

HIINA MEDITSIIN TÄNAPÄEVA MAAILMAS



lidne tarkus
muretsemise,
kiirustamise
ja liigsöömise
lõpetamiseks

E D o u g l a s K i h n

ida meditsiiniteaduse doktor

Originaali tiitel:
E Douglas Kihn, DOM
Chinese Medicine for the Modern World: Ancient Wisdom to Stop
Worrying, Hurrying, and Overeating
2019

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Tõlkinud Maire Selgmäe
Toimetanud Anneli Sihvart
Korrektuuri lugenud Mari Mets
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2019 E Douglas Kihn, DOM
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com
Interior art by Mary Ann Zapalac
All rights reserved.
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B07365019
ISBN 978-9949-82-450-2

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest
www.ersen.ee

Joelile ja Biancale

Vastutusest loobumine

Raamatus „Hiina meditsiin tänapäeva maailmas“ ei tohiks ühtegi nõuannet ega soovitusi mõista nii, nagu asendaksid need erakorralist arstiabi hädaolukorras.

Raamatus kirjeldatud näidisjuhtumites on kõigi inimeste nimed ja juhtunu üksikasjad muudetud. Absoluutselt kõik viited elavatele või siit ilmast juba lahkunud inimestele on täiesti juhuslikud ja tahtmatud.



SISUKORD

.....

Sissejuhatus	13
--------------	----

ESIMENE OSA. PÕHIMÕISTED JA TEOORIA

.....

Esimene peatükk. Looduse kahesuse printsiibi teooria: <i>yin ja yang</i>	21
Teine peatükk. Kaheksa põhimõtet	35
Kolmas peatükk. Viis ainet	69
Neljas peatükk. Looduse viie elemendi teooria	83
Viies peatükk. <i>Qi</i> liikumisteed ja siseorganid	95

TEINE OSA. PATOLOOGIA

.....

Kuues peatükk. Haiguste välised põhjused	125
Seitsmes peatükk. Haiguste sisemised põhjused	143
Kaheksas peatükk. Nüüdisaegse sündroomi määratlemine	195

KOLMAS OSA. NÜÜDISAEGSE SÜNDROOMI ALISTAMINE

.....

Üheksas peatükk. Haiguste diagnoosimine ja ravi 21. sajandil	223
--	-----

Kümnes peatükk. Nüüdisaegse sündroomi alistamine tervisekoolitaja abil	245
Kokkuvõte	291
Kasutatud kirjandus	293
Täiendavad allikad	295
Autorist	301

Arsti, kes õpetab inimesi, kuidas oma tervist hoida, peetakse kõrgema kategooria arstiks. Arsti, kes ootab ravimisega, kuni inimese tervis on halvenenud, peetakse madalama kategooria arstiks. See on, nagu ootaksite, kuni terve pere on näljas, ja hakkaksite alles siis põllule seemneid külvama.

„Kollase Imperaatori sisemeditsiini klassika“, 500 eKr



SISSEJUHATUS

.....

Tänapäeva maailmas vajame meditsiini- ja tervishoiusüsteemi, kus erakorraline meditsiin ja Hiina meditsiin toimiksid partneritena ning teeniksid koos meie kõigi huve. Miks just Hiina meditsiin? Hiina meditsiini on pikka aega praktiseeritud, seda on kasutajasõbralik nii õppida kui ka kasutada, tavaliselt on see patsiendi jaoks leebem ja ohutum kui erakorraline meditsiin, see on universaalselt kohaldatav ning ühendab meele, keha ja väliskeskkonna arusaadavaks tervikuks, mis töötab nii patsiendi kui ka tervendaja kasuks. Hiina meditsiin on nüüdisaegse terviselikumise eestvedaja, selle eesmärk on teha tervishoius revolutsiooni ja liigutada kogu tervisesüsteemi kõige positiivsemas suunas.

Alustasin Hiina meditsiini õpinguid 1984. aasta sügisel Californias Santa Monicas asuvas õppeasutuses Emperor's College of Traditional Oriental Medicine. Armusin sarnaselt paljudele oma kursusekaaslastele selle iidse meditsiinisüsteemi keelde, teooriasse ja kasutusvõimalustesse, mis on ühtaegu nii sügav kui ka praktiline ja universaalne. Lõpetasin kolledži magistrikraadiga ja asusin omandama ida meditsiiniteaduse doktorikraadi SAMRA ülikoolis Los Angeleses. Mäletan, et kui sain 1988. aasta alguses California osariigis akupunktuuri massaaži litsentsi, ütlesin endale: „Iga päev pärast tänast on nüüd minu jaoks jõulud.“

Hakkasin tegelema klientide nõustamise ja isikliku kliendibaasi üles ehitamisega ning õpetasin samal ajal mitmes Los Angelese piirkonna meditsiinikoolis Hiina meditsiini. Avastasin, et mulle pakkusid kõige suuremat huvi Hiina meditsiini teooria ja herboloogia teemad. Minu esimene raamat „The Workbook of Chinese Herbs“ oli ja on kirjutatud juhendina, mõeldes kõikidele Hiina meditsiini õpilastele, kes püüavad

oma herboloogia kursuste ning osariikide ja riiklike litsentsieksamite jaoks vajalikku andmehulka pähe õppida.

Kui ma sukeldusin Hiina meditsiini maailma, ei olnud mul vähimatki aimu, kui kiiresti inimesed selle meditsiiniharu omaks võtavad. Mul on väga hea meel, et oleme saanud kogeda sedavõrd suuri muutusi. Hiina meditsiini teadmiste ja oskuste kasutamine on võimaldanud paljudel inimestel rõõmu tunda tervenemise ja heaolu saavutamisest.

Raamat „Hiina meditsiin tänapäeva maailmas“ on kahe aastakümne pikkuse õpetamise ajal ja Lõuna-Californias kolme aastakümne pikkuse kliinilise töökogemuse põhjal omandatud õppetundide kogum ning on kirjutatud, mõeldes kolmele sihtrühmale. Minu peamine murekoht on alles oma teed alustavad Hiina meditsiini õpilased majanduslikult arenenud riikides. Minu suurim soov on, et õpilased alustaksid õigesti, et nende karjäär oleks edukas ja viljakas ning nad saaksid aktiivselt osaleda Hiina meditsiini levitamises kogu tänapäeva maailmas. Käesoleva raamatu lugemisest saavad praktilist kasu ka Hiina meditsiini patsiendid ja võimalikud tulevased patsiendid, sest vastavad teadmised annavad neile võimaluse ise aktiivselt oma tervendamise protsessides osaleda. Kolmas sihtrühm on Hiina meditsiini praktikud, kellest enamik vajab samuti abi distsipliini tõlgendamisel ja rakendamisel 21. sajandi maailma terviseprobleemidega tegeldes.

Raamatu „Hiina meditsiin tänapäeva maailmas“ avaldamine aitab kaasa kolme eesmärgi saavutamisele: Hiina meditsiini terminite ja teooria propageerimine terves maailmas, et Hiina meditsiini teooria asendaks hädaolukorra/biomeditsiini teooria inimeste mõttemaailmas või vähemalt eksisteeriks käsikäes sellega. Tervishoiu valdkonna põhjalik ümberkorraldamine, kus ennetavad ja terviklikud meetmed asendaksid arste paljudel juhtudel, välja arvatud hädaolukorras, samas kui arstid jätkaksid tegutsemist areneva geneetika-alase uurimistöö ja genoomi-meditsiini valdkonnas. Samuti on oluline Hiina meditsiini õpetamise ja praktiseerimise põhjalik ümberkorraldamine, et see iidne meditsiiniline tarkus oleks kohandatud meie tänapäeva maailma ainulaadsetele terviseprobleemidele vastavaks.

Raamatu „Hiina meditsiin tänapäeva maailmas” iseärasused ja eelised

Raamatu esimeses osas omandate sujuvalt Hiina meditsiini põhitermiinid ja teooria – Hiina meditsiini „põhiraamistikku”. Igal teadusharul on oma sõnavara ja iseloomulikud mõisted ning Hiina meditsiin ei erine selle poolest teistest.

Raamatu teine osa tutvustab teile patoloogia ehk haiguseõpetuse teemat – tänapäeva maailmas levinud haigusi ja vigastusi. Raamatu teise osa peatükkides kirjeldan arusaadavas Hiina meditsiini keeles, kuidas ebatervislikud harjumused nagu muretsemine, kiirustamine ja liigsöömine põhjustavad inimestele vaimset ja füüsilist valu, muutes nad haigeks, väsinuks ja ülekaaluliseks.

Raamatu kolmandas osas pakun välja praktilisi samme, mida saate ise ette võtta, et kõrvaldada sügavad ebakõlad, mis on probleemide algpõhjuseks, ning mõjutada tervenemisprotsessi. Minu pakutud sammud ulatuvad kaugemale kasulikest, kuid lühiajaliselt toimivatest meetmetest nagu ravimid või operatsioonid. Minu soovitatud meetodid on nõelravi, ravimtaimed ning toitumise ja elustiili muutmine. Edaspidi muretsete vähem või üldse mitte. Te aeglustate elamise tempot, et tunda rooside lõhna. Kui olete käesoleva isikliku terviseauditi kursusega lõpule jõudnud, olete saledam, paremas füüsilises vormis ja tugevama tervisega.

Iga peatüki lõpust leiате küsimustiku, mille abil on saate peatüki lugemisega omandatud teadmisi kontrollida.

Lõpetuseks, kõik peatükid lõpevad kokkuvõtva osaga, mille ala-pealkiri on „Konkreetsed tegevused“. Selles osas toodud soovitusel ja konkreetsetel sammudel, mida saate ise ette võtta, aitavad teil materjali müllu kinnistada ja oma elukvaliteeti parandada.

Nüüdisaegne sündroom

Meditsiiniline sündroom on kogum märke ja sümptomeid, mis moodustuvad koos äratuntava mustri. Meie tänapäeva maailmas esinevad terviseprobleemid on hoopis teistsugused ja ainulaadsed, võrreldes probleemidega, mis esinesid revolutsiooniaelses põllumajanduslikus Hiinas. Nüüdisaegsete inimeste terviseprobleemid on üllatavalt sarnased

ja kergesti liigitatavad mustriks, mille olen nimetanud nüüdisaegseks sündroomiks. Nimetatud mustri äratundmine lihtsustab haiguste diagnoosimist sellisel määral, et Hiina meditsiini õpinguid alustavatel inimestel ega internidel ei tohiks olla probleeme täpse diagnoosi panemise ega raviplaani koostamisega.

Majanduslikult arenenud tööstusriikide inimeste käitumine on ilmselt liialdustesse kalduv. Liialdustesse kalduvat käitumist, s.t tarbimist, kujutatakse kui voorust, kuid tegelikult on liialdustesse kalduv käitumine inimeste vaimse ja füüsilise tervise katk. Eeldatakse, et alates hällist kuni hauani järgime kiiremat, toimekamat, suuremat, rikkamat, targemat, tugevamat, ilusamat ja nooremat elustiili kui meie naabrid ja vanemad. Piisav lihtsalt ei tundu enam kunagi piisav. Inimesed muretsuvad rohkem, kiirustavad rohkem ja söövad rohkem kui kunagi varem. Tulemus on kahjuks see, et hoolimata asjaolust, et meil on piisavalt toitu, heal tasemel hügieen, kättesaadavad hädaabiteenused, riideid, antibiootikumid ja ka kõik ülejäänud, oleme vaimselt ja füüsiliselt haigemad kui meie esivanemad ning põeme haigusi, mida ei põetud Hiinas ajalooliselt mitte kunagi.

Hiina meditsiini tutvustamine läänemaailma inimestele

Hiina meditsiini teadmised ja oskused ületasid Vaikse ookeani 1800. aastatel koos Hiina immigrantidest lihttöölise ja kullaotsijatega ning esialgu piirdus vastavate oskuste ja teadmiste kasutamine suures osas hiinlastest Ameerika elanikkonnaga, kuni Hiina meditsiin legaliseerimiseni Californias 1975. aastal. Pärast Hiina meditsiini seaduslikuks muutmist hakkas vastavaid asutusi, koole ja kliinikuid kerkima nii Ameerika Ühendriikides kui ka mujal maailmas nagu metsas seeni pärast vihma.

Hiina meditsiini rakendamist ja levikut tänapäeva maailmas, eriti kliinilisi koolitusi ja teoreetilisi aluseid, andsid edasi peamiselt Hiina meditsiini tundvad koolitajad. Õpikuid, kooli õppekavasid ja litsentseerimiseksameid koostati Kagu-Aasias või panid need kokku läänes elavad Kagu-Aasiast pärit Hiina meditsiini arstid, mis oli õige ja asjakohane. Läänemaailmas kasutatavat Hiina meditsiini teooriat ja praktikat mõjutavad siiani tugevalt Hiina ja teiste Kagu-Aasia riikide inimesed.