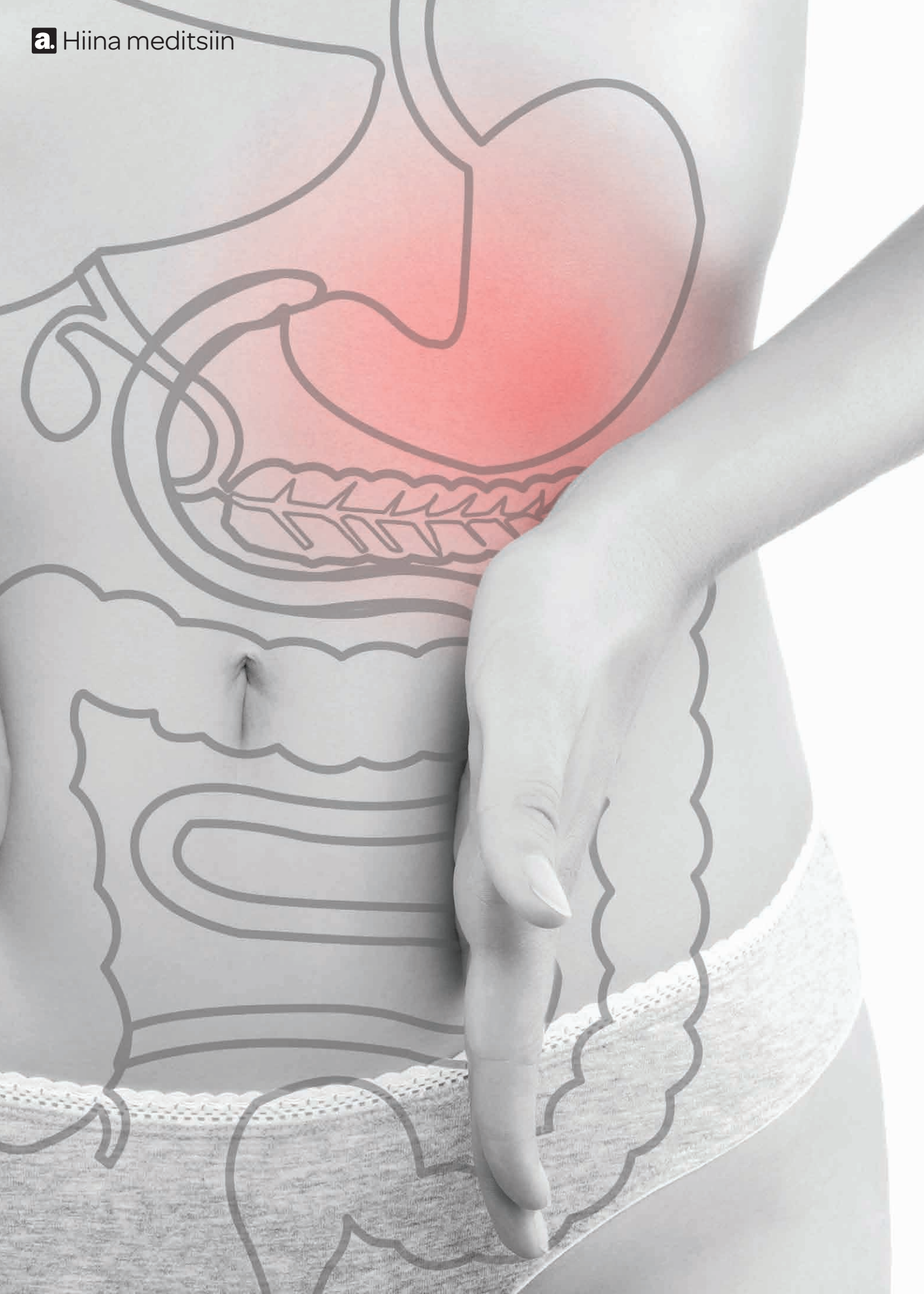




# Liigne niiskus

## takistab energia liikumist

TEKST: RENE BÜRKLAND, HIINA MEDITSIINI ARST  
FOTOD: SHUTTERSTOCK

Hiina meditsiinis mõeldakse liigse niiskuse all põhiliselt ülemäärast sisemist niiskust, kuid oma roll on ka välisel niiskusel: niiskel kliimal, niisketel elu- või töötingimustel.



**H**iina meditsiin arenes välja sel ajal, kui ei teatud veel midagi bakteritest, viirustest ega muudest „nähtamatutest” haigustekitajatest. Seetõttu on Hiina meditsiinis haiguste kirjeldamiseks appi võetud ilmastikunähtused: tuul, külm, kuumus, kuivus ja niiskus. Need kõik tekitavad probleeme, mille diagnoosimiseks ja ravimiseks on välja töötatud tõhusad meetodid.

Igale aastaajale on omane kindel ilmastikunähtus – suvel kuumus, sügisel kuivus, talvel külm ja kevadel tuul. Niiskuse on aga paljude probleemide allikaks läbi aasta. Niiskuse on keha normaalseks funktsioneerimiseks vajalik, kuid liigselt hulgal võib see tekitada tervisehädasid. Ülemäärasest niiskusest tingitud probleemid on eriti laialt levinud lääne ühiskonnas.

Kehas vastutab niiskuse töötlemise ja transpordi eest **põrn**. Eriti tähtis on põrna *yang*-energia, mida nimetatakse ka „seedimise tuleks”. Kui põrna *yang* on tugev, suudab organism toidu ja joogiga saadava niiskuse ümber töötada ja kehasse laiali toimetada. Liigse niiskuse kogunemisest hakkab keha aga kindlate sümptomite ja haiguste kaudu märku andma.

Hiina meditsiini järgi on niiskuse üks teguritest, mis blokeerib energia liikumist. Kui energia seiskub, annavad sellest esma-

### LIIGSEST NIISKUSEST TEKKIVAD KAEBUSED

- » Põhilised sümptomid, mis niiskuse kogunemisel tekivad, on limased eritised: krooniline nohu, rögaeritus bronhidest, naistel krooniline valgevoolus.
- » Lastel võivad liigse niiskuse tagajärjel tekkida adenoidid.
- » Niiskuse kogunemisele kehas võib lastel ja täiskasvanutel viidata kaalutõus.
- » Nahal väljendub liigne niiskuse ekseemi, seeninfektsiooni või kõõmaga.

selt märku pingetunde, valu ja paistetust. Piirkond, kus niiskuse kõige rohkem energia blokeerumist põhjustab, on liigesed, mis võivad muutuda valulikuks, jäigaks ja tursuda. Niiskete ilmadega halveneb olukord veelgi.

### Kuidas sellest vabaneda?

Loomulikult mängib oma rolli niiskes kliimas elamine, kuid põhiline niiskuse, mis probleeme tekitab, tuleb kehasse söögi ja joogiga. **Niiskust tekitavad toiduained** on kõik piimatooted, valgest suhkrust maiustused ja nisujahust küpsetised. Samuti toovad kehasse palju niiskust



„Pisarheinast on abi niiskuse kogunemisest põhjustatud tursete leevendamiseks.

värsked juur-, köögi- ja puuviljad ning õlised ja rasvased toidud.

Liigsest niiskusest vabanemiseks on mitu võimalust. Kõige tähtsam on sobiv toitumine: süüa mõõdukas koguses niiskust tekitavaid toiduaineid ja hoida toortoiduga piiri. Hiina meditsiini järgi on liigne toortoit „seedimise tulele” kahjuliku



mõjuga, seetõttu on väga tähtis toidu töötlemine – vookimine, aurutamine, keetmine või hautamine.

Hiina meditsiinis on tarvitusel ka hulk taimi, mis aitavad kehas liigse niiskuse eemaldada, näiteks pizarhein, mandariinikoor ja ingver, mida saab kasutada toidu valmistamisel.

### Mitme toimega pizarhein

Pizarheina (hiina k *yi yi ren*) kasutatakse Hiinas väga palju pudru või supi tegemisel. Organitest mõjutab see kõige rohkem põrna ja magu, aga ka kopse ja neere, viies kehas välja liigse niiskuse ja vedeliku. Pizarheinast on abi ka tursete korral.

Niiskuse kogunemine organismis ja vedelike kogunemine pole Hiina meditsiini mõistes päris üks ja sama. Kui näiteks juua õhtul palju vett ja hommikul on seetõttu silmaalused turses, siis ei ole tegu niiskuse kogunemisega organismis, vaid neerudega seotud vedeliku kogunemisega. Pizarhein aitab ka vedeliku kogunemisest tekkinud tursete korral, aga tõhusam on see siiski

niiskuse kogunemisest põhjustatud tursete leevendamiseks.

Pizarheina seemnetega rikastatud toite tasub süüa ka põletikuliste nahaprobleemide korral, nagu karbunklid, furunklid, akne – need kõik on seotud kuumuse ja niiskusega. Pole vaja karta, et pizarheinaga võiks endale liiga teha. Inimene tunnetab tavaliselt, kui organism on mingit ainet liiga palju saanud. Samuti pole meeldiv päevast päeva sama maitsega toitu süüa. Vastunäidustusi pizarheina tarvitamiseks pole.

Pizarhein sobib hästi ka lastele, kelle seedesüsteem saavutab täisvõimsuse alles puberteedieas. Meil rõhutatakse piima tähtsust kaltsiumiallikana, seepärast süüakse liigselt piimatooteid ning jäetakse tähelepanuta toiduained, mis sisaldavad rohkem kaltsiumi. Kui lapsed söövad palju piimatooteid või joovad palju külma vett, koguneb niiskus nende organismis kergemini.

Täpsemalt saab pizarheinast ja teistest niiskust vähendavatest taimedest lugeda aadressilt [tervisealkeemia.ee](http://tervisealkeemia.ee). **a.**

## Elujõudu Hiina meditsiinist



### Punane läikvaabik (*Ganoderma lucidum*, hiina k *ling zhi*) 200 mg, 100 kapslit

Punane läikvaabik on Hiina meditsiinis kasutatav ravimtaim-seen. Selle põhiline toime on immuunsuse tugevdamine, mille tulemusena suudab organism paremini võidelda väliste ja sisemiste haigustekitajatega. See on kuulunud ravimtaim onkoloogiliste haiguste korral, seda saab kasutada nii kasvaja ja vähi ennetamiseks kui ka raviks ning kemoterapia ajal organismi tugevdamiseks.

Punane läikvaabik reguleerib rasva- ja suhkrusisaldust veres, ainevahetust ja vererõhku ning on südant tugevdava toimega. Sellel on rahustav mõju, mistõttu see sobib ka uneprobleemide korral. See taim tugevdab närvisüsteemi ja on abiks vaimset tööd tegevatele inimestele, samuti vaimse väsimuse korral.

Punast läikvaabikut tuleks võtta 1–2 kapslit kaks korda päevas enne sööki.



### Korditseps (*Cordyceps sinensis*, hiina k *dong chong xia cao*) 200 mg, 100 kapslit

Korditseps ehk kedristõlvik on Tiibetist pärit ravimtaim, mida on Tiibeti ja Hiina meditsiinis kasutatud aastasadu.

Korditseps stimuleerib ja tugevdab immuunsüsteemi, aidates nõnda organismil paremini võidelda väliste haigustekitajatega. See ravib impotentsust ja viljatust ning suurendab meeste ja naiste libiidot. Korditseps on sobiv taim nii kroonilise kõha, bronhiidi kui ka astma korral, sest lõdvestab bronhide seinu ja on põletikuvastase toimega. See sobib hästi eakatele inimestele, sest tugevdab neeruenergiat, mis Hiina meditsiini järgi vananedes nõrgeneb. Lisaks vähendab korditseps väsimust ja leevendab stressi. Kuna korditseps on antioksüdant, siis stimuleerib see rakkude paranemist ja taastootmist ning ainevahetust rakkudes.

Korditsepsi kasutatakse paljude kopsu-, neeru- ja urogenitaalhaiguste korral, samuti reuma, artriidi ja hepatiidi korral. See on abiks ka onkoloogiliste haiguste ravi ajal.

Korditsepsi tuleks võtta 1–2 kapslit kaks korda päevas enne sööki.

