

Tervis tõuseb Hiinast



“Kõige tähtsam on aru saada sümptomitest, mida keha annab,” ütleb **Rene Bürkland** (41), Hiina meditsiini arst ja *qigong*’i õpetaja, kellel oktoobri alguses tuleb välja raamat “Tark tee terviseni”.

Tekst: **Tiiu Suvi** Fotod: **Krõõt Tarkmeel**

Tervise Alkeemias on väga vaikne ning valgus tundub tagasi peegelduvat heledast puidust nikerdatud idamaiselt mööblilt. Aknalaua seisab klaaskann kristallveega ning riiulitel mitut masti tervisetooteid alates ravimtaimedest ja lõpetades loomasarvest kaabitsaga näo kosmeetiliseks massaažiks. Rene valab pisikestesse tassidesse elujõuteed. Tunnise vestluse jooksul saab mõndagi selgemaks ka sellele, kes varustatud algteadmise, et Hiinas jagatakse toidud *yin*- (veealge) ja *yang*- (tulealge) toitudeks.

Hiina meditsiinis on tähtis haiguste ennetamine, ent järjekord tohter Bürklandi vastuvõtule on kaks ja pool aastat pikk ... Mida inimene seni ise teha saab?

Nüüd on Tervise Alkeemias ka teised arstid, olen tööd patsientidega vähemaks jätnud ning suunan palju energiat teiste arstide õpetamiseks. Ühel hetkel sain aru, et patsientide järjekord ukse taga ei lõpe. Kõige tähtsam on inimesel aru saada sümptomitest, mida tema keha annab. Näiteks kui hommikuti on silmad punased ja justkui liiva täis, võib see olla seotud maksaga, näitab maksa kuumust. Kui inimene suudaks lihtsal tasandil diagnoosida, kas tema haiguse põhjuseks on kuumus või külmus, saaks ta toitumisega kehale juurde anda *yin*- või *yang*-energiat. Oktoobri alguses tuleb mul välja uus raamat “Tark tee terviseni”, alapealkirjaga “Toitumisteraapia tervise tugevdamiseks ja haiguste parandamiseks”. Raamatule on lisatud küsimustik, millele vastates saab diagnoosida oma tervislikku seisukorda ning selgitada, kas sul on vaja soojendavat või jahutavat, liikumapanevat või rahustavat toitu. Spetsialist peab muidugi diagnostika tegema, aga esimene samm on hakata end jälgima.

Kas joonistub ka välja, mis muredega kõige enam tullakse: mingid kindlad tervisehäädad, ülekaal, kummalised vaevused ...?

Ei, terviseprobleemid on seinast seinaga nagu perearsti patsientide hulgas, imikutest vanadeni. Palju tuleb neid, kes Lääne meditsiinist pole saanud abi. (*Tõmbab paberile horisontaalse joone ning kirjutab ühte otsa TERVIS ja teise HAIGUS.*) Tee terveolekust haiguseni on pikk. Mingil hetkel sa veel ei klassifitseeru haigeks, aga sul võivad olla vaevused, mida arst ei saa diagnoosida. Mõne aja pärast oled sel teljel haigusele natukene lähemal, siis veel lähemal ja võib-olla alles mitme aasta pärast saab panna diagnoosi ja hakata ravima. Hiina meditsiin tegeleb rohkem energeetilisel tasandil selle osaga, kus haigus pole veel jõudnud füüsiliseks.

Kas mehi ja naisi kimbutavad erinevad haigused?

Laias laastus vahet pole. Inimesed saab jagada kuueks tüübiks vastavalt kehaehitusele ja hetkeseisule: kuum, külm, niiske, kuiv, energia vähesusega ja seiskunud energiaga.

See viimane kõlab küll, nagu oleks lõpp lähedal ...

See tähendab pigem, et energia on lokaalselt seiskunud, näiteks ölad on pinges. Vastavalt sümptomitele saab siis oma toitumist sättida. Kellel on kuum – millega võib sageli kaasneda ka unetus –, see vajab jahutavat toitu. Jahutavat mitte temperatuurilt, vaid olemuselt. Kõõgi- ja puuvili; ravimtaimedest näiteks piparmünt, saialill, kummel viivad kuumu välja.

Saan aru, et puhtalt toortoitu Hiina meditsiin ei soosi ...

Tähtis on aru saada, et toitumisteraapiaid on palju. Neid tuleb ja läheb, aga tuleb mõista: ei ole toitumisviisi, mis sobiks kõigile. Ühele sobib üks, teisele teine. Ei ole õigeid ega valesid dieete, on vaid sobivad ja mitesobivad. Hiina toitumisteraapia suur pluss on, et ei pakuta kindlaks määratud kava. Sõltub inimese hetkeseisust, aastaajast ... Aga miks ei soovitata toortoitu? Hiina meditsiinis räägitakse palju *seedimise tulest*. See on põrna *yang*-energia, mis aitab toidust kätte saada vajaliku energia. Temperatuurilt külma toidu söömine kahjustab põrna *yang*-energiat, sest põrn peab energiat kulutama toidu soojendamiseks. Ja kui põrna energia on nõrk, ei saa toidust vajalikku kätte, tekivad väsimus, kõhulahtisus või -kinisus, käte-jalgade külmus, kaalutõus, sest keha paisub niiskuse tõttu; krooniline nohu, röga, naitel valgevoolus ja lastel adenoidid, immuunsuse langus. Hiina toitumisteraapia keskendubki sellele, et tuleb süüa seda, mida keha parasjagu vajab. Põrna tugevdamise reeglid on: 1) söö sooja toitu, 2) söö korrapäraselt, 3) tegele söömise ajal ainult söömisega. Samas, toortoit sobib inimtööbale, kellel on kuumus sees, kes punetab näost, räägib kõva häälega. See kõik on teooria, aga iga inimene peab oma toitumist praktikas jälgima, ära tundma, mis talle sobib ja mis mitte.

Milline on Eesti ja Hiina toitumises ühisosa?

Hiina meditsiin põhineb taoismil ehk loodusega kooskõlas elamisel. Ka meie esivanemad sõid õigesti: seda, mida loodusest said. Suvel marju ja puuvilju, mis on kasvanud maapinnal ja saanud palju päikest, täis suveenergiat. Talvel juurikaid, mis säilisid ületalve, olid kasvanud maa all ja salvestanud aasta jooksul kogutud energia. Talvel peakski tugevdama oma keha juuri. Siis sobivad soolad, mörud, hapud toidud, mis hoiavad energiat sees – näiteks soolaliha ja hapukapsas. Kevadel söödi just tärnanud taimi, idusid, võrseid, mis on maitse poolest teravad ja toovad energia kehapiinnale. Praegu räägitakse palju vitamiinidest ja troopilisi puuvilju sööme aasta läbi. Banaan aga sobib hästi ikkagi päikese alla, see on olemuselt jahutav.

“Esimene samm on hakata end jälgima.”

Vürtsikat India toitu süües mõtlen, kui hästi oleks ka muistsete eestlaste sügisesele lauale sobinud karrid ja kormad ...

Aga meil on sinep, mädarõigas, küüslauk, mis soojendavad! Teravaid India toitusid ei tohiks talvel süüa, sest need hoopis jahutavad keha, tuues soojuse välja.

Kummelit teavad kõik, pärnaõisi ja naistepuna ka, aga kas meil Eestis on mõni ebaõiglaselt vähe hinnatud ravimtaim?

Ei saa öelda, et üks oleks parem ja tähtsam kui teine. Mul on unistus analüüsida läbi kõik Eesti ravimtaimed Hiina meditsiini seisukohast. Öeldakse ju, et mingi ravimtaim on hea kõha raviks, aga milline on see kõha: rõgane, kuiv, verine, ärrituskõha? Kui saaksime teha diferentsiaaldiagnostikat, laiendaks see päris palju kasutusvõimalusi.

Aga Kuldtähe salv, mis köitis su tähelepanu, kui olid seitsmeaastane, ja millest õigupoolest su huvi Hiina meditsiini vastu alguse saigi?

Jah, Kuldtähe palsam paneb energia liikuma. Väga paljud terviseprobleemid algavad sellest, et energia on jäänud kinni, olgu trauma või staatilises asendis istumise pärast. Samas on paljud probleemid seotud energia vähesusega ja sellisel juhul ei pruugi Kuldtähe palsam aidata. Alati on tähtis saada aru terviseprobleemi olemusest ja põhjusest ning vastavalt sellele valida ravimeetod.

Kuidas sa suhtud kohustuslikku veejoomisesse?

Nii palju kui kehal vaja läheb – suvel ja talvel on veevajadus erinev. Kas sa töötad piltlikult väljendudes *hot yoga* saunas või jäähallis? Ei saa mõlemale inimesele öelda, et päevas tuleb juua liiter vett. Tänapäeval paljud inimesed ei märka juua, seni kui on juba tekkinud tugev dehüdratsioon.

Võimalused ja teadlikkus on nii palju avardunud, kas inimene veel tunnetab oma keha või peabki telefoniäpp meelde tuletama jooksutiiru ning vee rüüppamist?

Eks see käi lainetena. Aina rohkem on teadlikke inimesi. Just avasin uue Hiina meditsiini kursuse, kuhu tuli 120 inimest – Eesti mõõtkavas väga palju. Ja need on inimesed, kes tahavad õppida eelkõige enese tundmaõppimiseks ja abistamiseks.

Hiina toit on piirkonniti hästi erinev, millise austaja sina oled?

Jah, Hiina on nii suur, seal on nii palju kliimavöötmekid, et ka toidud on erinevad. Sõltuvalt sellest, mis seisus ise parasjagu olen. Kui on külm, siis tahan üht, ja kui palav, siis teist. Mulle meeldivad Uiguuri piirkonna nuudlid.



Tervise Alkeemia elujõutee

Krüsantheemiõied

jahutavad liigse kuumuse ja toetavad silmi, **kaneelikoor** soojendab, **kuivatatud ananass** niisutab ja trimmib nahka, **kibuvitsaõied** panevad energia liikuma ja reguleerivad ainevahetust, **mandariinikoor** viib välja liigse niiskuse ja lima, **dattel** toniseerib ja parandab verd, **eluväät** annab *yin*-energiat. Hea on teed teha klaaskannus, kuna siis on ka visuaalselt ilus. Lisa 1 tl taimesegule 250 ml keeva vett ja lase tõmmata 3–4 minutit. Päeva jooksul võib veel 4–6 korda uut keeva vett tõmmisele valada.

Aga mis on kõige veidram asi, mida oled Hiinas sõnnud?

Käisin oma võitluskunstide õpetajaga söömas ja ta tellis tofut, mille otsetõlge on – ma ei tea, kuidas sa selle kirja paned – s***maitseline tofu. Maitseisin seda ja see oligi nagu väljaheide, aga tema jäi väga rahule. Erinevad tõugud. Putukatele pannakse tohutult tšillit peale, ilmselt rasvase olluse pritsimist tõugust on hullem vaadata kui süüa ... Väga tore oli üks pudru-restoran, kus said tellida vastavalt sellele, kas tahtsid jahutavat või turgutavat või mingi kindla ravitoimega putru.

Nii tore mõte! Mis nõu siis annad, kui on tunne, et tahaks midagi head, aga ei tea, mida?

Kordaksin üle, et ei ole universaalset retsepti (*muigab*). Kui asi on ka enda jaoks segane, tuleb jõuda välja *yin-yang*-tasandile. Kui oled *yin*-tüüp, mida iseloomustab külmus, niiskus, passiivsus, siis on vaja midagi, mis soojendaks keha, paneks energia uuesti liikuma. Alkohol on ka tuli, mis paneb energia liikuma.

Toitumises tuleb eristada seda, mida keha *tahab* ja mida ta *vajab*. Siin tulebki võtta aeg maha ja mõelda, kas seda šokolaaditükki on kehale vaja või tahad seda hirmsasti emotsionaalselt. Kui õpid end rohkem tundma, siis tahtmised ja vajadused lähenevad teineteisele ning hakkadki valikuid tegema vajaduse järgi. Muidu tahad ja sööd ja pärast on paha olla. Kui sa ei saa sellest aru enne söömist, siis pärast saad ...

... ja siis kirud, et oli seda šokolaadi nüüd vaja!

Kui oled end energiast tühaks tõmmanud, siis tükk šokolaadi on vajalik. Aju saab energiat ainult glükoosist, aga me võime süüa ka puuviljasuhkru baasil asju. Kui järgmine kord tunned, et vajad energiat, proovi kuivatatud õunu, pirne, mett, datleid, rosinaid.

Hiina meditsiin ei soovita pikaajalisi paaste ega ravinälgimisi. Miks?

Räägitakse Qi'st ehk energiast. On kaht tüüpi energia: neerudes olev pärilik energia ja põrna kaudu tulev igapäevane energia. Pärilik energia kulub, ja kui see otsa saab, siis lõpeb ka elu. Põrna kaudu saame energiat toidust, veest, õhust. Pärilikku energiat kulub iga päev, aga kui toitume korralikult, liigume mõõdukalt, puhkame hästi välja, siis kulub seda vähem. Kasutades igapäevaselt rohkem energiat kui toitumise ja puhkusega saame, hakkab keha ammutama varudest – neerudest pärilikku energiat ja seda kulub tavalisest rohkem. Peab olema suhteliselt tugev organism, et pikaajalisi paaste teha. Hiina meditsiinis neid eriti ei soovitata. Aga soovitatakse lühemaajalisi paastusid, kus juuakse riisitummi või teesegu-sid, mis toetavad organeid ja puhastavad organismi.

Mida arvad piimajoomisest?

Hiinas ajalooliselt väga palju piima pole tarbitud, neil pole vastavaid seedeensüüme. Lääne meditsiini seisukohast piimavalgud ja piimasuhkur teatud inimestele on teatud tingimustel ja kogustes väga vajalikud. Aga tänapäeva toidulaud annab nii palju niiskust, suhkur ja valge jahu tekitavad probleeme rohkem, kui toovad kasu. Lapsed ei tohi üle pingutada piimatoodetega. Hakkab kogunema niiskus, tekib ülekaal, adenoidid. Lihtne reegel ütleb, et kui lapsel on nina tatine, siis piima ega piimatooted ei tohi talle anda.

Teletäht Tuuli Roosmale pakuti Lõuna-Hiinas kohalikku imejooki – kuumutatud Coca-Colat ingveriga –, millega väidetavalt kogu Hiinas külmetust ravitakse. Kuidas suhtud Coca-Colasse kui ravimisse?

Coca-Cola puhul on kaks aspekti – suhkur ja kofeiin –, mis keha mõjutavad. Kui sa oled haigena energiast tühi, siis see annab sulle energia tagasi, aga kas ka baktereid hävitab? Pigem tõstab vere-suhkrut ja tekitab seeläbi tunde, et on hea olla.

Mis on toidu valmistamisel kõige tähtsam?

Kui teed süüa positiivse meelega ja keskendud, siis paned oma energia sinna toidu sisse. Tore oleks, kui saaks mingi trikiga kaasata lapsed, kel vilets isu. Panete koos pudruviljad likku, loete sõnad peale ja laps tõstab selle hommikul pliidile: siis ta saab aru, mis toimub. Ja kui on veel sinna juurde rääkida lugu! Mu nelja-aastane laps kutsus kaerahelbeputru hobusepudruks. Sama nagu ravimisel: efekt on parem, kui arst räägib patsiendile haiguse põhjustest. Arstidest tuleb aru saada, nad annavad oma parima teadmistega, mis neil on. Enamik haigeid saavad lahenduse siiski Lääne meditsiinist: keegi meist ei istuks siin, kui seda poleks! Inimesi oleks vähem ja elukvaliteet nõrgem.

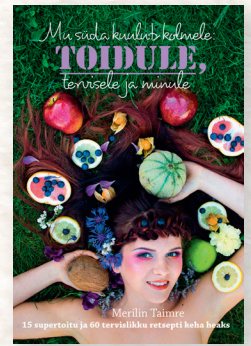
Minult küsitakse mõnikord, et kas sa ei olegi kunagi haige. Kui on vaja õppetund ära õppida, siis jääme haigeks või on paha olla. Kui sa sinna jõuad, tuleb mõelda, mida sa õpid sellest olukorrast. Ma ei arva, et tean kõike. Ma tean, et ma midagi ei tea. **OM**

Merilin Taimre

MU SÜDA KUULUB KOLMELE: TOIDULE, TERVISELE JA MINULE

- 160 lk
- Kirjastus Pegasus

Toit kas ravib või tapab meid. Miks valida kiirtee hauda, kui loodus võimaldab pikka eluiga, mille kvaliteet on meie enda kättes? Kui sa ei soovi olla enam väsinud, jõuetu ja haige, siis leiad ka sina siit raamatust need 15 saladust, mis on teinud minust tugevama MINA! Lase neil inspireerida ka ennast! Selle raamatu eesmärk on aidata nii inimesi, keda vaevavad tervisehädad, kui ka neid, kes tunnevad rõõmu tervislikust ja maitsvast toidust.



Toivo Niiberg

HAPENDAMINE

Kurkidest ja kapsastest arbuuside ja viinamarjadeni

- 264 lk
- Kirjastus Sinisukk

Viimasel ajal tuntakse üha rohkem huvi aia- ja metsasaaduste looduspärasema säilitamise ning hoidistamise vastu. Sellepärast on hapendamine kui üks vanimaid toiduainete töötlemise viise taas päevakorrale kerkinud. Hapendamise populaarsus peitub selles, et hapendamisprotsess teeb toiduainetega lausa imet, muutes need nii kasulikuks kui ka maitsvaks. Toivo Niiberg tutvustab oma raamatus lugejatele paljude saaduste hapendamisvõimalusi ja retsepte, mis sisaldavad hapendatud toiduaineid. Samuti kirjutab ta hapendamise ajaloost ja kasulikkusest, toob välja tuntumad hapendamiseks sobivad taimesordid ja peamised vead, millega hapendamisel kokku puututakse. Head hapendamist!



Turan T. Turan

LIHA JA KALA SUITSUTAMINE, SOOLAMINE JA KUIVATAMINE

- 224 lk
- Kirjastus Sinisukk

Liha ja kala kodus suitsutamise, soolamise ja kuivatamise samm-sammuline teejuht: alates hõrgust soolalõhest ja lõpetades isuäratavate kuumsuitsutatud kanatiibade ning soolatud peekoniga. Turan T. Turan tutvustab kõiki olulisi suitsutamise ja kuivatamise viise ning keerulisemaid soolamisprotsesse. Alustamine ei nõua kulukat varustust, vaja läheb ainult ahju või grilli! Töökäiku tutvustavad fotod ja juhtnöörid aitavad tundma õppida rohkem kui 50 meetodit. Raamatust leiata juhtnöörid:

- kuum- ja külmsuitsutamiseks sisetingimustes ning juhendi oma väliahju ehitamiseks;
- liha kuivatamiseks, mis pikendab säilimisega – vinnutatud liha, salaamide ja vorstitoodete – valmistamisel;
- kuiv- ja määrgsoolamiseks, mida saab kasutada mahlaste praadide või täiusliku soolaliha, peekoni ja sinkide valmistamiseks.



Michelle Keogh

TOIDU KUIVATAMINE KODUS

Puuviljanahast vinnutatud lihani

- 192 lk
- Kirjastus Sinisukk

Toidu kuivatamise kunst ulatub tagasi iidsetesse aegadesse, kui talvevarudel tuule ja päikese käes kuivada lasti. Tänapäeva köögis on selleks paljude eeliste ja kasutusvõimalustega abimeheks toidukuivati. Raamatus kirjeldatakse erinevate toiduainete kuivatamise protsesse, antakse kasulikke näpunäiteid toidukuivati ja kuivatamiseks sobivate toiduainete valikuks, bakterite kasvu vältimiseks ning toidu kuivatamiseks ettevalmistamiseks. Lisatud on ka põnevad retseptid. Iga peatükk keskendub eraldi ühele oskusele alates lihtsast puu- ja köögiviljade kuivatamisest ning lõpetades puuviljanahkade valmistamise, liha vinnutamise, päiklite ja seemnete kuivatamise, imemaitsvate toortoidusuupistete ja maiustuste ning isegi lemmikloomadele mõeldud tervislike maiuste valmistamisega.



Kaheksa aarde puder

Putrudel on Hiina meditsiinis ja kohalikus köögis tähtis koht. Need on vedelad, soojad ja väga head energiatugevdajad. Mina valmistasin variatsiooni pudrust nimega *ba bao zhou* ehk tõlkes "kaheksa aarde puder".

3-4-le **T K V G M L**

2,5 dl valget riisi
1,2 dl musta riisi
1,2 dl hirssi
0,5 dl munguba
0,5 dl punast uba
0,3 dl pisorhein
10 punast datlit
peotäis *goji*-marju
peotäis rosinaid
peotäis pekanipähkleid
soola
mett

Valge ja must riis tugevdavad neerusid, mungoad aitavad kehasst välja viia põletikku. Pisorhein annab energiat ja viib kehasst liigse niiskuse. Punased datlid ja *goji*-marjad tugevdavad verd, pekanipähklid tugevdavad neerusid. Hiina ravitoitumises on roogasid, mida keedetakse 36 tundi. Mida kauem keedad, seda sügavamale kehasse energia läheb. Puder on hea toniseerija, mida võib valmistada vastavalt kas soojendavat või jahutavat, lisades näiteks mett või soola. Ja putru tuleb kindlasti keeta väikese tulega. Kui sa teed seda liiga kiiresti tugeval kuumusel, siis kõrvetad pudru põhja. Eile õhtul panin riisid ja oad likku ning hommikul lisasin marjad, pähklid, datlid. Seda putru on keedetud neli tundi.

“Toitumises tuleb eristada seda, mida keha tahab ja mida ta vajab.”

