

Hiina meditsiin igapäevaelus

木

火

土

金

水

Gail Reichstein

PUUST *saab* VESI

GAIL REICHSTEIN
WOOD BECOMES WATER
1998

Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub eranditult kirjastusele ERSEN.

Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine ilma valdaja loata on õigusvastane ja seadusega karistatav.

See raamat pole mõeldud asendada arstide nõuandeid. Lugeja peaks tervist puudutavates küsimustes pöörduma korrapäraselt arsti poole – iseäranis siis, kui on tekkinud sümptomid, mis võivad vajada diagnoosi või ravi.

Kaane kujundanud Ilon Vilder
Toimetanud Anu Murakas
Korrektor Inna Viires

Copyright © 1998 by Gail Reichstein
Illustrations © 1998 by Pat Tan and Marie T. Keller
Published by arrangement with Kodansha USA, Inc.
All rights reserved.

© 2015 Kirjastus ERSEN

B08297115
ISBN 978-9949-25-781-2

Nüüd kõik raamatud meie veebipoest www.ersen.ee ja e-raamatud
www.ebooks.ee

SISUKORD

AUTORI MÄRKUS	7
TUNNUSTUSSÖNAD	11
SISSEJUHATUS	13
<i>QI</i>	
Akupunktuur	
Ravitoitumine	
<i>Qigong</i>	
<i>Feng shui</i>	
I ALGUPÄRA	25
II PUU	39
Puu inimese elutsüklis	
Puu kehas	
Puu tasakaalutus	
Puu ja akupunktuur	
Puu ja toit	
Puu ja <i>qigong</i>	
Puu ja <i>feng shui</i>	
III TULI	74
Tuli inimese elutsüklis	
Tuli kehas	
Tule tasakaalutus	
Tuli ja akupunktuur	
Tuli ja toit	
Tuli ja <i>qigong</i>	
Tuli ja <i>feng shui</i>	
IV MAA	116
Maa inimese elutsüklis	
Maa kehas	

Maa tasakaalutus	
Maa ja akupunktuur	
Maa ja toit	
Maa ja <i>qigong</i>	
Maa ja <i>feng shui</i>	
V METALL	159
Metall inimese elutsükliks	
Metall kehas	
Metalli tasakaalutus	
Metall ja akupunktuur	
Metall ja toit	
Metall ja <i>qigong</i>	
Metall ja <i>feng shui</i>	
VI VESI	199
Vesi inimese elutsükliks	
Vesi kehas	
Vee tasakaalutus	
Vesi ja akupunktuur	
Vesi ja toit	
Vesi ja <i>qigong</i>	
Vesi ja <i>feng shui</i>	
KOKKUVÕTE	241
KIRJANDUST	243
AUTORIST	246

AUTORI MÄRKUS

Kui inimesed saavad teada, et olen akupunktuuriterapeut, on nende reaktsioon sageli selline: “Oi... miks te otsustasite valida *niisuguse* eriala?” Nende häälest on kuulda varjamatut hämmingut. “Kas te tõesti usute sellesse?” tahavad nad tegelikult teada. “Kas kogu selles Hiina meditsiini värgis on päriselt ka midagi kasulikku?”

Vastus on jah, aga tavaliselt alustan sellest, et ütlen neile: “See oli teekond.” Mismoodi ma veel võiksin kirjeldada, kuidas jätsin seljataha üldlevinud maailmavaate, mis oli omane mu vanematele ja õpetajatele, ning liikusin edasi holistliku universumikäsituse juurde, millele tuginevad nii paljud idamaised kunstid, sealhulgas Hiina meditsiin?

Asusin sellele retkele kahekümnendate eluaastate esimesel poolel, otsides leevendust liigesevalule, mille all olin kannatanud lapsest peale. Umbmääraselt kord “kasvuvalu”, kord “artriidina” diagnoositud häda oli muutunud hullemaks ja kartsin jääda päris sandiks. Olles ühelt sõbralt kuulnud, et tema ema oli saanud artriidivaevuste puhul abi akupunktuurist, otsustasin seda proovida.

Mul polnud aimugi, mida akupunktuur endast kujutab, aga juba esimesel korral sain üllatuse osaliseks. See tundus *meeldiv* ja oli kõigest seni kogetust erinev. Aga see polnud veel kõik. Küsimused, mida mulle ravi ajal esitati, ajasid mu iseäralikult elevile: varem polnud ükski arst millegi niisuguse vastu huvi tundnud. Missugune aastaag meeldib mulle kõige rohkem ja missugune kõige vähem? Millist toitu ma süüa? Kas mind isutavad magusad või soolased maitset? Hapud või kibedad? Mis kellaajal mu valu ägeneb või leeveneb? Kas olen oma eluga rahul? Missugune mu valu täpselt tundub ja millist osa see ühest või teisest liigesest haarab?

Vastata nii paljudele enda kohta esitatud küsimustele oli esialgu nagu mäng. Pikkamööda hakkasin kummatigi aru saama, et akupunktuurist ei esita neid küsimusi pelgalt viisakusest, vaid ammutabki mu vastustest teavet. Ta tahtis päriselt teada, et armastan brokolit,

aga ei salli seeni, ning et enne vihma on valu tuim ja hajutatud, aga enne lumesadu torgib otsekui noaga. Arutlesin endamisi, mida see teadmine talle annab. Kuidas peaks meditsiinile korda minema, kas mulle meeldivad rohkem hommikud või õhtud?

Kui akupunkturist soovitas mul hoiduda suhkrust ja alkoholist, sest need põhjustavad “niiskust”, siis nõustusin proovima. Mul polnud aimugi, mis see niiskus on või mida halba teeb see mu liigestele, aga olin valmis katsetama. Tõtt-öelda oli kergendav teada, et saan enda heaks ise midagi ette võtta.

Järgmised nädalad ja kuud näitasid, et “niiskus” muudab mu liigesevalu tõepoolest hullemaks ning niiskust põhjustavate tegurite vältimine leevendab seda. Mu liigeste seisund paranes, kui õppisin niiskust oma elus kontrolli all hoidma, energiat tuli juurde ja tuju tõusis. Aga kõige erutavam oli siiski muutus, mis leidis aset mu mõtlemises: ühtäkki tõdesin, et minu tervist mõjutavad mu enda teod. Kui seni olin alati mõelnud, et haigus on midagi juhuslikku – ma külmetusin, jäin artriiti, olin kord tervem, kord põduram pealtnäha vähimagi põhjuseta –, siis nüüd hakkasin aru saama, et mu tervist mõjutab tugevasti see, mida ma iga päev teen, näen, söön, tunnen ja nii edasi.

Kõigepealt muutsin söömisharjumusi, olles avastanud, mis-moodi üks või teine toit mõjutab minus peale liigeste ka kõike muud: kaalu, enesetunnet, seda, kuidas ma näen, ja nii edasi. Aga need ei olnud ainsad muutused, meenutagem või päeva, kui kaebasin ärevust ja südamepekslemist ning uurisin, mida ma võiksin nende leevendamiseks süüa. Akupunkturist vastas rahulikult, et ennekõike peaksin loobuma kandmast punaseid särke – üks säärane oli mul seljas ka tol päeval. Hakkasin naerma. Mis tähtsust võiks olla mu särgi värvil?

Minu skeptilisust märgates seletas akupunkturist rahulikult, et punane värvus on tulelemendi kaudu seotud mu südamega. Täpselt samamoodi kui tuli, kuumutab punane värvus mind ja piitsutab mu organismi. Ärevus ja südameklõppimine andsid (minu puhul) märku liigerutusest, seepärast ei vajanud ma punasest tulenevat lisaturgutust.

Nõnda alustasin teekonda Hiina meditsiini valdustesse ja asusin uurima viie elemendi tsükli, mis on üks selle alustalasid. Tulele järgnesid puu, maa, metall ja vesi ning järgmistel aastatel ei vabanenud ma üksnes liigesevalust, vaid sain uuesti ühendust oma keha, keskkonna, tunnete ja toiduga, millest olin senises elus võõrandunud. Aja jooksul omandasid need viis elementi, mis kord olid tundunud üksnes kentsakad mõttevormid, mulle varem tabamatuks jäänud tarkuse ja tohutu ilu.

Kujundite ja sümbolite abil seostasid viis elementi füüsilised haigused emotsioonide ja käitumise ning samuti loodusjõudude – ilma, värvuste, helide, aja, ruumi ja muuga. Hakkasin tajuma oma universumit sümfooniana, mis kätkeb viit lõpututes variatsioonides korduvat teemat. Ilmutades ennast kõikjal mu ümber, näitasid viis elementi mulle korrastatust seal, kus varem olin näinud üksnes kaost, ning ühendasid mu keha ja hinge maailmaga, millest olin seni tundnud end olevat ära lõigatud.

Veel praegugi hämmastab mind, kui lihtsaid termineid kasutades suudab Hiina meditsiin selgeks teha peened ja tõhusad tervendamisvõtted. Puu, tule, maa, metalli ja vee keel on lihtne, sest ei ole teaduslik; pigem on see sümbolite keel, mis manab esile kujutluspilte, selmet kirjeldada üksikjuhtumeid või anatoomilisi kehaosi. See on poeesia keel, nii nagu kogu Hiina meditsiin on poeesiakunst, millel on oma rütmid, vägi ja lõputud tõlgendusvõimalused.

Lühidalt kokkuvõetuna võiks see kõlada nõnda: riided, mida kannate, mõjutavad teie migreeni ja ärritunud soolestikku; see, mida päevast päeva sööte ja näete, mõjutab teie suhteid, emotsioone ja füüsilist tervist. Nendes mõtetes ei ole midagi uut, aga soovides neid ellu rakendada, peate ehk tugevasti muutma suhtumist: on üks asi mõõnda, et kõik on omavahel seotud, aga sootuks teine asi saada lahti migreenist, paigutades ringi mööbli, või leevendada allergiat, muutes kevaditi toitumist. Seda teha tundub jabor, sest me ei suuda kujutleda tõsiselt võetavat seost kodu ja peavalu vahel, suhkru ja immuunsüsteemi vahel või omaenda keha ja maakera keha vahel.

Hiina meditsiini muudab geniaalseks tõsias, et see toob need seosed selgelt ja järjekindlalt esile. See pakub välja teooriad selgitamiseks meie suhteid (toidu, aastaegade, emotsioonide ja muuga), ning pakub võtteid, mis neid suhteid tugevdades kutsuvad esile tervenemise. Selgitades nii avaralt tervist ja tervendamist, paneb Hiina meditsiin meid sootuks teises valguses nägema seda, mida meditsiini mõiste peaks kätkema; aastate jooksul on niisugune avar käsitlus saanud mulle armsaks ning siinses raamatus püüan seda teiega jagada. See puudutab valdkondi, mis mind Hiina meditsiinis enim kütkestavad, ja sisaldab tervikliku maailmavaate pilte (või koguni fotosid). Loodan, et see julgustab lugejaid nägema oma elu ja ümbrust põhjalikumas kontekstis ja annab neile inspiratsiooni tervendada iseennast, oma lähedasi ja Maad, meie pühimat ema.

SISSEJUHATUS

Need neli tervendusviisi, mida selles raamatus tutvustan – akupunktuur, *qigong*, ravitoitumine ja *feng shui* –, on Hiina tervenduskunsti tähtsal kohal. (Teised valdkonnad, sealhulgas taimravi, astroloogia ja *ji-ying*, kuuluvad õigupoolest samuti sellesse kategooriasse, kuid selles raamatus neid ei käsitleta.) Ehkki need distsipliinid on igäüks omaette kunst, moodustavad nad üheskoos maailmavaate, mis ühendab teooria ja praktika paremini, kui seda on õnnestunud teha enamikul teistel kultuuridel.

Kõigi loetletud meetodite algõdesid on tutvustatud paljudes raamatutes ning see teos ei järgi nende sissetallatud rada. Selle asemel vaatleb see nimetatud distsipliine läbi viie elemendi süsteemi prisma, tõstes esile need osad, mis illustreerivad viie elemendi põhimõtteid. Akupunktuuri ja ravitoitumise puhul olen ammutanud ainet viie elemendi pikaajalistest traditsioonidest; *qigong*'i ja *feng shui* puhul pole selliseid käsitlusi paraku nii palju käepärast ning olen võtnud endale vabaduse tõlgendada neid viie elemendi vaatevinklist lähtudes. Nõnda kujutab käesolev teos endast mitme ulatuslikku distsipliini osalist uurimust; mitte mingil juhul ei sea see endale eesmärki anda põhjalikku haridust või toimida käsiraamatuna, mille järgi ravitakse raskeid haigusi. Rõhutan, et lugejad peaksid pöörduma tervisehäirete korral arstide poole ja otsima kõigi neid huvitavate teemade kohta lisainformatsiooni. Selle hõlbustamiseks on raamatu lõpus soovitusliku kirjanduse nimekiri.

Järgnevad lühitutvustused on mõeldud lugejatele, kes ei ole tuttavad Hiina meditsiini põhiteooriate, *feng shui* ja *qigong*'iga. Need sisaldavad mõisteid ja sõnu, mida on raamatus läbivalt kasutatud. Kui keegi on kõnealuste distsipliinide põhimõistetega juba kursis, eelistab ta ehk järgmised alajaotused vahele jätta ning siirduda uue peatüki juurde.