

Hooli oma kehast

Hiina meditsiinis on lisaks haiguste ravile rõhuasetus ka sellel, kuidas haigusi vältides tervena püsida.

Alternatiivseks ei soovita Hiina meditsiini doktor **Rene Bürkland** Hiina meditsiini nimetada.

“Euroopas ja Ameerikas nimetatakse viie tuhande aasta vanust Hiina meditsiini komplementaarseks ehk täiendavaks. Hiina meditsiini iseloomustab teaduslik lähenemine ning sel alal on tehtud palju uurimistöid. Hiina meditsiini eesmärk on lisaks inimese ravimisele teda õpetada, kuidas mitte haigeks jääda. Vanas Hiinas said arstid palka siis, kui inimesed terved olid. Kui inimene haigestus, tuli arstil teda ravida tasuta.”

Yin ja yang

Hiina meditsiinis räägitakse *yin*'ist ja *yang*'ist ning energiast (*qi*). Kui inimene on terve, siis on ka *yin* ja *yang* organismis tasakaalus ning energia liigub takistusteta.

Kui ühte neist on liiga palju ja teist vähe, siis tulevad probleemid, tekib haigus. Et haigust ravida, on eesmärk *yin* ja *yang* uuesti tasakaalu viia, panna energia taas liikuma.

Doktor kahetseb, et meie inimesed ei oska oma keha märke lugeda. “Organism annab ebamugavustundega märku, kui *yin* ja *yang* on tasakaalust väljas või energia kinni. Kuid meie elutempo on nii kiire, et meil pole aega end kuulata. Näiteks paljud inimesed ei oska sedagi märki lugeda, et neil on janu.”

Rene Bürkland usub, et 95% haigustest on tegelikult varases staadiumis diagnoositavad ja ravitavad. Kuid kui me diagnoosime haiguse alguse Lääne meditsiini seisukohast, on see Hiina meditsiini seisukohast juba kaugele arenenud.

“Näiteks kui me “tunneme midagi” südames ning laseme teha koormustesti ja EKG, võib tulla vastus, et kõik on korras. Aga paari aasta pärast leitakse südames juba füüsilised muutused.”

Rene Bürkland loetleb Hiina meditsiini seitse kõige levinumat teraapiat, millega haigust varases staadiumis tõrjuda: Hiina võimlemine, massaaž, nõelravi, moksaterapia, *gua sha*-teraapia, kuputeraapia ja ravimtaimed.

Kuputeraapia

Kuputeraapiat on lihtne kodus teha. Kuppe on klaasist, kummist, bambusest, plastist, loomasarvest. Kõik kupid on eri toimega, erinevalt ja eri eesmärgiga kasutatavad. Klaasist kuppe doktor kodus kasutada ei soovita, kuna need vajavad tuld, mis võib osutada ohtlikuks.

“Hiina kuputeraapia eesmärk on panna energiad liikuma,” seletab doktor. “Kus seiskub energia kõige sagedamini? Kaelal ja turjapiirkonnas. Kupp tõmbab vaakumiga naha ja selle aluskoed enda sisse ehk siis Hiina meditsiini mõttes tõmbab seiskunud energia lahti ja liikuma. Kui energia liigub, ei ole valusid ega pingeid.”

Kuputeraapiat saabki eelkõige kasutada lihasprobleemide ja külmetuse korral. “Lülisamba ja mõlema abaluu vahele jäävad kopsupunktid. Külmetushaiguste puhul on soovitatav neid punkte kupuga mõjutada.”

Kuputeraapiat kiidab doktor tõhusaks ka ainevahetuse parandamisel. Kui reite, tuharate või kõhu peale on hakanud kogunema rasvkude, siis kupuga masseerides parandame rasvkoos ainevahetust. Nõnda viiakse jääkained paremini välja. “Nahapind tehakse õliseks ning kupuga tõmmatakse edasi-tagasi,” õpetab Bürkland. “Kui tegu on lokaalse probleemiga, võib liikuda edasi-tagasi, siseorganite mõjutamisel peab jälgima energiakanalite kulgu.”

Lokaalse probleemi ja kupumassaaži puhul on mõju näha sellest, et nahk hakkab punetama. Aga kui kasutate kuppude, mis jäetakse nahale, siis tuleb jälgida, milliseks nahk selle sees tõmbub. Kui lillaks, tumedaks, ei soovita doktor kuppude hoida kauem kui 5 minutit. Vaatamata sellele, milliseks nahk muutub, ei soovitata kuppe kauem peal hoida kui 5–10 minutit.

Kui nahk muutub tumelillaks, on energia väga kinni, kui punaseks, on organismis liiga palju kuumust, *yang*'i. Kui nahk muutub valgeks, on *yin*'i ehk külma liiga palju, kui niiskeks, on niiskust palju.

Gua sha-teraapia

Eestis pole *gua sha*-teraapiat varem kasutatud. Küll õpetab doktor Rene Bürkland seda M.I. Massaažikoolis. “Põhimõtteliselt on see n-ö kraapimise teraa-

pia. Eesmärk on jällegi energia liikumapanek selles piirkonnas. Kasutatakse kaabitsat, mis võib olla tehtud puidust, loomasarvest või nefriidist. Nahapind määratakse õliga ning kaabitsaga kaabitakse vastavat kehapiirkonda.”

Jälle tuleb jälgida naha reaktsiooni. Kui inimesel pole midagi viga, tekib õrn punetus. Kui on mingi probleem, tekivad juba paarikümne sekundiga punktverevalumid. Kui probleem on suur, tekib võrdlemisi tume piirkond.

Kui esimese kaapimise järgselt läheb nahk hästi tumedaks, tuleks jätta paar päeva vahet ning protseduuri korrata. Kaapimist tuleks jätkata seni, kuni nahk jääb vaid õrnalt roosaks, siis on probleem lahendatud.

“Hiinlased kasutavad *gua sha*-teraapiat väga palju just külmetushaiguste korral. Kaabitakse mitte ainult selga, vaid ka nahka kõri piirkonnas. Meie kultuuris pole mõeldav ringi käia, kaks lillat jutti kaelal – kohe hakatakse perevägivalda kahtlustama. Meie võiksime kaapida neid seljal olevaid punkte selgroo ja abaluude vahel.”

Külmetushaiguste puhul soovitab doktor meile kõigile tuntud jalavanne. Hiinas on olemas spetsiaalsetest ravimtaimedest jalavannisegud, mis vastavalt *yin*'i või *yang*'i tugevdavad. Meie võiksime mõelda nii, et kui külm on sisse läinud, anname sooja veega *yang*-energiat juurde ning saame kiiremini haigusest jagu.

Moksaterapia

Moksaterapia on väga vana Hiina teraapia. Selle soojaterapia eesmärk on panna energia liikuma. Moksata on kuivatatud ravimtaimedest segu, millest on tehtud omamoodi sigar. Põlema pannes hakkab see hõõguma, soojendatakse punkte või kehapiirkondi. Sigarit tuleb hoida kehast parajal kaugusel, et sooja oleks tunda.

Hiinas räägitakse lugu, et ühelt tublisti üle saja aasta elanud mehelt küsiti tema kõrge ea saladuse kohta. Too vastanud, et soojendab iga päev moksaga saja haiguse punkti.

Rene Bürkland ei tee sellest punktist saladust: “Leidke oma põlvekedra alumine väline nurk, seal on väike lohk. Sellest mõõtke oma kolme sõrme laie jagu allapoole ja sealt omakorda sääreluust lõmme laiust jagu sääre väliskülje suunas. Selle punkti igapäeva-