

Talvel tugevda sisemist energiat



Hiina meditsiini järgi tuleks talvel eelistada toite, mis tugevdavad neerude energiat, hoiavad sooja sees, aga ei lase tekkida liigsel kuumusel.

TEKST: RENE BÜRKLAND, HIINA MEDITSIINI ARST
FOTOD: SHUTTERSTOCK

Looduses on talv puhkamise aeg. Taimed on viinud oma energia ja elumahlad sügavale juurtesse, loomad pugunud peitu, päevad kahanenud lühikeseks ja ööd veninud pikaks. Talvel liigub energia alla- ja sissepoole. Selleks, et kevadel jaguks energiat, mis tõuseb keha pinnale ja aitab organismil ärgata, on talvel vaja seda energiat tugevdada ning keha soojendada.





” Talvel tuleks köögis tegutsemiseks võtta aega ning valmistada paja- ja ahjuroogi, mis nõuavad rahulikku, madalat ja aeglast kuumust.

1/3

Toit, mis viib energia sissepoole

Talvel on väga tähtis hoida oma energiat, mitte lasta sellel liialt pinnale tõusta ja näiteks higistamise kaudu kuluda. Seetõttu peab valima toite, mis viivad energia kehas sisse- ja allapoole. Selleks sobivad väga hästi juurviljad, mis on suve lõpuks ja sügiseks kogunud energia sügaval maa all olevatesse juurtesse. Talvel sobivad ka lihatoitud, mis tugevdavad ja soojendavad mõõdukalt. Hästi sobib lambaliha ning juurviljad.

Maitseainetest võiks kasutada soojen-

davaid (kaneeli, kuivatatud ingverit, nelki, mett), aga kindlasti ka mõrusid (kurkumit, köömneid, muskaati, äädikat) ning soolaseid, mis jahutavad liigset kuumust ja aitavad energial sisemuses püsida. Vältima peaks teravaid tuliseid maitseid (näiteks tsillit), mis toovad energia keha pinnale, ajavad higistama ja sellega koos on liigselt jahutavad.

Talvel tuleks köögis tegutsemiseks võtta aega ning valmistada paja- ja ahjuroogi, mis nõuavad rahulikku, madalat ja aeglast kuumust. Aeglaselt kuumutades läheb *yang*-energia sügavamale toidu



Toeta oma seedimise tuld

- » Seedimise tule nõrkuse korral on väga oluline **tugevdada põrna**.
- » Sümptomite korral, mis viitavad seedimise tule nõrkusele, ei sobi temperatuurilt külmad ja jahedad toidud ning joogid, rafineeritud suhkur, värsked puuviljad, toortoit, roheline tee ja piimatooted.
- » Seedimise tuld tugevdavad **lamba-, veise- ja linnuliha, forell, lõhe ja tuunikala**.
- » Kõõgiviljadest sobivad hästi **kapsas, porgand, maguskartul, sibul** ja **apteegitill**, teraviljadest **kaer, hirss, riis** ja **amarant**.
- » Puuviljadest ja marjadest on head **magusad õunad, aprikoosid, datlid, viigimarjad, virsikud, ploomid** ja **viinamarjad**.
- » Maitseainetest võiks kasutada **ingverit, kardemoni, nelki, vanilli, kaneeli, tüümiani**.
- » Parimad toidu valmistamise viisid on **aurutamine** ja **vokkimine**.

sisse, selliseid toite süües tugevneb ka sügaval keha sees olev *yang*.

Talve organ on neerud. Neerudele ei meeldi külm, seetõttu on vaja neere toetada. Neerude tugevdamiseks sobib lambaliha (eriti lambaneerud), must riis, mustad oad, merevetikad jms.

Mis on seedimise tuli?

Hiina meditsiinis on kasutusel ütlus: „Kui magu ja põrn on tugevad, siis on ka kõige raskema haiguse prognoos hea. Kui magu ja põrn on nõrgad, siis on isegi kerge haiguse prognoos halb.”

Igapäevase energia tootmisest võtavad osa mitmed organid, neist tähtsamateks peetakse magu ja põrna. Niikaua kui need organid on tugevad, jagub organismil piisavalt *ying qi*'d. See on toitev energia, mis liigub keha sisemuses koos verega ja mille ülesandeks on niisutada ning toita organeid, kudesid ja rakke. Lisaks sellele toodavad need organid *wei qi*'d – kaitseenergiat, mis liigub keha väliskihis (naha all ja lihastes) ning mille ülesandeks on kaitsta keha väliste haigus-tekijate eest. Lääne meditsiini mõistes tähendab see immuunsust. Kui *wei qi* on nõrk, haigestub inimene kergesti, kui kaitseenergia on aga tugev, jääb ta harva külmetushaigustesse. *Wei qi* teiseks ülesandeks on keha soojendamine.

Hiina meditsiinis öeldakse, et toidu seedimise eest vastutab põrn. Tegelikult

” Selleks, et kevadel oleks energiat, mis tõuseb keha pinnale ja aitab organismil ärgata, on talvel vaja seda energiat tugevdada ja keha soojendada.

KUIDAS LEEVENDADA ÜLESÖÖMISEST TEKKINUD VAEVUSI?

Ülesöömise ja hilise söömise korral seiskub toit maos. Selle väljenduseks on rõhitud, iiveldustunne või oksendamine, isutus, rahutu uni. Enesetunde parandamiseks tuleb ergutada seedimist ja vähendada toidu seiskumist.

Seedimist toetavad **kuivatatud ploomid, õunaäädikas, ingver, viirpuumarjad, kõõmne- ja koriandritee ning aniisiliköör**.



ei mõelda selle all siiski füüsilist põrna. Pigem hõlmab mõiste „põrna *yang*” ehk seedimise tuli endas mao, kõhunäärme, kaksteistsõrmiksoole ja peensoole funktsioone. Need on organid, mis tagavad toidu seedimise ning toidust kehale vajalike toitainete ja energia omastamise. Kuigi Hiina meditsiinis sellest ei räägitud, võiks seedimise tule alla lisada veel soolestiku mikrofloora, millel on seedimise juures samuti väga tähtis roll.

Kui seedimise tuli on tugev, suudab organism toidust kõik eluks vajaliku kätte saada ja normaalselt toimida. Kui seedimise tuli jääb nõrgaks, tekib probleeme. Organism hakkab neist märku andma mitmesuguste sümptomitega, nagu halb söögiisu, raskustunne kõhus pärast söömist, väsimus, kurnatus, kahvatu jume, jäsemete nõrkus ja külmus, puderja väljaheitega kõhulahtisus, kaalutõus.

Seedimise tuld nõrgestab liigne külma toidu, samuti toortoidu söömine, ka nälgimine. Samuti avaldavad mõju emotsioonid – muretsemine, ülemõtlemine ja vaimne pingeline – ning niiske kliima või niisked elutingimused. Ka pikaajalised kroonilised haigused kurnavad seedimise tuld liigselt. **2.**