

# Suvi on südame aeg



Suvisel ajal armastatakse ikka grill-liha ja toorsalatit süüa. Mida aga soovitab suvisele toidulauale Hiina meditsiini toitumisteraapia?

TEKST: **RENE BÜRKLAND**, HIINA MEDITSIINI ARST  
FOTOD: **SHUTTERSTOCK**

**L**oodus elab ja toimib suvel täisvõimsusel, inimesed tegutsevad ja toimetavad vabas õhus ning liiguvad palju. Kõik see sobib suvesse väga hästi, sest füüsiline aktiivsus paneb kehas energia ja vere liikuma, ajab higistama ning aitab vabaneda liigsest kuumusest. Samas võib suvel ka kergesti külmetuda, kui liikuda kuumas päikeses ja jaheda konditsioneeritud õhuga ruumide vahel.

Selleks, et elada loodusega tasakaalus ning toetada organismi parimal moel, on suvel hea järgida lihtsaid reegleid:

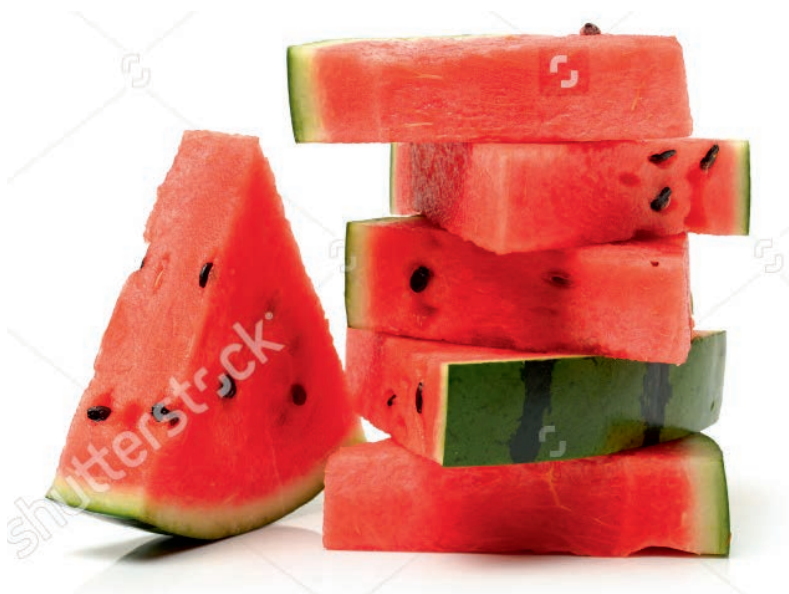
- Söö toite ja toiduaineid, mis aitavad viia energia üles- ja väljapoole.
- Pööra rohkem tähelepanu suvega seotud organile südamele, kuid tugevda ka magu ja põrna.
- Jälgi, et kehas oleks piisavalt vedelikku, sest suvekuumus ajab higistama, aurutab ära kehavedelikud ja tekitab kehas kuivuse.
- Söö toite, mis viivad kehas välja liigse kuumuse ja niiskuse. See on

Kui süda on tugev, on vaim rõõmus ja õnnelik, kui süda on aga nõrk, tekivad rahutus, ärevus, unehäired või depressioon.

eriti tähtis siis, kui niiskus ja kuumus kipuvad kehasse kogunema, näiteks akne korral.

## TOITUMISSOOVITUSED

**Söö energiat üles- ja väljapoole viivat toitu.** Mida soojemaks muutuvad ilmad, seda rohkem hakatakse jooma külma vett või koguni jääjooke ning sööma jäätist. Ja seda usus, et nii jahtub keha kõige paremini. Tegelikult juhtub aga vastupidi: temperatuurilt külm toit või jook halvendab vere ja energia liikumist



Suvel tuleks süüa vaimu rahustavaid ja südant tugevdavaid toite ja taimi. Jahutamiseks sobivad maitsetl teravad ja magusad ning temperatuurilt soojad toidud ja joogid.

ning suleb nahapoorid, mistõttu higistamine väheneb ja kuumus ei pääse kehast välja. Hoopis paremini sobivad jahutamiseks maitsetl teravad ja magusad ning temperatuurilt soojad toidud ja joogid. Need panevad higistama ja viivad kehast välja välise patogeeni – tuule, niiskuse, kuumuse ja külma. Sellised toiduained on tsilli, pipar, karulauk, ingver ja kaneel.

#### Eelista südant tugevdavat toitu.

Suvi on südame aktiivsuse aeg. Hiina meditsiini järgi on süda seotud vaimuga (*shen*). Kui süda on tugev, on vaim rõõmus ja õnnelik, kui süda on aga nõrk, tekivad rahutus, ärevus, unehäired või depressioon. Suvel tuleks süüa vaimu rahustavaid ja südant tugevdavaid toite ning taimi.

#### Vaimu rahustavad

- hirss
- kibuvitsaõied
- lootoseseemned
- longan

#### Südant tugevdavad

- vaarikad
- maasikad
- mustikad
- läikvaabik (ganoderma)

#### Tugevda toiduga magu ja põrna.

Põrna energia nõrkus on üks sagedasemaid terviseprobleeme, mille üheks põhjuseks on liigne toortoidu ja temperatuurilt külma toidu söömine, samuti ebaregulaarne toitumine. Ka suvine niiskus võib põrnale kahju teha.

Kui põrna energia jääb nõrgaks, muutub inimene loiuks,

tunneb end väsinuna, keha on raske ning möte ei liigu. Samuti hakkab kehasse kogunema niiskus, mis põhjustab isutust, kehakaalu tõusu või limaseid eritisi (nohu, röga või valgevoolus) ning kõhulahtisust.

#### Põrna tugevdamiseks ja niiskuse väljaviimiseks väldi

- toortoitu
- piimatoteid
- suhkrut
- nisutooteid
- rasvast toitu

#### Põrna energiat toetavad

- soe toit (supid, pudrud jne)
- riis
- hirss
- pisarhein
- ingver
- asukioad
- sojaoad



#### Vähenda niiskust ja kuumust.

Suvised niiskuse ja kuumuse tagajärjel tekivad põletikulised haigused, eriti nahapõletikud, nagu akne, ekseem, seenhaigus jne.

#### Niiskust ja kuumust vähendavad

- hirss
- hiina kapsas
- punane kapsas
- kapsas
- seller
- pisarhein
- lootoseseemned
- mungoad
- kurk
- spinat
- arbuus
- võilill
- teelet
- roheline tee

#### ANNA KEHALE PIISAVALT VEDELIKKU

Ülekuumenemise vältimiseks hakkab keha tugevalt higistama. Suvel kaotame higistamisega kordades rohkem

vedelikku kui teistel aastaegadel, seetõttu on soojal päeval vaja juua rohkem. Vedelikuvajadusest annab märku janu, kuid kahjuks märgatakse tihti janu alles siis, kui keha on juba liiga kuiv. Selle ennetamiseks on hea juua suvel sagedamini ja väikeste kogustena. Kindlasti peaks eelistama kehasooja või veel soojemat vedelikku. Kuumust viivad välja piparmündi- ja krüsanteemitee.

Vedelikku saab ka puu- ja köögiviljadest. Hea niisutava ja jahutava toimega on näiteks arbuus, melon, tomat, kurk, pirn, õun jne. **a.**