Esimene osa

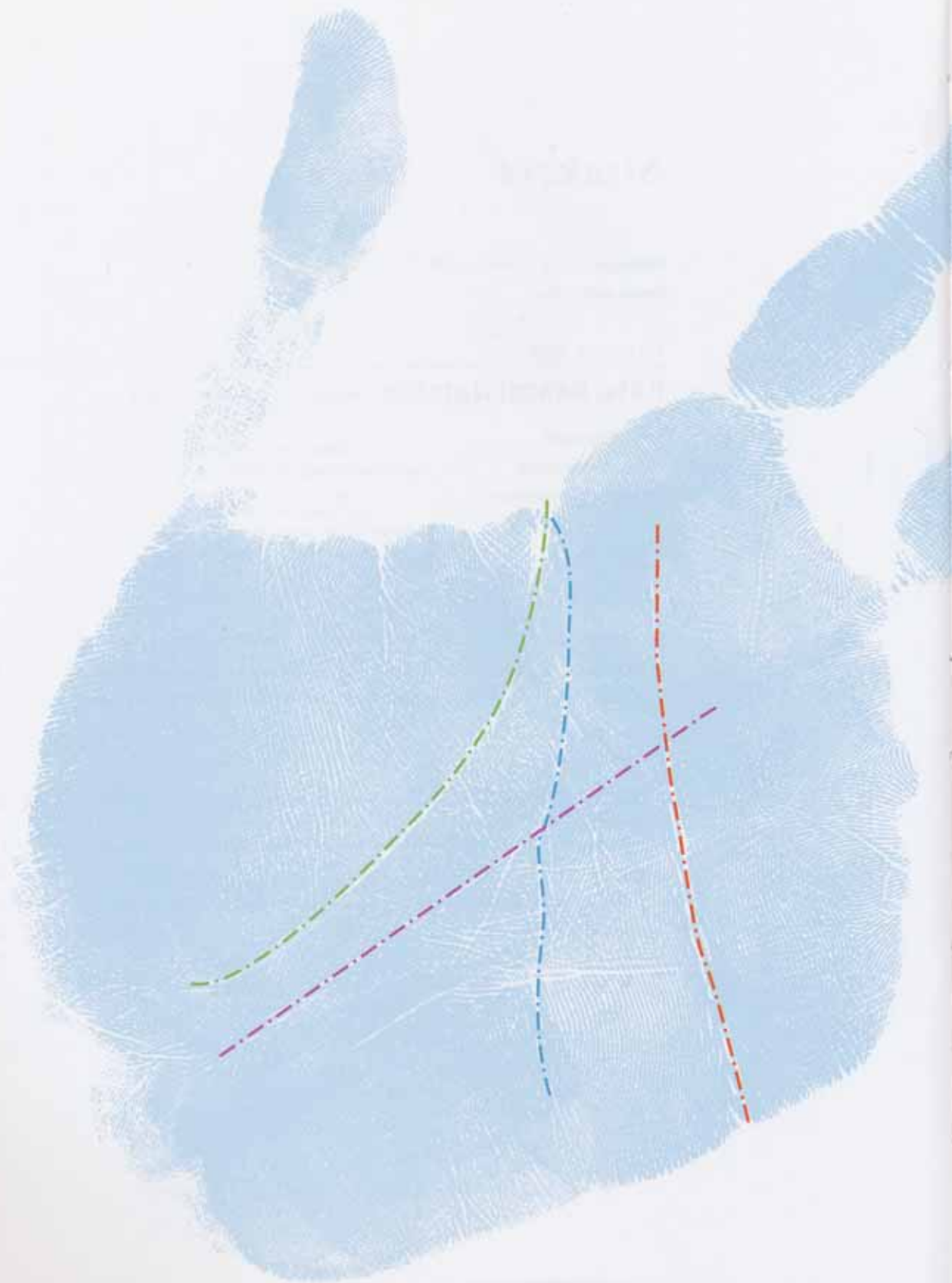
Käte kaardistamine	Käeanalüüsi põhialused	13
Käte iseärasused	14	
Peopesa iseärasused	26	
Käejoonte tõlgendamine	38	

Teine osa

Tervisenäitajad	Kõnekad viited	45	
Millele viitab käsi	46	Millele viitavad külmud ja väljad	60
Millele viitavad küüned	52	Millele viitavad põhijooned	68
Millele viitavad sõrmejäljed ja peopesa	56	Millele viitavad väiksemad jooned	95

Kolmas osa

Mida ette võtta	Tavaliste haigusseisundite leevendamine	105	
<i>Tajumeelte seisundid</i>	106	<i>Maksa, neerude ja põie seisundid</i>	119
<i>Hingamiselundite seisundid</i>	110	<i>Südame ja vere seisundid</i>	123
<i>Mao ja alakõhu seisundid</i>	111	<i>Stress ja närvisüsteemi seisundid</i>	128
<i>Immuunsüsteemi seisundid</i>	116	<i>Liigeste, lihaste ja luustiku seisundid</i>	132
<i>Näärmete seisundid</i>	117	<i>Tervis ja elujõud</i>	134
<i>Suguelundite seisundid</i>	118	<i>Muud seisundid</i>	138
Alternatiivteraapiatest lähemalt	140		
Register	142		
Lisalugemist	144		



Saateks

Nii nagu geenid määravad kindlaks meie silmade värvi, kujundavad kromosoomid meie käte kuju, sõrmejälgede mustri ja peopesa risti-rästi jooned. Ja me teame ka, et tervis sõltub suurel määral meie enda isikupärast, see aga peegeldub kätes. Meie käed registreerivad meie kohta kõikvõimalikku informatsiooni – kuidas me mõtleme ja käitume; kuidas töötame, armastame ja teistega suhtleme; millised on meie unistused, eesmärgid ning teadlikud ja alateadlikud motiivid; missugune on meie füüsiline ja vaimne tervis.

Käesolev raamat räägib sellest, kuidas rakendada neid teadmisi tervise teenistusse. Ravisoovitused pole mõeldud mitte ainult konkreetsete probleemide puhuks, vaid soodustama heaolu ka igapäevaselt. Te võite lasta oma harjumustel ja elulaadil muuta end haiguste suhtes kaitsetuks või siis otsustada, et kasutate oma käsi väärtusliku diagnostikavahendina, et varakult märgata vihjeid, mis aitavad teil oma elujõudu säilitada ja peatada haiguse areng. Teisisõnu – te võite oma tervise sõna otseses mõttes enda kätte võtta.

Ann Heide

Seoste märkamine

Teadlased on tõestanud, et sõltumata keskkonnateguritest on inimestel kalduvus olla vastuvõtlik teatud haigustele. Samuti pole kahtlust, et meie käte ja tervise vahel on olemas seos ja et neid soodumusi on võimalik kätel märgata. Arstid on sajandeid harjumuspäraselt patsientide käsi vaadelnud, mitte ainult pulssi mõõtes, vaid ka mitmesuguste teiste sümptomite korral, et diagnoosile lisakinnitust leida. Näiteks viitavad lõdvad käed sageli energia- puudusele või motivatsiooni kadumisele, samas kui käte

värisemine seondub hormonaalsete probleemidega, mürgistuse või närvisüsteemi haigustega. Käte värvuse muutust ja ebanormaalset temperatuuri võivad põhjustada häired hapnikuga varustamises, probleemid südame ja veresoonkonnaga, palavik, šokk või tasakaalu puudumine endokriinsüsteemis.

Kättest arusaamine

On teada, et kätele jätab jälgi suur hulk teisigi haigusseisundeid, millele viitavad äratuntavalt mitmesugused märgid,



Sörmeotsad ja sõrmelülid

Sörmejalgede muster viitab iseloomuomadustele, millel on otsene side vaimse ja füüsilise tervisega. Jooned sõrmelülidel võivad samuti olla seotud tervisega.

Peopesa

Jooned, kurrud, külmud peopesas, isegi peopesa kuju ja värvus annavad rikkalikku informatsiooni teie füüsilisest ja vaimsest seisundist.

Väiksemad jooned

Koos põhijoontega pakuvad need tervikpildi nägemiseks vajalikke pusletükke.

Käelaba kuju

Teie käelaba kuju räägib tegutsemise ajenditest ning viitab eelsoodumusele ja vastuvõtlikkusele teatud haiguste suhtes.

Põhijooned

Elujoon, südamejoon, mõistusejoon ja saatusejoon. Nende üldine ilme, seisund, kuju ja ülesehitus pakuvad väärtuslikke vihjeid füüsilise ja ka vaimse heaolu kohta.

Külmud

Peopesa padjandeid peetakse elujõu varamuks ning nende seisund tõstab esile teie silmapaistvad isiksuseomadused ja räägib teie tervisest.

külmud ja nahamustrid peopesas, sõrmedel ja randmel (vt viiteid illustratsioonidel allpool). Kui neid sõnumeid mõista, on meie käsutuses väärtuslik tervise teave. Nad räägivad meie vastupanuvõimest ja elujõust, reedavad toksiinide olemasolu, paljastavad tasakaaluhäikeid ja organismi vananemist ning annavad koondpildi meie kehaehituse nõrkadest lüüdest, vastuvõtlikkusest haigustele ja võimalikest probleemidest tulevikus.

Hoiatus

Tuleb rõhutada, et käeanalüüsiga saadud informatsiooni toetamiseks ja tervikpildi saamiseks on vaja alati konsulteerida arstiga. Ehkki meie käed räägivad paljust, ärge tehke seda viga, et hakkate diagnoosima ainult käte põhjal (veel hullem, kui ainult mingi ühe aspekti alusel, näiteks ainult põhijoonte järgi). Kätel leiduvaid märke tõlgendada osates saate aga olla teadlik oma kehas toimuvatest väiksematestki muutustest. Ja kuna paljud neist joontest ja märkidest on pidevas muutumises, ilmudes ja kadudes, nagu teie seisund nõuab, siis tähendab konkreetsete mustrite mõistmine, et teil on võimalik oma tervist jälgida ja sekkuda juba koos oma arsti nõuannetega.

Küüned

Küünete suurus, kuju ja seisund, lisaks poolkuukese (lunula) ja küünapõhimiku värvus on tervise hindamisel olulised ning võivad probleemidest varakult märku anda.

Sõrmed

Sõrmede suurus ja kuju avaldavad rohkesti teavet teie iseloomu ja võimete kohta, iga sõrm esindab elu eri küige.

Pöial

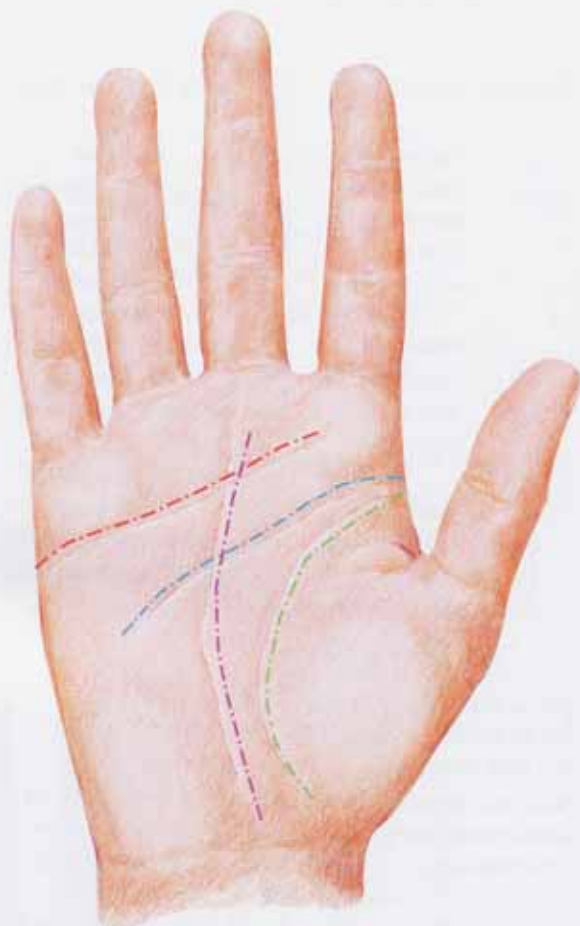
Pöialde kuju ja pikkus on kõige tähtsam psüühika tugevuste ja nõrkuste näitaja.



Suured jooned

Peopesas leiduvate joonte väljanägemine, nende seisund, moodustumine ja kuju annavad meile hindamatuid vihjeid meie vaimse ja füüsilise tervise kohta.

Suurte joonte hulka kuuluvad elujoon, südamejoon, mõistusejoon ja saatusejoon. Uurimuste kohaselt arenevad esimesed kolm välja just selles järjekorras umbes loote neljandaks elukuuks – ligikaudu samaaegselt nahakurdude muustritega. Usutakse, et igasugune kromosoomide hälve, mis salvestub nahamuustrites, võib selles arengustaadiumis tabada ka suuri käejooni. Seega mõjutab DNA komplekt, mille me oma vanematelt pärime, nii meie sõrmejälgi kui jooni peopesas. Saatusejoon võib areneda hiljem, ja paljud lapsed sünnivadki ilma saatusejooneta, aga see kujuneb välja mõne aasta pärast. Ent sama palju lapsi sünnib nii suurte kui väikeste käejoonte täiskomplektiga.



	Südamejoon		Saatusejoon
	Mõistusejoon		Elujoon

Energiakanalid

Mõelge oma käejoontest kui energia juhtteedest – midagi sarnast kui elektrijuhtmestik teie kodus. Kui see süsteem katki läheb, ei saa te ühtki kodumasinat kasutada, mis sest, et neid oleks hädasti vaja. Tegelikult võite kaitsmed läbi põletada, kui süsteemi üle koormate, või isegi hullem – juhtmed võivad süttida ja maja põleb maha. Seega võivad peenikesed, harulised või katkestustega jooned olla ohu märk ja nendele peaks reageerima võimalikult kiiresti.

Kogemustega käejoonte analüüsija oskab ohumärke avastada enne probleemide süvenemist, isegi märgatavalt varem, kui stetoskoop või vereanalüüs midagi kahtlust äratavat näitavad. Nii nagu elektrijuhtmestiku puhul, läheb ka kehal aega, enne kui tõeline hädaolukord kätte jõuab. Ja kuna jooned muutuvad, annab kohene reageerimine häid tulemusi. Soodsam toiduvalik, piisavalt liikumist, rohkesti puhkust ja positiivset suhtumist aitab hoida neid kanaleid töökorras.

Joonte võrdlemine

Suurte joonte tugevuse võrdlemine on alati põnev harjutus. On inimesi, kelle põhijooned on omavahel tasakaalus, teistel aga võib üks joon ülejäänutest selgelt erineda, kuna on tugevam, sügavam või laiem, või isegi veidi erinevat värvi. Tugev elujoon näitab füüsilist vastupidavust – näiteks sportlase käel on see ootuspärane. Tugev mõistusejoon aga kinnitab, et neid inimesi juhivad vaimsed energiad ja nad ei tohiks hoogsa mõttetöö sunnil oma füüsilist keha viimse piirini pingutada. Kui südamejoon on esileküündiv, kaldub inimene kuulama pigem südame kui mõistuse häält. Ka siin võib impulsiivsus tuua kaasa mitte ainult vaimse ja füüsilise kurnatuse, vaid ka õnnetusi ja vigastusi.

Terviseteave

Ehkki käejooned moodustuvad varakult, muutuvad nad ometi kogu meie elu jooksul. Vastavalt meie eluviisile, keskkonna survele, vastuvõetud otsustele ja tervise seisunditele võivad jooned peopesas tugevneda, lisanduda, muuta värvi, nõrgeneda, kahaneda ja (mõnel juhul) üleüldse kaduda. Mõned muutused ilmnevad aastate jooksul, teised – näiteks stressile viitavad põikjooned sõrmeotstel – võivad ilmuda ja kaduda paari päevaga.

Märgid joontel

Suurtel ja ka väiksematel joontel esineb sageli märke, mis annavad lisainformatsiooni.



Joone katkestus: muutus ja üleminek



Ristjoon: harilikult viitab mingile takistusele



Täht (moodustub tähekujulisest peenikeste ristjoonte kogumist): organismi šokk



Saar: energiatasandite alanemine



Kett (saarekete sari): märgib elujõu madalaseisu



Ruut (moodustub neljast joonest): hulk tähendusi (vt „Teine osa“, lk 74–75)



Narmad ja hargnemine: esinevad joonte lõpuosas ning võivad märkida energiate hajumist



Tähnid, täpid või täkked: viide pingulolekule või stressile

Elujoon, mõistusejoon ja südamejoon

Elujoon

Elujoon ei näita vastupidiselt vananaistejuttudele sugugi elu pikkust. See joon näitab meie elu kvaliteeti. Elujoonde on salvestatud meie geneetiline pärand ja meie teadlikkus oma füüsilisest tugevusest ning üldisest tervisest.

Kõik, mis võib meid tõenäoliselt ära kurnata või mõjutada meid füüsiliselt või psühholoogiliselt tervist kahjustavalt, on elujoonel kirjas eriliste ebasoodsate märkidena nagu ketid ja ristjooned. Tugev ja terve elujoon on otsekui hüppelaud, millelt saadud hoog võimaldab elus kõike ette võtta.

Mõistusejoon

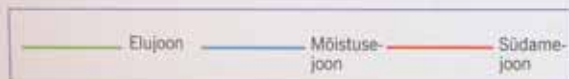
Teame, et meie mõtetel on tohutu jõud. Ja mis puutub tervisesse, siis teame me kõik, kui kerge on endale sisendada, et tunneme end märksa paremini või halvemini. Meie hirmu-, ärevuse-, stressi- või valukogemusi saab vastavalt ootustele muuta. See kõik on näha mõistusejoones.

Südamejoon

See joon esindab meie emotsioone – mida me iseenda ja teiste osas tunneme. Psühholoogiliselt peegeldab see meie suhteid teiste inimestega; füsioloogiliselt aga annab täpset informatsiooni vereringe ja südame kohta, samuti keha biokeemia kohta. Nii nagu teiste joonte puhul, on ka südamejoone kulg ja laad terviselookoostamisel olulised.

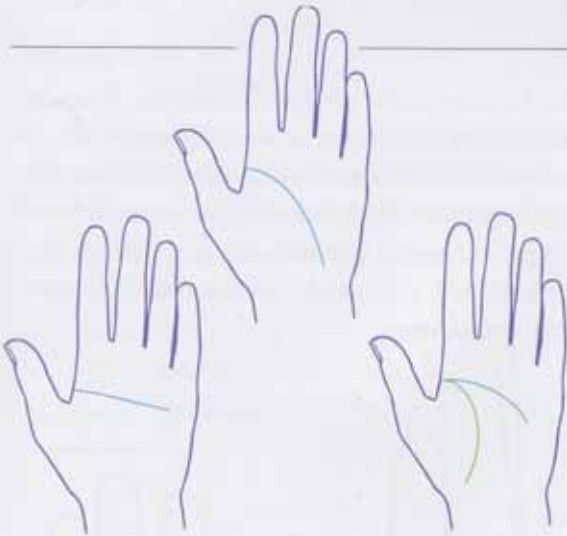
Elujoone asukoha määramine

Elujoon on poolringikujuliselt ümber põidla kulgev joon. Mõnel käel paikneb elujoon tihedalt ümber põidla allosa, teistel aga joonistab suure kaare peopesa keskosani välja. See algab peopesa servalt kusagilt põidla ja nimetissõrme vahelt ning suundub allapoole, kaardudes pihu allosani randme lähedal.



Mõistusejoone asukoha määramine

Sõrmede poolt alates on mõistusejoon teine horisontaalne joon, mis kulgeb üle peopesa keskosa. Mõnel käel on see joon sirge, teistel aga moodustab väikese kaare. Mõistusejoon võib ka järsult allapoole kaarduda, puudutades rannet peaaegu peopesa vastasküljel. Vahel võib mõistusejoone algus elujoonega kokku langeda, või algab see hoopis Marsi kühmalt, elujoone seest. Mõistusejoon võib alata ka peopesa servalt kõrgemalt, elujoonest ülevalpool, nii jääb nende vahele lai vahemik.

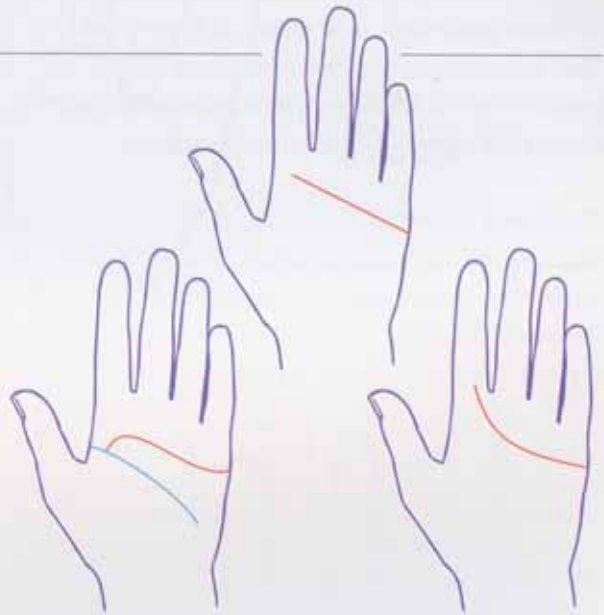


Südamejoone asukoha määramine

Südamejoon kulgeb horisontaalselt üle peopesa ülaosa ja on sõrmede poolt lugedes esimene joon. Mõned südamejooned paiknevad madalamal kui teised, mõned on kaardus, teised aga sirged. Need erinevused iseloomustavad inimeste omavahelise suhtlemise eri viise.

Algus ja lõpp

Südamejoon algab lõõgiservalt, suundub põidla poole ja võib lõppeda väga erinevates kohtades. (Selles küsimuses on vaidlusi. Traditsioonilised käeanalüüsijad usuvad, et südamejoon algab nimetissõrme alt ja suundub lõõgiserva poole. Teised, mina sealhulgas, on vastupidisel arvamusel.) Südamejoone lõpp-punkt, ükskõik kus see ka on – kas keskmise sõrme all või nimetissõrme all, ja kas südamejoon kulgeb sirgelt üle peopesa või üles, alumiste sõrmelülide poole –, annab olulist informatsiooni. Kuid just südamejoone moodustumine ja väljanägemine koos sellele leiduvate märkidega annab teavet südame ja veresoonte talitluse



kohta. Vajalik informatsioon sisaldub põhiliselt joone esimeses neljas sentimeetris, mil see kulgeb väikese sõrme ja neljanda sõrme all – sest just see piirkond valitseb südant ja kopse.

Saatusejoon

Nagu varem mainitud, võib saatusejoon hakata arenema ka mõni aeg pärast sündi. On olemas isegi selliseid inimesi, kellel saatusejoont kunagi ei teki, ent tuleb rõhutada, et see pole tegelikult probleem!

Sõltumata sellest, millal saatusejoon nähtavaks saab, tähendab selle olemasolu, et on alanud stabiilsuse, vastutustunde ja juurdumise

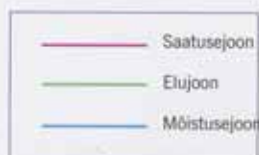
aeg, kas siis otseses või kaudses mõttes. Peopesa keskel ülespoole kulgevat saatusejoont võib vaadelda kui keskset tugitala, mille tugevus või nõrkus, ühtsus või katkendlikkus, otse või kõver kulgemine vastab kindlustundele, turvalisusele ja praktilisele mõistusele, mida me enda arvates oma elus omeame.

Saatusejoone asukoha määramine

Käejoonte hulgas on saatusejoon omaette kulgeja. Saatusejoont loetakse randmest üles, sõrmede poole, ent selle algus- ja lõpp-punkt võib paikneda kus iganes. Mõnikord ulatub saatusejoon üle terve peopesa, mõnikord ilmub lühikeseks viivuks ja kaob hoopis silmist.

Probleemi olemus

Saatusejoon võib alata peopesa keskelt randmelt, mingist punktist elujoonel, Kuu kühmult või hoopis mõnest teisest paigast kusagil peopesa ülaosas. Saatusejoone lõpp-

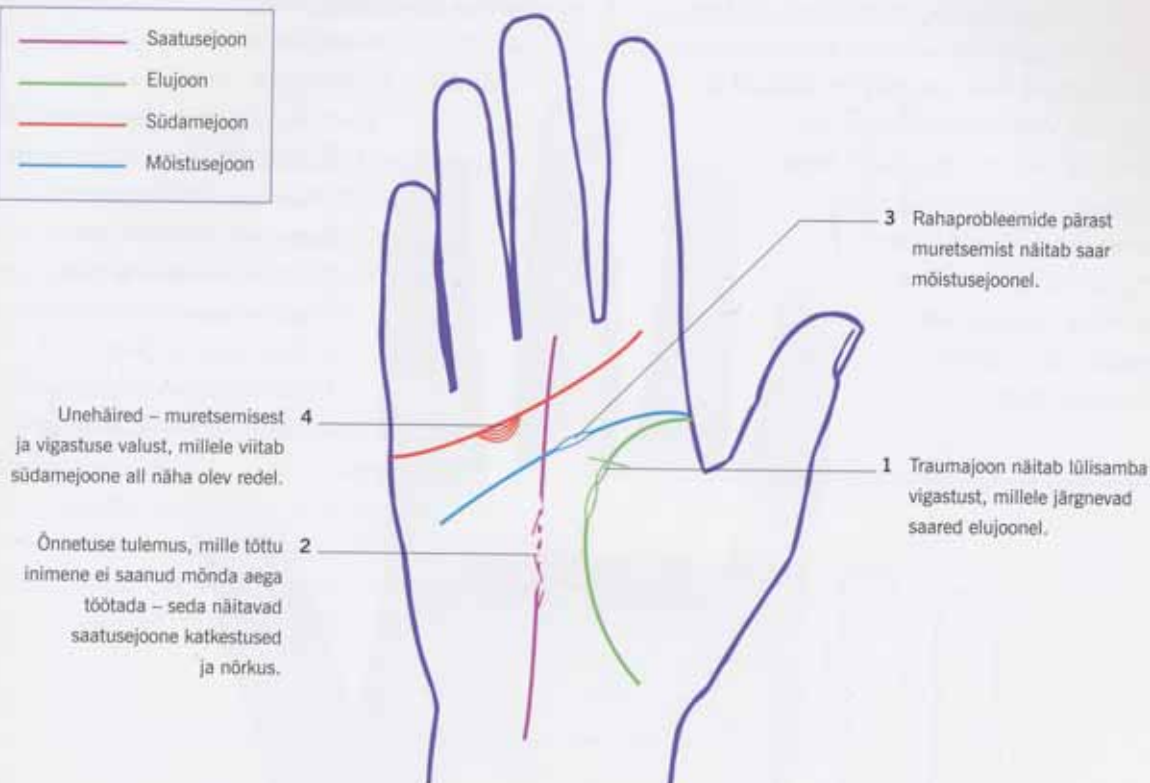


punkt peaks olema Saturni kühm keskmise sõrme all, ehkki see võib kalduda üle Jupiteri kühmu nimetissõrme alla, või teisele poole, Apollo kühmule neljanda sõrme alla. Ent saatusejoon võib otsa saada hulk maad enne peopesa ülaossa jõudmist või joosta kokku nii mõistusejoone kui südamejoonega.

Õnneks saab saatusejoont üsna täpselt ajalisel määratleda (vt lk 89), seega on võimalik nii algus- kui lõpp-punkti, samuti märgistuste algust ja kestvust usaldusväärset hinnata.

Toetav roll

Kujutlus saatusejoonest kui tugitalast aitab mõista ka selle teist, meditsiinilisest seisukohast väga tähtsat ülesannet – toetada esmajoones elujoont, aga samuti mõistusejoont ja südamejoont.



Tugiseosed

Kui elujoon on näiteks ebahütlane, peenike või teatud perioodile langevate ebasoodsate märkidega, saab tugev saatusejoon sellega kaasnevaid nõrkusi tasakaalustada. Sama laadne vastastikune suhe on saatusejoonel ka mõistusejoonega. Näiteks võib meeletut aktiivsus-

plahvatust esindav saatusejoonte kogum leida vastavuse mõistusejoone ebemeliste hargnemistega, mis viitavad ületöötamisest tekkinud stressile. Teine võimalus – depressioonile viitav märk mõistusejoonel võib esile tõsta saatusejoone saare, mis tähendab, et isiku rahulolematust tööga on

sellel ajaperioodil tõsine probleem.

Ristviited

Just seetõttu ongi oluline käejooni analüüsides neid pidevalt omavahel kõrvutada, üksteisega tasakaalustada, võrrelda ja vastandada. Eriti tähtis on teha seda saatusejoonega, mis peegeldab sündmusi ja

valgustab ning registreerib mentaalseid, füüsilisi ja emotsionaalseid detaile – keskne tugitala, millest lähtuvad meie püüdlused ja tegutsemisajendid, meie oskus võtta oma elu ja saatuse juhtimine enda kätte.