

Tark tee terviseni ehk **Milline toit mulle sobib**

Hiina meditsiini toitumisteraapia põhineb individuaalsusel: inimese kehaehitus ja eripärad määravad selle, milline on talle kõige sobivam toit.

TEKST: RENE BÜRKLAND, HIINA MEDITSIINI ARST
FOTOD: SHUTTERSTOCK



Paljud terviseprobleemid on tingitud kehale mittedobivast toidust. Samad toiduained võivad ühel inimesel põhjustada palju probleeme, samas aidata teisel vabaneda tervisemuredest ja haigustest.

Inimene on ainulaadne ja kordumatu, ning sellest peaks lähtuma ka toitumise juures – ei ole olemas superdieeti, mis sobib kõigile. Hiina meditsiini toitumisteraapia aluseks on individuaalsus ehk lähtumine kehaehitusest ja eripäradest. Kui süüa oma kehatüü-

bile sobivaid toite, siis see tugevdab organismi, kui aga toit on sobimatu, kujutab selle seedimine kehale lisakoormust ja tekib probleeme.

Kehatüübi määravad osaliselt geneetika ja sünnapärasead omadused, kuid sama tähtis on igapäevaelu: toitumine, eluviis, liikumine, töö, keskkond jm. Kehaehitus ei ole püsiv, see muutub aastatega, sõltub aastaegadest ja võib palju erineda isegi päevade lõikes. Keha mõjutavad väga palju ka haigused. Näiteks palavikuhäiguste ajal on keha kuuma tüüpi; kui pole kaua joodud, on keha kuiv; kui on



kaua oldud külmas ja niiskes keskkonnas, muutub keha külmaks ja niiskeks.

Kehatüüpide liigitusi on palju. Siin on välja toodud üks, mille aluseks on lähtumine Hiina meditsiini haigustekitajatest: külmusest ja kuumusest, niiskusest ja kuivusest, *qi* puudujäägist ja *qi* seiskumisest.

Külm kehatüüp

Külma kehatüübiga inimesed võivad tunda külmatunnet kõhus, seljas, põlvedes või jalgades ja kätes. See võib olla vaid nende endi jaoks tajutav külmatunne, aga nahk võib olla ka katsudes külm. Selliste inimeste jume ja huuled on kahvatud ning lihased nõrgad. Nad higistavad kergesti olenemata sellest, kas tegelevad millegi füüsilisega. Nad on sageli väsinud ja jõuetud ning vajavad rohkem und kui teised. Neile meeldib suvi rohkem kui talv, nad eelistavad sooje sööke ja jooke külmadele. Külma kehatüübiga inimestel võib esineda turseid, kaalutõusu või limaseid eritisi (nohu, röga, valgevoolus).

Külma kehatüübiga inimesed peaksid sööma lambaliha, krevette, sibulat, küüslauku, ingverit, kaneeli, bataati, kartulit, musta riisi, punaseid datleid, ananassi, mandleid, Kreeka pähkleid, aprikoose ja kirsse. Hoiduda tuleks külmast ja toortoidust.

Kuum kehatüüp

Kuuma tüüpi inimestel ei ole kunagi külm. Nende nägu punetab sageli, nad räägivad kõva häälega ja on aktiivsed suhtlejad. Nende unevajadus on väike, ainevahetus kiire ning söögiisu hea. Liigne kuumus kehas on enamasti seotud keha eripäraga, aga võib olla tekkinud ka liigestest emotsioonidest (nagu vihastamine), alkoholiga liialdamisest ning soojendavate toitudega (liha ja vürtsid) liialdamisest.

Liigse sisemise kuumusega inimestel on hea süüa rohkem niisutavaid ja jahu-

„Tähtsam on teada, millist tüüpi inimesel on haigus, kui teada seda, millist tüüpi haigus on inimesel.”
Hippokrates

tavaid toite, nagu toortoit, köögi-, juur- ja puuviljad. Maitsetest sobivad mõrud toidud, mis vähendavad kuumust, aga ka teravad toiduained, mis parandavad naha verevarustust ja aitavad kehal vabaneda liigsest kuumusest (näiteks tsilli). Vältida tuleks vürtse, mis soojendavad keha sise- must (nagu kaneel, kuivatatud ingver, nelk, kardemon), lihatoite (eriti lambaliha), alkoholi ja tubakatooteid.

Kuiv kehatüüp

Kuiva kehatüübiga inimesed on kõhnad ja kuivetonud. Neil esineb sageli kõhukinnisust, nende nahk, huuled ja limaskestad on kuivad. Nende uni võib olla häiritud ja rahutu, nad võivad öhtul ja öösel higistada. Sellised inimesed on kannatamatu loomuga. Nad räägivad, kõnnivad ja söövad kiiresti.

Kuiva kehatüübiga inimestele sobib sealihha, pardiliha, munad, seened, tofii, sojapiim, Hiina jamss, mungoad, tomat, seesamiseemned, viinamarjad, *goji*-mar-

Ta ter ehk Mi mu

1/3 reklaam



Inimene on unikaalne ja kordumatu, seetõttu ei ole olemas superdieeti, mis sobib kõigile.

Niiskus-kuumus kehatüüp

Sellesse gruppi kuuluvatel inimestel tekib kergesti akne, suus ja keelel haavandid või nahal ekseem. Kuuma tüüpi toitude, nagu lambaliha või väga vürtsiste toitude söömise tagajärjeks on järgmisel päeval nahal välja löönud akne või mädane lööve. Emotsionaalselt on nad kannatamatud ja kergesti ärrituvad.

Niiskust ja kuumust vähendavad mungoad, kurk, spinat, vesikress, arbuus, hirss, pisarhein, lootosesemned, Hiina kapsas, seller, kapsas, punane kapsas. Vältima peaks väga vürtsiseid, rasvaseid, õliseid ja praetud toite, piimatooteid, nisujahu ning valget suhkrut. Ettevaatlik tuleb olla ka soojust tekitavate toitudega, näiteks lambalihaga, ja alkoholiga.

Nõrk kehatüüp ehk qivähesus

Selle kehatüübiga inimestel ei jagu kehas piisavalt energiat. Nad on väsinud ja jõuetud, iga kiirem liigutus võtab hingeldama ja higistama. Nende jäsemete lihased on nõrgad ja jõuetud, käed ja jalad sageli külmad. Nad haigestuvad kergesti külmetushaigustesse. Qi vähesuse korral võib esineda mao, neerude, emaka või tupe allavajet, veenilaiendeid ja hemorroide.

Selliste inimeste energiat tugevdavad teraviljad, eriti täisteratooted. Neile sobivad pruun riis, kaer, oder, hirss, pisarhein, läätsed, soja, kaunviljad, köögiviljadest spargel, kapsas, porgand, baklažaan, hermed, kartul, maguskartul, kõrvits, suvikõrvits, Hiina jamss. Puuviljadest võiksid nad eelistada õunu, kirsse, datleid, viigi- ja viinamarju, seemnetest ja pähklitest mandleid, Kreeka pähklit, kookospähklit, musta seesamit.

Sobivad toidud on ka hane-, pardi- ja kana-liha, angerjas, krevetid; taimedest korditseps, ganoderma, ženšenn, hundihammast, armujuur jt.

Qi seiskumise kehatüüp

Qi liigutamise eest organismis vastutab mitu organit, kuid üks tähtsamaid on maks. Maks toetab paljusid organeid ja hoiab qi liikumises. Kui maksa qi seiskub, võib see väljenduda eri kehapiirkondades.

Qi seiskumise korral tunneb inimene sageli pingetunnet või valu lihastes. Tüüpiline sümptom on neelatades tekkiv tükitunne või poomistunne kaela ümber. Kui qi on seiskunud rinnapiirkonnas, peab inimene sageli ohkama. Naistel on qi seiskumise sagedased sümptomid menstruaatsiooni ajal ja pingetunne või tükid rindades. Soolestikus seiskunud qi väljenduseks on korinad, gaasid ja puhitus. Emotsionaalselt on sellised inimesed pinges ja kergesti ärevusse minevad.

Qi seiskumise korral ei ole hea korraga palju süüa, sest suured toidukogused muudavad seisundi veel ebamugavamaks. Neile inimestele ei sobi rasvane, praetud ja vürtsitatud toit ning keemilised lisaained. Sobivad ploom, redis, porrulauk, seller, must seesam, idandatud seemned, jõevähk, krevetid, õunaäädikas (mõõdukas koguses). Head on kibuvitsaõied, kinnised roosiõied, mandariinikoor, valge pojengi juured, võilill.

Tasakaalus kehatüüp

Tasakaalus kehatüübiga inimesed on hea terviseega. Nad ei haigestu kergesti ja kui neil ongi vahel külmetushaigusi, siis ei sega see nende igapäevast elurütmi. Sellistel inimestel jagub kogu aeg energiat, nad ei väsi kergesti. Nende kaal on normaalne, nahk näeb välja terve ega vaja erilist hoolitsust. Nad on rõõmsad ja optimistlikud ning suudavad igas olukorras säilitada rahuliku meele. See tagab vabalt voolava energia ja võimaluse ise terveneda.

Tasakaalus inimesele sobivad hästi täisteratooted (oder, hirss, pruun riis), köögiviljad (hapukapsas), seemned (must seesam, kanepiseemned, tšia-, lina- ja kõrvitsaseemned) ja pähklid (Kreeka pähklid, mandlid). **a**

Oma kehatüübile sobivast toitumisest saab pikemalt lugeda sügisel ilmuvast raamatust „Tark tee terviseni. Hiina meditsiini toitumisteraapia“.

jad, mooruspuu marjad, virsik, arbuus, apelsin, mandariin, banaan, õun, hurmaa. Vältima peaks soojendavaid ja kuivatavaid toite, nagu lambaliha, teravad vürtsid, kohv ja alkohol.

Niiske kehatüüp

Niiske kehatüübiga inimesed on ülekaalulised ja vormist väljas. Neil kipub otsesine sageli olema higine või rasune, kõhul, rinnal ja jäsemetel on palju rasva. Õsiti kipuvad nad norskama. Neil tekivad kergesti põletikud ning probleemid kõrge vererõhu, südame-veresoonkonnahaiguste, kõrge kolesteroolitaseme ja diabeediga. Niiskes kliimas on neil raske hakkama saada.

Niiske kehatüübiga inimesed peaksid menüüst välja jätta piimatooted, nisujahu ja valge suhkrut. Hästi sobivad köögiviljad ja puuviljad: redis, sibul, vetikad, oliivid, apelsin, mandariinikoor, kuid ettevaatlik tuleks olla toortoiduga – organismile on parem kergelt töödeldud toit. Teraviljadest sobivad hirss, pruun riis, pisarhein.