

Hiina meditsiin AITAB HAIGUSI ENNETADA 1. osa

Elukirja mainumbris kirjutasime Hiina meditsiini ühest osast, nõelravist. Nüüd vaatame Hiina meditsiini laiemalt, selgitusi jagab dr Rene Bürkland, kes on lääne meditsiini õppinud Tartu Ülikoolis, Hiina ravitarkusi aga Hiinas ja lausa hiina keeles ning lisaks on ta tudeerinud Tallinnas psühholoogiat.

TEKST: SIIRI REBANE FOTO: ERAKOGU

Hiina meditsiini taga on paljude aastatuhandete vanune filosoofia. Lääne meditsiini kohta nii öelda ei saa, see on üsna pragmaatiline, teaduspõhine, usaldusväärseks peetakse seda, mida saab mõõta, argument on käegakatsutavus. Läänes ravitakse eelkõige konkreetset haigust, Hiinas vaadatakse inimest rohkem tervikuna,” selgitab Bürkland. Ta toob näite, et kui lääne meditsiinis antakse peavalu vastu kõigepealt rohtu, siis Hiina meditsiinis ei hakata ravima peavalu, vaid otsitakse valu põhjust, sest kui põhjus jääb ravimata, tuleb valu tagasi.

Omad eelised on nii lääne kui Hiina meditsiini. Kõiki haigusi ei saa Hiina meditsiini meetoditega ravida, teatud

asjades on lääne meditsiin palju efektiivsem. Näiteks kui on lahtine luumurd, siis tuleb operatsioon teha ja luu fikseerida, seejärel võib kasutada Hiina meditsiini meetodeid, et luu paranemist kiirendada. Patsiendi seisukohast on parim kasutada mõlemat, nii lääne kui Hiina meetodeid, vastavalt olukorrale.

ENNETAMINE ON EDU PANT

Hiina meditsiinis pannakse palju rõhku haiguste ennetamisele. Vanasti sai arst Hiinas palka selle eest, kui inimesed olid terved. Kui nad haigeks jäid, pidi arst neid küll ravima, aga selle eest ta tasu ei saanud. Meil on vastupidi: arstid saavad palka selle eest, kui palju nad haigeid ravivad.

Haiguste ennetamise põhialused Hiina meditsiinis on õige toitumine, harjutuste tegemine ja loodusega kooskõlas elamine. Õige toitumine on vastavuses inimese eripäradega, see tähendab, et tuleb arvestada, kas inimene teeb füüsilist või vaimset tööd, kus ta elab, mis aastaaeg parajasti on ja nii edasi. Vahemere ääres elava inimese õige toitumine on teistsugune kui Eesti elanikul. Kõigile ei sobi ka need toitumispõhimõtted, mida üldjuhul heaks peetakse. Näiteks on värsked, toored asjad üldiselt tervislikud, aga kõigile need ei sobi. Kellel on sisemist soojust (yang-energiat, tuld) vähe, selle tervis võib tooreid asju süües halvemaks minna, sest ta saab neist jahedat energiat.

Vabas õhus võimlemine ja harjutuste tegemine on Hiinas suure au sees. Pildil proud Pekingi linnapargis.



Dr Rene Bürkland.

See inimene vajab hoopis tuleenergiat, mida tooreis toiduainetes pole.

PATSIENT JUHIB RAVIPROTSESSI

Bürklandi meelest on peamine patsiendile selgitada, et ta ise juhib raviprotsessi, mitte ei anna arsti juurde minnes oma tervist arsti kätte, kes teeb selle korda ja annab tagasi.

„Inimese organism on nii tark, et saab ise terveks, kui natuke kaasa aidata.”

„Inimene peab ise endaga tegelema aga arst peaks patsiendiga suhtlema selgitama, mis on haiguse taga,” räägib Bürkland.

See, kui arst vaatab patsiendi üle, paneb diagnoosi, kirjutab ravimi ja saatat ta minema, pole ravimine. Kui arst näeb



mis patsiendil viga, tuleb seda selgitada ja pakkuda variante, mida teha annaks. Bürkland on jaganud oma patsientidele soovitusi, kuidas võimelda või toetuda, ning kui patsient pakutu vastu võtab, siis on ka arstil hea temaga edasi tegeleda.

Kui inimene ise oma ravis ei panusta ja sellele vastu töötab, pole ka arstil mõtet sellele inimesele oma energiat kulutada.

„Kui inimene ise oma tervise heaks midagi teeb, on arsti ülesanne suunata, mitte patsiendi elu kontrollida. Inimese organism on nii tark, et saab ise terveks, kui natuke kaasa aidata. Patsiendil võiks aga alati olla võimalik arstilt nõu küsida, paraku osa arste lihtsalt ei oska suhelda,” mõnab Bürkland.

ENERGIA PEAB LIKUMA

Hiina meditsiini seisukohast on tervis (*qi*) ehk energia selle vaba voolamine kehas. Kui *qi* jääb kinni, siis tekivad valud, pinged. Terves organismis liigub *qi* vabalt. Haigus tekib, kui *qi* blokeerub, selle põhjused võivad olla kas välised – külm, kuum, niiskus – või sisemised, näiteks negatiivsed emotsioonid. Külmas ja niiskes keskkonnas hakkavad liigesed valutama, see tähendab, et *qi* liikumine liigestes on blokeerunud, võib tekkida valu ja paistetust. Selles etapis ei suuda lääne meditsiin veel midagi kindlaks teha, sest probleem on vaid energeetilisel tasandil. Patsienti võidakse pidada ka hüpodondrikuks, kes kujutab ette, et tal valutab siit ja sealt. Hiina meditsiini võib aga tuvastada kinnijäänud energia ning kui see taas liikuma panna, ei pruugi tervisemure füüsiliseks minnagi.

Kui energia on blokeeritud sisemistel põhjustel, näiteks oleme vihased ja tuneme justkui tükki või poomistunnet kurgus, võivad aastate jooksul tekkida näiteks kilpnäärmeprobleemid. Viha blokeerib maksaenergia. Kui selle saaks kohe liikuma panna, jääks kilpnäärme haigestumine ära. „Kui energia liikuma hakkab, siis organism terveneb ise,” kinnitab Bürkland.

YIN JA YANG

Teine tervise definitsioon Hiina meditsiinis on selline: terved oleme, kui *yin* ja *yang* on organismis ning organismi ja väliskeskkonna vahel tasakaalus. *Yin* on vee, *yang* tule alge. Kui vesi ja tuli on tasakaalus, siis funktsioneerime normaalselt. Tuli on soojus, elujõud, liikumine. Kui

sisemuses on tuld vähe, hakkab inimesel külm, käed-jalad külmetavad, uni tikub silma ja mõte ei liigu. Kui vett on vähe, valdab inimest kuumatunne, käed-jalad hõõguvad, raske on uinuda. Vesi on rahuliku energiaga, tuli on eluenergiaga ning nad peavad omavahel tasakaalus olema.

Kui elame väga niiskes keskkonnas, peame sööma toiduaineid, mis ajavad kehast liigse niiskuse välja, näiteks ingverit. Kuivas keskkonnas tuleb süüa rohkem niisutavaid asju, näiteks puu- ja köögivilju.

DIAGNOSTIKA JA MEETODID

Hiina meditsiini diagnostikas on kolm olulist komponenti: küsitlus, vaatlus (patsiendi üldine olemus, jume, keel) ja palpatsioon (pulss, liigesed, organid).

Kui suur on oht, et me parandamise asemel hoopis kahjustame oma tervist, kui sattume mõne isehakanud nii-öelda ravi juurde?

Bürkland vastab, et inimese keha on tark ja oskab ennast õigesti ravida. „Hiina meditsiini mõte on panna organism ise ennast uuesti tervendama. Kui kasutame selleks toitumist ja võimlemist, siis nende toime on üsna pehme ja pikaajaline. Sellega ei saa endale väga palju kahju teha, aga kui inimene sööb 4-5 kuud järjest valesti, hakkab see mõjuma. Keha suudab palju siiski ka kompenseerida.

Massaazi toime on tugevam ja kasu suurem, kui seda õigesti teha, aga vales- ti tegemise puhul võib ka kahju suurem olla. Ravimtaimedega on küll nii, et kui diagnoos pole täpne ja tugevatoimelisi taimi kasutatakse valesti, siis võib see kurvalt lõppeda,” selgitab ta.

Hiina meditsiini meetodid on toitumine, võimlemisharjutused (*qi gong*, vahel öeldakse ka hingamisharjutused, sest *qi* tähendab ka õhku, hingamist), massaaž (*tuina*-massaaž), kuputeraapia, *guasha*-teraapia (nahapinna kraapimine väikese kaabitsaga), *moksa*-teraapia (soojateraapia – hõõguva *moksa*-sigariga soojendatakse teatud punkte), nõelravi.

„Kõige tugevam on ravimtaimedega ravi. Hiina meditsiinis on taimravi hoopis komplekssem kui see, mida meie taimedest teame,” räägib Bürkland. „Taimi kasutatakse seal paljude haiguste puhul ja need on väga tugeva toimega. Ravijal peab olema neist väga selge teadmine. Diagnoos peab õige olema.” ■

Jätukub juulikuu Elukirjas.



TERVISESALONG YIN YANG

Oleme Sulle nõuandjateks, kuidas enda terviseprobleeme ennetada ja kuidas ennast ise aidata.

Pakume erinevaid Hiina massaaže ja -teraapiaid. Seiskunud ja väsinud energia, mis on Sulle probleemiks, saab meie abiga liikuma.

Ennetavad protseduurid hoiavad Sinu organismi tasakaalus – keha, hinge ja vaimu ühtsena.

Võimalik osta tervist tugevdavaid ja toetavaid tervisetootmeid.

HIINA AKUPUNKTUURMASSAAŽID

tervendava ja energiat andva toimega:

ÕLAVÖÖTME MASSAAŽ
KUPUTERAAPIA QI XUE TONE
GUA SHA TERAAPIA
PEA JA ÕLAVÖÖTME LÕDVESTAV
MASSAAŽ
TSELLULIIDI MASSAAŽ
RINNAHOOLDUS
MUNASARJA MASSAAŽ
NEERUPIIRKONNA MASSAAŽ
KEHA MERIDIAANIMASSAAŽ
TUI NA MASSAAŽ

HIINA AKUPUNKTUURI PÕHISED NÄOHOOLDUSED:

„SÄRAVAD SILMAD” SILMAHOOLDUS
NÄOHOOLDUS „NOORUSE MAAGIA”
LÜMFIMASSAAŽ NÄOLE KOOS
NIIJUTAVA MASKIGA
PINGULDAV HOOLDUS „SÄRAV JUME”
NÄO GUA SHA
SILMA GUA SHA

VALIK TAVAMASSAAŽE:

SPORDIMASSAAŽ
SELJAMASSAAŽ
KLASSIKALINE ÜLDMASSAAŽ
LÜMFIMASSAAŽ

LIIVALAIA 40
TALLINN

Tel. 6200582, 6077687

email: [info\(at\)hiinatervisesalong.ee](mailto:info(at)hiinatervisesalong.ee)
www.hiinatervisesalong.ee