

KÜLMETUS- HAIGUSED



Kui külm ja tuul on läbi naha kehasse tunginud, siis hiina meditsiinis öeldakse, et energia liikumine on seiskunud. Kuidas külm nahast välja saada ja missuguseid nippe veel kasutada, et terve püsida, kirjutab Rene Bürkland.

Yin-yang ja kooskõla loodusega hiina meditsiin põhineb taoismil, mis rõhutab, et tuleb elada kooskõlas loodusega. Eesmärgiks on saavutada tasakaal kehas ning inimese ja keskkonna vahel. Kui keha yin-yang läheb tasakaalust välja, siis hakkab keha sellest märku andma haigussümptomite näol. Näiteks kui yang'i ehk tule alget on kehas liiga palju, võib tulla palavik ning kuum- ja põletustunne. Liigne yin ehk vee alge põhjustab kehas seevastu pidevat külmatunnet.

Külmetushaigused jaotuvad hiina meditsiinis laias laastus kaheks: tuul-külma ja tuul-kuuma tüüpi haigused.

Tuul-külma puhul on sümptomiteks külmatunne, külmavärinad, naha ja lihaste valulikkus, aevastamine ja nina tilkumine. See tähendab, et piltlikult on külm ja tuul läbi nahapooride organismi tunginud ning blokeerinud energia liikumise kehas. Energia seiskumise tunnuseks on alati valu.

Mida sellisel juhul teha?

Kui õigel ajal asjale jaole saada, on võimalik ühe päevaga võrdlemisi kergesti asi korda saada ilma haigeks jäämata. Ravi eesmärgiks on saada külm ja tuul kehast välja, poorid lahti teha ja ajada keha higistama. Väga hästi mõjub sportimine, saun, kuum vann, dušš, vürtsikad toidu, alkohol (näiteks pipraviin lööb kohe külma organismist välja). Taimed peavad olema olemuselt ja toimelt soojad ning teravad: ingver, sibul, küüslauk, mädarõigas, sinep, tšilli. Preparaatidest sobib **Freemose form**, mis avab kinnise nina ja on ka põletikuvastase toimega. Mida varem raviga alustada, seda kiirem ja parem on tulemus.

Kui aga tekib palavik, siis on juba hilja ja need abinõud enam ei aita, vaid teevad olukorra hullemaks. Siis tuleb haigus lihtsalt läbi pödeda, rahulikult võtta ja rohkelt vedelikku manustada.

Tuul-kuuma tüüpi külmetushaigus tähendab infektsiooni, mille puhul haigus algab kuum (yang) sümptomitega: kurguvalu, palaviku, silmapõletiku või peavaluga (sest kuumus tõuseb üles).

Mida sellisel juhul teha?

Siin on ravi eesmärgiks hoopis kuumuse vähendamine, süües jahutavaid toite, näiteks puuvilju (arbuus, melon) ja köögivilju (tomat, kurk, maasikad), mis lisavad yin-energiat. Yang-energia vähendamiseks on meie taimedest üks efektiivsemad piparmünt, mis oma olemuselt jahutab kuumust ja paneb energia uuesti liikuma. Kurguvalu korral on siinsetest taimedest piparmünditee üks parimaid. Teine taim, mida meil väga ei kasutata, aga mis on sellise probleemi korral ka väga efektiivne, on aedkrüsanteem, leevendades kuumust kurgu ja neelu piirkonnas.

Preparaatidest sobib **Ice free form**, mis on hea toimega kõrge palavikuga alanud haiguse korral, kui inimesel on külmavärinad, kurguvalu, või gripi sümptomid. Preparaat eemaldab kuumuse ja ravib ägedat infektsiooni. Ice free ei sobi külma sümptomite (alanevad kehatemperatuur, vererõhu langus) ja verevedeldajate kasutamise korral.

Preparaat **All clear form** on hea kroonilise nohu ja põskkoopapõletiku korral.

Selleks, et organism suudaks paremini võidelda väliste ja sisemiste haigustekitajatega, on oluline toetada oma immuunsüsteemi, aga sellest juba järgmisel korral.

Kurguvalu korral on aedkrüsanteem taimedest üks parimaid.