

Rene Bürkland



Hiina meditsiini doktor Rene Bürkland tutvustab iga kuu üht väekat Hiina ravimtaime. Ta selgitab, milliste tervisehädade puhul võiks sellest taimest abi saada ning mil moel oleks kõige otstarbekam seda manustada.

Pisarhein eemaldab organismist niiskuse

Pisarheinaseemned on magusa maitsega, mis Hiina meditsiini järgi tähendab seda, et need tugevdavad energiat. Organitest mõjutavad need kõige enam põrna, magu, kopse ja neerusid.

Pisarheina (hiina *kyi yi ren*) kasutatakse Hiinas üsna palju toidutegemiseks. See on teravili, mille seemneid saab panna supi sisse või lisada pudru hulka, näiteks kaerahelbe- või riisipudrule. Selle taime olulisim toime väljendub selles, et ta aitab eemaldada kehast niiskust ja tugevdab põrnaenergiat. Põrn on Hiina meditsiini järgi niiskuse ümbertöötaja. Niiskus tuleb organismi põhiliselt toiduga. Kui seda hakkab kehasse liigselt kogunema, siis võib oletada, et on tarbitud liiga palju piimatooteid, vedelikku või toortoitu. Ülemäärasele niiskusele organismis viitavad kroonilised limased eritised: krooniline nohu, krooniline bronhiit koos rögaeritusega, naistel krooniline valgevoolus. Kui lastel on organismis palju niiskust, siis tekivad kergelt adenoidid. Adenoid on Hiina meditsiini järgi materialiseerunud niiskus.

Ennetab liigesevalusid

Hiina meditsiini seisukohalt on niiskus üks asjaoludest, mis blokeerib energia liikumist. Kui energia jääb seisma, võivad tekkida valud. Pisarheinaseemneid võivad oma söögi sisse panna need, kel esineb niiskusest tingitud liigesevalusid – neid valusid, mis niiskete ilmadega lähevad hullemaks. Siis on sageli ka liigesed natuke paistes, ei liigu hästi, lihastes ja liigestes on raskustun-



ENNETAB: Tegemist ei ole valu vaigistaja, vaid algpõhjuse likvideerijaga: ta eemaldab organismist liigse niiskuse, ja valu kaob.

ne. Pisarheina peaks sööma juba enne valude tekkimist. Tegemist ei ole valu vaigistajaga, vaid algpõhjuse likvideerijaga – ta eemaldab organismist liigse niiskuse, et energia saaks jälle liikuma hakata, ja valu kaob. Liigesevaludel on aga erinevaid põhjusi, muudel asjaoludel kui niiskuse tõttu tekkinud liigesevalude puhul pole pisarheinast kasu.

Abi võib saada ka tursete korral. Pisarhein aitab vedeliku kogunemisest tekkinud tursete korral, aga

efektiivsem on selle toime siiski niiskuse kogunemisest põhjustatud tursete puhul.

Leevendab nahaprobleeme

Pisarheinaseemnetega rikastatud toite tasub süüa ka põletikuliste nahaprobleemide korral: karbunklid, furunklid ja akne on kõik seotud kuumuse ja niiskusega. Niisiis on tegemist toidutaimetega, mille seemneid võib panna näiteks supi või pudru sisse. Et seemned on kõvad, siis võib nad juba õhtul vette ligunema panna ja hommikul pudrule lisada. Kui aga leotamiseks pole aega ega mahti, siis võib seemned enne söögi sisse panekut ka ära jahvatada.

Ei pea kartma, et teete endale pisarheinaga liiga. Inimese organism ise tunnetab, kui mingist toiduainest piisab. Ega keegi meist ju soovi iga päev sama maitsega toitu süüa. Vastunäidustusi pisarheina tarvitamiseks pole, see sobib hästi ka lastele. Laste seedesüsteem on nõrgem kui täiskasvanuil ja saavutab täisvõimsuse alles puberteedieas. Niiskus koguneb nende organismis kergemini. Meil rõhutatakse piima tähtsust kaltsiumi saamisel, seepärast pingutatakse piimatoodetega natuke üle. Tuleb piiri pidada.

Pisarheinaseemneid (hiina *kyi yi ren*) saab osta Tallinnas Hiina meditsiini keskusest Tervise Alkeemia (Tulika 19) või keskuse kodulehelt pood.tervisealkeemia.ee.