



# Holistiline Hiina meditsiin igapäevaelus

---

Punktimassaaži, taimsete ravimite  
ja *qigong*'i ühendamine  
ühtseks loodusraviks

---

Steven Cardoza

Steven Cardoza

Chinese Holistic Medicine in Your Daily Life: Combine Acupressure, Herbal Remedies  
& Qigong for Integrated Natural Healing  
2017

Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub eranditult kirjastusele ERSEN.  
Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine ilma valdaja loata on  
õigusvastane ja seadusega karistatav.

Kaane kujundanud Reet Helm  
Toimetanud Anneli Sihvart  
Korrektor Inna Viires

Copyright © 2017 by Steven Cardoza  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com  
Interior Illustrations by Mary Ann Zapalac  
All rights reserved.  
© 2017 Kirjastus ERSEN

B11335717  
ISBN 978-9949-82-141-9

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest [www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

# Sisukord

*Vastutusest lahtiütlemine xiii*

*Sissejuhatus...1*

Mõned siin raamatus kasutatavad tavad:  
*pinyin*, suurtähed ja kursiivkiri 2

**Ülevaade: Ühtne lähenemine loodusravile...5**

Hiina meditsiini harud 5  
Akupunktuur ehk nõelravi 6  
Taimravi 7  
*Qigong*, *taiji* ja teised füsioteraapia vormid 7  
Dietoloogia 7  
Elustiil 8  
Hiina meditsiin on holistiline 10  
Hiina diagnoos ja lääne diagnoos 11  
Harude ühendamise 12  
Lääne meditsiinis ühendatud praktikad 14

***I OSA: Hiina meditsiini põhjapanevad teooriad***

**1. peatükk: Esimene idee: *qi*, eluenergia...17**

Omadused ja funktsioonid kehas 18  
Lääne meditsiinis kasutatavad bioloogilised energiad 20

**2. peatükk: Teine idee: meridiaanid, tervise teerajad...21**

Kaheksa erimeridiaani 24  
Meridiaanid ja lääne meditsiin 26

**3. peatükk: Kolmas idee: *yin* ja *yang*, polaarsused ja tasakaal...29**

*Yin* ja *yang* looduses 30  
*Yin-yang*-paaride neli peamist aspekti 31  
*Yin* ja *yang* kehas 34  
Lääne vastavused *yin'*ile ja *yang'*ile 39

#### 4. peatükk: Siseorganite tutvustus ...41

*Zangfu*: siseorganid ja nende vastavused 41  
Terminoloogia 42

#### 5. peatükk: *Zang*: *yin*-organid...45

Süda 45  
Kopsud 48  
Maks 51  
Põrn 56  
Neerud 59

#### 6. peatükk: *Fu*: *yang*-organid...69

Magu 70  
Peensool 70  
Sapipõis 71  
Jämesool 72  
Kusepõis 73  
Sanjiao 74

#### 7. peatükk: Patogenees: haiguste päritolu...77

Ebakõla põhjused 78  
Välise haigustekitajate ülevaade 78  
Sisemiste haigustekitajate ülevaade 79  
Kuus välist haigustekitajat 80  
Seitse emotsiooni sisemiste haigustekitajatena 87  
Mitmesugused teised tegurid 91

#### 8. peatükk: Ebakõlamustrite tutvustus...104

Ühel haigusel palju mustreid; paljudel haigusel üks muster 104  
Diagnostikameetodid 106  
Mustrite tuvastamise kriteeriumid traditsioonilises Hiina meditsiinis 107  
Kaheksa põhimõtet lähemalt 108

#### 9. peatükk: Valik ebakõlamustreid...111

1. Kopsudesse tungiv tuul-külm 112  
2. Südame verepuudus 113  
3. Maksa *qi* seiskumine 114  
4. Põrna *qi* puudus 115  
5. Neerude *yang*'i puudus 116



## ***II OSA: Holistiline enesehooldus Hiina meditsiini abil***

### **10. peatükk: Diagnoos: probleemi põhjuse kindlakstegemine...121**

- Diagnostikameetodid 121
- Küsitlemine 122
- Diagnoosimine pulsi järgi 122
- Diagnoosimine keele järgi 126

### **11. peatükk: Hiina meditsiini vahendid ja praktika: holism ja integreerimine...130**

- Nõelravi 130
- Kolm juhtumianalüüsi 132
- Täiendteraapiad 136
- Läänelik nägemus nõelravist 137
- Ravitavad seisundid 138
- Taimravi 140
- Füsioteraapia vormid 143
- Toitumine ja elustiil 146

### **12. peatükk: Eneseravi punktimaasažiga: tervendavad käed...148**

- Punktide leidmise meetodid 149
- Punktimaasaži tehnikad 153
- Akupressuuripunktide valimine 156

### **13. peatükk: Akupressuuri- ehk punktimaasaži punktid: nimed, asukohad ja ülesanded...158**

- Kopsumeridiaan, käe *tai-yin* 159
- Jämesoolemeridiaan, käe *yang-ming* 162
- Maomeridiaan, jala *yang-ming* 164
- Põrnameridiaan, jala *tai-yin* 168
- Südamemeridiaan, käe *shao-yin* 170
- Peensoolemeridiaan, käe *tai-yang* 172
- Kusepõiemeridiaan, jala *tai-yang* 174
- Neerumeridiaan, jala *shao-yin* 177
- Südamepaunameridiaan, käe *jue-yin* 180
- Kolmiksoojendimeridiaan, käe *shao-yang* 181
- Sapipõiemeridiaan, jala *shao-yang* 184
- Maksameridiaan, jala *jue-yin* 187

*Du*, juhtkanal 189  
*Ren*, viljakuskanal 191

#### **14. peatükk: Hiina ravimtaimed: looduse tervendavad liitlased...194**

Hiina ravimtaimede põhiomadused: temperatuur ja maitse 195  
Suunatudlikkus 195  
Sisenemine kanalitesse 196  
Ravimtaimede liigitus 196  
Ravimtaimede kategooriad 197  
Algtõed segudest 209

#### **15. peatükk: Hiina taimesegud...212**

Kopsud: tavaline külmetus variatsioonidega 213  
Kopsud: astma, kopsupuhitus, bronhiit 215  
Magu/põrn: seedehäired 215  
Süda: unetus, ärevus 217  
Maks: puhastumine, stress 218  
Neerud: madal energiatase, kusepõie ja seksuaalne väärtalitus, artriit 219  
*Qi* toonikud 220  
Veretoonikud 221  
*Yang*-toonikud 222  
*Yin*-toonikud 223  
Valu: üldine, traumaga seotud, artriit 224  
Pealemääritavad segud valu vastu 225

#### **16. peatükk: *Qigong'* i tutvustus: eluenergia kasutamine...227**

*Qigong'* i määratlus 227  
Algseis: külumkanalitel seismine 229  
Üldised juhtnõõrid hingamiseks 230  
Töö *qi'* ga 231  
Treenimisajad 232  
Treeningu pikkus 233  
Seansi lõpp: *qi* varumine *dantian'* is 233  
Viimased juhtnõõrid *qigong'* iga tegelemiseks 235

#### **17. peatükk: *Qigong'* i harjutused kõigile organitele...236**

*Qigong* kopsudele ja jämesoolele 236  
*Qigong* põrnale ja maole 244  
*Qigong* südamele: tiiger lahutab oma pojad 249

*Qigong* neerudele 258

*Qigong* maksale 264

## **18. peatükk: Ettekirjutused:**

### **sisemise harmoonia taastamine ja säilitamine...269**

Allergiad 271

Artriit 272

Ekseem 273

Emotsionaalne pingeline 274

Hemorroidid 274

Hepatiit, suurenenud maks 275

Hingamishäired 276

Immuunsuse toetamine 278

Juuste, küünte ja naha kuivus 279

Kehv mälu 279

Kuseelundite häired 279

Kõrge vererõhk 281

Lööve 281

Meeste tervis 282

Merehaigus 283

Mädapaised 283

Naiste tervis/günekoloogia 284

Ohatis huulel või suguelunditel 286

Palavik 286

Peapööritus 287

Peavalu 287

Sapipõis, põletik ja sapikivid 288

Seedehäired 288

Silma- /nägemisprobleemid 290

Song 291

Südamehäired 292

Tavaline külmetus või gripp 292

Turse (üldine) 293

Unetus 294

Valu liigestes ja jäsemetes 295

Väsimus 296

Üldine ja traumaga seotud valu 297

Enesehoolduse protokoll 297

*Lõppmärkused...299*

*Lääne ravitoimete seletussõnastik...300*

*Lisa 1: Punktide asukohad kehapiirkondade kaupa...303*

*Lisa 2 : Märkused peatükkide kohta...314*

*Kirjanduse loetelu...319*

*Soovitavat lugemist...321*

*Autorist 322*



## **Vastutusest lahtiütlemine**

Selle raamatu kavatsus pole asendada Hiina ega lääne meditsiini alast nõu. Selle eesmärk pole panna diagnoosi, tervendada ega ravida ühtki haigusseisundit. Lugeja kasutab siin raamatus tutvustatud tehnikaid, ürte, harjutusi ja toitumissoovitusi oma vastutusel. Enne uue ravi- või treeningurežiimiga alustamist või mingi tervisehäire esinemisel pidage nõu kvalifitseeritud meditsiinitöötajaga.



---

# Sissejuhatus

Sellest raamatust leiate teavet Hiinas kasutatavate loodusravi meetodite teooria ja praktika kohta. Hiina meditsiini iga haru on oma olemuselt holistiline, ent holistilisel põimumisel võib olla mitu kihti. Suurima sünergia saavutamiseks tuleks need ühendada vastavalt siin toodud põhimõtetele. Nõnda kasutatakse neid meetodeid Hiinas parimate tulemuste saamiseks, kuigi mõningate variatsioonidega, nagu te 1. peatükist ja läbi kogu 2. osa teada saate.

See raamat koosneb kahest eraldiseisvast, ent tihedalt kokku põimunud osast ja järgib paljude aastakümnete pikkuse uurimistöö vältel minu teele tulnud tarkade õpetajate nõuandeid. Korduvalt on satunud kahele tuumideele ja kuigi mõni õpetaja sõnastas neid teisiti, jäid põhitähendused alati samaks.

Esimene tuumidee on: „Et mingi praktika või distsipliin hästi selgeks saada, läheb vaja nii kindlat vaimset mõistmist kui ka kõva aluspõhja selle praktilise kasutamise näol.“ Kõik olid seda meelt, et ülim eesmärk on tegelik praktika (*qigong, taiji*, tervendavad harjutused, punktimassaaž) ehk vastava meetodi (nõelravi, taimravi, toitumisteraapia) rakendamine. Parem mõistmine aitab suurendada praktilist oskust, ent selle väärtus tuleb ilmsiks ainult siis, kui see toetab eesmärgini jõudmist. Muidu pakub see huvitavat jutuainet, ent ei paranda päriselt teie tervist ega elu.

Teine tuumidee on: „Valdamine tähendab põhitõdede omandamist.“ Põhitõded moodustavad teooria ja praktika aluse. Lai, tugev vundament tagab stabiilse pinnase, millele ehitada ja kasvatada. Isegi kui otsustate ehitada ainult ühe vundamendi, saab rasketel aegadel sellest teie aluspõhi.

Esimene osa „Hiina meditsiini põhjanevad teooriad“ tutvustab kogu Hiina meditsiiniteaduse ja filosoofia teoreetilist tuge. Kuigi see pole nii üksikasjalik kui meditsiiniõpik, on see üpris laiaulatuslik kahel põhjusel. Siin pakutakse mõistmiseks ja saavutamiseks vajalikku tuuminfot ning tutvustatakse lääne lugejale põhjalikult teistsugust maailma nägemise viisi, maailma hiinlaste pilgu läbi. Siin raamatus õpetatud ideed ja tegevused kasvavad välja just sellisest kultuurilisest perspektiivist ja kui me tahame õppida neid tegevusi oma igapäevaelus kasutama, tuleb näha veidi vaeva, et

jätta meie enda kultuurile omased eelarvamused tagaplaanile ja näha asju teistmoodi. Esimeses osas toodud üksikasjade eesmärk on seda tajunihet hõlbustada.

Teine osa „Holistiline enesehooldus Hiina meditsiini abil“ õpetab hoolega peamiselt Hiina holistilise eneseravimeetodite praktilisi baastadmisi, võttes aluseks esimeses osas esitatud põhimõtted, ja võimaldab sedamööda, kuidas te kõiges üha suurema vilumuse saavutate, rohkesti kasvuruumi. Kõige tähtsam on tegelda nende praktika-tega regulaarselt, sest ainult nii saavutate meisterlikkuse ning saate enda käsutusse lihtsad, ent väärtuslikud ja tõhusad valikuvõimalused, et võtta kontroll oma tervise üle mitmesugusel looduslikul ja holistilisel viisil enda kätte. Tegu on meetoditega, mida saab kasutada kogu elu ja mis vähendavad suuresti kas siis hiina või lääne arsti külastamise vajaduse tõenäosust.

Tuleb ette aegu, mil integreeritud loodusravi hõlmab professionaalse arstiabi kasutamist. Kui otsustate niisugust abi otsida, siis valmistab esimeses osas heidetud pilk Hiina meditsiinile teid korralikult ette. Teine osa algab sellega, mida hiina arsti külastades oodata, peale selle, mida teavad lääne inimesed, ja tutvustab Hiina meditsiini diagnostika- ja ravimeetodeid. See aitab teil hiina arstiga teadlikumat dialoogi pidada ja kujundada välja realistlikud ootused ja eesmärgid, muutes visiidi teie mõlema jaoks võimalikult produktiivseks.

Pidage meeles, et nii, nagu te jääte harva üleöö haigeks, ei saa te ka üleöö terveks. Et viia oma elus sisse tervendavad muudatused, läheb vaja igapäevast praktikat.

Lugejad, kes tahavad kohe teise osa juurde asuda, võivad seda turvaliselt teha, ent võtke teadmiseks, et igasugust tegevust, muuhulgas selle alusteooriat ja holistilises süsteemis toimimise viise paremini mõistes on teil oma vajaduste ja tervist puudutavate eesmärkidega sobivate praktikate valimisel rohkem vabadust ja te saate olla paindlikum.

## **Mõned siin raamatus kasutatavad tavad: *pinyin*, suurtähed ja kursiivkiri**

*Pinyin* on ametlik standardne tähestikuline transliteratsioonisüsteem, mis on olnud Hiinas kasutusel 1950. aastate algusest alates. See sisaldab vihjeid tähendusele ja juhendamisele mandariinkeelsete sõnade õigel hääldamisel, mida mõnele lugejale ehk tuttavamates vanemates Wade-Gilesi kirjaviisides ei leidu. Transliteratsioonisüsteemi *pinyin* on siin kasutatud sihilikult, välja arvatud siis, kui tsiteeritakse vanemaid kirjaviise sisaldavaid allikaid. Mõned *pinyin*'i näited on *qi* (*chi*), *taiji* (*tai chi*), *qigong* (*ch' i gung*) ja *jing* (*ching*), kus sulgudes on toodud Wade-Gilesi vasted.

*Pinyin* on tehiskeel, mis tähendab, et kuigi iga silp kujutab endast omaette sõna, moodustatakse nende silpide/sõnade mitmesilbilisteks sõnadeks ühendamisel uusi sõnu. Levinud näited on *qigong* („energia“ ja „praktika“ või „kultiveerimine“) ja *tai-*

*jiquan* („viimase piiri rusikas“). Mõni kirjutaja eelistab lahutada need sõnad silpideks, kasutades kirjepilti *qi gong* ja *tai ji quan*. Kuigi see pole päris korrektne, võimaldab see lugejal selgelt näha silpe, millest need sõnad koosnevad. Kui raamatus tutvustatakse esimest korda tundmatut hiinakeelset sõna, tuuakse sulgudes ära ka üksikud silbid, võimaldades lugejail *pinyin*'i kogemuse kaudu hõlpsasti näha silpe, millest sõna koosneb, ja kiiresti mõista selle sõna tähendust. Ka aitab see kogenematumatel lugejatel märgata sarnasusi sõnade vahel, mis võivad esmapilgul väga erinevad paista. *Qi* eri omadusi hõlmavad näited on *jingqi* (*jing qi*), *yuanqi* (*yuan qi*), *guqi* (*gu qi*) ja *waiqi* (*wai qi*).

Paljude ettetulevate hiinakeelsete sõnade hulgast leiata tuttavamaidki – näiteks *qi*, *yin* ja *yang* –, teised aga, nagu näiteks *tuina*, *ming-men* ja *dantian*, võivad tunduda teemaga vähem kursis olevaile lugejaile võõrad. Kõik need on kogu raamatus ära toodud kursiivkirjas, et aidata lugejail neis ära tunda hiinakeelsed sõnad. Nende tähendusi selgitatakse tekstis.

Mõned sõnad kirjutatakse suure algustähega, et viidata nende kasutamisele Hiina meditsiini kontekstis. Enamasti on need organite nimetused (nagu Põrn, Maks või Neerud), millega viidatakse holistilisele organitesüsteemile, nagu hiljem kirjeldatakse, mitte organile lääne meditsiini mõttes. Suure algustähega kirjutatakse ka Veri ja teised sõnad, kui neid kasutatakse Hiina meditsiini muistri osana. Kui suurtähti ei ole, siis kasutatakse neid tavapärase tähendusega sõnadena.

Fraas „hiina arst“ tähistab igasugusest rahvusest isikut, kes tegeleb Hiina meditsiiniga, mitte tingimata hiinlasest arsti.





# Ühtne lähenemine loodusravile

Hiina meditsiin, mille rikas ja eripalgeline ajalugu ulatub enam kui viie tuhande aasta taha, on võib-olla vanim ja kõige laiemalt levinud meditsiiniliik, millega tänapäeva maailmas tegeldakse. Tegu on dünaamilise, elava süsteemiga, mis kasvab ja areneb üha edasi, jäädes truuks oma iidsetele juurtele.

Paljusid läänemaailma inimesi huvitavad Aasia kultuuri eri vaatenurgad, selle spirituaalsed filosoofiad ja rabavalt tavatud tervendamis- ja meditsiinipraktikad. Mõni on lummatud Hiina meditsiini lubadusest pakkuda paremat tervist, teised suhtuvad sellesse skeptiliselt. Enne kui seda lubadust saab täielikult ja täpselt hinnata, tuleb kõigepealt ära tunda oluline väljakutse ja sellest jagu saada.

Hiina meditsiinis on põhjalikud, täpselt defineeritud meetodid, mis aitavad säilitada tervist ning diagnoosida, ravida ja ennetada haigusi, ent põhimõtted ja paradigmad on hoopis teistsugused kui need, mida tavaliselt läänes järgitakse. Neid tuleb mõista, aktsepteerida ja rakendada täielikult sellistena, nagu need on, pidades kinni sellele meditsiinile omastest paradigmatel ja põhimõtetest. See nõuab avatud meelt, veidi pingutust ja teatud usaldust, sest selgeks tuleb saada uued ideed, uus terminoloogia ja teistsugune mõtlemisviis, samuti tuleb jätta kõrvale mugavad ja niivõrd omaseks saanud lääne meditsiini tavad. Ainult siis saab loetud optimaalselt kasutada nii, nagu on seda kujundatud ja praktiseeritud tuhandeid aastaid Hiinas ja paljudes teistes riikides, et saavutada tervisega seoses loodetud ja vahel ka vaat et imepäraseid tulemusi.

## Hiina meditsiini harud

- Nõelravi ja täiendavad nõelravimeetodid
- Hiina taimravi
- *Qigong*, *taiji* ja teised aktiivsed füsioteraapia vormid