

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.

Ženšenn paneb energiad liikuma

Ženšenn on lääne-maailmas üks tuntumaid Hiina ravimtaimi. Seda teatakse kui tugevat toonikut, mis annab energiat. Tuleb aga meeles pidada, et ta tugevdab põhiliselt *yang*-energiat, mis on mehelik energia.

Kel on *yang*'i liiga palju või *yin*'i liiga vähe, võib endale ženšenniga (hiina k — *ren shen*, ladina k — *panax ginseng*) kasu asemel hoopis kahju teha. Naistel tuleb sellega ettevaatlik olla, ta võib naised nii-öelda läbi kõrvetada, sest naised on olemuselt *yin*-tüüpi.

Kuidas aga vahet teha, kas see taim sobib teile? Näiteks kui *yang*'i on vähe, siis on kogu aeg külmatunne, käed-jalad on külmad, energiat vähe; kui *yin*'i on vähe, siis on jalad kuumad, tekivad kuumahood, rahutus, unetus.

Tugevdab põrna ja neerusid

Ženšenn toetab me pärilikku energiat ja mõjutab mitmeid organeid, eriti neerusid, ja nende *yang*-energiat, seetõttu on ta väga tähtis meestele ja eelkõige vanadele meestele. Kõigi inimeste neeruenergia kulub elu jooksul, aga vanadel meestel on just neerude *yang*-energiat vähem. See on üks põhjus, miks hiina vanamehed söövad ženšenni – et tugevdada neeru *yang*-energiat, mis on seksuaalenergia alus. Läänemaailmas ki teatakse, et ženšenn on potentsi suurendaja.

Ženšenn tugevdab ka põrna-energiat. Põrna üks funktsioone on toidust omastada energiat, mida keha saaks kasutada. Mida tugevam põrn, seda rohkem energiat



VOIMAS JUURIKAS: Ženšenn tugevdab kopse ja südant ning paneb energiad kehas liikuma, seda eriti just meestel.

meil on. Kuna ženšenn mõjutab üheaegselt nii pärilikku kui igapäevast energiat, siis annabki ta nii palju energiat juurde.

Veel tugevdab ženšenn kopse ja kehavedelikke, näiteks rohke higis-

tamise või verekaotuse järel aitab organismil kiiremini taastuda. On toeks astma korral. Mõjub hästi ka maole ja toetab südant. Üks huvitav aspekt ženšenni juures on, et ta tugevdab organismi, toniseerib ja annab juurde energiat, aga samal ajal on tal vaimu rahustav toime.

Ženšenni ei tohi võtta külmetushaiguste korral ja muudel juhtudel, kui on palju tulesümptomeid, näiteks kui vererõhk on kõrge.

Vanaaisade pärusmaa

Ženšenn on näidustatud, kui on pidev nõrkus, letargia, energia-puudus, iiveldus, oksendamine, isupuudus, kõhulahtisus, külmad käed-jalad, pidev külmatunne. Ka naised ja noored mehed võivad nende sümptomite korral ženšenni tarvitada, aga siiski tagasihoidlikult. Eriti ettevaatlikud peavad olema üleminekueas naised: nemed võivad ženšenni kasutada üsna lühikest aega ja väga konkreetsete sümptomite puhul. Niisama, igaks juhuks, energia saamiseks võivad ženšenni võtta ainult vanad mehed, ja seda kuni elu lõpuni.

Vanaemad, kellele lapselapsed on jõuluks ženšenni kinkinud, söötki see parem sisse vanaisadele!

Ženšenn on saadaval nii kapslite kui ka kuivatatud taimena. Müügil on see nii Hiina meditsiini keskses kui ka nende e-poes aadressil pood.tervisealkeemia.ee.



**Tervise
Alkeemia**