



# Valust vabaks

„Hiina meditsiini järgi on valu puhul alati tegemist energia seiskumisega. Tühja tüüpi valu korral on energiat vähe ja see ei liigu. Täis tüüpi valu korral on energia seisma jäänud, koguneb ja seda on liiga palju,“ selgitab dr **Rene Bürkland**.

## VALU PÕHJUSED

Valu sisemisteks põhjusteks on emotsioonid, mis kõik võivad valu tekitada. Välisteks põhjusteks ilmastik: kuumus, niiskus, tuul, külm. Muudeks vigastused, traumad, liikumatus või liigsed monotoonsed liigutused.

## VALU RAVI

Valu ravimiseks on valu kõrvaldamine ja algpõhjuse kõrvaldamine. Kummast alustada, sõltub patsiendist. Kui valu on nii tugev, et seda enam kannatada ei jaksa, tuleb esmalt valu ära võtta. Kui valu väga tugev pole, tuleb likvideerida algpõhjus. Ka peab inimene mõistma, miks ta on jõudnud sellesse olukorda, kus on.

- **Akupunktuur ehk nõelravi ja akupressuur.** Kui akupunktuuri teeb arst, siis akupressuuri saab teha ka ise, kui arst on näidanud ära piirkonna, mida masseerida. Valuvaigisti jäta enne nõelraviseansi võtmata, sest see takistab arstil ravimõjust aru saada.
- **Massaaž.** Idamaised massaažid panevad energia liikuma, tänu millele muutuvad lihased pehmeks ja valu kaob. Klassikaline massaaž teeb lihased küll pehmeks, ent tulemus pole püsiv.
- **Soojus.** Meil Eestis põhjustavad valu peamiselt külm, niiskus ja tuul, sestap on soojusega ravimine väga hea. Teraapiapäeval ei tohi aga ravitud piirkond kokku puutuda veega ega saada külma, sest soe avab poorid ja energiakanalid, kuhu külm kergesti sisse poeb.

Moksaterapia on väga efektiivne, eriti suitsuga moksa, sest suits on lisaks viiruste- ja bakteritevastase toimega.

Soe kott, iseäranis sooja jämesoolaga, enne magaminekut ja kindlasti alles pärast veeprotseduure, mõjub suurepäraselt.

Hiina ravimtaimeplaaster soojendab, parandab verevarustust, ergutab närvilõpmeid, paneb energia

liikuma ja vähendab valu. Seda võib peal hoida 24 tundi ning oleks hea panna ribadena, et plaastrikohta vahetada ja nahale puhkust anda saaks. Allergilise lööbe korral tuleb kasutamine lõpetada kohe.

- **Ravimtaimed.** Neid saab valu ravimiseks kasutada nii sees- kui välispidiselt. Head on punane lill ehk värvisafloor, Hiina heinputk, mürripuu vaik, virsikuseeme.
- **Punase lille õli.** See paneb seiskunud energia taas liikuma, et valu kaduda ja keha end ise tervendada saaks. Tugevama toime tarvis tasuks haiget kohta kõigepealt soojendada, määrada õliga ja lõpuks panna peale plaaster. Allergilise reaktsiooni korral õli mitte kasutada.
- **Kuputeraapia.** Ka see paneb energia liikuma. Pärast kupuseansi tuleks juua palju sooja vett või teed, et jääkained kehast paremini väljuksid.

• **Gua sha.** Kraapimise tehnikat kasutatakse valude, bronhiidi, külmetus- ja muude haiguste ravis. "Haiguse ära kraapimise" käigus tekkivad verevalumid on loomulikud ning näitavad energia ja vere seiskumist – mida tumedamad, seda suurem seiskumine.

• **Refleksoteraapia.** Jalataldade, käte ja kõrvalestade masseerimine vähendab valu ja ravib ka algpõhjust. Hiina meditsiin soovib profülaktikaks lisaks massaažipalle, mille peal tallaaluseid edasi-tagasi rullida. Asub ju jalataldadel, nagu ka kätel ja kõrvadel "pilt" kõikidest siseelunditest ning mudimine parandab nii organite tegevust kui kehavedelike, eelkõige vere- ja lümfiringet.

• **Võimlemine.** Idamaised jooga, shindo, qi gong on tervisele, meelele ja enesetundele iseäranis head, sest panevad kehas energia liikuma.

**Meil Eestis põhjustavad valu peamiselt külm, niiskus ja tuul, sestap on soojusega ravimine väga hea.**