

Maks

vajab äratust
ja puhastust



Selleks, et olla terve, tuleb kevadel energia liikuma panna ning immuunsüsteemi toetada.

TEKST: RENE BÜRKLAND,
HIINA MEDITSIINI ARST
FOTOD: SHUTTERSTOCK

28. jaanuaril algas idamaade kalendri järgi punase *yin*-tulikuke aasta. Hiina uusaastapidustustega tähistatakse kevade algust. Kuigi väljas võib olla veel pakast, on õhus juba tunda kevadet: päike muutub soojemaks, linnud hakkavad laulma ning loodus valmistub ärkama. Sama toimub inimesega. Nii nagu puudes hakkab mahl liikuma üles- ja väljapoole, hakkab seda tegema ka meie energia. Selleks, et see nii toimuks, tuleb organismi toetada.

Hiina meditsiini järgi on kevade organmaks. Lisaks äratamisele vajab see puhastamist. Selleks sobivad hästi **rohelised köögiviljad** ja **idud**, kuid eriti hästi veidi teravamad toiduained, nagu **karulauk**, **redis** ja **võilillelehed**. Ainevahetust kiirendab **ainevahetusetee**. Selle koostises olev lagrits toetab seedimist, kiirendab soolestiku tööd ja aitab alandada kaalu, apteegitill soodustab jääkainete väljutamist, piparmünt leevendab kõhupuhitust, viirpuumarjad stimuleerivad ainevahetust; antioksidandid eluväät ja ingver tugevdavad immuunsust. Tee sobib kõigile, välja arvatud siis, kui muret teeb kõhulahtisus, suur väsimus või energiapuudus.

Energia liikuma panemiseks sobivad hästi venitusharjutused, näiteks Jaapani vanadel traditsioonidel põhinev venitus- ja lõdvestusharjutuste süsteem *shindo* ja jooga. Mõlemad aitavad vabastada kehast kogunenud füüsilised ja emotsionaalsed pinged ja energiablokeeringud ning selle kaudu tasakaalustada kogu keha energiad, parandada tervist ja elukvaliteeti.

Kuldse kella harjutused

Kuldse kella harjutused on väga vana võimlemisharjutuste kompleks, mis oli eelmise sajandi lõpuaastatani väheste Hiina meditsiini arstide ja võitluskunsti meistrite

”Energia liikuma panemiseks sobivad hästi venitusharjutused, näiteks *shindo* ja jooga.

pärusmaa. Teadmisi sellest kunstist pärandati põlvest põlve vaid perekonna sees või üksikutele väljavalitutele. Õnneks on need harjutused nüüdseks kasutusel ka laiemalt ja igapähele on võimalus nende abil tervist tugevdada, haigusi vältida ning elust rohkem rõõmu tunda.

Kuldse kella 12 harjutust on siseorganite ja energiameridiaanide tugevdamiseks ning *qi* liikuma panemiseks. Neid saab kasutada nii ägedate kui ka krooniliste haiguste korral, nii haiguste raviks kui ka ennetuseks. Harjutused toimivad hästi mitmesuguste selja- ja kaelaprobleemide korral, annavad energiat ning aitavad jagu saada üldisest väsimusest.

Harjutusi on hea teha kord päevas hommikul või õhtul. Selleks, et energia vabalt ja takistusteta voolaks, on väga tähtis õige kehaasend, sest muidu võivad tekkida lihasepinged, liigesevalud jm. Seetõttu tuleks harjutamist alustada õpetaja käe all.

ENERGIAT TUGEVDADAVAD QIGONG'I HARJUTUSED

Igapäevase energia saame toidust, veest ja õhust. Idamaades kasutatakse eluenergia tugevdamiseks lisaks mitmesuguseid harjutusi. Hiinas nimetatakse neid *qigong*'iks – *qi* tähendab energiat, aga ka õhku, ja *gong* töötamist. Niisiis on *qigong* töötamine energiaga.

Qigong'i harjutusi kasutatakse nii energia tugevdamiseks kui ka liikuma panemiseks. Harjutused tugevdavad lihaseid, kõõluseid, liigeseid ja luid, aga ka siseelundeid, eemaldades neist energiablokeeringud ja tugevdades organite energiat.

Qigong'i praktiseerides muutub harmoonilisemaks keha, tasakaalustuvad vaim ja füüs.



Immuunsuse tugevdamine

Sügistalvel põetud nohud-kõhad on organismi tublisti nõrgendanud ja energiat vähendanud. Immuunsuse tugevdamiseks on head **sibul**, **küüslauk**, **spinat** ja **seller**. Organismi vastupanuvõime stimuleerijateks on ganoderma ja korditseps, mida on saada nii kapslite kui ka pulbrina.

Ganoderma toetab südant, maksa ja kopse. *Ganoderma lucidum* ehk läikvaabik on üks puuseene eriliik, mida on juba rohkem kui kahe aastatuhande jooksul peetud Hiina, Jaapani ja Korea traditsioonilises meditsiinis raviomaduste poolest kõige hinnalisemaks ravivahendiks. See sisaldab üle paarikümne aminohappe, rohkem kui kümnet mineraalainet ja mikroelementi, samuti vitamiine, peamiselt B-, B₅-, C- ja D-vitamiini.

Immuunsuse tugevdamiseks on head sibul, küüslauk, spinat ja seller.

Korditseps toetab neere ja kopse. Seda peetakse Hiinas jumalate kingituks, talismaniks. Korditseps kasvab kõrgmäestikus kliimaatiliselt rasketes tingimustes ja on omandanud üleloomuliku ellujäämisvõime. Taimena viskab ta oma eosed maha. Need kinnituvad liblikavastsetele ja parasiteeruvad seal, elades talve üle maa all, kuhu vastne kaevub. Korditseps sobib inimesele, kes soovib suurendada vastupidavust ning taastada energiat ja elujõudu. See sisaldab rikkalikult aminohappeid, vitamiine (B₁-, B₂-, B₁₂-, E- ja K-vitamiini), mineraalaineid ning mikroelemente (fosforit, seleeni, kaaliumi, kaltsiumi, magneesiumi, rauda, vaske, tsinki jms).

Taimne ekstrakt **Tonix-R** tugevdab immuunsust ja suurendab vitaalsust. See on valmistatud seitsmest taimest, koostises on näiteks kilejas hundihammast ja punane läikvaabik, mõlemal neist on teaduslikult tõestatud immuunsüsteemi tugevdav ja elukvaliteeti parandav toime. Preparaati võivad tarvitada pika aja jooksul – pool aastat, aasta või ka enam – ka terved inimesed, see ei sobi aga raseduse ega rinnaga toitmise ajal, samuti alla viieaastastele lastele. **a**