

# ORGANISMI PUHASTAMINE



Kas sul on juuksed tuhmid, silmad ei sära ning nahk on väsinud ja lõtv? Pärastlõunal ihkad kohvi ja šokolaadi ning oled pidevalt ärritunud, su meeleolu on langenud ning tunned end väsinuna ka pärast pikka magamist? Sinu tegutsemine on pigem ebaefektiivne ning kehakaal on tõusnud? See tähendab, et on aeg oma organismi nii seest kui ka väljast puhastada.

Kuna talvel organismi ainevahetus aeglustub ja keha puhastub aeglasemalt, saavutavad kehasse settinud toksiinid just kevadeks maksimumi. Seepärast ongi kevadel õige aeg talvel kogutud energia taas liikuma saada, parandada ainevahetust ning äratada oma keha üles.

Meie organismil on looduslik jäätmekäitluse süsteem, mis töötab läbi hingamise, urineerimise, higistamise ja roojamise. Energia liikuma saamiseks peame toetama oma vereringet, seedetrakti, maksa, neere ja kopsu.

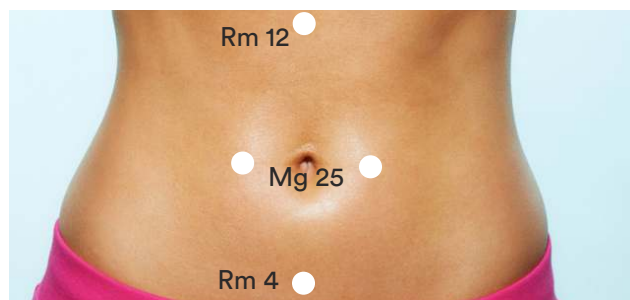
Kui me oleme ülekoormatud, joo iga päev kohvi ja alkoholi ning sööme üle, tarbime lisaaineid ja suhkruid sisaldavaid töödeldud toiduaineid, kui me ei maga piisavalt ja meie päevad on täis stressi, kaob organismis tasakaal ning tekivad terviseprobleemid. Need omakorda kurnavad meid ning organism ei suuda enam nii kiirelt taastuda.

Lahenduseks on puhastumine ja energia liikuma saamine. Puhastumiseks on erinevaid – näiteks ainult toortoidu söömine, paastumine, erinevate lahtistite võtmine. Sellised järsud üleminekud võivad põhjustada ebamugavusi (peavalu, meeleolu kõikumist, söömahoogusid ja -isusid). Kui organism on tugev, suudab ta nende muudatustega toime tulla. Traditsiooniline hiina meditsiin soovib loomulikumat viisi.

## Siin on mõned põhisammud, mis sobivad kõigile:

- Söö puhast ja värsket, eelistades mahedalt kasvatatud toitu.
- Söö vähemalt üks päev nädalas taimetoitu.
- Joo hommikul kohe pärast ärkamist klaas leiget vett.
- Vähemalt 4 järjestikku päeva nädalas ära joo alkoholi.
- Vähenda suhkruid ja väldi rämpstoitu.

- Õhtusööki söö 4 tundi enne ööund.
- Loobu üheks päevaks nädalas kohvist.
- Liigu iga päev värskes õhus.
- Ööseks lülita mobiil ja wifi välja.
- Kasuta rohkem looduslike puhastus- ja kosmeetikavahendeid.
- Välti kuulujutte.
- Mediteeri ja leia endale meelikõitev harrastus.
- Tee pärast iga söögikorda kõhumassaaži (tee käega ümber naba kellaosuti suunas minimaalselt 8 ringi).
- Ainevahetuse kiirendamiseks joo taimeteed (näiteks Ainevahetust soodustav tee).
- Organismi toniseerimiseks soojenda soolakotiga kõhul olevaid punkte Rm 12, Rm 4 ja Mg 25.



- Tee iga päev mao- ja põrnakanali harjutust (*qi gong* või *shindo*).



shindo mao- ja põrnakanali venituseks

Neid nõuandeid järgides puhastub organism, mille tulemusel omastab keha toitained paremini, vastupanuvõime haigustele tõuseb, energia liigub paremini ning stressitase langeb. Kui organism on olnud pikalt tasakaalust väljas või Sul on kroonilised haigused, võib normaalse toimimise taastumine olla keerulisem ja võtta kauem aega. Sel juhul soovime abi saamiseks pöörduda hiina meditsiini arsti poole ning kasutada nõelravi ja taimravi.

Mida paremini meie organism toimib, seda kiiremini tuleb ta toime tasakaalutuste ja muutustega ning me oleme suurema osa ajast õnnelikud ja rõõmsad.