



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.

Kulgedes SUVERÜTMIS

Elusloodus on suveks saavutanud oma täieliku potentsiaali ning kõik pulbitseb elust. Linnud laulavad, puud ja rohi kasvavad mühinal, päev on pikk, öö lühike ja inimeste unevajadus on vähene. Mida soovitab Hiina meditsiin suvel tervise tugevdamiseks ja energia kogumiseks ette võtta?

Hiina meditsiini järgi on suvi *yang*'i aeg. *Yang* (tule energia) on saavutanud oma maksimumi – päev on pikk, päike käib kõrgelt ning ilmad on soojad ja kuivad. *Yang*-energia väljendub aktiivsuses: kogu elusloodus pakatab energiast, kõik liigub ja muutub kiiresti. *Yin* (vee energia) on oluliselt väiksem ja nõrgem kui sügisel ja talvel – öine pimeduse aeg on lühike ning külma ja niiskust on vähem.

Soojusel on omadus energiad liikuma panna: taimedel voolavad mahlad ning kõik kasvab ja sirutub päikese poole. Eluenergia on juurtest tulnud pinnale – vartesse, lehtedesse ja õitesse. *Yang*'i eripära on see, et ta liigub üles- ja väljapoole. Sama toimub ka inimesega: talvel keha sisemuses hoitud energia jõuab suveks keha pinnale, nahapoorid avanevad kergemini ja verevarustus keha pindmistes kudedes suureneb. Toetades oma keha õigete tegevuste ja toitumisega, saame soodustada seda protsessi ning laadida ennast pimedaks sügise ja talve ajaks. Suvi on aktiivsuse aeg (talv puhkuse ja passiivsuse aeg), seetõttu sobivad füüsilised

tegevused ja sport väga hästi – *yang*'i liikumist tugevdab ja soodustab kõik, mis ajab naha märjaks ja keha soojaks.

Unevajadus on suvel oluliselt väiksem sügisel või talvel. Hiina meditsiinis on selline reegel: suvel hilja magama ja vara üles, sügisel hilja magama ja hilja üles, talvel vara magama ja hilja üles ning kevadel vara magama ja vara üles. Loomulikult on meil ühiskondlikud ja töökohustused, mida tuleb täita, aga võimalusel on hea sellist unerütmi järgida, see aitab paremini aastaegade muutusega kohaneda.

VÜRTSE JA VÄRSKUST

Toitumine on teine tähtis aspekt, millega saame organismi toetada ja tugevdada. Kuna suvel on ilmad soojad, peab keha liigse soojuse ära andma, et mitte üle kuumeneda. Seetõttu liigub soe *yang*-energia keha sisemusest pinnale ja eraldatakse naha kaudu. Süües toiduaineid, mis soodustavad sellesuunalist soojuse liikumist, hoiame ära keha ülekuumenemist. Lõunamaades, kus õhutemperatuur on väga

Suvi on täiel rinnal elamise aeg – nii täidame oma organismi talve üleelamiseks vajaliku energiaga.

kõrge, süüakse palju teravaid ja vürtsikaid toite. Selline toit avab nahapoorid ja ajab meid higistama ning keha vabaneb liigsest soojusest. Seetõttu sobivad sellised toidud suvel söömiseks väga hästi.

Kuna *yang* tähendab nii soojust kui kuivust, ei tohi suvel ära unustada keha piisavat niisutamist vedelikega. Hea tervis tähendab *yin*'i ja *yang*'i tasakaalu organismis ning keha ja väliskeskkonna vahel. Suve kuumuse ja kuivusega võib organism kergelt üle kuumeneda ja nii-öelda ära kuivada. Liigsest kuumusest vabaneme teravaid toite süües, kuid sama tähtis on piisava vedeliku tarbimine. See võib olla vee joomine, kuid sama hea toime on ka puuviljadel. Mõned puuviljad on lisaks niisutavale toimele ka väga head jahutajad. Näiteks arbuusi kohta öeldakse Hiina meditsiinis, et ta aitab niisutada ja vähendada suvekuumust. Külma või jaheda toimega on ka melon, maasikad, õunad, pirnid, erinevad marjad ja köögiviljad (kurk, tomat jne) – värsked ja roheline toit. Kuna suvel on värsket toitu piisavalt, siis see ongi sellel aastajal õige toit.

Samas ei tohi ära unustada, et liigse toortoidu tarbimine võib Hiina meditsiini järgi kõhunäärme ja põrna *yang*'i (seedimise tuli) ära kurnata ning tekitada teisi terviseprobleeme. Kui seedimise tuli on nõrk, tekivad seedehäired (puderjas väljaheide koos seedimata toiduosadega, puhitused jne), väsimus (keha ei saa toidust piisavalt energiat) ning kehasse võib hakata kogunema liigne niiskus (seedimise tuli on see, mis töötleb ümber ja transpordib niiskust kehas).

Liigse niiskuse kogunemine võib väljenduda kroonilistes limastes eritistes, nagu krooniline nohu, rögaeritus ja valgevoolus. Kaalutõus ehk rasvkoe suurenemine võib olla samuti üks liigse niiskuse sümptomitest, nagu ka adenoidide teke lastel. Et seda vältida, tuleks toitu töödelda soojusega – *yin*-tüüpi värsketele toidule lisada *yang*'i (kuumutamine ja soojad

vürtsid). Suvine toiduvalmistamine võiks olla kõrgel kuumusel ja lühiajaline – grillimine või vookimine, mis annab toidule piisaval hulgal suvist *yang*-energiat juurde.

MIDA JUUA?

Sageli soovime kuumal suvepäeval ennast jahutada külmade jookidega. See võib tunda ahvatlev, aga temperatuurilt külmade jookide tarbimisel ei pruugi olla kõige efektiivsem jahutav toime. Nimelt on külma eripäraks energia liikumise aeglustamine või koguni seiskamine. Kui joome palaval suvepäeval jääjooke, reageerib meie organism külmale nahapooride sulgemisega, nahk kattub külma higiga ja sealt ei eraldu piisavalt soojust. Tagajärjeks on keha ülekuumenemine. Lisaks kahjustavad külmad söögid ja joogid seedimise tuld.

Kuna vedelikku peaks suvel ikkagi tavalisest rohkem tarbima, on lahenduseks jahutavad taimeteed või mahlad, mis on võrdsed kehatemperatuuriga või natukene soojemad. Jahutavad taimed on roheline tee, eluväät, piparmünt, meliss ja aedkrüsanteemiõied. Seedimise tule tugevdamiseks ja seedehäirete vältimiseks võib värsketesse mahladesse lisada natuke ingverijuurt, mis tugevdab põrna ja kõhunäärme *yang*-energiat. Kui kehasse kipub kogunema liigne niiskus, tuleb vähendada toortoidu ja piimatoodete tarbimist või kasutada toidu valmistamisel pisarheina ja mandariinikoort.

Elades aastaegade rütmis, toetame oma organismi ning tugevdame keha. Selle tulemuseks on rohkem eluenergiat, mida jagub nii suveks ja sügiseks kui ka saabuvaks talveks ja kevadeks. Suvi on aktiivse tegevuse ja toimetamise aeg. See on täiel rinnal elamise aeg – nii täidame oma organismi talve üleelamiseks vajaliku energiaga. Tunnetades oma keha vajadusi ning järgides neid igapäevaelus nii töötamisel, sportimisel kui ka toitumisel, saame elada tervemat ja õnnelikumat elu. **S**