

HIINA MEDITSIINI PÕHIALUSED



Mis see on ja kuidas see toimib

Angela Hicks

Originaali tiitel:
Angela Hicks
Principles of Chinese Medicine, 2nd edition
2013

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.

Selles raamatus sisalduv teave on edastatud vaid informatiivsetel eesmärkidel. See pole mõeldud asendada teie arsti nõuandeid ja järelevalvet ning te peaksite siintoodud infot kasutama vastutusvõimeliselt, konsulteerides oma arstiga. Raamatu autor ja kirjastaja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest ebasoodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.

Tõlkinud Virge Õuemaa
Toimetanud Evelin Piip
Korrektuuri lugenud Inna Viires
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © Angela Hicks 1996, 2013
This edition published in the UK in 2013 by Jessica Kingsley Publishers Ltd. 73 Collier Street, London, N1 9BE, UK. www.jkp.com
All rights reserved.
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B11371619
ISBN 978-9949-82-518-9

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee



Sisukord

<i>Autori märkus</i>	10
<i>Tänuavaldused</i>	11
Sissejuhatus	13
Hiina ja lääne meditsiini erinevused	14
Tervendamine ida ja lääne meditsiini abil	17
Hiina meditsiini põhialused	18
1. Hiina meditsiini teooria. Ühendusniit	19
Milline on Hiina meditsiini teooria?	19
Mida tähendavad <i>yin</i> ja <i>yang</i> ?	20
Millised on <i>yin</i> 'i ja <i>yang</i> 'i neli aspekti?	20
Kuidas on <i>yin</i> ja <i>yang</i> kasulikud Hiina meditsiini praktikutele?	22
Kuidas tasakaalustada <i>yin</i> 'i ja <i>yang</i> 'i Hiina meditsiini abil?	22
Kuidas mõjutavad <i>yin</i> ja <i>yang</i> meie elutsükleid?	23
Millised on <i>yin</i> - ja <i>yang</i> -Organid?	25
Mis on elutähtsad substantsid?	26
Kuidas on elutähtsad substantsid ja Organid omavahel seotud?	26
Mis on <i>qi</i> ?	27
Milline tähendus on Verel Hiina meditsiinis?	29
Mis on <i>shen</i> ehk vaim?	30
Mis on <i>jing</i> -essents?	31
Mis on Kehavedelikud?	33
Kuidas need substantsid üksteist mõjutavad?	33
Mis on viis elementi?	34
Kuidas need elemendid üksteisega suhestuvad?	35
Millised on viie elemendi seosed?	36
2. Haiguste teke ja terveks jäämise kunst	38
Kuidas haigused tekivad?	39

Millised on haiguste sisemised põhjused?	39
Kuidas põhjustavad emotsioonid haigestumist?	39
Kuidas võivad ilmastikuolud kutsuda esile haigestumist?	41
Kuidas on väliste põhjuste teadmine patsiendile kasulik?	42
Mida me peame silmas haiguste mitmesuguste põhjuste all?	43
Kuidas hoiab töö ja puhkuse tasakaal ära haigestumise?	44
Kuidas võib tervisele kasu olla liikumisest?	45
Mil viisil võib seks põhjustada haigestumist?	45
Kuidas põhjustab haigestumist füüsiline trauma?	46
Kas ma pean teadma probleemi põhjust?	47
Kuidas kasutatakse haiguste põhjusi diagnoosimisel ja ravis?	48
3. Kõige sidumine. Diagnoosimine Hiina meditsiinis	49
Kui kaua võtab diagnoosimine aega?	49
Mida diagnoosimisel oodata?	50
Kuidas paneb praktik diagnoosi pulsi põhjal?	50
Mis on diagnoosimine keele põhjal?	52
Kuidas kasutatakse diagnoosi panekul Hiina meditsiini teooriat?	53
4. Nõelraviseanss. Qi tasakaalustamine	55
Mis on nõelravi?	56
Mis on meridiaanid ehk kanalid?	57
Kus kanalid asuvad ja kui palju neid on?	57
Mis on akupunktid?	60
Hellad punktid	61
Kas kanalid on tunnetatavad?	62
Mida saab nõelravi abil ravida?	63
Milline näeb ravi välja?	66
Kui kaua üks raviseanss kestab?	67
Kuidas rakendub Hiina meditsiini teooria nõelravi puhul?	68
Millised näevad välja nõelad?	69
Kuidas tagavad nõelraviarstid head hügieenistandardid?	69
Kuidas nõelraviarst teab, kuhu nõelu pista?	70
Kas ma võin nõelravi saada ka siis, kui ma pole haige?	72
Kuidas ma tunnen end vahetult pärast seanssi?	72
Mitut seanssi mul tarvis läheb?	73
Kuidas praktik teab, et ravi on mõjunud?	75
Kuidas kasutatakse moksibustsiooni?	75

	Mis on kupuravi ja kuidas seda kasutatakse?	77
	Mis on <i>gua sha</i> ja kuidas seda kasutatakse?	78
	Millal kasutada elektro-nõelravi?	79
	Mis on aurikulaarne nõelravi?	79
	Aurikulaarse nõelravi seanss	79
	Nõelravi mõjude uuring	80
5.	Hiina taimravi. <i>Qi</i>'d turgutavad ravimid	82
	Mis on Hiina taimravi?	84
	Kuidas erineb Hiina taimravi lääne ravimtaimedest?	86
	Kuidas ravimtaimi liigitatakse?	87
	Kuidas taimravispetsialist retsepti koostab?	90
	Kuidas taimi ette valmistatakse?	91
	Mis vahe on kuivatatud ravimtaimedel, tinktuuridel ja pulbritel?	91
	Milliseid taimi patsiendile määratakse?	93
	Kas Hiina taimravis tarvitatakse loomseid tooteid?	95
	Kuidas on ravimtaimed reguleeritud?	95
	Kuidas paneb taimedega ravitseja patsiendile diagnoosi	
	Hiina meditsiini teooria põhjal?	96
	Milliseid probleeme ravitakse tavaliselt taimedega?	98
	Hiina ravimtaimede praegune uuring	98
	Kuidas ravimtaimed maitsevad?	99
	Millised on viis maitset ja kuidas need toimivad?	99
	Millised on neli energiat ja kuidas neid kasutatakse?	101
	Kui tihti ja kui kaua tuleb mul käia taimravispetsialisti vastuvõtul?	102
6.	<i>Qigong</i>'i harjutused. <i>Qi</i> muundamine	105
	Kuidas on <i>qigong</i> välja kujunenud?	106
	Mis on <i>qigong</i> ?	107
	Milline on <i>qigong</i> 'ist saadav kasu?	107
	Kuidas võib <i>qigong</i> parandada või hoida tervist?	108
	Kuidas kasutavad inimesed <i>qigong</i> 'i vaimseks arenguks?	110
	Kas <i>qigong</i> 'iga saab tõepoolest inimesi tervendada?	111
	Mis on ühist erinevatel <i>qigong</i> 'i praktikatel?	112
	Kuidas sobitub Hiina meditsiini teooria <i>qigong</i> 'i praktikaga?	113
	Miks on tähtis aktiveerida alumine <i>dantian</i> ?	114
	Kuidas aktiveerida alumine <i>dantian</i> ?	114
	Millised on <i>qigong</i> 'i harjutuste erinevad tüübid?	116

	Tähtsad põhimõtted <i>qigong</i> 'i õigeks harrastamiseks	122
	Kuidas ma end <i>qigong</i> 'iga tegedes tunnen?	124
	Kuidas ma end vahetult pärast <i>qigong</i> 'i harjutusi tunnen?	126
	Kas mul on vaja õpetajat?	126
	Kuidas leida head õpetajat?	127
	Kui palju ma pean <i>qigong</i> 'iga tegelema?	127
	Kus ma peaksin praktiseerima?	128
7.	<i>Tui na</i> – Hiina massaaž. <i>Qi</i> tunnetamine	130
	Mis on <i>tui na</i> ?	131
	<i>Tui na</i> juured	131
	Mis vahe on <i>tui na</i> 'l ja teistel massaažiliikidel?	132
	Mis toimub esimesel seansil?	133
	Kuidas kasutab <i>tui na</i> praktik Hiina meditsiini teooriat?	134
	Milliste haiguste korral on <i>tui na</i> 'st abi?	135
	Mida ma seansi ajal kogen?	136
	Millised on <i>tui na</i> massaaži tehnikad?	137
	Milliste kehapiirkondadega praktik töötab?	138
	Milliseid nahapreparaate praktik kasutab?	139
	Kas praktik mõjutab ka mu selgroogu?	140
	Kui kaua kestab <i>tui na</i> massaaži seanss?	141
	Kui tihti ma pean ravil käima?	141
	Kuidas ma end vahetult pärast seanssi tunnen?	142
	Kas massaažitehnikaid saab kasutada enda peal?	143
8.	Hiina toitumisnõuanded. <i>Qi</i> toitmine	145
	Kuidas rakendub Hiina meditsiini teooria toitumise puhul?	146
	Milline on toidus tera-, kaun-, köögi- ja puuviljade ning liha parim osakaal?	148
	Kas parem on olla taimetoitlane või lihasööja?	152
	Kuidas on toidu temperatuur söömisel oluline?	154
	Kas me peaksime sööma küpsetatud või toortoitu?	157
	Kuidas on toidu maitseed olulised tervise hoidmiseks?	159
	Kuidas tagada, et toit, mida me sööme, on kvaliteetne?	161
	Kuidas on kõige parem toitu süüa?	164
	Millal on kõige parem süüa?	166
	Milliseid toiduaineid tasuks teatud terviseprobleemide korral vältida?	167
	Kas ma saan teatud tervisehädade korral lisada oma menüüsse sobivaid toiduaineid?	168

	Kuidas oma toitumist muuta?	170
	Kas toitumise muutmisest piisab tervise parandamiseks?	170
9.	Millist ravi valida? Õige ravi minu jaoks	172
	Kuidas otsustada, kas ma vajan ravi?	172
	Millist ravi valida?	174
	Me eelistame üht konkreetset raviviisi	174
	Raviliigi valimine	176
	Milline on parim viis leida hea praktik?	176
	Kuidas aru saada, kas mu praktikul on hea kvalifikatsioon?	177
	Kuidas aru saada, kas see praktik on minu jaoks õige?	178
	Kas ma peaksin enne praktiku juurde minekut arstiga nõu pidama?	179
	Mis siis, kui ma juba tarvitan minu seisundi raviks määratud ravimeid?	179
	Kuidas ma saan end tervena hoida?	180
	Positiivne suhtumine	181
	Veel üks mõte	181
	<i>Viited</i>	182
	<i>Lisalugemist</i>	184
	Nõelravi	184
	Ravimtaimed	184
	<i>Qigong</i>	185
	<i>Tui na</i>	185
	Toitumine	186
	Üldine	186
	<i>Kasulikud kontaktid</i>	187
	Ühendkuningriik	187
	USA	188
	Euroopa	189
	Austraalia	191
	Kanada	192



Autori märkus

Käesolev raamat on mõeldud Hiina meditsiini informatiivseks teejuhiks, mitte enesetervendamiseks.

Hiina meditsiini terminid olen kirjutanud suure algustähega, et eristada neid standardsetest mõistetest. Näiteks suure algustähega sõna „Maks“ viitab Hiina meditsiini terminile (s.o Maksale ja selle funktsioonidele Hiina meditsiini järgi). Väikese algustähega „maks“ tähistab maksa, nagu seda kirjeldatakse lääne meditsiinis.



Tänuavaldused

Aitäh kõigile inimestele, kes on aidanud mul seda raamatut kirjutada.

Esiteks tänan ma kõiki patsiente, kes rääkisid minuga oma nõelravikogemusest. Suur tänu ka Tony Brawni ja Caroline Rooti patsientidele, kes lubasid mul end intervjueerida ja küsida nende ravimtaimede tarvitamise kogemuse kohta; Sara Pritchardi patsientidele, kes jutustasid *tui na* massaaži saamisest, ning Jill Gloveri ja Leslie Jenkinsi patsientidele, kes käsitlesid oma toitumise muutumist. Samuti aitäh kõigile neile inimestele, kes teavitasid mind oma *qigong*'i harrastamise kogemustest või kes täitsid sellekohase ankeedi. Konfidentsiaalsust silmas pidades on kõigi patsientide nimed muudetud.

Teiseks tänan ma praktikuid, kes aitasid mul saada siin raamatus kasutatud vajalikku infot, ning Judith Clarki, kes luges peatükid väga põhjalikult läbi ja tegi vajalikud korrektuurid. Aitäh ka Bill Ryanile *qigong*'i peatükke puudutavate nõuannete eest, Kevin Youngile *tui na* peatüki ja Michael Pringle'ile Hiina taimravi peatüki eest.

Paljud inimesed on aidanud mul Hiina meditsiini üha enam hindama hakata. J. R. Worsley õpetas mind mõistma patsiendi põhiolemust. Mu *qigong*'i õpetaja Bruce Frantzis on võimaldanud mul rohkem aru saada *qigong*'ist. Samuti olen tänulik tervendaja Rose Gladdenile, kes avaldas oma eluajal suurt mõju mu teadlikkusele holistilisest ravist ja vaimu tervendamisest.

Aitäh Jessica Kingsley, Victoria Petersile ja Bethany Gowerile ning kirjastuse Singing Dragon perele, kes mind toetas ja kandis hoolt selle raamatu trükki jõudmise eest.

Tuhat tänu ja palju armastust mu abikaasale Johnile, kes mind lakkamatult toetab ja julgustab.



Sissejuhatus

Raamatu eesmärk on anda teile arusaadav selgitus Hiina meditsiini ja selle ravimeetodite – nõelravi, Hiina ravimtaimede, *tui na* massaaži, *qigong*'i harjutuste ja toitumise – kohta.*

Mina olen Hiina meditsiini praktiseerinud 1976. aastast alates ja seitsaadik on üks aspiriinitablett olnud ainus lääne meditsiinis kasutusel olev ravim, mida ma olen tarvitanud. Praegu olen ma 60. eluaastates ja tänu neile viiele teraapialiigile tervena püsinud.

See ei tähenda, et ma pole haige olnud. Muidugi olen. Kuid üldiselt on Hiina meditsiini kasutamine lämmatanud iga probleemi juba eos ja hoidnud mind tervena. Kirg Hiina meditsiini vastu pole mind kordagi jätnud ning mul on olnud suur au viia läbi raviseansse, õpetada ja püsida kogu selle aja tervena.

Kui ma alles nõelravi õppisin, oli see põhiline läänes kättesaadav Hiina meditsiini ravimeetod. „Nõelravile“ viitamine võeti tollal vastu tühja pilgu või nõutu ilmega. Paljud arstid ilmutasid seda sõna kuuldes vaenulikkust.

Praegu on Hiina meditsiini kvalifitseeritud praktikuid tunduvalt rohkem. Neid ravimeetodeid mõistetakse paremini ja need on realistlik valik paljudele inimestele, kes soovivad kasutada väheste kõrvalmõjudega loodusravi.

Pole mingit tarvidust valida Hiina ja lääne meditsiini vahel – me võime kasutada mõlemat ja mõlemad on erinevates olukordades kasulikud. Näiteks kui ma murraksin käeluu, läheksin kindlasti kõigepealt erakorralise meditsiini osakonda! Õnneks austavad nii Hiina kui lääne meditsiini praktikud üksteist nüüdisajal

* Neid kirjeldatakse järgmistes peatükkides.

rohkem kui vanasti. Nad teavad, et kummalgi on ravile täiesti teistsugune, ent väärtuslik vaatenurk.

Varem tuli ette ka palju arusaamatusi, eeskätt erineva keelekasutuse tõttu. Hiina meditsiinis kiputakse diagnoosimisel ja ravimisel kasutama „poeetilisemaid“ termineid. Näiteks kõneleb praktik *yin*'ist ja *yang*'ist, *qi*'st ja *jing*-essentsist või tuulest ja niiskusest. Lähemalt saate nende terminite kohta lugeda 1., 2. ja 3. peatükist ning loodetavasti siis mõistate, et need on kasutuse mõttes üpris praktilised ja maalähedased ning et Hiina meditsiini on oma selge, ehkki teistsugune loogika.

Võrdleme niisiis omavahel Hiina ja lääne meditsiini, et hinnata, kuidas kumbagi ravis kasutatakse.

Hiina ja lääne meditsiini erinevused

Hiina meditsiini praktik toimib järgmiselt.

Ravib inimest, mitte sümptomeid

Võiksime öelda, et Hiina meditsiin ravib inimesi, lääne meditsiin ravib haigusi. Hiina meditsiini praktik vaatleb inimest kui tervikut ja tema haigestumise aluspõhjusi. Lääne meditsiin seevastu pöörab rohkem tähelepanu inimese sümptomite ravimisele.

Näiteks peavaluga seoses otsib Hiina meditsiini praktik aluspõhjust ja esitab patsientidele küsimusi sümptomite olemuse kohta, vaatab ka nende keelt ja mõõdab randmelt kahteistkümmet pulssi. Võib olla mitmeid erinevaid põhjuse variante, muu hulgas Maksa, Neerude või Põrna energia funktsioneerimine.* Ravi eesmärk on aidata inimesel energia rohkem tasakaalu viia, nii kõrvaldatakse peavalude põhjus.

Lääne meditsiini praktikud keskenduvad suurema tõenäosusega vahetult peavalu sümptomite kõrvaldamisele. Selleks

* Hiina meditsiinis tõlgitakse seda *qi*'na. Terminit „energia“ kasutan ma 1. peatükini, kus selgitatakse, mis *qi* on.

võivad nad ka küsida patsiendilt, milline on tema peavalu oma olemuselt, kuid tema ravi on teistsugune. Tavaliselt määravad nad talle valuvaigisti või muu valu vaigistava ravimi, selgitamata välja probleemi tegelikku põhjust.

Vaatleb mitut asja, mitte ei spetsialiseeru

Kuna Hiina meditsiin on holistiline, kalduvad praktikud olema asjatundjad mitmel alal, mitte ühe valdkonna spetsialistid. Seevastu lääne meditsiin kipub väärtustama pigem spetsialiseerumist kui mitmele asjale keskendumist.

Kui patsiendil on hulk erinevaid sümptomeid, otsib Hiina meditsiini praktik mustreid, et näha, kuidas on märgid ja sümptomid omavahel seotud. Kui aga mitme sümptomiga patsient külastab lääne meditsiini arsti, antakse talle iga seisundi raviks tablette või saadetakse ta erinevatesse kliinikutesse.

Näiteks patsiendil, kes on masenduses, kelle menstruatsioon on ebakorrapärane ning keda kimbutavad seedeprobleemid, kus kõht on kord kinni, kord lahti, võib Hiina meditsiini praktik diagnoosida Maksa *qi* seiskumise. Nimetatud sümptomeid nähakse tulenevat ühest ja samast põhjusest. Seepärast tegeldakse kõigi sümptomitega sama meetodit rakendades.

Lääne meditsiinis võib arst samale patsiendile kirjutada välja ravimid või suunata ta günekoloogiliste sümptomite, ärritunud soole sündroomi ja vaimse tervise probleemide esinemisel erinevatesse kliinikutesse. Iga sümptomiga tegeldakse erinevaid ravi-meetodeid kasutades ja neid ei nähta omavahel seotuna.

Määrab isikule sobivad, mitte kõikehõlmavad raviviisid

Hiina meditsiini praktik, kel on kaks sama seisundiga patsienti, ei ravi neid tingimata samamoodi. Lääne meditsiini praktik seevastu pakub sarnaste seisundite korral tõenäoliselt sama ravi.

Võtame näiteks astmahaige. Hiina meditsiin vaatab kummagi indiviidi astma olemust. Mõnedel patsientidel võib astma olla põhjustatud Kopsude nõrkusest, teistel Kopsudesse kogunenud

Limast. Kolmandatel võib aga astma põhjuseks olla Neerude nõrkus või Maksa energia ummistumine. Iga patsient saab talle ainuomase diagnoosi ja igapäevast ravitakse erinevalt. Üldiselt ravivad lääne praktikud kõiki astmahaigeid samamoodi ja tavaliselt soovivad arst neil hakata kasutama inhalaatorit.

Näeb keha ja meelt ühenduses, mitte eraldi olevana

Hiina meditsiini kohaselt tulenevad kõik probleemid patsiendi energia tasakaalutusest. Kui energia on tasakaalust väljas, tunneb inimene end mitmel tasandil haiglasena. See võib põhjustada füüsilisi, vaimseid ja emotsionaalseid märke ja sümptomeid. Seisundi ravimiseks viiakse energia uuesti tasakaalu, et patsient tunneks end nii keha, meelega kui vaimu mõttes paremini. Lääne meditsiini seevastu kipub keha ja meelt diagnoosima ja ravima eraldi.

Kui patsient tuleb näiteks Hiina meditsiini praktiku juurde äärmusliku hirmu ja ärevuse ning seljavaluga, raviks too selle isiku Neerude energiat, tegeledes samal ajal mõlema probleemiga. Lääne meditsiini arst seevastu raviks neid eraldi ning kirjutaks patsiendile välja antidepressandid ja valuvaigistid.

Kasutab tähelepanekuid, mitte analüüse

Hiina ja lääne meditsiini praktikud diagnoosivad patsiente erinevalt. Hiina meditsiini praktik kasutab diagnoosi panekuks vaatlemist, kompamist ja küsitlemist. Lääne arst seevastu kipub küsimusi esitama ja saadab patsiendi siis diagnoosi kinnitamiseks proove tegema.

Näiteks liigeseprobleemiga patsiendi puhul kompab Hiina meditsiini praktik patsiendi liigest, märkab liikumisulatust, katseb temperatuuri ja seejärel diagnoosib, milline nõelravikanal on kõige rohkem mõjutatud ja kas seisund on „täis“ või „puudulik“, „tuline“ või „külm“. Lääne meditsiini arst kompaks, ent tugineks rohkem läbivaatusele, et saada toimuvast selgem pilt.