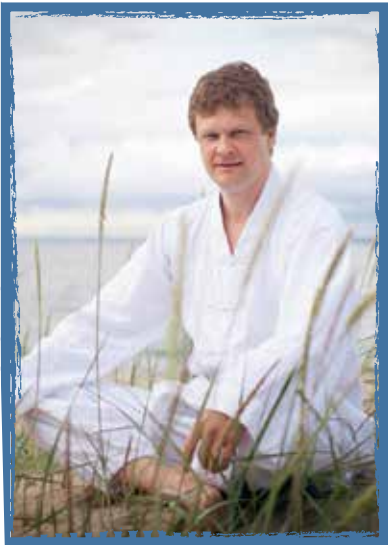




KEHA *uuestisünd*



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.

Hiina kalendris algab uus aasta kevadega, uuestisünniga, kus talvine jahe ja passiivne *yin*-energia asendub sooja ja aktiivse *yang*'iga. Kuigi kevad võib tunduda veel kaugel, on talve selgroog ometi murtud ning käes õige aeg teha ettevalmistusi loodusrütmidega kohandumiseks ning kevadesse sündimiseks.

Et loodusrütmidega parem kontakt saavutada, võiks veeta rohkem aega looduses. Sügisel ja talvel, kui loodus puhkab ja kogu eluenergia on läinud sügavale juurtesse, peaks ka inimene rahulikumalt olema. Kevadel alustab energia juurtest ülespoole tõusmist, mahlad hakkavad liikuma, taimede energia jõuab okstesse ja paisuvad pungad. Sama kehtib inimeste puhul, talvel hoitud energiat tuleb hakata kehast

väljapoole tooma. Kui talvel liigselt töötada, saab keha energiabaas tühjaks. Sel juhul näpib kevadel organismi äratamiseks vajalikku sisemist energiat, mistõttu kaitsekiht on nõrk ja haigestutakse kergesti. Et sellest omal jõul välja tulla, on hea kasutada selliseid taimi, mis energiat juurde annavad. Samas sobib hästi ka füüsiline aktiivsus, mis paneb meid natuke higistama ning energia ja vere liikuma.

TOITUMINE

Oluline asi, millega end aidata saab, on toitumine. Kevadel võiks süüa selliseid asju, mis äratavad organismi üles ja toovad energia kehapinnale. Ideaalne oleks süüa toiduaineid, mis siin sel ajal valmivad, kuid see on meie kliimas võrdlemisi piiratud. Kõige enam kevade ja uuestisünni energiat on idudes. Idandatud

seemned on ehtne kevadtoit, mis aitab kehal avaneda ja uuesti sündida. Veel tasub süüa rohelisi taimi – lehtede kujul, kus on juba päikeseenergiat sees. Salatit pole läänemaalilmas kombeks soojaks teha, kuid Hiinas ei sööda see-eest üldse toortoitu – salat, tomat, kurk ja kapsas vokitakse kõik kergelt läbi, et hoida seeläbi mao ja põrna energiat. Energiat saame kõige enam magusast, millest naturaalseim valik on mesi, kuid ka datlid on väga efektiivsed. Need on magusad, tugevdavad põrna ja magu ning annavad tänu sellele organismile energiat. Punased datlid tugevdavad ka verd, mis tuleb just naistele eriti kasuks.

Toiduvalmistamise seisukohast võiks kevadel hakata lühemat aega töödeldud toitu tarbima, näiteks vokitud ja aurutatud sööke. Kui talvel on hea juurikad ahjus läbi hautada, et see enam meie sisemust soojendaks, siis kevadel võibki toit jääda natuke krõmpsum. Maitsete poolest võiks süüa teravamaid toite, mis panevad naha pinnal ja aluskihtides energia liikuma ning toovad sisemise soojuse väliskihti. Karulauk sobib hästi kevadiseks söögiks, sest on soojendava toimega ja samaaegselt terav, sisaldades endas *yang*-energiat. Aasta ringi võiks süüa ingverit, mis toetab seedesüsteemi, magu ja põrna ning aitab keha väliskihti soojendada. Sarnaselt toimib ka lagritsajuuretee.

Üldist elujõudu ja energiat annab organismile ženšenn, mis on väga tõhus *yang*-energia tugevdaja. See sobib väga hästi vanematele meestele, kuid naised ei tohi sellega liialdada, sest nad on oma olemuselt *yin*-tüüpi ja rohke *yang*-energia ei mõju neile hästi. Universaalne taim, mis sobib kõigile – meestele ja naistele, imikutest vanuriteni – on korditseps, mida müüakse nii pulbri kui vedeliku kujul ka Eestis. See tugevdab neerude ja kopsude energiat, seega organismi üldist energiabaasi ja immuunsust. Sama universaalne on veel ganoderma, mis tugevdab immuunsust, südameenergiat ja tõstab vaimset energiat. Tegemist on ka Eestis kasvava puuseenega, mida siin kutsutakse punaseks läikvaabikuks. Ganodermat leidub mõru tee ja pulbri kujul, mida saab manustada kapslina või lisada toidule.

KÜLMETUSHAIGUSED

Mida teha, kui vaatamata kõigele inimene siiski haigestub? Mida varem haigusele jao-

le saada, seda lihtsam on sellest välja tulla. Efektiivseks haiguse võitmiseks on vajalik esmane diagnostika, mida saab iga inimene ise teha. Hiinas jagatakse külmetushaigused kahte põhitüüpi: tuulkülma ja tuulkuuma tüüpi külmetushaigusteks.

Tuulkülma tüüpi külmetushaigust tunneb gripi infektsioonina: nina tilgub, kurk on kare, pea valutab, nahk ja lihased on valusad, higistamist pole, esineb aevastamine ja tugev külmatus. Sellisel puhul on Hiina meditsiini järgi tuul ja külm meie nahapooride kaudu sisse tunginud, blokeerinud energia naha all lihastes, millest tekib valulikkus ja külmatus. Ravi eesmärgiks on tuul ja külm kehast välja saada – nahapoorid lahti ja keha higistama panna. Selleks sobivad soojad taimed, näiteks ingver, tsillipipar, kaneelipuu oksad, pärnaõis, küüslauk ja sibul. Samal moel mõjub ka füüsiline soojendamine – kuum saun, vann, dušš, sport. Kui aga tekib palavik, siis on juba hilja ja eelmainitud abinõud enam ei aita, vaid teevad hullemaks. Siis tuleb haigus lihtsalt läbi põdeda, rahulikult võtta ja rohkem vedelikku manustada.

Tuulkuuma tüüpi külmetushaigus algab kohe palaviku ja kurguvaluga. Võib esineda ka peavalu, aga pole naha- ja lihasvalulikkust ega suurt külmatus. Sellisel juhul on ravi kardinaalselt erinev – kuumus tuleb kehast välja saada. Tasub süüa jahutavaid, *yin*-energiat sisaldavaid toite, nagu arbuus, melon, tomat, kurk, värske salat. Väga hästi mõjub piparmünditee, mis on jahutava toimega ja paneb energia liikuma. Ka aedkrüsanteemi õitest valmistatud tee vähendab kuumust. Bakteriaalse põletiku korral aitavad aedkanike, kuslapuu õied, forsüütia viljad ja võilill.

Inimesed armastavad talvel soojamaareise. Looduse seisukohalt pole see soovituslik, sest ei ühti looduse rütmide ja tasakaaluga. Talvel on meie keha harjunud külmaga – poorid on kinni ja energia sügaval sees. Järsk kliimamuutus sunnib puhkeseisundis keha tööle, et muutunud olukorraga kohaneda. Planeerides soojamaareisi, tasub see paigutada talve lõpu või kevade algusesse, et ilmastikumuutus poleks niivõrd kardinaalne. Kui siiski käia reisil keset talve, tuleb pärast naasmist esimestel päevadel võtta rahulikult, et mitte endale liiga teha ning harjuda kliima ja aastaajaga. **S**