



Rene Bürkland on õppinud Eestis psühholoogiat ja meditsiini, Hiinas Nanjingis tuina massaaži ja nõelravi ning Beijings nõelravi ja ravimtaimi; Hiina meditsiini doktor Tervise Alkeemia keskuses, terapeut, koolitaja ja qigong'i õpetaja.

Taastumine KÜLMETUS- HAIGUSTEST

Hiina meditsiin peab külmetushaiguste põhjustajateks ilmastikunähtusi, nagu tuul, külm, kuumus ja niiskus. Kui ilmastikutingimused on väga äärmuslikud või keha vastupanuvõime väga nõrk, läheb organism tasakaalust välja ning see väljendubki nn külmetushaigusena. Milliseid hiinapäraseid ravimeetodeid saame tasakaalu taastamiseks kasutada?

Esimesed kirjalikud allikad Hiina meditsiini kohta on aastatuhandetevanused. Ajal, mil Hiina meditsiin välja arenes, ei olnud haiguste diagnoosimiseks kasutada selliseid instrumente nagu tänapäeval: ultraheli, röntgen, EKG jne. Et haiguse põhjustest aru saada ja raviplaan paika panna, tuli kasutada vaatlust, kuulamist, palpatsiooni ja küsitlust. Ühed levinumad haigused nii tänapäeval kui ka aastatuhandeid tagasi on viiruslikud ja bakteriaalsed nn külmetushaigused. Kuigi Hiina meditsiini arenemise algaastail ei olnud hiinlastel aimu viirustest ega bakteritest, on nende välja töötatud külmetushaiguste diagnostika ja ravi üsna lihtne ja ka efektiivne.

Yin'ist ja yang'ist on varasemates artiklites palju juttu olnud, seetõttu ei peatu ma sellel teemal pikemalt. Lühidalt meeldetuletuseks, et külmetushaigustega seotud kliimaatilised faktorid jagunevad yin'iks (külm ja niiskus) ning yang'iks (tuul, kuumus ja kuivus). Kui väline haigustekitaja (tuul, külm, kuumus vms) organismi tungib, tekivad teatud sümptomid, mille järgi saab haiguse põhjustaja kindlaks teha ja ravi määrata.

Ravi eesmärgiks on haigustekitaja kehast väljavii mine ning sisemise tasakaalu taastamine. Loetlen siin mõningaid levinumaid nn külmetushaigusi ja hiinapäraseid ravimeetodeid.

GRIPPIINFEKTSIOON (tuule ja külma rünnak)

•Sümptomid

Ninakinnisus või vesine läbipaistev eritis ninast, aevastamine, köha, külmakartus, väike palavik, higistamise puudumine, naha, lihaste ja liigeste valulikkus, peavalu, kähe hääl, kraapiv tunne kurgus, soov sooje jooki juua või janu puudumine, hele uriin. Keel: niiske, õhukese valge katuga.

•Põhjused

Välise tuule ja külma tõttu blokeerunud kopsude qi.

Tuule ja külma rünnak, mille tagajärjel on kopsu qi blokeerunud. Kopsu qi on Hiina meditsiini järgi seotud meie vastupanuvõimega haigustele ning üks piirkond, kus see liigub, on nn nahaalune ruum. Kui tuul ja külm nahapooride kaudu sisenevad, blokeerib see kopsu qi liikumise, tagajärjeks naha ja lihaste valulikkus, higistamise

puudumine (nahapoorid on blokeerunud qi tõttu suletud), külmavärinad ja külmatunne. Kuna kopsud vastutavad ka hingamisteede ja eriti nina eest, proovib organism aevastamise kaudu kopsude energiat uuesti liikuma panna. Nina kinnisus või vesine eritis ninast on samuti märk tuule ja külma blokeerivast toimest kopsude qi'le.

•Ravi

Ravi eesmärgiks on taastada kopsude energia vaba liikumine ning vabaneda tuulest ja külmast, mis on blokeerinud keha väliskihis energia liikumise. Kuna tegemist on külma ja tuulega, sobib probleemi lahendamiseks soojus. Igasugune tegevus, toit või ravi, mis teeb keha soojaks ja ajab higistama, on sobiv. Tuulest ja külmast põhjustatud külmetushaiguse algfaasis, kui palavik ei ole veel tekkinud, võib kasutada teravaid ja kuumi toite, kuumu vanni, dušši, sauna või füüsilist tegevust, mis ajab meid higistama. Higistamise käigus avanevad nahapoorid ja koos higiga „väljuvad“ ka tuul ja külm ning keha suudab tervenemiseks vajaliku qi liikumise taastada.

•Toitumine

Välidi olemuselt ja temperatuurilt tooreid ja jahutavaid toite: värsked salatid, puuviljad, külmad joogid. Samuti ei sobi piimatooted, mis toovad organismi palju niiskust ja külma. Tarbi toiduaineid, mis soojendavad organismi, panevad kopsude qi liikuma ning vabastavad keha pealpoolse kihi tuulest ja külmast. Selleks sobivad hästi vürtsikad ja teravad toidud: sibul, küüslauk, aniis, tšilli, ingver, pipar, rosmariin, tüümian, kaneel, ka glögi või alkohol. Samas tuleb mees pidada, et vürtsikad ja teravad toidud sobivad tuule ja külma põhjustatud külmetushaiguse algfaasis, kui on külma sümptomid. Kui on tekkinud kuum sümptomid – palavik, higistamine ja kuumatunne –, siis ei tohi enam vürtsikaid ja teravaid toite süüa, nende toime on sellisel juhul vastupidine soovitud – need tugevdavad veelgi sisemist tuld, tõstes palavikku jne.

NB! Kui tuule ja külma sündroomi sümptomid muutuvad tuule ja kuumuse sündroomi sümptomiteks (palavik, higistamine jne – vt järgmist alapunkti), tuleb muuta toitumist ja valida omadustelt jahutavaid ja külmi toite.

VIIRUSLIK VÕI BAKTERIAALNE AKUUTNE BRONHIIT (tuul ja kuumus)

•Sümptomid

Valus kurk ja neel, paistes kurgumandlid, köha, kollane röga, palavik, külmavärinad, vähene higistamine, kinnine nina või kollane eritis ninast, peavalu, tume uriin. Keel: normaalne või natuke punaste külgede ja tipuga.

•Põhjused

Välise tuule ja kuumuse rünnak.



Lia Virkus soovitab:

Sügismaitset kuningliku VÄSTERBOTTENSOST® juustuga



Suvikõrvitsapannkoogid Västerbottensost juustu ja kodujuustukastmega 4-6-le

500 g suvikõrvitsat
1 sibul
150- 200 g Västerbottensost juustu
3 muna
4 sl nisu- või toortatrajahu
1 dl päevalilleseemneid
Võid ja õli praadimiseks
3 sl hakitud lehtpeterselli

Riivi koorega suvikõrvitsad jämeda riiviga, haki kooritud sibul. Riivi juust. Pigista riivitud suvikõrvitsast nii palju vett välja, kui võimalik ja sega sibula, munade, ürtide, seemnete, jahu ja juustuga ühtlaseks tainaks. Kui tainas jääb vedelaks, lisa hulka veel 1 sl jahu. Tõsta kuumale pannile või-õlisegusse küpsema väikesed koogid ja prae mõlemilt poolt kaunitult kuldpruuniks. Serveeri hapukoore-kodujuustukastmega



Nüüd uues
mugavas pakendis!

Kuigi Hiina meditsiini arenemise algaastail ei olnud hiinlastel aimu viirustest ega bakteritest, on nende välja töötatud külmetushaiguste diagnostika ja ravi üsna lihtne ja ka efektiivne.

Hiina meditsiinis võib külmetushaigus olla ka nn tuule ja kuumuse sündroomi põhjustatud. Võrreldes tuule ja külma sündroomiga, on siin rohkem tegemist „kuumade“ sümptomitega: palavik, kurguvalu, punetav kurk jne. Selline külmetushaigus ei alga tavaliste külma sümptomitega – külmatunne, naha ja lihaste valulikkus, tilkuv nina jne –, vaid kohe tekivad kuumuse ja tule sümptomid. Välise tuule ja kuumuse korral on sageli tegemist viirusliku või bakteriaalse infektsiooniga, mis tekitab organismis vastureaktsiooni palavikuna.

Tuule ja kuumuse kategooriasse käib ka nn suvine külmetushaigus – palavate suveilmadega higinena konditsioneeris kasutamine, mis sageli lõpeb kurguvalu ja palavikuga. Kui tuule ja külma tingitud külmetushaigust ei suudeta ravida algfaasis, võib ka see muutuda tuule ja kuumuse sündroomiks – tekib palavik, kaob lihaste ja naha valulikkus, ninast ei tule enam vesist või valget eritist, vaid paksu ja kollast lima.

•Ravi

Ravi eesmärgiks on taastada kopsude energia vaba liikumine ning vabaneda tuulest ja kuumusest. Kuna selle haiguse puhul on tegemist kuumuse ja tuulega, siis tuleb valida ravimeetodid, mis jahutavad ja panevad energia liikuma. Sellist tüüpi külmetushaiguse puhul ei ole abi „soojade“ ravimeetodite kasutamisest. Pigem vastupidi, need võivad protsessi intensiivistada ja kuumust veelgi tõsta. Ei sobi saun, sportimine, alkohol ega teravad toidud – need kõik toovad kehasse tuld ja kuumust juurde. Pigem on vaja palju vedeliku tarbida, hästi sobivad jahutavate ja niisutavate omadustega taimsed teed, nagu piparmünt ja roheline tee, samuti värsked puuviljamahlad, arbuus, melon, kurk, tomat jne.

•Toitumine

Välgi tuule ja kuumuse korral sooje ja teravaid toite, mis tõstavad kuumust ja tugevdavad keha sisemist soojust. Ei sobi küüslauk ja sibul, ingver, tsilli, kaneel, kardemon, nelk, sinap ja teised teravad vürtsid. Liha, mis on samuti *yang*i tugevdavate omadustega, on parem vältida. Vähesel määral võib hapendatud piimatooteid, keefiri ja jogurtit tarvitada, need niisutavad kuumusest kahjustunud kehavedelikke. Tarbi kuumuse vähendamiseks ja tuule hajutamiseks sobivaid jahu-

tavaid ja niisutavaid toiduaineid: puuviljad, pirn, arbuus, Hiina kapsas, mungoad, redis, roheline tee, piparmündi-, kuslapuuõite-, forsüütia- ja krüsanteemitee ning tofu.

AKUUTNE TONSILLIIT (*tuul ja kuumus ründavad kopsu*)

•Sümptomid

Valulikud, punased, valge katuga ja turses kurgumandlid, põletav valu neelamisel, hääle käheusus, janu, kõha paksu kollase röga.

Keel: punane, kollase katuga.

•Põhjused

Bakteriaalne või viiruslik infektsioon, mis tekitab põletikulise reaktsiooni tonsillides, tähendab Hiina meditsiini järgi välise tuule ja kuuma rünnakut kopsudele. See väljendub kuumuse ja tulest põhjustatud mürkide sümptomitena – palavik, põletik, punetus ja turse tonsillides ning väga valulik kurk ja neel. Selline haigestumine võib juhtuda igal aastaajal, tänapäeval on see sage ka suvel – kuumuses higistamine ja konditsioneeritud õhus külmetamine.

•Ravi

Ravi eesmärgiks on kehast välja saada haigus-tekitaja, milleks Hiina meditsiini järgi on tuul ja kuumus. Selleks tuleb kopsukanalis ja neelupiirkonnas liigne kuumus hajutada ning viia asemele jahutavat *yin*-energiat. Selleks sobib väga hästi akupunktuur, aga eriti tugeva toimega on taimne ravi. Toitumisega saab organismi tervenemise ajal toetada. Kui infektsioon on väga tugev, võib olla vajalik antibiootikumiravi, seda tuleb arstiga konsulteerida.

•Toitumine

Välgi kuumasid ja teravaid toite, mis toovad organismi kuumust ja tuld juurde. Ei sobi ingver, küüslauk, sibul, pipar jm teravad vürtsid. Tarbi tule ja kuumuse mahavõtmiseks sobivaid jahutavaid toite: toored, keedetud või aurutatud köögi- ja juurviljad, värsked marjad, arbuus, mango, võilill, mungoad, redis, tomat, kurk, roheline tee, piparmündi-, kuslapuuõie- ja forsüütiaõietee, pirn ja pirnimahl, tomatimahl jne. Üldiselt võib öelda, et organismi tuleb jahutada *yin*i tüüpi toitudega ja vältida soojendavaid, *yang*i tüüpi toite. **S**