



Immuunsüsteem tugevaks

Selleks, et organism suudaks paremini võidelda väliste ja sisemiste haigustekitajatega, on vaja tugevdada immuunsust. Hiina meditsiinis on immuunsusega seotud kopsud, neerud ja põrn. Immuunsuse tugevdamiseks tuleb toetada kõiki kolme organit.

Kopsuenergia nõrkuse korral on peamisteks sümptomiteks spontaanne higistamine, vesine eritis ninast või ninakinnisus, lõhnatundlikkuse langus ja väsimus.

Põrnaenergia (*yangi*) nõrkuse puhul on sümptomiteks isu vähenemine, püdel väljaheide, külmatus ja külmad käed-jalad, väsimus, niiskuse ja lima kogunemine kehasse, mille väljenduseks on krooniline nohu, rögane köha, lastel adenoidid.

Neeruenergia nõrkuse korral on põhisümptomiteks väsimus ja kurnatus, alaselja nõrkus ja väsimine, põlvede nõrkus ja valu, seksuaalfunktsiooni ja fertiilsuse langus.

KUIDAS IMMUUNSUST TUGEVDADA

Immuunsuse tugevdamisel on oluline **töö ja puhkuse tasakaal ning õige toitumine.**

Qigong tähendab otseses tõlkes tööd (*gong*) energiaga (*qi*). Igapäevane *qigongi* harjutamine tõstab inimese üldist toonust ning tugevdab ja korrastab inimest ümbritsevat energjavälja.

Mille poolest erineb *qigong* tavalisest füüsilisest treeningust? Lisaks lihaste, kõõluste, liigeste ja luude tugevdamisele mõjutab *qigong* ka siseelundeid, eemaldades energiablokeeringuid ja tugevdades meie organite eluenergiat. *Qigongi* erinevaid liike ja variante on väga palju – Kuldse kella harjutused, *Yi jin jing*, hommikune *qigong* ja pikaealisuse *qigong*. Lisaks *tai ji*, *shindo* venitusharjutused ja *raja* jooga.

Taimsed jalavannid sobivad väsimuse ning jõuetuse korral.

 **Tervise Alkeemia**

www.tervisealkeemia.ee



jalavann



punane läikvaabik



immuunsust tugevdav tee



korditseps



Tonix-R

Headeks toniseerijateks ning immuunsuse tõstjateks on erinevad **taimed**. Neid võib kasutada eraldi, aga koos nende toime tugevneb. Taimedega saame oma organismi toetada seest (teed, preparaadid, tinktuurid) ja välispidiselt (jalavannid).

Taimsed jalavannid toetavad üldist energiataset ja sobivad väsimuse ning jõuetuse korral. Need toniseerivad neerusid ja põrna ning seeläbi meie kaitseenergiat. Jalavanne on soovitatav teha igapäevaselt paari kuu jooksul.

Väga hea taimede segu on **immuunsust tugevdav tee**, mis reguleerib välise ja sisemise tasakaalu ning toniseerib organismi. Segu võiks juua profülaktiliselt 2–3 nädala jooksul kaks tassi päevas. Tee sobib ka autoimmuunhaiguste puhul.

Üks immuunsuse tugevdajatest on **punane läikvaabik** ehk *ganoderma lucidum*. See kuulub taim on abiks ka onkoloogiliste haiguste korral, ta reguleerib vere rasva- ja suhkrusisaldust, ainevahetust ja vererõhku ning on südant tugevdava toimega. Taimel on ka rahustav mõju, mistõttu sobib hästi uneprobleemide ja vaimse väsimuse korral. Punast läikvaabikut tuleks võtta 1–2 kapslit kaks korda päevas enne sööki.

Teine immuunsuse tugevdaja on **korditseps** ehk *cordyceps sinensis*. See on sobiv taim nii kroonilise kõha, bronhiidi kui ka astma korral, sest lõdvestab bronhide seinu ja on põletikuvastase toimega. Korditseps vähendab väsimust ja leevendab stressi. Kuna korditseps on antioksüdant, siis stimuleerib ta rakkude paranemist ja taastootmist ning ainevahetust rakkudes. Korditsepsi tuleks võtta 1–2 kapslit kaks korda päevas enne sööki.

Taimeekstrakt **Tonix-R** tugevdab immuunsust,

aga toetab keha ka kemoteraapia ja kiirituse ajal. Toonik on valmistatud seitsmest taimest, mis on tuntud immuunsust tugevdavate ja haigusi tõkestavate omaduste poolest. Lisaks sellele vähendavad mõned taimed kurnatust ja tõstavad elujõudu. Eraldi väärivad esiletõstmist kilejas hundihammas ja punane läikvaabik, sest mõlema taime immuunsüsteemi tugevdavad ja inimese elukvali-

Kuna korditseps on antioksüdant, siis stimuleerib ta rakkude paranemist ja taastootmist ning ainevahetust rakkudes.

teedi parandavad raviomadused on teaduslikult tõestatud. *Tonix-R* ei sobi lastele, kuna sisaldab alkoholi. Ettevaatlik tuleb olla autoimmuunhaiguste korral.

Üks tugevamaid immuunsuse tugevdajaid on **moksaterapia** ehk **soojaravi**, mis paneb energia liikuma ja avab keha väliskihi. Teraapias kasutatakse ravimtaimedest, peamiselt harilikust pujust, tehtud sigarit, millega soojendatakse punkte või kanaleid ja moksalampi, millega soojendatakse teatud kehapiirkondi. Kuna moksal on soojendav ja energiat liikuma panev toime, siis sobib see väga hästi erinevate külmast ja niiskusest tingitud valude raviks, nagu liigesvalud, kõhu- ja seljavalud, menstruaatsioonivalud jne. Moksaterapia on hea toimega neerude ja põrna *yangi* nõrkuse korral. Selleks soojendatakse moksalambiga kesk- või alakõhtu ning selga. Moksat on hea teha 3–4 nädalat enne viiruste hooaja algust ja seda võib teha iga päev. **NB!** Pärast moksat ei tohi see piirkond märjaks saada.



www.tervisealkeemia.ee



jalavann



punane läikvaabik



immuunsust tugevdav tee



korditseps



Tonix-R