

Hiina meditsiin ja külmetushaigused

Ühed levinumad haigused nii aastatuhandeid tagasi kui ka tänapäeval on viiruslikud ja bakteriaalsed nn külmetushaigused. Kuigi Hiina meditsiini arenemise algaegadel ei olnud hiinlastel aimu viirustest ja bakteritest, on nende välja töötatud külmetushaiguste leevendamise reeglid üsna tõhusad.

TEKST: RENE BÜRKLAND,
HIINA MEDITSIINI ARST
FOTOD: SHUTTERSTOCK



Esimesed kirjalikud allikad Hiina meditsiini kohta on aastatuhandeid vanad. Ajal, kus Hiina meditsiin välja arenes, ei olnud haiguste diagnoosimiseks kasutada ultraheli, röntgenit, EKGd jms. Et haiguste põhjustest aru saada ja nende leevendamise plaan paika panna, tuli kasutada küsitlust, vaatlust, kuulamist ning komplemist.

Hiinlased kasutasid külmetushaigusi kirjeldades ilmastikunähtusi: tuul, külm, kuumus ja niiskus. Kui ilmastikutingimused on äärmuslikud või keha vastupanuvõime

väga nõrk, siis piltlikult öeldes tungivad haigustekitajad kehasse ning viivad organismi tasakaalust välja, mis väljendubki külmetushaigusena.

Yin'ist ja *yang*'ist on varasemates artiklites palju juttu olnud. Lühidalt meeldetuletuseks: külmetushaigustega seotud ilmastikufaktorid jagunevad *yin*'iks (külm ja niiskus) ja *yang*'iks (tuul, kuumus ja kuivus). Kui väline haigustekitaja (tuul, külm, kuumus vm) tungib organismi, tekivad kindlad sümptomid, mille järgi saab haiguse põhjustaja selgeks teha ja selle alusel edasi talitada. Ülesanne on viia haiguste-

kitaja kehasst välja ning taastada sisemine tasakaal.

Gripp – tuule ja külma rünnak

Tuule ja külma rünnaku tagajärjel blokeerub kopsu *qi*, mis on Hiina meditsiini järgi seotud vastupanuvõimega haigustele. Üks piirkond, kus *qi* liigub, on nn nahaalune ruum. Tuul ja külm, mis sisenevad nahapooride kaudu, tõkestavad kopsu *qi* liikumise, mille tagajärjeks on naha, lihaste ja liigeste valulikkus, külmavärinad ning külmatunne. Blokeeru-



nud *qi* tõttu on poorid suletud ning nahk ei higista enam.

Kuna kopsud vastutavad ka hingamis- teede, eriti nina eest, siis proovib orga- nism aevastamise abil kopsude energiat uuesti liikuma panna. Ninakinnisus või vesine eritis ninast, kraapiv tunne kurgus, kähe hääl ja peavalu on samuti märk tuule ja külma blokeerivast toimest kopsu *qi*le.

Mida teha?

Eesmärk on taastada kopsude energia vaba liikumine ning aidata vabaneda tuu-



Külmetushaigustega seotud ilmastiku- faktorid jagunevad *yin*'iks (külm ja niiskus) ja *yang*'iks (tuul, kuumus ja kuivus).

lest ja külmast, mis on takistanud energia liikumist keha väliskihis.

Selle saavutamiseks sobib soojus: iga- sugune tegevus, toit või ravi, mis muudab keha soojaks ja ajab higistama. Tuulest ja külmast põhjustatud nn külmetushaiguste algfaasis, kui palavik ei ole veel tekkinud, sobib kuum vann, dušš, saun või füüsiline

tegevus, mis ajab higistama. Koos higiga „väljuvad” ka tuul ja külm ning keha suu- dab tervenemiseks vajaliku *qi* liikumise taastada.

Haiguse algfaasis **väl**di tooreid ning olemuselt ja temperatuurilt jahutavaid toite, näiteks värsked salateid, puuvilju, külmi jooke.

Sobivad teravad ja soojendavad vürtsikad toiduained, mis panevad kopsude *qi* liikuma ning vabastavad keha tuulest ja külmast. Sellised toiduained on näiteks sibul, küüslauk, aniis, tšilli, ingver, pipar, rosmariin, tüümian, kaneel ja alkohol. Muide, kui on tekkinud kuumasümptomid – palavik, higistamine ja kuumatunne –, siis sellised toiduained enam ei sobi, sest need tugevdavad veelgi sisemist tuld, tõstes palavikku jne.

Äge viiruslik või bakteriaalne bronhiit – tuule ja kuumuse rünnak

Hiina meditsiinis võib külmetushaigus olla põhjustatud ka tuule ja kuumuse rünnakust. Selline külmetushaigus ei alga tavaliste külma sümptomitega – külmatunde, naha ja lihaste valulikkuse, tilkuva ninaga jm –, vaid kohe tekivad kuumuse ja tuule sümptomid: peavalu, külmavärinad, palavik, vähene higistamine, punetav valus kurk, kinnine nina või kollane eritis ninast, köha ja kollane röga. Välise tuule ja kuumuse korral on sageli tegemist viirusliku või bakteriaalse infektsiooniga, mis tekitab organismis palavikuna vastureaktsiooni.

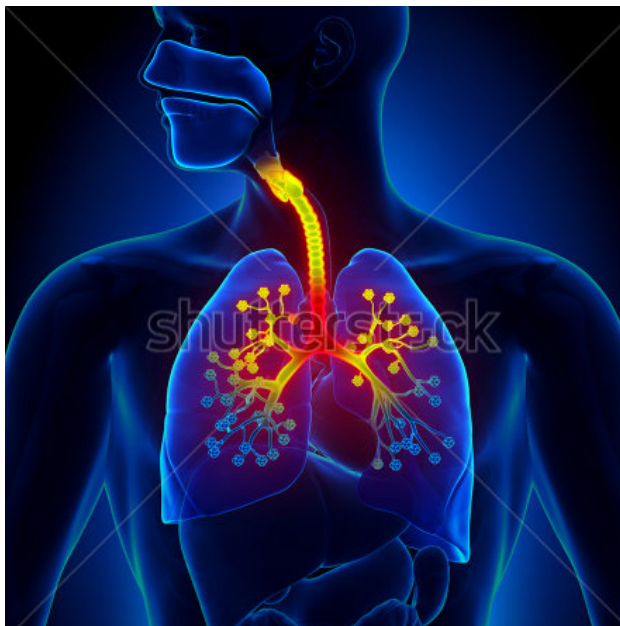
Tuule ja kuumuse kategooriasse käib ka nn suvine külmetushaigus – kurguvalu ja palavik –, mis tekib palavate ilmadega kliimaseadme kasutamise tagajärjel.

Kui tuulest ja külmast tingitud külmetushaigusest ei suudeta algfaasis jagu saada, siis võib ka see muutuda tuule ja kuumasündroomiks – tekib palavik, ninast tuleb paksu ja kollast lima.

Mida teha?

Eesmärk on taastada kopsude energia vaba liikumine ning vabaneda tuulest ja kuumusest. Sellist tüüpi haiguse korral ei ole abi nn soojadest ravimeetoditest, mis toovad kehasse tuld ja kuumust juurde, vaid valida tuleb meetodid, mis jahutavad ja panevad energia liikuma. Tarvitada tuleb palju vedelikku, hästi sobivad jahutavate ja niisutavate omadustega taimsed teed: piparmünt, roheline tee, kuslapuuõie-, forssüüia- ja krüsanteemitee.

Välldi kuumi ja teravaid toite, mis tõstavad kuumust ja tugevdavad keha



Eesmärk on viia haigustekitaja kehaast välja ja taastada sisemine tasakaal.

sisemist soojust. Toiduainetest ei sobi küüslauk, sibul, ingver, tšilli, kaneel, kardemon, nelk, sinap jt teravad vürtsid. Vältida tuleks ka liha, mis on *yang'i* tugevdavate omadustega.

Vähesel määral võib süüa hapendatud piimatooteid – keefiri ja jogurtit.

Kuumuse vähendamiseks ja tuule hajutamiseks **sobivad** jahutavad ja niisutavad toiduained: värsked puuviljamahlad, pirn, arbuus, melon, kurk, tomat, Hiina kapsas, mungoad, redis.

Äge tonsilliit – tuul ja kuumus ründavad kopse

Bakteriaalne või viiruslik infektsioon, mis tekitab põletikulise reaktsiooni kurgumandlitest ehk tonsillidest, tähendab Hiina meditsiini järgi välise tuule ja kuumasündroomi kopsudele. See väljendub kuumusest ja tulest põhjustatud mürkide sümptomitena: palavik, väga valus kurk ja neel, punased ja valge katuga kurgumandlid. Sellist haigust esineb igal aastajal, ka suvel (kuumuses higistamine ja kliimaseadme jahutatud õhus külmetamine).

Mida teha?

Eesmärk on viia kehaast välja haigustekitaja, milleks Hiina meditsiini järgi on tuul ja kuumus. Selleks tuleb kopsukanalis ja neelu piirkonnas liigse kuumuse hajutada ning viia asemele jahutavat *yin*-energiat. Selleks sobib hästi akupunktuur, aga eriti tugeva toimega on taimravi. Kui infektsioon on väga tugev, võib vaja olla ravi antibiootikumidega.

Välldi kuumi ja teravaid toiduaineid, nagu ingver, küüslauk, sibul, pipar jt teravad vürtsid, sest need toovad organismi juurde kuumust ja tuld.

Tule ja kuumuse mahavõtmiseks **sobivad** jahutavad toidud: toored, keedetud või aurutatud köögi- ja juurviljad, värsked marjad, pirn ja püramahl, arbuus, mango, mungoad, redis, tomat ja tomatimahl, kurk jm. Joogiks sobib roheline tee, piparmündi-, kuslapuuõie- ja forssüüiatee.

Immuunsüsteem tugevaks

Selleks, et organism suudaks paremini võidelda väliste ja sisemiste haigustekitajatega, kasutatakse Hiina meditsiinis mitmesuguseid preparaate. Üks immuunsuse tugevdajatest on **punane läikvaabik** (*Ganoderma lucidum*, hiina k *ling zhi*). See kuulub taim on abiks ka onkoloogiliste haiguste korral, reguleerib vere rasva- ja suhkruisaldust, ainevahetust ja vererõhku ning on südant tugevdava toimega. Taimel on ka rahustav mõju, mistõttu see sobib hästi uneprobleemide ja vaimse väsimuse korral. Punast läikvaabikut tuleks võtta 1–2 kapslit kaks korda päevas enne sööki.

Teine immuunsuse tugevdaja on **korditseps** (*Cordyceps sinensis*, hiina k *dong chong xia cao*). See on sobiv taim nii kroonilise köha, bronhiidi kui ka astma korral, sest lõdvestab bronhide seinu ja on põletikuvastase toimega. Korditseps vähendab väsimust ja leevendab stressi. Kuna korditseps on antioksidant, siis stimuleerib see rakkude paranemist ja taastootmist ning ainevahetust rakkudes. Korditsepsi tuleks võtta 1–2 kapslit kaks korda päevas enne sööki. **a.**