



KEVADE *organ on* MAKS



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

Hiina meditsiini järgi on igal aastaajal energia aktiivne mingis kindlas organis. Kevadel on selleks organiks maks, mille üheks tähtsamaks ülesandeks on kehas *qi* ehk eluenergia liikumas hoidmine.

Kui loodus kevadel ärkab, peab maksa energia samamoodi liikuma hakkama ja kogu organismi üles äratama. Selleks on oluline, et ta oleks piisavalt tugev ja liiguks ilma takistusteta. Kui maksa energia mingil põhjusel seisma jääb, hakkab organism sellest mitmesuguste sümptomitega märku andma.

Igal organil on oma vaimne aspekt, mille eest ta vastutab. Maksa vaimne aspekt *hun* on seotud unistamise, tulevikku vaatamise ja eesmärkide seadmisega elus. *Hun* tähendab eesti keeles eeterlikku hinge või vaimu. Kui *hun* on normaalses seisus, suudame me püstitada endale reaalselt saavutatavaid eesmärke, unistada ja mõttes tulevikku rännata. Kui maksa energia kinni jääb, muutub *hun* nõrgaks. Selle tagajärjeks on depressioon – inimesel kaob ära see, mille nimel elada. Depressioonis inimesel puuduvad unistused, ta ei leia oma elul mõtet ega näe, kuhu poole liikuda. Teine äärmus on see, kui *hun* muutub liiga aktiivseks: ideid, mõtteid ja plaane tuleb

kogu aeg peale, kuid neid on raske realiseerida ning tekib pidev rahutus.

Kehakudedest vastutab maks lihaste ja kõõluste eest – toetab ja toidab neid. Kui maksa energia on tugev ja liigub vabalt, siis on sidemed ja kõõlused elastsed, inimene paindub ning liigub sujuvalt. Maksa energia seiskumine toob lihastes kaasa spasme, krampid, tõmbused ja tikid ehk väikesed lihastõmbused. Need on kergesti märgatavad näiteks suu- või silmanurgas, kui maksaga seotud emotsioone on liiga palju. Maksaga seotud emotsioonid on ärritumine, vihastumine, frustratsioon ja raev. Selliste emotsioonide liigne esinemine võib ühel hetkel maksaenergia seisma panna või tekitada ülearuse maksakuumuse.

MAKSA Q/ PEAPIIRKONNAS

Maksaenergia liigub igas suunas ja ta peab tõusma ka üles – pähe, et anda ajule energiat, panna kõik liikuma. Kui maksakuumust liigub üles liiga palju, põhjustab see peavalu, eriti pealae-

ja oimupiirkonnas. Maksa energia seiskumine võib väljenduda ka silmadetaguse valu, pearingluse, unetuse ja tinnitusena (vilinad ja kohinad kõrvades).

Silmad saavad maksa *yin*'ist ja maksa verest niisutust, tuge ja toitu. Selle vähesus tekitab silmade kuivuse, valulikkuse, sügelemise ja punetuse. Kui lisaks *yin*'i vähesusele on ka kuumust palju, võivad silmaveresooned lõhkeda ja silmad muutuda

Maksa toetamiseks on väga hea füüsiline aktiivsus, mis paneb kergelt higistama ning vere ja energia kehas liikuma.

punaseks. Maksa energia puudulikkusega võivad kaasned mitmesugused nägemishäired, näiteks kanapimedus. Võib esineda ka silmade udusust ja virvendust – hiinlased ütlevad selle kohta, nagu lumehelbed oleksid silmade ees.

Maks vastutab ka neelu- ja kõripiirkonna eest. Oma energiaga aitab ta kilpnäärmel korralikult funktsioneerida ja teatud määral meil oma emotsioone väljendada. Sageli väljendub maksa energia seiskumine selles piirkonnas nn ploolikivi sümptomina – inimene tunneb justkui mingit tükki või ploolikivi kurgus, kuigi seal tegelikult midagi pole.

Väga hea taim, mis esiteks aitab maksa energia liikuma panna ja teiseks jahutab maksa *qi* liigset kuumust, on piparmünt. Piparmünt mõjub spetsiifiliselt kahes piirkonnas: silmades ja neelupiirkonnas. Teine sarnase toimega taim on krüsanteem – aedkrüsanteemi õied leevendavad maksakuumust. Krüsanteem aitab ka silmapõletike ja kurgu kuumasümptomite korral. Inimestele, kes on kergesti ärrituvad, rahutud ja unetud, on krüsanteemiõietee väga kasulik. Piparmünt ja aedkrüsanteem sobivad hästi nii silmade, kõrvade kui ka neelu- ja kõripiirkonnas esinevate probleemide puhul.

RINNA- JA KÕHUPIIRKOND

Maksa energia seiskumisega rinnapiirkonnas kaasneb rinnus raske tunne – justkui oleks vits tugevalt ümber tõmmatud. Tüüpiliseks inimese alateadlikuks ja loomulikuks reaktsiooniks sel puhul on sagedane ohkamine. Maksal on suur osatähtsus naiste günekoloogiliste probleemide

juures – öeldakse, et maksa *qi* hoiab emakas energia liikuvana ning maksa veri toidab ja tugevdab emakat. Maksa *qi* seiskumine võib põhjustada menstruatsioonivalusid, PMS-sündroomi, ärrituvust ning pinget ja valulikkust rindades.

Kopsude piirkonnas toetab maks hingamisfunktsiooni täitmist. Lisaks raskustundele rinnus on olemas ka tüüpiline maksaga seotud astmaatilik, mis on emotsioonidest tingitud astmaatiline hingamine. Kui inimene ärritub või vihastub, blokeerib maksa *qi* kopsude energia liikumise – inimene ei suuda korralikult välja hingata, tekib hingamisraskus, õhupuudus ja raskustunne rinnus.

Maos aitab maks oma energiaga alustada seedimisprotsessi. Kui maksa *qi* jääb kinni mao piirkonnas, on tüüpilisteks sümptomiteks ebamugavus- ja raskustunne ülakõhus, iiveldus, oksendamine ja luksumine. Soolestikus aitab maks seedeprotsessi läbi viia ja soolesisu edasi liigutada. Maksa energia seiskumine selles piirkonnas väljendub sageli puhituste, kõhugaaside ja spastiliste või kramplike valudena. Maksa *qi* nõrkuse korral kipub toit maos seisma jääma ega seedu korralikult.

MAKSA TOETAMINE

Maksa energia aitavad soolestiku piirkonnas liikuma panna kibuvitsaõied. Need on väga head ainevahetuse parandamiseks, gaaside, puhituste ja spasme korral. Hiina meditsiinis kasutatakse väga laialdaselt mandariini ja teiste tsitruseliste koort – need panevad seedesüsteemis maksa energia liikuma ja aitavad kehast liigset niiskust välja viia. Tõhus toime on ka roosiõiel, mis kõige enam mõjub emaka ja munasarja piirkonnale. Eriti head on roosiõied menstruatsioonivalude leevendamiseks.

Maksa toetamiseks on väga hea füüsiline aktiivsus, mis paneb kergelt higistama ning vere ja energia kehas liikuma. Tõhusalt mõjuvad *qigong*'i harjutused ja venitused roiete piirkonnale. Ka toitumisega saab maksa puhastada ja tugevdada. Hiina meditsiinis on maks seotud rohelise värvi ja hapu maitsega, mis toniseerivad ja toetavad organi energiat. Kõike peab aga mõõdukalt olema, liigne hapu tarbimine hoopis blokeerib maksa energia liikumise. Ka terav ja vürtsikas maitse aitab maksal kevadel energia liikuma saada. Eesti taimedest üks parimaid sel puhul on karulauk, kuid ka teised varased rohelised vürtsikad taimed – laugulised, sibul, küüslauguvõrsed ja jänese kõrv. **S**