

Hiina meditsiin aitab rajale tagasi

Hiina meditsiini arst **Rene Bürkland** soovib vaadata haigust kui õppetundi: järelikult on inimene teinud midagi valesti, et on terviserajalt kõrvale kaldunud. Hiina meditsiini põhieesmärk ongi aidata organism õigele rajale tagasi.

TEKST **ELISE JÄRVIK**

Hiina meditsiin on kuni 5000 aasta vanune meditsiiniharu, mis põhineb peamiselt taoismil, aga ka konfutsianismil. Dr Bürklandi sõnul on tegemist loodusterapiaga, mille eesmärk on saavutada organismi sisemine tasakaal ning tasakaal keha ja väliskeskkonna vahel, et inimese organism saaks hakata ennast uuesti tervendama. “Kui organism funktsioneerib normaalselt, suudab ta enamiku asju ära lahendada,” kinnitab ta.

AITAB KAASA ISETERVENEMISELE

“Iga arsti eesmärk, aga Hiina meditsiinis eriti, on näidata inimesele teed terviseni, mitte see, et sa annad talle käe ja käid ülejäänud elu tal käekõrval, nagu on krooniliste haigetega, kes peavad kogu aeg võtma ravimeid, et elus püsida. Aga kui sa aidad inimese õigele teele, siis ta käib ise edasi,” räägib dr Bürkland ja rõhutab, et edasikäimiseks peab inimesel olema piisavalt teadmisi: et ta oskaks teha näiteks *qigong*’i võimlemist, *shindō*’d või joogat ning mõistaks hinnata oma

keha märke ehk sümptomeid ja vastavalt reageerida kas toitumise, ravimtaimede või punktmassaažiga.

Rene Bürkland leiab, et ei ole mingit probleemi, kui kord aastas võtta peavalu vastu valuvaigistit, aga kui ravimite tarbimine on sage, siis see inimest kord ei tee: see võib küll võtta sümptomid ära, kuid ei ravi. Seevastu Hiina meditsiini abil saame keha toetada, nõnda et ta saab ise haigusest jagu, mis ongi dr Bürklandi hinnangul selle meditsiiniharu suurim pluss. “Ilmselgelt on palju haigusi, mille korral Hiina meditsiin jääb nõrgaks ega aita, mistõttu on vaja ka lääne meditsiini. Üks ei välista teist,” sõnab arst, toonitades, et omad tugevused on nii Hiina kui ka lääne meditsiinil.

HEA PROFÜLAKTIKAKS

Hiina meditsiin aitab kõige paremini haiguse-eelsel ajal. “Kui inimese organism läheb tasakaalust välja, siis see ei tähenda veel haigust, aga keha hakkab märku andma, et midagi on korraldust ära,” räägib dr Bürkland ja toob



FOTOD: SHUTTERSTOCK

näiteks tükitunde kurgus. “Lääne meditsiinis tehakse kõik uuringud ära, aga mitte midagi ei leita. Hiina meditsiini järgi on see probleem veel energeetiliselt, mitte füüsilisel tasandil. Ja selliste sümptomite korral on Hiina meditsiiniga ravida lihtsam. Kui aga probleem läheb edasi, tükitunne on pikka aega ja ühel hetkel tekivad näiteks kilpnäärmeprobleemid, siis on juba palju raskem Hiina meditsiiniga ravida.”

Hiina meditsiini abil saame keha toetada, nõnda et ta saab ise haigusest jagu, mis ongi selle suurim pluss.

Arsti sõnul on Hiina meditsiin hea nii psühhosomaatiliste kui ka füüsiliste probleemide korral, samuti toetava ravi-na lääne meditsiiniga koos krooniliste haiguste korral, operatsioonidest taastumisel, valu- ja vähiravis. “Aga eriti hea on ta profülaktikaks,” ütleb ta, kinnitades, et kõige parem ongi pöörduda Hiina meditsiini arsti poole siis, kui veel midagi viga ei ole.

TERVENDAMA PEAB ALGPÕHJUST

Ent loomulikult leiab abi ka väljakujunenud vaevuste korral, nagu unetus, kõhukinnisus, kroonilised valud, silmaprobleemid, näiteks maakuli degeneratsioon (kollatähni kärbumine). Seejuures ei keskendu Hiina meditsiin ühele kahjustunud organile, vaid vaatleb inimest kui tervikut. Rene Bürkland selgitab seda maksa näitel.

“Lääne meditsiini järgi on maks väga tähtis organ, mis tegeleb vere puhastamisega, detoksikatsiooniga, aga Hiina meditsiini järgi on maksal palju rohkem funktsioone. Näiteks vastutab maks silmade eest: kui silmad on kuivad, punased, valutavad, siis on maksa *yin* ehk veepool nõrk või maksa tuli ehk *yang* liiga tugev ning siis tuleb rahustada maksa ja niisutada silmasid,” räägib arst ja soovib selleks puhuks lihtsat teesegu krüsanteemiõitest ja *goji*-marjadest.

“Emotsioonidest on maks seotud frustratsiooni, pinge, stressi, vihastumisega, mida on tänapäeval hästi palju, see omakorda mõjutab silmasid. Lisaks aitab maks kõõluseid ja sidemeid, nii et kui maksa energia jääb kinni, võivad tekkida krambid, tigid, näiteks silmanurk hakkab tõmbuma. Ka kihistuvad, kuivad küüned näitavad, et maksa *yin* on nõrk. Seetõttu ei ole mõtet panna midagi küünte peale, vaid tuleb tervendada algpõhjust. Organism on tervik, kus kõik on kõigega seotud: kui ühes kohas läheb midagi paigast ära, siis see

mõjutab kohe ka teisi kohtasid,” sõnab dr Bürkland.

ORGANISMI KOLM TASANDIT

Tohter selgitab, et Hiina meditsiini järgi koosneb organism kolmest osast: vaimust, *qi*’st ehk energiast ja kehast, mis on omavahel tihedalt seotud. “Nähtavad probleemid, mis vajavad ravi, on sageli füüsilisel tasandil, aga füüsilise tasandi probleemid tekivad tihti sellest, et *qi*’d on liiga vähe või ei liigu ta korralikult, mistõttu tekivad sümptomid ja lõpuks haigus. Aga *qi* probleemid saavad sageli alguse vaimutasandilt ehk emotsioonidest, psüühikast, kognitsioonist: see

võib mõjutada *qi*’d, see võib mõjutada füüsilist keha.

Organism on tervik: kui ühes kohas läheb midagi paigast ära, siis see mõjutab kohe ka teisi kohtasid.

Kui me kõiki kolme tasandit ühekorraga vaatleme ja ravime, siis on ravitulemus palju tõhusam kui see, et me füüsilisel tasandil haigust ravime või sümptomid ära võtame, sest kui me energiat liikuma või juurde anda

ei saa ja ka vaimutasandil jäävad probleemid alles, siis lõpuks me jõuame algusesse tagasi,” räägib dr Bürkland.

DIAGNOOS VAATLUSE TEEL

Sellel ajal, kui Hiina meditsiini diagnostika välja arenes, ei olnud mingeid aparate, mistõttu on peamised diagnostimeetodid küsitlus ja vaatlus. “Põhiline on anamneesi võtmine: inimene räägib oma haigusest, ja sümptomite järgi saab kindlaks teha, kus probleem on. Sellele järgneb pulsidiagnostika, mille järgi saab arst hinnata kõikide siseorganite olukorda, ja siis on keeleagnostika, mis samuti näitab, mis inimese sees toimub. Ja loomulikult vaatab arst, milline on inimese konstitutsioon, kuidas ta käib, kuidas räägib, kuidas hingab – kõik sellised asjad annavad infot. Selle põhjal pannakse üldpilt kokku ja üldpildist lähtuvalt hakatakse inimest tasakaalustama, ravima,” selgitab Rene Bürkland. ►►

Põhilised ravimeetodid on taimravi, nõelravi, ravimassaaž, toitumisteraapia, *qigong*'i teraapia ehk ravivõimlemine, soojus- ehk moksaterapia, kuputeraapia, *gua sha* teraapia. "Aga tavainimese seisukohast on ravidest kõige tähtsamad võimlemine, toitumisteraapia ja mõned ravimtaimed," ütleb arst.

ENERGIA PEAB LIIKUMA

Kõige parem profülaktika on dr Bürklandi sõnul töö ja puhkuse tasakaal. Aga on veel palju asju, mida inimene ise igapäevaselt oma tervise hoidmiseks teha saab. "Kõige lihtsam on näiteks käte hõõrumine: hõõrud käed soojaks, masseerid nina, masseerid näo, masseerid kõrvad, masseerid peanaha, patsutad üle kogu keha, see paneb vere ja energia liikuma. Hiina meditsiinis on ütlus, et nii kaua kui energia liigub, suudab keha ennast tervendada. Kui energia jääb seisma, tekitab haigused," õpetab tohter.

"Lisaks normaalne toitumine, ja kui inimene oskab moksat teha, siis on profülaktikaks väga hea niinimetatud saja haiguse punkti ehk mao kanali 36. punkti igapäevane soojustamine. Samuti tu-

gevdavad immuunsust *qigong*'i harjutused, ja kui lihtsamatest taimedest rääkida, mida Hiina meditsiinis kasutatakse, siis võiks nimetada läikvaabikut (*Ganoderma lucidum*) ja Hiina kedristõlvikut (*Cordyceps sinensis*), mis mõlemad annavad energiat juurde, parandavad immuunsust ja aitavad väsimuse vastu," jagab arst soovitusi.

"Tegelikult saab väga palju enda jaoks teha, oleks ainult teadmisi. Keha annab kohe märku, kui tasakaal ära kaob, ja kui inimene oskab neid märke lugeda, siis on hästi lihtne ennast tasakaalu tagasi saada," kinnitab dr Bürkland.

ÜHES RÜTMIS LOODUSEGA

"Tänapäeval on elutempo nii kiire, meil on kogu aeg info üleküllus, ja üks, kes jääb alailma tagaplaanile, oleme me ise. Meil ei ole piisavalt aega, et endale tähelepanu pöörata, meil on infot nii palju,

Kuni energia liigub, suudab keha ennast tervendada. Kui energia jääb seisma, tekitab haigused.

et me ei kuule ega näe neid märke, mis keha meile annab," räägib arst ja rõhutab, et kõige tähtsam on leida jälle endaga kontakt ning seeläbi mõista ennast paremini ja saada tervemaks.

Terve olemiseks peab inimene Hiina meditsiini kohaselt

elama looduseaduste ja looduse rütmi järgi. "Kui me vaatame aastaegade ja ööpäeva rütmi, siis tegelikult on need samad, ainult pikkus on erinev. Ööpäeva rütmis on päev *yang*-aeg, aktiivsuse aeg, öö aga puhkuse aeg, *yin*-aeg. Aastaaegade rütmis vastab päev suvele, öö talvele, ja kui me tahame terved olla, siis peaksime elama selles rütmis: päeval toimetama, öösel magama; suvel magame vähem, oleme aktiivsemad, talvel aga peame olema passiivsemad, magama rohkem, siis on kevade tulles energiat, et ärgata. Kui oled olnud talv läbi üliaktiivne, siis kevadel oled väsinud ja haige," teab dr Bürkland. **KT**

Ravimtaimed koduapteeki

Hiina meditsiinis on tähtis osa ravimtaimedel. Siinse valiku tegemisel lähtus Rene Bürkland praegusest aastaajast ja levinumatest probleemidest.



● **Kuivatatud mandariinikoor** (*chen pi*) on väga hea seedimisega seotud probleemide lahendamiseks ja liigse niiskuse eemaldamiseks kehast. Taim paneb liikuma mao ja põrna seiskunud energia, mis tekitab kõhuvalu ja -pinget, puhitust ja gaase soolestikus, rõhitisi, iiveldust ning oksendamist.



● **Aedkrüsantheem** (*ju hua*) sobib hästi maksa liigest kuumusest tekkinud silmaprobleemide leevendamiseks (punased, kuivad, turses ja valulikud silmad). Samuti maksa *yang*'i suurenemisest tingitud peavalu ja -ringluse korral.



● **Pisarhein** (*yi yi ren*) on igapäevamenüüs kasutatav taim, mis aitab kehal paremini hakkama saada liigse niiskusega. Lisaks tugevdab pisarhein põrna. Taime kasutatakse tursete, urineerimisraskuste, kõhulahtisuse, liigeste jäikuse ja valu korral.



● **Kaneelikoor** (*rou gui*) soojustab ning tugevdab siseorganite *yang*'i. *Yang*'i nõrkus võib väljenduda külmakartuse, külmade jässete, nõrga alaseljana. Põrna *yang*'i nõrkus tekitab alakõhus külmatunnet, isulangust ja kõhulahtisust. Südamel *yang*'i nõrkus aga jõuetust, pulsi aeglustumist ja pingetunnet rinnus.



● **Kuivatatud ingveril** (*gan jiang*) on tugevamad sisemust soojustavad omadused kui värskel; viimane soojustab rohkem keha pealpoolset kihti. Taime kasutatakse kõhulahtisuse, kahvatu jume, jässete külmuse ja kroonilise valgevooluse korral.