

Kuigi ainevahetuses on kõikidel siseorganitel oma roll, rõhutatakse Hiina meditsiinis põrna osatähtsust. Kui selle energia on nõrk, on ka ainevahetus tasakaalust väljas.



Tekst: **Rene Bürkland**, üld- ja nõelraviarst
Foto: **Priit Palomets, Matton Baltic**

Soe toit – seedimise tuli

Ainevahetus on eluliselt tähtis protsess, mille käigus organism omastab toidust ja keskkonnast vajalikke aineid, töötab need ümber energiaks ja kehale kättesaadavateks komponentideks ning eritab mittevajalikku. Kõikidel siseelunditel on siin täita oma ülesanne. Hiina meditsiinis aga rõhutatakse eelkõige põrna rolli. Põrnaga koos räägitakse ka kõhunäärdest. Mõlemad osalevad toidu seedimises, energia tootmises ja niiskuse hajatamises – need kõik on aga tihedalt seotud ainevahetuse probleemidega.

Söömise ajal söö

Toidu seedimine algab juba enne söömist. Et magu saaks toidu vastu võtta ja seda lõhustama hakata, peab ta selleks valmis olema.

Väga tähtis tingimus on: söömise ajal tuleb tegeleda söömisega. Kui teha sel ajal veel midagi muud – töötada, vaielda, uudiseid lugeda vms –, ei lase see maol korralikult seedida. Hiina meditsiini järgi kahjustab

muu tegevus söömise kõrval mao *yini*. See väljendub seedehäiretena: kõrvetiste, ülakõhuvalude ja muuna. Mao *yini* võib kahjustada ka einestamine õhtul hilja.

Seedimisprotsessis on mao *yin*-energia kõrval tähtis seda tasa-kaalustav põrna *yang*-energia. Põrna tugev energia on Hiina meditsiini mõistes seedimise tuli, mis aitab toidul maos lõhustuda. Lääne meditsiini mõistes on tegu kõhunäärme seedeensüümidega.

Põrna nõrga energia korral jääb tihti osa toiduainetest seedimata, mida võib märgata ka vesise väljaheite järgi. Lisanduvad külmatus, eriti kätes ja jalgades, ning isutus. Pärast söömist on ülakõhus sageli ebamugav täistunne, võivad esineda kõhulahtisus, väsimus, roidumus jms.

Energia toodab energiat

Seedimise järel on ainevahetuse järgmine etapp toidust energia ja kehale vajalike ainete eraldamine. Ka siin on tähtis osa

täita põrnal koos kopsude ja neerudega. Nende kolme organi koostöös muundatakse toidus ja õhus sisalduv energia organismile kättesaadavaks ja kasutatavaks. Kui need kolm organit, eriti põrn, on tugevad, jätkub kehal energiat, et normaalselt toimida. Kui põrna energia on nõrk, ei suuda organism piisavalt energiat toota ja inimene tunneb ennast väsinu ja apaatsena.

Lääne meditsiinis vastab sellele põrna funktsioonile kõhunäärme insuliini tootmise funktsioon, mis reguleerib organismis vere suhkrutaset: kui see on madal, on inimene väsinud ja loid.

Lisaks seedimisele ja energia tootmisele töötleb põrn ümber niiskust ja hajutab seda. Kui põrn ei suuda seda funktsiooni täita, hakkab niiskus organismi kogunema, tekitavad uimasus ja raskustunne, tuimus kehas, jäsemetes ja peas. Tagajärjeks võivad olla tursed ning sageli korduvad bakteriaalsed ja viiruslikud põletikud. Niiskuse kogunemise üks sümptom on ka kaalutõus.

Põrn vajab sooja

Tasakaalus põrna/kõhunäärme korral on inimene hea töövõimega, energiline, praktiline ja tasakaalukas. Tal on korras isu ja sujuv seedimine, normis kehakaal, jõulised jäsemed ning hea kujutlusvõime.

Probleemse põrna/kõhunäärme korral tekib krooniline väsimus, füüsiline ja vaimne passiivsus. Seedimine on aeglane ja nõrk, võib esineda iiveldust, isutust, maitsetundlikkuse vähenemist, ebamugavustunnet kõhus ja kõhulahtisust. Vere suhkrutase kipub kõikumama. Sellistel inimestel on probleeme kaaluga: vaatamata vähestele söömisele tõuseb kaal või vastupidi – ollakse alakaalulised ega suudeta juurde võtta. Jume on kahvatu, käed ja jalad külmavad.

Läänes rõhutatakse kaalu langetamise dieetide puhul sageli tooreste köögi- ja puuviljade tähtsust, kuid Hiina meditsiini järgi võib liigne külmade jookide ning värskete ja tooreste toiduainete tarbimine

põrna *yangi* kahjustada. Et põrna *yangi* toetada, tuleb vältida igasuguste külmade vedelike joomist. Nende asemel joodagu toatemperatuuril või sellest soojemaid jooke. Köögiviljad aga on otstarbekas enne söömist vakkida, aurutada või kergelt läbi keeta. Värske salatite ja puuviljadega ei tasu liialdada.

Põrna soojendavad toiduained on riisipuder, kergelt läbi küpsutatud porgand, kaalikas, oad, kartul, kõrvits, sibul, ingver, must pipar, kaneel, küüslauk ning puuviljadest kirsid ja datlid. Lihast tasub eelistada looma- ja lambaliha, ainukesena piimatootena mõjub põrnaenergiale soojendavalt või. Omal kohal on makrell ja tuunikala.

Põrna energiat jahutavad ka tomat, spinat, tofu, merevetikad ja sool. Põrnale mõjuvad halvasti ka vaimne ülepinge ja ületöötamine.

Toit tuleb alati korralikult läbi närida ning sööma peab väikeste koguste kaupa.

Tervise nimel hoidu külmast ja paastust

Niiskust tekitavad toortoit ning magusad ja külmad söögid, samuti värsked mahlad, rasvane liha, munad, piimatooted (välja arvatud kitsepiim), õlid, pähklid ja jätis.

Kaalu langetamiseks ja hoidmiseks ei pea Hiina meditsiini tervislikuks paastumist ja näljadieete. Paastumisele on küll palju erinevaid lähenemisviise, kuid tervise ja eluenergia säilitamise seisukohast pooldatakse pigem tasakaalustatud toitumist. Organismil on toimimiseks energiat vaja ning kui seda energiat ei saa toiduga, peab see tulema kusagilt mujalt. Vajaminev energiahulk võetakse sel juhul neerudest, nendes oleva taastumatu päriliku sünnihetkel kaasa antud energia arvel. Kui see otsa lõpeb, lõpeb ka elu, sest selle energia hulk on igal inimesel individuaalne ja piiratud ning elu jooksul seda juurde ei saa. **tp**

Kui sul on vaja, aga sa ei saa

Sinu lahendus kõhukinnisusele

- **KIIRE** - toime saabub 5-15 minuti möödudes
- **LEEBE** - puuduvad süsteemsed kõrvaltoimed
- **LIHTNE** - kerge kasutada



Microlax. Toimeaine: naatriumlaurüülsulfaat + sorbitool + naatriumtsitraat. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.