



**KIINALAINEN JUTTU**  
Pahimmillaan yksipuolinen  
ruokavalio voi johtaa  
sukupuuttoon.

# Popsi yin, popsi yang

Peittoa talven vaivat kiinalaisen lääketieteen keinoin.  
Tarvittavat lääkkeet löytyvät kotikeittiöstäsi. Mari Jarva

## Huono ääreisverenkierto?

*Ovatko sormesi kuin kohmeinen kimppu sinertäviä nakkeja? Eivätkö edes talvilenkkarit pidä jalkojasi lämpiminä?*

Perinteisen kiinalaisen lääketieteen (PKL) asiantuntija **Denis Vinokur** kehottaa vilukissoja syömään lammasta. Lampaanliha lämmittää kehoa sisältäpäin.

Kohmeisiin sormiin ja varpasiin saa eloa ääreisverenkiertoa vilkastuttavilla pippurilla ja kanelilla. Hauduta kanelitangosta teetä.

Tehokkaasti lämmittävää pippuria voit

pureskella vaikka paljaaltaan, jos kanttisi kestää.

Valitse pakkaspäivän ruuaksi kanelilla ja pippurilla maustettua lampaanpaistia.

## Alkava flunssa?

*Tuntuuko nokkasi vuotavalta hanalta? Värisetkö vilusta, vaikka ylläsi on röykkiöittäin vällyjä?*

Kun nenä alkaa niiskua ja vilu kulkea pitkin kehoa, on vastahyökkäyksen aika. Hauduta teetä tuoreesta inkivääristä. Teen terästäminen hunajalla ja lorauksella brandya tai

rommia antaa juomalle lisätehoa. Kuuma tōti hikoiluttaa pöpön pois.

Jos flunssa on ehtinyt edetä tukkoiseen räkätautivaiheeseen, Vinokur suosittelee sipulikeittoa.

”Sipuli on klassinen flunssaruoka, joka lämmittää ja avaa hengitystiet.”

## Särkyinen kuume?

*Tuntuuko, että nieluusi on takertunut teräväpiikkinen siili? Hehkuuko kehosi lämpöä kuin sadan watin lamppu?*  
Lääkitse rankkoja vilustumisoireita kehoa

viilentävillä ravintorohdoilla. Naukkaile tuorepuristettuja makeutettuja sitruunamehushotteja tai sekoita kurkkukipua lievittävää sitruunamehua lämpöiseen veteen. Viilennä kehoasi tuoreesta tai kuivatusta piparmintusta haudutetulla teellä. Rouskuttele tuoreita retiisejä, jotka saavat jämähtäneen liman liikkeelle ja rauhoittavat ärtyneiden limakalvojen tulehdusta.

## Uupunut tai masentunut mieli?

*Vellooko mielessäsi sysimustia ajatuksia? Vaipuisitko mieluummin horrokseen kuin eläisit arkeasi?*

Kun mieli on maassa ja väsymys painaa, hermostosi kaipaa hellintää. Avokadossa on hyviä rasvahappoja ja proteiineja. Se taittaa makeanhimoa ja nostaa kehon serotoniinitasoa. Toinen PKL:ssä usein käytetty uupumuksen selättäjä on kaura.

Lisää avokadua esimerkiksi salaatteihin tai soseuta hedelmistä margariinin korvaava levite. Jos sinulla on taipumusta alakuloon, otä kaurapuuro tavaksi.

## Unettomuutta?

*Tuskailenko öisin sängyssäsi kuin ylikuntoinen sähköjännis? Onko oringin lailla hyppelevää mieltä mahdollon rauhoittaa?*

Kaamos saa unirytmim helposti sekaisin. Poukkoilevia ajatuksia voi tynnyttää rentoutumistekniikoiden lisäksi ravinnolla. Hauduta sitruunamelissasta tai humalasta teetä. Yrttejä myy-

dään luontaistuotekaupoissa. Myös annos luonnonsokereita sisältäviä taateleita toimii Vinokurin mukaan hyvänä yömysynä. Taateleista tulee tyytyväinen mieli. **O**

## ELINVOIMA TASAPAINOON

- Perinteinen kiinalainen lääketiede on tuhansia vuosia vanha, jatkuvasti kehittyvä luonnonlääketiede. Kiinalaisissa sairaloissa perinteistä hoitomuotoa käytetään nykyään rinnakkain modernin länsimaisen lääketieteen kanssa.
- PKL tarkastelee ihmistä energieettisenä kokonaisuutena. Tämän tarkastelutavan mukaan ihminen on terve, kun virtaava elinvoima (qi) on tasapainossa sekä ihmisen sisällä että suhteessa ympäröivään maailmaan.
- Perinteiset hoitomuodot kohdistuvat aina sekä mieleen että kehoon. Ruuan ja yrttien lääkitseviä vaikutuksia hyödyn-tävän ravintoterapian lisäksi menetelmiin kuuluvat akupunktuuri, moksa- eli lämmityshoito, kuivakuppaus, akupainantaa sisältävä Tui Na -hieronta ja Qigong-harjoitteet.
- Ravintoterapia on luonnollinen tapa hoitaa erilaisia vaivoja. **Denis Vinokurin** tammikuussa ilmestynvä *Terveiden kiinalainen käsikirja* (Gummerus) selvittää, miten perinteistä kiinalaista lääketiedettä voi hyödyntää itsehoidossa.

**TEHOKKAASTI  
LÄMMITTÄVÄÄ  
PIPPURIA VOIT  
PURESKELLA  
PALJAALTAAN,  
JOS KANTTISI  
KESTÄÄ.**

VIVIDA PURIFY  
skin and body



## Sädehtivän ihon salaisuus

Kaunis iho on ennenkaikkea kuulas, sädehtivä, hyvän värinen pehmeä. On tärkeä ylläpitää ja aktivoida ihon omaa toimintaa. Hyvä vaihdunta ja kuona-aineiden poistuminen on tärkeää ihon hyvinvointiin. Iho on vastaanottavainen sisäisille ja ulkoisille vitamiineille, hivenmuille ravinteille.

*Vivida Purifying skin and body on suomalaisen lääketehdän valmistama ravintolisä. Kapselit kirkastavat ja parantavat ihon väriä: aktiiviaineet vilkastuttavat aineenvaihduntaa ja poistavat ihosta kasaantuneet vahvistavat myös ihon rakennetta ja rauhoittavat ärsyttävää ihoa. Ihosta tulee puhdas ja sädehtivä.*

vivisante

**Myynti:** Apteekit, luontaistuotekaupat, Sokos ja Stockmann luontaistuoteosasto  
**Vivisante Finland Oy** puh. 020-7466 460 [www.vivisante.com](http://www.vivisante.com)