



Rene Bürkland on õppinud Eestis psühholoogiat ja meditsiini, Hiinas Nanjingis tuina massaaži ja nõelravi ning Beijingis nõelravi ja ravimtaimi, ta on Hiina meditsiini doktor Tervise Alkeemia keskuses, terapeut, koolitaja ja qigong'i õpetaja.

UNI *taastab* MEIE KEHA

Hiina meditsiini kohaselt on päev aktiivne *yang'i* aeg, öö rahulik *yin'i* aeg. Tänapäeval on paljudel inimestel öö ja päev segamini. Öösiti tehakse tööd, loetakse meile või surfatakse netis ega elata loodusrütmidega tasakaalus. Selline *yin'i-yang'i* harmoonia rikkumine lööb kõikuma inimese bioloogilise kella.

Päevane magamine ei asenda ööund. On uuritud, et pimedusega suureneb melatoniini (n-ö unehormooni) eritumine verre. Ööuni on see aeg, mil melatoniini toimet keha taastab ja uuendab ennast, parandab ära rikkis geeniosad ja laeb organismi energiaga. Kui inimene öösel ei puhka, väsib ta ära, kurnab organeid ja keha hakkab kasutama neerudes asuvat pärilikku energiat. Kõige paremini taastab neeruenergiat just ööuni, mis on oluline kaasasündinud energia optimaalseks kasutamiseks.

SÜDA ON VAIMU KODU

Une seisukohast on üks tähtsamaid organeid süda. Hiinas öeldakse, et süda on vaimu kodu ja südameveri selle vundament. Tugeva südamega on vaim õnnelik, rahus ja naudib kodus olemist. Kui süda on nõrk, siis pole vaimul kodu, kuhu minna, ja ta läheb hoopis rändama. Sellisel juhul ei suuda inimene rahusse minna, mõtted muudkui liiguvad ja ärevus on sees. Sümpaatiline närvisüsteem on kogu

aeg üleerutuses ja inimesel on raskusi uinumisega või ärkab ta öösel sageli üles. Põhjuseks on südamevere või südame *yin'i* nõrkus.

Südame emotsioon on rõõm. Rõõm suhetest, tööst, hobidest, sõpradest – kõigest, mis südame rõõmust põksuma paneb. Kui rõõmu on vähe, jääb südame *yin*-energia nõrgaks ja tekivad unehäired. Mida sellisel juhul teha? Otsida midagi, mis rõõmu valmistaks! Kasvõi väikesi asju, mis silma särama ja hinge helisema panevad.

Südant ja südameverd saab toetada ka mitmekülgse toitumisega. Hiina meditsiinis ei pooldata eriti taimetoitlust – vere seisukohast on oluline ka loomsete produktide tarbimine. Hiina naised kasutavad pärast sünnitust lihtsat retsepti, mis koosneb kanapuljongist, *goji*-marjadest ja hiina heinputkest. See supp tugevdab verd, annab energiat juurde ja tõstab üldist toonust. Ärevusest ja rahutusest tulenevat unetust ravitakse Hiinas siidakaatsiateega. Siidakaatsia tähendab hiina keeles kollektiivse õnne õit. See teeb

südame rõõmsaks ja rahulikuks. Siidakaatsiateed tasub juua mitu korda päevas – see annab energiat, toetab südant ja aitab paremini magada. Eesti taimedest on rahustava toimega palderjan ja humalakäbid. Südant ja verd tugevdab ka kratikübar, pojengijuur ning puuseen *Ganoderma*, mis ühtlasi lisab vaimset energiat, rahustab ja tugevdab immuunsust.

MAKSAENERGIA NÕRKUS

Teine unega seotud organ on maks. Kui maksaenergia liigub vabalt, siis suudab inimene unistada, luua visioone ja vaadata tulevikku. Maksaenergia seiskumine väljendub sageli unehäiretes. Sel juhul magab inimene rahutult ja näeb palju õudusunenägusid. Maksaga seotud emotsioonid on frustratsioon, pinge, stress, ärritumine, vihatumine. Kui seda on palju, siis ei saa maksaenergia vabalt liikuda ja jääb kinni. Siinkohal tuleb abiks füüsiline aktiivsus, mis paneb vere ja energia liikuma ning rahustab maksa. Viha on hea välja elada läbi füüsilise tegevuse.

Nii südamest kui maksast tuleneva unetuse korral mõjuvad hästi *qigong'i* harjutused. Mõnele inimesele mõjuvad need rahustavalt ja uinutavalt, teisi teevad need aga erksaks ja energiliseks. Vastavalt individuaalsele mõjule peaks tegema harjutusi kas hommikul või õhtul. Kuldse kella harjutustsükklis on mõlema organi energia tugevdamiseks harjutused olemas.

Maksa aktiivsuse ajal, kevadel ja suve algul, on eriti oluline maksaenergiat toetada. Eesti taimedest sobib selleks kõige paremini karulauk, mis on võrtsikas, terav ja paneb kogu kehas energia liikuma. Samuti on hea juua võilillelehe ning maarjaohakajuure teed. Maksa rahustavad krüsanteemiõied ja piparmünt. Maksaenergia aitab liikuma panna jänese kõrv, kibuvitsa- ja roosiõied ning tsitruseliste koor (nt mandariin, pomel).

TOIDUSEDEL KORDA

Norskamisel võib olla mitmeid põhjuseid. Pehme suulagi on liiga nõrk ja vajub alla või langeb kurgunibu liialt hingamisteedesse. Hiina meditsiini kohaselt on üheks oluliseks

Kui pärastlõunal veidi puhata, natuke silm kinni lasta, taastab organism end edukalt ja suudab päeva teises pooles produktiivne olla.

norskamise põhjuseks liigne niiskus organismis. See blokeerib hingamisteed ning võib tekitada polüüpe ja adenoidide. Liigne niiskus soodustab ka ülekaalu.

Organismi puhastamine üleliigsest niiskusest tuleneb eelkõige toitumisest. Piimatooted, külmad joogid, valge jahu ja valge suhkur toovad kehasse palju niiskust. Nimestatud ainetega tuleb ettevaatlik olla ning tarbida soojemaid sööke-jooke – niiskust aitavad kehast välja viia võrtsikamad taimed ja toidud. Eriti tõhus on ingver, aga ka pisarhein ja mandariinikoor.

Söömine hilja õhtul võib tekitada ebameeldivaid unenägusid. Täis kõhuga magama minnes jääb toit makku, mistõttu magu peab öösel töötama ega saa puhata. Selle tagajärjel tekib mingil hetkel mao *yin'i* nõrkus, mis võib väljenduda maohaavanditena, mao limaskestapõletikuna või kõrvetistena. See põhjustab rahutut und, ebamugavustunnet ning hommikul võib otsmiku piirkond valutada.

Kvaliteetne uni on meie elus väga olulisel kohal. Magama peab öösel pimedal ajal, talvel märksa rohkem kui suvel, et keha saaks korralikult taastuda. Hiinlastel ja lõunaeurooplastel on hea komme pidada siestat. Kui pärastlõunal veidi puhata, natuke silm kinni lasta, taastab organism end edukalt ja suudab päeva teises pooles produktiivne olla. Mida väiksem laps, seda pikemat und ta vajab, mida vanem inimene, seda lühemat. Kui inimene tunneb end hommikul ärgates väsinuna, siis magas ta liiga vähe!

Ei ole vaja karta, et me magame oma elu maha – puhanud olekus on hoopis parem elu nautida. **S**