

Rene Bürckland:

miks on eestlastel nii palju südamehaigusi? Sest südames on liiga vähe rõõmu

• SIRJE RATTUS
sirje.rattus@ohhtuleht.ee

«Kui pead tegema tööd, millest sa rõõmu ei tunne – teed seda pelgalt raha või staatuse pärast –, siis see sööb vaikselt su südameenergiat,» kirjeldab Hiina meditsiini arst Rene Bürckland. «Südameenergia puudus võib väljenduda unetuse, ärevuse või depressioonina ning võib aja jooksul areneda raskemaks haiguseks.» Hea uudis on tema sõnul aga see, et me saame ise seda eluviiside ja toitumisega muuta.

Päevast päeva ilmub artikleid, milles soovitatakse ühest või teisest toidust loobuda. Sina kirjutad raamatus «Tark tee terviseni», et kõigil toiduainetel on oma koht.

Hiina toitumisteraapia eripärasid on see, et ei ole häid ja halbu toiduaineid, on sobivad ja mitesobivad. Üks toiduaine võib ühele inimesele olla väga hea, aga teisele vastunäidustatud. Hiina toitumisteraapia lähtub individuaalsusest: igale inimesele erinev toit. Aga igale inimesele ka eri ajal eri toit. Sellega sõõd asja, mis talvel võib olla ebasobiv.

Ka päeva lõikes on mõistlik keha kuulata. Kui oled käinud kolm päeva järjest trennis ja saunas higistanud, aga joonud korralikult ei ole, siis vajab keha niiskust. Üks variant oleks rohkem puuvilju süüa. Samas kui oled tunde õues olnud ja külm on sees, siis sa puuvilju ei taha, tahaks midagi soojendavat. Sellepärast ei saa öelda, et üks toiduaine on ülihea ja teine hirmus halb.

Mainisid, et eri aastaegadel tuleb erinevalt süüa. Kas toitu võiks siis sellest, mis parasjagu kasvab ja saada on?

Jah, toitumisega saab keha looduse rütmi sisse viia. Kevadel võiks süüa selliseid toiduaineid, mis toovad energia keha pinnale: võrtsikaid, teravaid, roheline. Üks parimaid asju, mida kevadel süüa, on karulauk – ta on terav, värsk ja roheline.

Suvel tuleb süüa ka pigem võrtsikaid toite. Inimesed muidugi imestavad, et miks peaks suvel sööma teravaid, soojendavaid asju (näiteks India ja Lõuna-Hiina toit on väga tuline). Miks? Sest kui sööd tšillist toitu, siis su nahapoorid lähevad lahti, sa hakkad higistama ja keha vabaneb liigest kuumusest. Aga kui sa sööd midagi külma, siis nahapoorid lähevad kinni, sa ei higista ja kuumus, mis sees on, ei kao.

Igatüüpi võib kuumal suvepäeval proovi teha, mis vahe on, kui jood jääjooki või kuumat rohelist teed. Sa võid jääjooki lõputult sisse kallata, ikka on palav. Keha kattub külma higiga, on selline ebamugav olemine. Aga kui jood kuumat jooki, higistad korra ja ongi kuumus maas.

Praegu huvitab inimesi tõenäoliselt kõige rohkem, mida tasuks süüa süüa?

Kui süüa minna, siis toidud võiks olla valmistatud sügiseandidest: puuviljadest, köögiviljadest. Need hakkavad energiat sissepoole viima. Maitsetest soolane, hapu, mõrum.

Ja talvetoit on see, mida meie esivanemad söid – maitse, mis aitab energiat sees hoida, on soolane. Söödi soolaliha, soolakala. Teine maitse, mis aitab energiat kehas hoi-

Qigong'i harjutus selja tugevdamiseks.



«Mul on küllalt selliseid patsiente, kes ütlevad, et nad ei söö enam midagi, joovad ainult külma vett, aga kaal ikka tõuseb.»

Liiga palju seksi võib meest kurnata

Rene Bürcklandi uuest raamatust «Tark tee terviseni» saab lugeda ka seda, et Viagra võib võtta mehest viimase energiapiisa. Libiido vähenemisel, potentsiprobleemide tekkimisel tasuks pigem olla seksiga tagasihoidlik.

«Hiina meditsiini järgi kulutavad mehed iga seemnepurskega neerudes olevat pärliliku essentsi,» kirjutab ta raamatus. «Seksuaalne aktiivsus sõltub sünnipärasest energiast, vanusest, haigustest, aastaajast jne. Üldine reegel on: kui pärast vahekorda tunneb inimene end jõuetu ja kurnatuna, siis oli see liiast. Organismil on enesealalhoidlik – kui neeruenergia on nõrk, siis proovib ta seda säästa seksuaalaktiivsus ja potentsi vähendamise abil.» Kui sellisel juhul hakata tarvitama potentsi tõstvat ravimeid, kurnab see lisaks neerusid ja ei pruugi pikas perspektiivis organismile hea olla. «Tulemus on sama, kui panna tühjaks pigistatud sidrun veel mahlapressi, et viimast kätte saada.»

da, on hapu – hapukapsas, muud hapendatud asjad. Kolmandaks peaks talvel sööma juurikaid, mis aitavad juuri tugevdada. Juurikas on suvi läbi kasvanud, endasse energiat kogunud ja ta säilib kenasti üle talve.

Kas vastab tõele, et Hiina meditsiin tegeleb inimese keha selle ebamäärase seisundiga, kus tunnetuslikult justkui on miskit väga, aga traditsiooniline meditsiin seda veel diagnoosida ei suuda?

Kui võtame laiemalt, siis on Hiina meditsiin eluviis, mille eesmärk on püsida terve. Na elad nii, et ei jää haigeks.

Nüüd, kui vaatame telge tervisest kuni haiguseni – see võib olla päris pikk. Sõltub muidugi haigusest: mõni haigus tuleb tunni, mõni 20 aastaga. Kui midagi on tervises tasakaalust väljas, hakkab keha kohe märku andma. Kuid see ei tähenda veel haigust. Nüüd on küsimus, millal sa neid muutusi märkad, ja kui sa neid märkadki, siis millal nende tähendust mõistad.

Võtame näite, mis on lääne inimestele hästi tavaline: oled pidevas stressis, pinges, ärritud kergesti ja see kõik põhjustab Hiina meditsiini järgi maksaenergia seiskumise. See ei tähenda, et maks oleks haige, aga tekitab sümptomid, mida sa maksaga seostada ei oska: tükitunne neelamisel, poomistunne, kinnine tunne rinnus, mispeale tahaks muudkui ohata, puhitused, gaasid, naistel menstruaaltsüklihäired.

Lähed käid arsti juures ära, aga arst ei leia midagi – analüüsid on head, kilpnäärme töötab. Lööd käega: kui korras, siis korras. Aasta pärast on ikka kehv enesetunne, poob justkui veel hullemini. Lähed taas arsti juure: ikka kõik korras. Aga kolme, viie või kümne aasta pärast selgub, et sul on kilpnäärme alatalitlus või ületalitlus. Niimoodi haigus arenebki. Algul on probleem energeetilisel tasandil, kuid siis muutub füüsiliseks. Energeetiliselt tasandil probleemi saab

diagnoosida ja ravida Hiina meditsiiniga. Lääne meditsiin alustab ravi alles siis, kui haigus on füüsiliselt diagnoositav. Siinsel juhul tükitunne, mis tükk aega kurgus oli, muutub ühel hetkel kas häälepealte, kilpnäärme, neelu või kõri probleemiks.

Nüüd on ju aina enam maad võtmas selline suundumus, et ärme üldse võta mindeid ravimeid, et keha tervendab ennast ise.

See on ka äärmuslik suhtumine, mida mina õigeks ei pea. Sest on neid, kelle haigus on nii kaugele arenenud, et kui nad ei võta ühtegi rohtu, siis nad surevad ära. Kuid kehal on tõepoolest tohutu võime ennast tervendada, kui seda õigesti juhtida. Kui hakkad tava-ravimiga koos keha toetama, siis aidad tal probleemist kiiremini jagu saada ja võid siis jõuda sellisesse seisusse, kus ravimeid ei ole võib-olla enam vajagi.

Mida arvate nõiajahist doktor Riina Raudsikule, kes soovib mitme tervisehäda puhul soodavett juua?

Arvan, et läbi meditsiiniajaloo on olnud tohutul palju selliseid meetodeid, mille looja tõmmatakse hakatuseks oksa, aga millest ühel hetkel saab tunnustatud ravimeetod, millele kõik käsi plaksutavad. Loodetavasti ükski arst ei arva, et ta teab kõike. Peame aru saama, et inimeses on palju rohkem sees, kui arstiteadus sellest teab. Ja on eri meetodeid, kuidas läheneda.

Hiina meditsiin räägib yin'i ja yang'i tasakaalust, Riina Raudsik happelise ja aluselise tasakaalust...

See on põhimõtteliselt sama. Vaata – yin on vesi, yang on tuli. Kui võtame pH järgi, siis happeline on tuli – see tekitab kehas põletiku – ja aluseline on vesi. Tervis Hiina meditsiini järgi on yin'i ja yang'i tasakaal. Sama on pH-teooria järgi – sa oled haige, kui su kehas