

ALAR TRUU

TÄIENDAB END PIDEVALT: Rene Bürkland ütleb, et Hiina ravitarkused ei ole kivises raiatud – nagu moodne meditsiin, täienevad ka need kogu aeg. «Üks elu jääb väheks, et kõik Hiina meditsiini nipid selgeks saada,» tõdeb ta.

Bürkland õpetab tervendama norskamisest äkkvihani

Mees norskab – mida teha?

Norskamise puhul on sage põhjus niiskuse kogunemine organismi. Tuleks vähendada niiskust tekitavaid toiduaineid: piimatooted, jahutooted, valge suhkur.

Tiineka põhimure, vistrikud

Vistrike põhjus on enamasti niiskus ja kuumus kehas. Nad ongi sageli seotud murdeega, aga neid mõjutab ka toitumine – liigselt teravaid, praetud, grillitud ja rasvaseid toite, lihatooteid, piimatoteid, suhkrut ja jahutooteid. Kasutada rohkem taimseid toite ning vürtse mõdukalt.

Emotsioonid keevad üle

Äkiline vihastumine või ärritumine tühiste asjade pärast on Hiina meditsiini järgi seotud maksa energia seiskumisega. Selle põhjuseks on stress, pinged ja frustratsioon. Maksa energia jahutamiseks ja liikumapanemiseks on hea füüsiline aktiivsus, qigong'i harjutused, taimedest võilill, piparmünt, krüsantheem, mandariini koor. Eelkõige teena.

See on see niinimetatud tõelise eesti mehe tüüpi ülekaaluline?

Jah, selliseid punase kaelaga mehi on päris palju. Nende puhul on ülekaalu põhjus hoopis teine ja ravigi teistsugune. Selline inimene peaks sööma yin-tüüpi toitu, mis jahutab kuumust, talle sobib toortoitu ja jahutavad joogid.

Nagu ölu...

Ei, ölu ei sobi. Jahutava all pean silmas taimseid teesid: piparmünt, krüsantheem, saialill, kummel, mis võtavad kuumust vähe-maks. Kui arsti vastuvõtule tuleb kaks ülekaalulist – üks, kellel seedimise tuli on nõrk, ja teine, kellel on liigselt tuld sees, peaks ta neile pakkuma täiesti vastandlikke lahendusi. Aga mida soovitatakse ülekaalu puhul tavaliselt? Tarbida rohkelt vedelikku, et keha puhastuks. Süüa salateid, juurikaid ja toortoitu ning rasvata jogurteid. Aga kui sa annad nõrga seedimistulega inimesele toiduaineid, mis jahutavad – toortoitu, vesi, piimatooted –, on tema puhul efekt vastupidine, talle koguneb veel rohkem niiskust sisse. Mul on küllalt selliseid patsiente, kes ütlevad, et nad ei söö enam midagi, jooivad ainult külma vett, aga kaal ikka tõuseb. Tõuseb, sest niis-

kus koguneb. Neil on väga lihtne reegel: süüa juua ainult sooja.

Kas see ei ole natuke jama, et meil Eestis peab Hiina meditsiini vastuvõttude tegemiseks olema arstipaberitega arst, samal ajal kui enamikus teistes riikides seda nõuet ei ole?

Eestis peab olema arstiharidus, kui sa tahad nõelravi teha. Aga tuina massaaži, kuppude panemise, moksaterapia või taimeravi jaoks seda olema ei pea.

Aga jah, minu arust on arstipaberite nõudmine natuke üle pingutatud. Arvan, et piisab, kui nõelravi tegijal on meditsiiniline haridus. Seda võiks väga hästi teha õed, kiropraktikud, füsioterapeudid, ämmaemandad. Kõik need, kes tunnevad inimese anatoomiat, füsioloogiat ja haigusi. Näiteks sünnitusel saab väga hästi nõeltega aidata – saab valu ära võtta, saab sünnitegevust aktiveerida.

Saksamaa on minu meelest väga positiivne näide: seal peavad tulevased nõelravipraktikud tegema teatud arvu lääne meditsiini koolitust ning sellest piisab. Arvan, et see on parem variant, kui olla sellises äärmuses nagu Eesti, kus sa pead arst olema.

Muidugi ei tule õppimine kahjuks. Mida rohkem lääne ja Hiina meditsiini tead, seda kasulikum see patsiendile on, aga üldabi tasemel ei ole nii palju akadeemilist tarkust vaja, abivajajat saab aidata palju vähemaga.

Paljud arstid ütlevad, et diagnoosimiseks on vaja palju igasugu tehnilisi vidinaid. Hiina meditsiini arsti vastuvõttul on nii, et näita keelt ja katsume pulssi ja sellest piisab.

Sel ajal, kui Hiina meditsiin välja arenes, ei olnud instrumentaalseid diagnostikavahendeid, ei olnud ultraheli, EKGd, kompuutertomograafiat. Diagnostika tehti käepäraste vahenditega ära: inimese sisemust hinnati tema välimuse järgi. Mitte selle järgi, kui ilus sa välja näed, aga mingite väliste sümptomite järgi. Hiina meditsiini arst kasutab diagnostikaks pulsidiagnostikat, keelediagnostikat, vaatlust, kuulatlust, anamneesi võtmist. See töötab siamaani.

Kurdetakse, et arstid vaatavad ainult analüüsise ja uuringutulemuste numbri, ja ei uuri üldse, mis patsiendil oma tervise kohta öelda on.

See on nüüd rohkem arsti suhtumises kinni. Ravi puhul on hästi tähtis patsiendi kaasatus. Kui inimene saab aru, milles ta probleem seisneb, milles on tervisemure põhjus, siis ta hakkab teadlikult sinnapoole liikuma, et seda probleemi lahendada. Aga kui inimene saab ainult süsti, tableti või protseduuri, kuid ei saa aru, mis temaga toimub, siis ta ei saa ka enda tervenemist teada.

Kõik teame, et kui paned mingile asjale teadlikkuse, idee taha, siis sa hakkab see hoopis teistmoodi liikuma.



Qigong'i harjutus kopsuenergia tugevdamiseks, mis toetab eeskätt immuunsüsteemi.

on liiga happeline keskkond ja oled haige, kui sul on liiga aluseline keskkond. Happeline keskkond tekib kehas, kui sööd palju liha või jood alkoholi. Need on Hiina toitumisteraapia järgi yang-toiduained, mis toovad kehasse tuleenergiat.

Inimesed, kelles on vähe tuld sees, kelle keha on liiga aluseline, peaksid sööma happelist toitu. Enamiku puhul muutub keha siiski liiga happeliseks, sest tänapäeva toitumine – ohtralt suhkrut, alkoholi, liha – annab tohutult kuuma ehk yang'i juurde. Ja sooda on puhas aluseline materjal, mis tekitab aluselise keskkonda. Eesmärk on saavutada homöostaas ehk tasakaal kehas – et pH oleks õige.

Eestlased surevad põhiliselt südame-veresoonkonnahaigustesse. Kas see on kuidagi seotud toitumisega? Või kliimaga? Või on geneetika süüdi?

Iga haiguse juures võib geneetiline faktor olla. Aga kui vaatame Hiina meditsiini seisukohast, siis südame-veresoonkonnahaiguste puhul on tähtsad kolm asja: esiteks toitumine (mida ka lääne meditsiin väga rõhutab), teiseks ületöötamine ja kolmandaks emotsioonid. Südame põhiline emotsioon on rõõm – see on peamine tunne, mis südant toidab. Kui aga rõõmu on liiga vähe või liiga palju, võib see südant kahjustada. Muidugi võib öelda, et rõõmu ei ole kunagi liiga palju, aga tegelikult võib eufooria rütmihäireid tekitada.

See on see armumisneuroos?

Armumine on hea variant. Kuid on olemas ka äärmuslikke eufooriaid, mis ei ole nii head.

Aga põhiprobleem on ikka selles, et rõõmu on liiga vähe. Kust rõõm tuleb? Suhetest, tööst, hobidest. Kui pead tegema mingit tööd, mis sulle ei meeldi – pead tegema seda raha, staatuse või mille iganes pärast –, siis see sööb vaikselt su südameenergiat. Ta võib väljenduda selliste sümptomitena, nagu unetus, rahutus, ärevus, depressioon, rütmihäired ja

pikema aja jooksul viia raskemate südamehaigusteni välja.

Kui saad toitumise, töö ja tunded tasakaalu, siis ei ole mingit põhjust, miks su geneetiline eripära peaks välja lööma.

Rasvumine on uus katk, nagu keegi on öelnud. Samas paljud ülekaalulised näevad tohutult vaeva, et kaalu alla saada, söövad vähe ja tervislikult, aga miski ei aita.

Ülekaalul võib olla väga palju eri põhjusi – see võib olla seotud toitumisega, emotsioonidega. Hiina meditsiini järgi on väga laias laastus põhjusi kaks: üks on see, et põrna ja kõhunäärme yang-energia, mida nimetatakse ka seedimise tuleks, on nõrk; ja teist tüüpi ülekaal on tingitud sellest, et maos on liiga palju kuumust.

Need ülekaalulised, kes söövad vähe, kuid ikka alla ei võta, on esimest tüüpi. Kui seedimise tuli on nõrk, siis hakkab kehasse kogunema niiskus, mille üks sümptomeid on kehakaalu tõus. Sinna juurde võivad käia ka muud sümptomid: krooniline nohu, krooniline valgevoolumis naistel, adenoidid. Need inimesed on tavaliselt väsinud, neil on külmad jalad ja käed. Ja ega neil söögiisu ka ei ole – see tähendab, et seedimise tuli ei tööta ja kõik hakkab kehasse kogunema. Neile on väga hea ingver – teena, toidu sisse panna. Teraviljadest aitab kehas niiskust välja viia hirss. Samuti Hiina taim pizarhein. Sellist tüüpi inimesed peaksid vältima temperatuurilt külmade toitude ja jookide tarbimist.

Teine tüüp on üsna vastandlik – nagu punetab, käed-jalad on kuumad, räägib kõva häälega. Ta on nagu hull elektrijänes, kellel on tohtu söögiisu. Tal on maos palju tuld ja ta peab seda kogu aeg söögiga kustutama.

Qigong'i neeruharjutus: neerud on päriliku energia asupaik.



«Energeetilisel tasandil probleemi saab diagnoosida ja ravida Hiina meditsiiniga. Lääne meditsiin alustab ravi alles siis, kui haigus on füüsiliselt diagnoositav.»