

Täis, tühi, külm või kuum valu



Tervis on organismi tasakaaluseisund, energia takistusega liikumine. Kui energia seiskub, tekib valu.

Tekst: **Rene Bürkland**, üld- ja nõelraviarst
Fotod: **Priit Palomets, Matton Baltic**

Hiina traditsioonilise meditsiini järgi on tervis organismi tasakaaluseisund, mis tähendab *yini* ja *yangi* ehk kogu olemist iseloomustavate vastandlike, kuid samas vältimatult koos eksisteerivate pooluste tasakaalu ning *qi* ehk eluenergia takistusteta liikumist.

Kui *yini* või *yangi* saab liiga palju või liiga vähe, siis oluline tasakaal kaob ja organism haigestub.

Energia seiskumisega kaasneb valu

Samamoodi nagu *yini* ja *yangi* tasakaaluga, on ka eluenergia *qi* liikumisega kehas. Kuni *qid* on piisavalt ja ta liigub takistusteta, funktsioneerib organism probleemideta. Kui *qi* blokeerub, tekitab haigustunnused. *Yini-yangi* tasakaalutuse või *qi* liikumise häirete korral võib esineda palju sümptomeid, üks tähtsamaid ja segavamaid on valu.

Lihtsustatult võiks valu tekkemehhanismi kirjeldada *qi* seiskumisena teatud kehapiirkonnas, mille taga võib olla trauma, ületreening, vähene liikumine, külm, kuumus vms. Valu võib olla tingitud väga erinevatest põhjustest. Et valu edukalt leevendada ja ravida, tulebki kõigepealt kindlaks teha selle põhjus ja tüüp.

Valutüüpe on Hiina meditsiini järgi neli: täis ja tühi ning külm ja kuum valu. Valuravi tähendab Hiina meditsiinis *qi* blokeeringu ja probleemi põhjustaja eemaldamist. Efektiveimad ravimeetodid on ravimtaime- ja nõelravi, kuid lihtsamate vahenditega saab igatüki ka ise enda või lähedaste valu leevendada.

Täis valu liigsest energiast

Täis valu põhjus on energia blokeerumine ja sellest tulenev liigse energia kogunemine. Selle valutüübi alla kuulub tuulest tingitud peavalu, kange ja valutav kael või järgmisel päeval pärast rasket füüsilist tööd ja treeningut valutavad lihased, samuti raskus- ja täistunne kõhus.

Valu on terav ning algab suhteliselt kiiresti. Söömine ja lebamine suurendavad valu veelgi, seavastu mõistlik keheline liikumine ja venitused vähendavad seda.

Niisuguse valu leevendamiseks tuleb blokeering eemaldada ja energia uuesti liikuma panna. Selleks sobib hästi energiatõkkeid kõrvaldav massaaž. Ise massaaži tehes tuleks kasutada siluvaid, mitte väga tugeva survega liigutusi. Kui *qi* blokeering on põhjustatud külmast, võib rakendada ka soojateraapiat (saun, soe vann, kuum soolakott vms). Vähesest liikumisest tingitud *qi* seiskumine on kõige paremini ravitav liikumisega.

taastada. Selleks sobib kõige paremini energiarikka (magusa, süsivesikuterohke) toidu söömine. Kuna igasugune energia kulutamine tugevdab valu, peab andma organismile puhkust. Seejuures tasub mees pidada eelmainitud tasakaalu põhimõtet: füüsilisest tööst puhkamiseks sobib hästi vaimne tegevus (raamatu lugemine, filmi vaatamine jne), vaimsest tööst (õppimine, kontoritöö) puhkamiseks on parim moodus füüsiline aktiivsus.

Külm valu külmast, kuum kuumast

Külma valu korral on süüdlane väline või sisemine külm, mis blokeerib energia ja vere liikumise. Seesugust valu põhjustavad näiteks külmetunud näpud või varbad. Külmade toitude või jookide tarbimine võib tekitada valusid ülakõhus, alaselja külmetamine jätkust ja valu alaseljas, alakõhu külmetamine naistel aga munasarjade ja menstruaatsiooniga seotud valusid.

Külmast põhjustatud valusid iseloomustab see, et valutava piirkonnas on kahvatu ning katsudes jahe või külm. Sellist tüüpi valud taanduvad kõige paremini soojaga. Kiiret leevendust toob sooja joogi joomine ja sooja toidu söömine. Külm toit ja külm jook mõjuvad vastupidiselt ning valu tugevneb veelgi. Silmas ei peeta vaid toidu temperatuuri, vaid ka omadusi: näiteks on toored kõõviljad oma olemuselt jahe- dad või külmad, mistõttu võib nendega liialdamine kahjuks tulla.

Soojad toiduained on vürtsid, sibul, küüslauk, ingver. Ka keheline aktiivsus või külmunud koha aktiveerimine aitavad valu leevendada.

Kuuma valu põhjustab väline või sisemine kuumus. Selline on näiteks ülekuumenemisest tingitud peavalu. Kuuma tekitatud valude korral on probleemne piirkond punetav, turses ja katsudes soe või kuum. Kehaline aktiivsus halvendab olukorda. Sellised valud vähenevad külma või jahedaga: aitab külma veega piserdamine, jaheda joogi joomine, külmad suupisted, suplus või jahe dušš, jääkott vm. **tp**

Tühi valu energianappusest

Tühja valu põhjus on energia vähesus. Sellist valu võib tunda tühja kõhu korral maos või peas, see paraneb pärast mõõdukat söömist. Kui alaselg kergesti väsib ja valutama hakkab, on süüdi neerude energia nõrkus.

Seda tüüpi valu algab aeglaselt ja järk-järgult ning on tuim. Füüsiline aktiivsus kulutab energiat liialt ning suurendab valu, kuid puhkus, söömine või vajutused valutavale piirkonnale vähendavad seda.

Valu leevendamiseks tuleb energia