

# LUGEJALE

*Hiina meditsiini aluseks on igakülgne arusaamine inimesest.*



7

Minu raamat on mõeldud neile, kes on huvitatud oma tervise eest hoolitsemisest hiina meditsiini abil. Raamatu eesmärk on selgitada, kuidas tõsta kehalist heaolu ja ennetada või leevendada arenevaid tervisehäireid. Arutlen nende hiina meditsiini teemade üle, mida oma pika kogemuse alusel tähtsaks pean ja mis seonduvad sagedasti esinevate tervisehädadega.

Aeg-ajalt kritiseeritakse traditsioonilist hiina meditsiini lausa teravalt. Minu arvates on ainuõige tee korrektsete teadmiste ja arusaamise jaoks viia end asjaga kurssi. Sellest ei piisa, et tutvutakse hiina meditsiiniga jupphaaval, kasulik on tunda ja mõista hiina meditsiini terviklikult, et see uue ravivõimalusena avaneks.

Hiinas on hiina meditsiini abil tuhandete aastate jooksul terveks ravitud väga palju inimesi ja hiina meditsiini tegevusala laieneb pidevalt, selmet kahaneda.

Hiina meditsiin koosneb dokumenteeritud teadmistest. Seda ei ole pärandteabe korras isadelt poegadele üle antud. Meisterlik õpetaja on oma teadmised üle andnud õpilasele. Niimoodi on teave säilinud täpselt kirja pandud oskusena.

Hiinas on teaduslikult ja tehniliselt arenenud läänelik meditsiin kasutusele võetud hiina meditsiiniga paralleelselt, kuid mitte seda asendama. Ka lääneriikides otsib järjest rohkem inimesi oma tervise-

hädade puhul abi hiina meditsiini ekspertidelt, ehkki kasutab peamiselt oma riigi ametlikke arsti- ja raviteenuseid.

Toit on inimese tervise seisukohalt äärmiselt oluline. Õigesti valmistatud hiina toit hoiab inimest hea tervise ja normaalse kehakaalu juures, lääneriikides aga kannatatakse valede toidumisharjumuste ja ülekaalu tõttu. Hiina meditsiin soovib ohtralt süüa kuumtöödeldud toitu, kusjuures valmistamismeetod ja toiduained on tähtsamad kui vitamiinide ja mineraalide nimekirjad. Siseelundite eest tuleb hoolitseda selliselt, et toidust oleks keha laitmatuks töötamiseks võimalikult suur kasu.

8



Ravimtaimed on hiina meditsiini oluline osa. Igast Materia Medicas esinevast ravimtaimest on muuhulgas täpselt teada taime ohutus ja kasutusala. Hiina teadmised ravimtaimedest ei rajane ideel "kõik ravimtaimed on ju kasulikud". Samuti ei tohi ravimtaimi uisapäisa ehku peale kasutada. Neid võib määrata ainult asjatundja, kes suudab hiina meditsiini alusel haiget vaadelda ja tema häda iseloomu kindlaks teha.

Teadmised ravimtaimedest arenevad pidevalt. Olen Pekingis asuvas Guang An Men haiglas isiklikult kohtunud uurijaga, kes rottidega katsetades on suutnud tõestada, et üks teatav ravimtaimede kombinatsioon mõjutab hüpotalamust. Just seda kombinatsiooni on juba sajandeid kasutatud teadmiseiga, et see aitab naistel lahendada menstruatsiooniga seonduvaid probleeme. Menstruatsioonihädad on teadupärast sageli hormonaalsed häired, mis algselt tulenevad sellest, et hüpotalamus on tasakaalust väljas.

Samuti olen külastanud Taiwanil asuvat ravimtaimetehas. Tehasel on sajandipikkune traditsioon ravimtaimede töötlemises tarvitamisvalmiks. Seadeldised on kaasaegsed ja toodete kvaliteeti jälgitakse pidevalt laboratoorsete proovide abil. Tehasel on kliente kõikjal maailmas, mis juba iseenesest eeldab tingimusteta kõrget kvaliteeti.

Biokeemia mõjutab selgelt hiina meditsiini terminoloogiat, ainult sõ-

nastus on teistsugune. Biokeemias räägitakse näiteks ATP (adenosiin-trifosfaat) ehk energia tekkimisest mitokondrites, mis töötavad raku elektriyaamadena. Samuti räägitakse aktsioonipotentsiaalset ehk elektri-keemilisest andmesidest näiteks nägemise juures, kus vaadatav objekt pildina nägemisnärvil vahendusel kuklas asuvasse peaaju nägemiskeskusesse üle kandub. Mõlemat saab kirjeldada hiina meditsiini väljendiga qi.

Võib sedagi küsida, kas inimkond saab endale lubada jätta kasutamata igivanu teadmisi, millega võib parandada elukvaliteeti. Mitmes hiina haiglas on TCM ehk traditsiooniline hiina meditsiin peamiseks ravimeetodiks. See koosneb akupunktuurist, ravimtaimede kasutamisest ning tuina-massaažist. Viimati nimetatud massaaž põhineb keha töötlemisel meridiaanide marsruutide alusel. Lääneliku meditsiini meetodid võetakse kasutusele juhul, kui haigus on juba nii kaugemale arenenud, et haige vajab operatsiooni, kemoteraapiat või muud taolist ravi. Samas aga püütakse hiina meditsiini abil jõuliste ravimeetodite kahjulikud kõrvalmõjud minimeerida. Ravimtaimedega tugevdatakse keha, et inimene isegi raskeimad ravikuurid välja kannataks.

Ravi aluseks on põhimõte aidata inimkehal ja selle siseelunditel töötada parimal võimalikul moel, minimeerimaks või isegi vältimaks raskete ravimeetodite nõrgendavat mõju.

Hiina meditsiin on seisukohal, et inimkeha siseelundid annavad märku alles algfaasis olevatest haigustest. Haiguse tundemärgid ilmnevad selle kaudu, kuidas inimene end tunnetab. Ravi saab alustada, toetudes sümptomite määramisele, keele vaatlemisele ja pulsi kuulamisele. Juba nende alusel annab järeldada, millist ravi on tarvis. Nii moodi on võimalik haiguse arenemist pidurdada või isegi takistada.

Olen jaganud oma korduvaid tähelepanekuid mitmesuguses kontekstis lähtuvalt just nimelt hiina meditsiini terviklikkusest, aga ka selleks, et vältida vajadust otsida täiendavaid andmeid raamatu eri kohtadest.



Tahan avaldada sooja tänu oma patsientidele, kes hiina meditsiini usaldavad ja on mind käesolevat raamatut kirjutama julgustanud, samuti kirjanik Marita Hauhiale raamatu keelelise toimetamise eest ning Mikaeliina Lagströmile raamatu kujundamise eest.

Head lugemist!

*Marja Keskinen*



# RAVI HIINA MEDITSIINI MEETODITEGA



## RAVI VAJADUSE KRITERIUMID

11

Ravis kasutatakse ära inimkeha meridiaanide süsteemi, mis on hiina meditsiini oluline osa. Põhimeridiaane on kaksteist ja nendel on kindlad marsruudid. Meridiaanides voolab qi ehk energia, mida võib akupunktuurinõeltega mõjutada.

## SELGITUSI MÕNEDELE MÕISTETELE

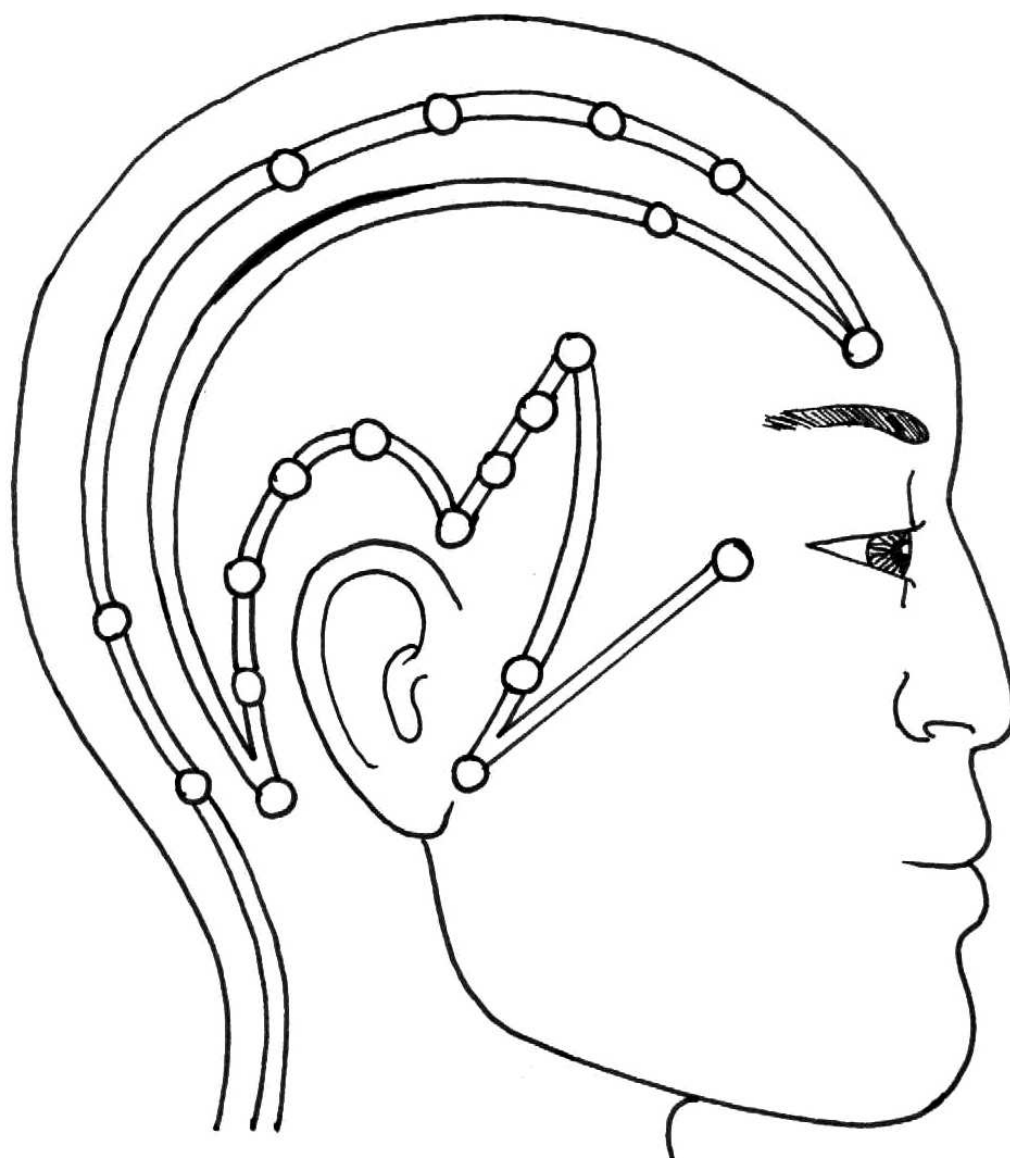
Qi	energia, mis kasutab meridiaane oma magistraalideks
Yin	tasakaal, stoilisus, rahulikkus, naiselikkus, jahedus
Yang	aktiivsus, maskuliinsus, jõud, soojus
Stagnatsioon	qi, vere või vedelike ladestumine
Patogeen	haigusi esile kutsuv faktor
TCM	Traditional Chinese Medicine traditsiooniline hiina meditsiin

Esimesel raviseansil küsitakse patsiendilt, milline sümptom talle kõige rohkem vaevusi põhjustab. Vastusele toetudes esitatakse vajalikus ulatuses täiendavaid küsimusi eesmärgiga haiguse oletatav põhjus kindlaks teha. Tundemärke võib päris palju olla, kuid sellegipoolest võivad nad viidata vaid ühele või kahele põhjusele. Ravimisel keskendutakse olulisima põhjuse kõrvaldamisele.

Hiina meditsiini järgi on igal siseelundil iseloomulikud sümptomid, mis annavad endast märku, kui elundi teovõime on paigast ära. Tundemärke võib olla palju ja erinevaid, kuid sellegipoolest võivad need osutada ühele ainsale siseelundile. Näiteks neerude sümptomid on

12

中醫



sageli mitmekülgsed, ent ravi keskendamine ainult sellele elundile likvideerib häda ruttu.

Hädad võivad ilmned ka erinevates keha piirkondades, ning siis suunatakse ravi ainult sümptomile. Tüüpiline selline häire on korduvalt ühes kohas esinev valu jäsemetes. Kroonilised häired on tüüpilised probleemid, mida hiina meditsiiniga lahendada võib. Akupunktuuri mõju valude vastu on juba üldtuntud, ent hiina meditsiin aitab tõhusalt lahendada ka mitmesuguseid siseelunditega seotud kroonilisi hädasid.

Hiina meditsiin ja selle raames antav ravi põhinevad üksnes täpsetele teadmistele keha anatoomiast, uskumustega pole sel midagi pistmist.

