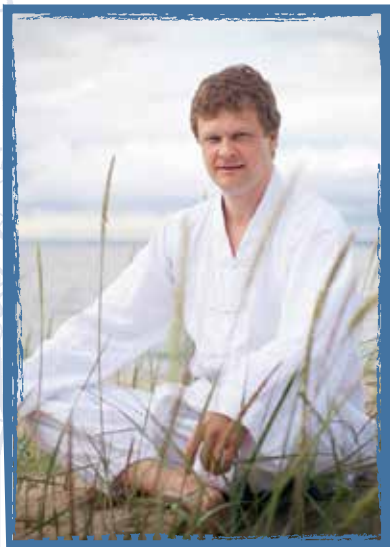


Ainevahetus



HIINA meditsiinis



Rene Bürkland, õppinud Eestis psühholoogiat ja meditsiini, Hiinas Nanjingis tuina massaaži ja nõelravi ning Beijingis nõelravi ja ravimtaimi; Hiina meditsiini doktor Tervise Alkeemia keskuses, terapeut, koolitaja ja qigong'i õpetaja.

PÕRNA YANG-ENERGIA

Põrna *yang*-energia on keha ainevahetuse seisukohast väga tähtis, seda nimetatakse ka seedimise tuleks. Paljud funktsioonid, mida hiinlased kirjeldavad põrna *yang*'ina, on meie mõistes tegelikult seotud kõhunäärmega. Seedimise tuli aitab toitu seedida, energiat toota, niiskust ümber töödelda ja transportida. See eraldab toidust vajaliku ning on seega otseselt seotud energia tootmisega. Kui põrna

Hiina meditsiin põhineb taoismil, mille eesmärgiks on loodusega kooskõlas elamine ja *yin-yang*'i tasakaalu saavutamine. *Yin* on vee- ja *yang* tulealge ning nende vahekorra organismis sõltub suuresti ka ainevahetus.

yang on nõrk, pole organismil piisavalt energiat ja tekib väsimus, kurnatus ning pidev energiapuudus.

Ka kehakaalu seisukohalt on põrna oluline funktsioon – ta töötleb ümber, transpordib ja viib kehast välja liigset niiskust. Kui põrn toimib korrapäraselt, siis on organismis parajalt niiskust, nahk pehme ja parasjagu niiske ning kõht käib hästi läbi. Kui niiskus hakkab liigselt kogunema, võib olla põhjuseks põrna *yang*-energia nõrkus ja kehakaal võib hakata tõusma. Tegemist pole materiaalse niiskusega, vaid pigem abstraktse terminiga, mis meie mõistes tähendab rasvkoe suurenemist.

Sümptomid

Põrna *yang*-energia puudulikkusest annab märku üldine väsimus ja raskustunne kehas – elad nagu vati sees, käed-jalad on rasked; limased eritised – krooniline nohu, kopsudes röga ja lima, naistel valgevoolus; kõhulahti-

sus – väljaheide on puderjas ja sisaldab palju seedimata söögiosasid; ning üldine külmatunne – käed-jalad on pidevalt külmad.

Kui põrna *yang* on nõrk, muutub keel suureks, paisub ja keele külgedel on näha hambajäljed. Keel justkui ei mahu suhu ära. Tavaliselt on selline keel kahvatu, mis näitab, et *yang*'i on kehas liiga vähe.

Põhjused

Miks tekib põrna *yang*-energia nõrkus? Oluliseks põhjustajaks on toitumine: me sööme rohkesti nii temperatuurilt kui olemuselt külmasid toite. Süües külma, peab organism selle enne kasutamist üles soojendama. Seda ülesannet täidabki põrna *yang*. Ent liigne külm ja niiskus kurnab põrna *yang*'i, mistõttu hakkab niiskus organismis kogunema ja kehakaal tõusma. Ka igasugune toortoit, eriti taimne, sisaldab olulisel määral *yin*'i – külma vee-energiat,

mille ümbertöötlemiseks kasutab organism *yang*-energiat.

Emotsionaalsel tasandil kurnab põrna *yang*'i igasugune liigne vaimne töö, ülemõtlemine ja muretsimine. Hiina meditsiinis vastab igale organile oma maitse, mis teda tugevdab. Põrna stimuleerib magus maitse, seega peaksime aktiivse vaimse töö perioodil veidi enam magusat tarbima. Magus ühest küljest küll toniseerib põrna tööd, kuid selle liigtarbimine hoopis nõrgestab põrna *yang*'i.

Magusa valimisel on soovituslik tarbida glükoosi asemel rohkem fruktoosi sisaldavaid maiusi. Rafineeritud ehk valge suhkruga tooteid, mis toob kehasse vähem niiskust. Sama käib valgest jahust toodete kohta (nisutooded) – tervislikum on tarbida täisteratooteid.

Ravi

Keha harmoonia saavutamiseks on kõige olulisem kuulata oma organismi. Et vältida liigse külma tarbimisega põrna ülekurnamist, peaks toit olema tasakaalustatud. Põrna *yang*-energia nõrkuse puhul tasub peaaesjalikult tarbida sooje toite ja jooke. Toortoidu asemel soovitatakse kuumutatud toitu ja heaks soojusandjaks on vürtsid. Eriti hästi toimib ingver, aga ka küüslauk, sibul, sinap, mädarõigas, kaneel, nelk ja kardemon. Hiina taimedest on niiskuse organismist väljutamiseks efektiivsed pizarheinaseemned ja mandariinikoored.

LIIGNE MAO TULI

Kaalutõus võib olla ka põhjustatud täiesti vastupidisest tegurist – liigsest tulest maos. Kui maos on ülemäära kuumust, peab inimene kogu aeg midagi sööma, et seest tuld nii-öelda kustutada. Sellest tulenevalt tekib kergesti ülekaal, mille vältimiseks on vaja maos leiduvat liigset tuld ja kuumust vähendada.

Sümptomid

Rohke *yang*-energiaga inimese nägu

punetab, ta räägib valjusti, on hästi energiline, aktiivne ja natuke rahutu, ta peab kogu aeg midagi sööma-jooma ning tal esineb subjektiivne kuumatunne. Kõrge mao tulega inimese keel on tavaliselt punane, keele keskosaga ilma katuta. Kui põrna *yang*'i tühjuse korral võib söögiisu täielikult puududa, siis mao tule tüüpi inimesel on pidevalt suur söögiisu.

Põhjused

Liigne tuleenergia maos võib olla seotud töö-, käitumis- ja toitumisharjumustega. Liigne vaimne töö, aga eriti söömise ajal töötamine või tööasjadega tegelemine (muretsimine) kurnab mao *yin*-energiat. Söömise ajal ärritumine või muud äärmuslikud emotsioonid kulutavad samuti mao *yin*'i, põhjustades mao *yang*'i (tule) liigse tõusu. Liiga hilisel söögikorral on sarnane toime: magu ei saa öösel

Füüsiline tegevus paneb vere ja energia kiiremini liikuma, mis läbi kõik organismi funktsioonid toimivad paremini.

puhata ja kulutab seedimiseks *yin*'i ära, tagajärjeks on kõrvetised, ülihapesus ja söögiisu tõus.

Toitumine on maoga seotud probleemide juures väga tähtsal kohal. Teravad ja vürtsikad toidud annavad kehasse palju kuumat, mis teatud koguses on hea, kuid mitte üleliia. Taas on olulisel kohal tasakaal. Ka alkohol ei sobi liigse mao tule tüüpi inimesele. Sama kehtib praetud ja rasvaste toitude kohta. Emotsionaalseteks liigtule põhjustajateks on, nagu põrna *yang*'i nõrkuse puhulgi, ülemõtlemine, muretsimine, üleõppimine ja igasugune liigne vaimne töö.

Ravi

Mida saab mao *yang*-energia küllasusega inimene teha oma kaaluprobleemiga? Alustuseks ei tohiks süüa tuld

täis toite. Sobib pigem toortoit, temperatuurilt natuke jahedamad toidud ning teatud koguses ka piimatooted. Piimatooted toovad kehasse palju niiskust, mis põrna *yang*'i tühjusega tüübile ei sobi sugugi, kuid mao tule tüüpi inimesele küll – tasakaalustatult ja pigem hapendatud kujul.

LIIKUMINE JA VEEVAJADUS

Mõlemale inimtüübile on oluline liikumine, kummagi aga veidi erinevat laadi. Põrna *yang*'i tühjusega inimesed viivad liikumise kaudu kehast niiskust välja, selleks sobivad rahulikud füüsilised tegevused, nagu jalutamine, kepikõnd või ujumine. Mao tule tüüpi inimeste eesmärk on aga kehas tuld vähendada ja seda kuidagi ära kasutada. Siin sobib paremini kiirem ja aktiivsem sorti liikumine, kus saab pulsi üles. Füüsiline tegevus paneb vere ja energia kiiremini lii-