

Rege rauta suvel

Mida teha, et meid ei kimbutaks haigused.

Enamikul meist on suvel alati tervis parem kui teistel aastaaegadel. Kõige enam tunnevad seda need, kes sügisel ja talvel paha ilma üle nurisevad. Ka vanainimesed loendavad aastaid käost käoni – kui külm aeg on üle elatud, saab suve veeta tervise üle vähem muretsetes.

Kas me saame suvist aega kasutada selleks, et suurendada oma tervise varusid? Mida ette võtta, et sügisel-talvel haigused vähem kimbutaksid?

HAIGUSED ON SEOTUD AASTAAEGADEGA

Mõte, et haigused on seotud aastaaegade ja ning nende avaldumist saab mõjutada õige käitumisega sel ajal, kui töbi pole veel avaldunud, on hiina meditsiinis paar tuhat aastat vana. Selle juures peetakse eelkõige silmas haigusi, mis tavaliselt ägenevad talvel külmal ajal või varakevadel ning mida seetõttu saab ravida või leevendada soojal aastaajal.

HAIGUSE PÕHJUSEKS KÜLM

Hiina meditsiin vaatleb selliste haiguste ühe tekkepõhjuseks kehasse kogunenud külma – tavaliselt organismi soojaproduktiooni või me alanemise foonil või seotud

ses rohke külma iseloomuga toidu söömisega. Need, kellel “sisemine tuli” on liialt nõrgaks jäänud, kardavad külma. Nad külmetuvad kergesti ning neil on jahedad käed-jalad.

Ajapikku võib lisanduda väsimine, nii et juba kergel pingutusel on võhm väljas, tihti koos higiga. Lisaks on taoliste terviseprobleemidega inimestel veel kas nõrgavõitu kopsud, nõrk seedimine või hiina mõistes “tühi neer”. Seetõttu tekivad kehas muutused, mida iseloomustatakse kui “lima-niiskuse” kogunemist.

HINGAMISTEEDE HAIGUSED

Kehasse ladestuv külm ja niiskus võivad pikapeale tekitada muid probleeme, nagu liigsed kilod, hingamiselundite haigused, krooniline kõhulahtisus või liigesehäädad.

Hingamisteede haigustest tuleb mainida kroonilist bronhiiti ja bronhiaalastmat, allergilist nohu, külmaallergiat. “Külma ja tühja” neeru korral esinevad lisaks külmakartlikkusele alaselja väsimine või valulikkus, põlvede nõrkus, vile kõrvus, impotentsus, mõnikord viljatus.

Kuid mitte kõik astma, bronhiidi ja teiste nimetatud haiguste vormid ei ole “külma” tüüpi. Kui näiteks tõve algstaadiumis on bronhiaalastma tavaliselt seotud



Hiinas tuntud ravivõte on soojendavad plaastrid.

külmaga, siis ühekülgne ravi võib selle aja jooksul muuta “kuumaks”. Sellisel juhul tuleb soojendamise ja soojuse akumulierimisega olla ettevaatlik.

Kui esineb veritsusi, on palavik, süda kaldub kiiresti pekslema või on keel punetav, ei tohiks üldse soojendamist ette võtta.

Hiinas, eriti Taiwanil ja Hongkongis kasutatakse kuumi suvepäevi, et soojendada kehal teatud punkte, mis on seotud siseorganitega, näiteks kopsude või neerudega. Nendele punktidele asetatakse nahka soojendava pastaiga plaastrid. Pasta saadakse sinepulbri, riivitud ingveri või ingveripulbri, kaneelikoo-

