

# ja enneta haigus

RICHARD DUNSTAN/SXC.HU



ne soojendamine annab energiat juurde ja aitab haiguste vastu võidelda.

Hiina meditsiini kabinetides on olemas ka moksa lambid, need on mineraalidest ja soojendavad suuremat ala.

Moksa kasutamisel on ka vastunäidustus: kui organismis on liiga palju *yang*'i. Näiteks palavikuhaiguste, mao ülehappesuse, haavandite korral. Ka ei soovitata moksat kasutada raseduse ajal alakõhu ja -selja piirkonnas.

Rene Brückland usub, et kodus saab soojaeefekti ka soolapadjaga. "Ajage sool kuumaks, pange kotti ja hoidke vastavas piirkonnas."

## Mida talvel süüa

Kui väljas on külm, peaksime mõtlema ka selle peale, mida sööme ja joome. Toiduained jaotatakse Hiinas samuti *yin*'iks ja *yang*'iks.

"Näiteks köögiviljad on oma olemuselt *yin*-toiduained ja neid pole soovitatav talvel toorelt süüa. Hautamine, keetmine või aurutamine muudab nad organismile vastuvõetavamaks. Ka vürtsidega saab toiduaine-

tele soojaenergiat lisada, head teevad ingver, kaneel, pipar, kardemon. Ka sibulat ja küüslauku peaks talvel rohkem sööma.

Lihad on erineva soojusega. Kõige soojem on lambaliha, järgnevad looma-, sea-, linnuliha ja kala. Kalale saab sibula, küüslaugu ja ingveriga *yang*-energiat juurde anda.

Doktor tunnistab, et tegelikult saab ka inimesed jaotada *yin*- ja *yang*-tüüpi. Esimesed lõdisevad ka suvel, teised käivad talvel, hõlmad lahti. *Yin*-tüüpi inimesed peaksid arvestama, et nad vajavad aasta ringi soojendavat, *yang*-tüüpi inimesed jahutavat toitu.

Aastaaegade löikes tuleb lihtsalt jälgida, et kui mul on külmatunne, tuleb süüa soojemaid asju.

"Talv on *yin*'i aeg, kogu loodus puhkab. Ka meie peaksime puhkama, ja selle järgi ei maksaks endale liiga palju *yang*-tüüpi toitu süüa," arutleb doktor. "Aga paraku me ei ela samas rütmis mis esivanemad ja meil tuleb ka talvel rabeleda."

Taimetoitlust ei pea Brückland Eesti tingimustes kõige sobivamaks, sest

toidulaud jääb ühekskülgseks. Indias on palju taimetoitlasi, aga seal süüakse ka palju soojendavaid vürtse. Kui sööme ainult *yin*-toitu, hakkab see kahjustama kõhunäärme ja põrna energiat, mis Hiina meditsiini järgi on seotud üldise energiaga ja vere tootmisega.

## Ise oma tervise tegija

Rene Brückland rõhutab: Hiina meditsiini eesmärk on, et inimene saaks ise hakkama. Teisisõnu, kui tal on midagi viga, aitab arst tal tasakaalu saada, aga inimene peab oma eluviise muutma.

"Näiteks kui me hakkame patsientidega tema terviseprobleemidele lahendust otsima, peab too ka ise aktiivselt raviprotsessist osa võtma, näiteks õppima Hiina võimlemist ja tegema kodus harjutusi.

On rõõm tunnistada, et meil leidub üha rohkem inimesi, eriti vanemaealisi, kes on hakanud oma tervise heaks ise midagi tegema."