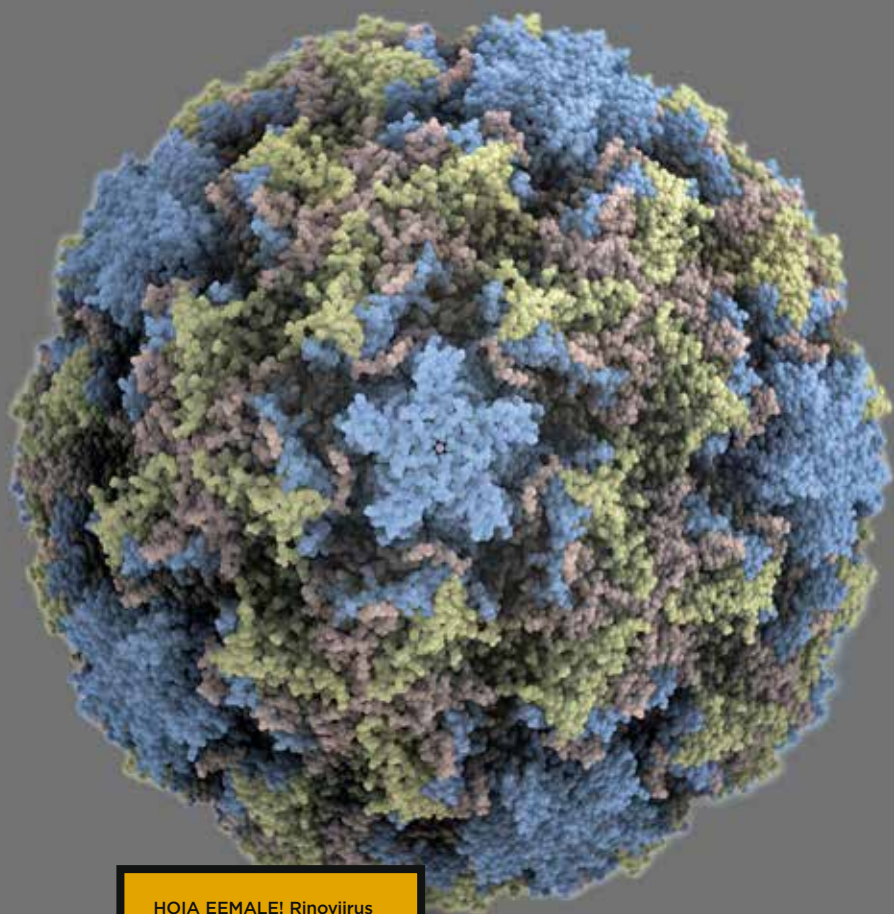


Kuidas vältida talvist külmetust

Hiina meditsiin tuleb appi



HOIA EEMALE! Rinoviirus (pildil) põhjustab enamiku külmetushaigustest.

Kui külm ja tuul on läbi naha kehasse tunginud, siis Hiina meditsiinis öeldakse, et energia liikumine on seiskunud. Kuidas külm nahast välja saada ja missuguseid nippe veel kasutada, et terve püsida, kirjutab **Rene Bürkland**.

Yin-yang ja kooskõla loodusega

Hiina meditsiin põhineb taoismil, mis rõhutab, et tuleb elada kooskõlas loodusega.

Eesmärgiks on saavutada tasakaal kehas ning inimese ja keskkonna vahel. Kui keha *yin-yang* läheb tasakaalust välja, siis hakkab keha sellest märku andma haigusümptomite näol. Näiteks kui *yang*'i ehk tule alget on kehas liiga palju, võib tulla palavik ning kuuma- ja põletustunne. Liigne *yin* ehk vee alge põhjustab kehas seevastu pidevat külmatunnet.

Aastaajad on samuti jagatud *yin-yang*'i seisukohalt tsükliteks. Suvi on puhtalt *yang*'i aeg – soe, kuiv ja valge. Talv on aga selgelt *yin*'i aeg ning loodus puhkab sel ajal – kogu eluenergia on läinud sügavale juurte sisse. Samas suvel on vastupidi – energia on hästi pinnal ja kasvab võimsalt. Inimene peaks elama loodusega samas rütmis. Nii et väldi talvel ületöötamist ja liigset füüsilist pingutust. Ideaalis peaks sa olema talvel *yin*-seisus nagu looduskivi, nii et puhka ja võta tööd rahulikumalt.

Kevad ja sügis on üleminekuajad *yin*'ist *yang*'i ja vastupidi, samuti on päev ►



CORBIS / ALL OVER PRESS

YIN JA YANG: vesi ja tuli erinevates maitseainetes võimaldavad keha tasakaalu säilitada.

► *yang*- ja *öö yin*-aeg. Inimesed küsivad sageli, miks nad on just kevadel väsinud ja jäävad kergesti haigeks. Põhjus on selles, et talv on sama mis *öö*: kui sa *ösel* ei puhka, siis oled hommikul väsinud. Ning kui talv läbi töötad ja oled liialt aktiivne, siis kulutad oma energia ära, seega oledki kevadel, kui peaks ärkama, hoopis väsinud ja haigustele vastuvõtlik.

Toitumine kooskõlas aastaaegade

Hea tervise juures on oluline roll ka toitumisel. Hiina meditsiini järgi jaotuvad kõik toidud *yin*- ja *yang*-tüüpi toitudeks: need, mis jahutavad (*yin*), ja need, mis toovad kehasse tuld (*yang*). Viimased on teravad ja võrtsikad, näiteks nagu tšilli. Sügisel, kui looduses hakkab energia vaikselt sissepoole tagasi minema, tasub ka toiduga energiat sissepoole suunata. Samamoodi on talvel tarvis keha toiduga sisemiselt soojendada.

Kuid talvel ei ole terav tšilli hea. See küll soojendab hästi, aga teeb seda keha väliskihiga, avades nahapoorid ja viies sisemise soojuse välja. Seepärast süüaksegi kuumades lõunamaades hästi teravat toitu. Kui süüa suvel külma toitu, näiteks jäätist, siis see esialgu küll jahutab, aga samas suleb poorid ja soojus hakkab kehas vaikselt kogunema. Seega on tegemist vastupidise efektiga.

Mis talvel aga soojendavad? Näiteks lihatoidud. Kõige soojem on lambaliha, sellele järgneb looma-, sea- ja linnuliha ning viimaks kala. Taimedest soojendavad sisemust väga hästi kaneele,

kardemon, küüslauk ja nelk.

Järgmine aspekt on toidu valmistamine, mille juures kasutatakse alati tuleenergiat – soojust. Üldine reegel on see, et kevadel ja suvel, kui ka looduses on *yang*'i ja tuld hästi palju, on hea valmistada toitu kiire või terava tule peal, näiteks vakkides või grillides. *Yin*-perioodil ehk sügisel-talvel peaks seda aga tegema pikemalt, rahulikuma tule peal, et tuleenergia läheks enam toidu sisse ja soojendaks nii tõhusamalt meie sisemust (hautamine, keetmine, aurutamine).

Igasugune vedelik sisaldab *yin*-energiat. Eriti palju on seda piimatoodetes, mis annavad kehale palju niiskust. Nendega tuleb meie kliimas üsna ettevaatlik olla. Liigne niiskus väljendub kroonilistes infektsioonides: krooniline nohu, immuunsuse langus, adenoidide teke, limaeritis, pidev köha, naistel valgevoolus – see kõik võib tulla liigsest piimatoodete tarbimisest. Roheline tee on jahutav, samas kui must tee, kohv ja kakao on soojendavad. Väga hästi soojendab *chai*-tüüpi võrtsitee, kus on ingverit, kardemoni, kaneele jms. Ingver

on Hiina köögis üldse sageli tarvitatav taim, sest see soojendab meie seedekulglat ja aitab seedida.

Enamik puuvilju ja mahlu on oma toimele jahutavad. Puuviljad, mis soojendavad, on murel ja aprikoos. Seevastu näiteks arbuus ja melon koosnevad peaaesjalikult veest ja toovad kehasse palju jahutavat ja niisutavat *yin*-energiat. Globaliseerumise tulemusena on tänapäeva maailmas troopilised viljad meile kättesaadavad aasta ringi. Tegelikult peaks Hiina meditsiini seisukohalt sööma kõike sel ajal, kui need su elupiirkonnas valmivad.

Tuul-külm ja tuul-kuum

Külmetushaigused jaotuvad Hiina meditsiinis laias laastus kaheks: tuul-külma ja tuul-kuuma tüüpi haigused. Esimesel juhul on sümptomiteks külmatunne, külmavärinad, naha ja lihaste valulikkus, aevastamine ja nina tilkumine. See tähendab, et piltlikult on külm ja tuul

läbi nahapooride organismi tunginud ning blokeerinud energia liikumise kehas. Energia seiskumise tunnuseks on alati valu.

Mida sellisel juhul teha? Kui õigel ajal asjale jaole saada, on võimalik ühe päevaga võrdlemisi kergesti asi korda saada ilma haigeks jäämata. Ravi eesmärgiks on saada külm ja tuul kehast välja. Selleks on vaja

nahapoorid avada ja „külm välja ajada”. Siin aitab igasugune tegevus, mis ajab higistama ja teeb soojaks. Väga hästi mõjub sportimine, saun, kuum vann, dušš, võrtsikad toidud, ingver, sibul, küüslauk, alkohol (näiteks pipraviin lööb kohe külma organismist välja). Kui aga tekib palavik, siis on juba hilja ja need abinõud enam ei aita, vaid teevad olukorra hullemaks. Siis tuleb haigus lihtsalt läbi põdeda, rahulikult võtta ja rohkelt vedelikku manustada.

Tuul-kuuma tüüpi külmetushaigus tähendab infektsiooni, mille puhul haigus algab kuumaga (*yang*) sümptomitega:

ARHIV



Rene Bürkland on Hiina meditsiini doktor ja qigong'i õpetaja.

kurguvalu, palaviku või peavaluga. Siin on ravi eesmärgiks hoopis kuumuse vähendamine, süües jahutavaid toite, näiteks puuvilju (arbuus, melon) ja köögivilju (tomat, kurk, maasikad), mis lisavad *yin*-energiat. *Yang*-energia vähendamiseks on meie taimedest üks efektiivsemaid piparmünt, mis oma olemuselt jahutab kuumust ja paneb energia uuesti liikuma. Kurguvalu korral on siinsetest taimedest piparmünditee üks parimaid. Teine taim, mida meil väga ei kasutata, aga mis on sellise probleemi korral ka väga efektiivne, on aedkrüsanteem, leevendades kuumust kurgu ja neelu piirkonnas.

Hiina ravimtaimed, mis annavad elujõudu ja tugevdavad immuunsust:

- **Korditseps** – ravimtaim, mis tugevdab organismi üldist energiabaasi ja immuunsust. Hiina meditsiini järgi tugevdab korditseps neerude ja kopsude energiat. Neerudes asub meie eluenergia baas, nii et kui see on nõrk, siis oleme väsinud, jõuetud ja kurnatud. Lisaks on neerud seotud seksuaalenergiaga – kui neeruenergia nõrgeneb, langeb ka libiido, tekivad potentsiaalsed ja väheneb fertiilsus.
- **Ganoderma** (*Ganoderma lucidum*, hiina keeles *Ling zhi*) – seen, mis tugevdab immuunsust ja tõstab vaimse töö tegemisega seotud energiat. Tegemist on ka Eestis kasvava puuseenega (punane läikvaabik), mida kasutatakse Hiina meditsiinis immuunsust tõstva vahendina, vähi ja kasvaja raviks ning profülaktikaks. Kuna ta tugevdab vaimset energiat, siis on seda hea kasutada eksamissessioonil või muul vaimselt pingelise töö perioodil. 🍄



KRÜSANTEEM aitab kurguvalu vastu.



Eesti
Pärimusmuusika
Keskus

Korralda konverents, seminar, koolitus Viljandi pärimus- muusika aidas!

Pärimusmuusika ait on Viljandi lossimägedes tegutsev kaasaegne kontserdimaja ja kultuurikeskus.

Korraldajat ootab aidas 3 erineva suurusega saali, kaasaegne konverentsitehnika ning pärimusmuusikaga rikastatud loominguine õhkkond.



www.folk.ee

Info ja broneerimine: silja.soo@folk.ee • +372 434 2072