

Kevade organ on *maks*



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

TEKST: RENE BÜRKLAND, HIINA MEDITSIIINI ARST
FOTOD: SHUTTERSTOCK

Kevadisel ajal, kui kogu loodus ärkab, peab maksa energia organismi üles äratama. Selleks peab energia olema piisavalt tugev ja liikuma takistusteta. Kui maksa energia on mingil põhjusel seiskunud, annab organism sellest märku mitme sümptomi kaudu.

Lihased ja kõõlused

Maks vastutab lihaste ja kõõluste eest, toetades ja toites neid. Kui maksa energia on tugev ning liigub vabalt, siis on sidemed ja kõõlused elastsed – inimene on paindub ja liigub sujuvalt. Maksa energia seisku-

mine põhjustab lihaste spasme, krampe, tõmbusi ja tikke ehk väikesi lihasetõmbusi suu- või silmanurgas.

Peapiirkond

Maksa energia liigub igas suunas ja peab tõusma ka pähe, et anda ajule energiat. Kui maksa kuumust liigub üles liiga palju, põhjustab see peavalu, eriti pealae- ja oimupiirkonnas.

Maksa energia seiskumine võib väljenduda ka silmadetaguse valu, pearingluse, unetuse või tinnitusena ehk vilina ja kohinana kõrvades.

Maksa *yin* niisutab ja toidab silmi.

Selle vähesus põhjustab silmade kuivust, valulikkust, sügelust ja punetust. Kui lisaks *yin*i vähesusele on palju maksa kuumust, võivad silma veresooned lõhkeda ja silmad muutuda punaseks. Maksa energia vähesus võib põhjustada nägemishäireid, näiteks kanapimedust, silmade udusust ja virvendust.

Maks vastutab ka neelu- ja kõripiirkonna eest. Maksa energia seiskumine selles piirkonnas väljendub nn ploomikivi sümptomina: kurgus võib tunda tükitunnet, kuigi seal midagi pole.

Rinna- ja kõhupiirkond

Rinnapiirkonnas maksa energia seiskumise tõttu tekib tunne, justkui oleks viits tugevalt ümber rindkere tõmmatud. Alateadlikuks ja loomulikuks reaktsiooniks sel puhul on sagedane ohkamine.

Maks toetab ka hingamisfunktsiooni. Ärritumise või vihastumise korral blokeerib maksa *qi* energia liikumise kopsudes

” Maksaga seotud emotsioonid on ärritumine, vihastumine, frustratsioon ja raev. Kui selliseid emotsioone on palju, võib maksa energia seiskuda või tekkida ülearune maksa kuumus.

” Maksa
toetamiseks
on väga hea
füüsiline
aktiivsus, mis paneb
vere ja energia kehas
liikuma. Tõhusalt
mõjuvad *qigong*’i
harjutused ja roide-
piirkonna venitused.

” Eesti taimedest on üks paremaid energia liikuma ärgitajaid karulauk.

Maksa *qi* liigset kuumust jahutab piparmünt. Kibuvitsaõied on head ainevahetuse parandamiseks.



– inimene ei suuda korralikult välja hingata, tekib hingamisraskus, õhupuudus ja raskustunne rinnus, emotsioonidest tingitud astmaatiline hingamine.

Maos aitab maksa energia alustada seedimisprotsessi. Kui maksa *qi* seiskub maopiirkonnas, on tüüpilisteks sümptomiteks ebamugavus- ja raskustunne ülakõhus, iiveldus, oksendamine ja luksumine.

Maksa energia aitab ka soole sisu edasi liigutada. Energia seiskumine selles piirkonnas väljendub puhituse, gaaside ja spastiliste või kramplike valudena. Maksa *qi* nõrkuse korral kipub toit maos seisma jääma ega seedu korralikult.

Maksal on väga suur roll naiste tervise juures: maksa *qi* hoiab emakas energia liikuvana, maksa veri toidab ja tugevdab emakat. Maksa *qi* seiskumine võib põhjustada menstruatsioonivalusid, PMS-sündroomi, ärrituvust, pinget ning valulikkust rindades.

Maksa toetamine ja tugevdamine

Maksa saab puhastada ja tugevdada toiduga. Hiina meditsiinis on maks seotud rohelise värvi ja hapu maitsega – need toniseerivad ja toetavad organi energiat.

Ka terav ja vürtsikas maitse aitab maksal kevadel energia liikuma saada.

» Eesti taimedest on üks paremaid energia liikuma ärgitajaid **karulauk**, kuid head on ka teised varased rohelised vürtsikad taimed, näiteks **laugulised**, **sibul**, **küüslauguvõrsed** ja **jänesekörv**.

» Väga hea taim, mis aitab maksa energia liikuma panna ning jahutab maksa *qi* liigset kuumust, on **piparmünt**. See mõjub eriti silmadele ja neelupiirkonnale.

» Teine sarnase toimega taim on **krüsantheem** – aedkrüsantheemi õied leevendavad maksa kuumust. Pipar-

mündist ja krüsantheemiõitest valmistatud tee aitab ka silmapõletiku ja kurgu põletikuliste haiguste korral ning on hea inimestele, kes kergesti ärrituvad, on rahutud ja unetud.

» Soolestikus aitavad maksa energia liikuma panna **kibuvitsaõied**. Need on väga head ainevahetuse parandamiseks, gaaside, puhituse ja spasmi korral.

» Hiina meditsiinis kasutatakse väga laialdaselt **mandariinijateistetsitruseliste koort**, mis lükkavad seede-süsteemis maksa energia liikuma ja aitavad kehast liigset niiskust välja viia.

» Tõhus toime on ka **roosiõitel**, mis mõjutavad kõige enam emakat ja munasarju. Eriti hea on roosiõiete menstruatsioonivalude leevendamiseks. **a.**

NÕRK HUN TEKITAB DEPRESSIOONI

Iga organ vastutab inimese kehas mõne vaimse aspekti eest. Maksa vaimne aspekt **hun** on seotud unistamise, tulevikku vaatamise ja eesmärkide seadmisega elus. **Hun** tähendab eeterlikku hinge või vaimu. Kui **hun** on heas seisus, suudame püstitada realistlikke eesmärke ja unistada. Kui maksa energia ei liigu vabalt, muutub **hun** nõrgaks. Selle tagajärjeks on depressioon – inimene tunneb, et ta elul pole eesmärke, puuduvad unistused, ta ei leia oma elul mõtet, ei tea, kuhu poole liikuda.

Teine äärmus on see, kui **hun** muutub liiga aktiivseks. Siis on ideid, mõtteid ja plaane liiga palju ning neid on raske ellu viia. Sellest tekib pidev rahutus.