

Sisukord	
SISSEJUHATUS.....	3
HIINA HERBAALMEDITSIINI LOOGIKA.....	4
TAIMEDE ISELOOMUSTUS HIINA MEDITSIINIS.....	5
Neli toimet si qi.....	5
Viis maitset wu wei.....	6
Toime suund.....	6
Kanali mõjustamine gui jing.....	7
Taimede ja ravimite toksilisus.....	7
VALMISTAMINE, RAVIMIVORMID, TARVITAMINE.....	7
I LAHTISTID ja TONISEERIVAD RAVIMID.....	8
1. Pinda vabastavad (välist sündroomi kõrvaldavad) ravimid jie biao yao.....	8
Tuult-külma hajutavad taimed fa san feng han yao, xin wen jie biao yao.....	9
MAHUANG.....	9
ZISU .....	10
SHENGJIANG.....	10
Tuult-kuumust hajutavad taimed fa san feng re yao.....	10
BOHE.....	10
JUHUA.....	10
CHAIHU.....	11
Tuult ja niiskust kõrvaldavad taimed (antirheumatica) qu feng shi yao.....	11
WUJIAPU.....	11
2. Lahtistid xie xia yao.....	12
DAHUANG.....	12
FANXIEYE.....	13
3. Toonustid (toonikud) bu xu yao, bu yi yao, bu yang yao.....	13
RENSHEN.....	13
DAZAO .....	14
FENGMI.....	14
LURONG .....	15
ZIHECHE .....	15
DONGCHONGXIACAO.....	15
DANGGUI .....	16
SHUDIHUANG .....	16
BAISHAOYAO .....	16
GOUQIZI .....	17
WUWEIZI .....	17
II KÜLMA JA KUUMA ISELOOMUGA RAVIMID.....	17
4. Kuumust kõrvaldavad ravimid qing re yao.....	18
SHIGAO.....	18
5. Organismi sisemust soojendavad taimed wen li yao.....	18
GANJIANG.....	19
XIAOHUIXIANG.....	19
III RAVIMID QI JA VERE HAIGUSTE PUHUL .....	19
6. Qi'd / energiat reguleerivad ravimid li qi yao.....	19
LIZHIHE.....	20
TANXIANG.....	20
7. Vereringet aktiveerivad ja vereseiskust kõrvaldavad ravimid. Verejooksu peatavad ravimid huo xue hua yu yao, zhi xue yao.....	21
YUJIN.....	21
DANSHEN.....	21
TAOREN.....	22

IV NIISKUST VÄLJUTAVAD RAVIMID.....	22
8. Tuult ja niiskust kõrvaldavad taimed (antirheumatica) qu feng shi yao.....	22
9. Aromaatset niiskust hajutavad taimed fang xiang hua shi yao.....	22
10. Niiskust kõrvaldavad diureetikumid li shui shen shi yao, li niao zhu shui yao.....	23
CHEQIANZI.....	23
V RAVIMID LIMA, KÕHA JA ASTMA PUHUL (PEKTORAALID).....	23
11. Lima lahustajad (expectorantia) hua tan yao.....	23
Joonis. Banxia.....	24
BANXIA.....	24
12. Kõha- ja hingeldusevastased ravimid (antitussica, antiasthmatica) zhi ke ding chuan yao.....	24
VI PREPARAADID PSÜÜHIKAHÄIRETE PUHUL.....	25
13. Rahustid (sedativa) an shen yao.....	25
ZHUSHA.....	25
ZISHIYING.....	26
HUPO.....	26
14. Maksa rahustavad ja tuult pärssivad ravimid (anticonvulsiva) ping gan xi feng yao.....	26
DILONG.....	26
QUANXIE.....	27
15. Elustid (analeptica) kai qiao yao.....	27
VII MUUD RAVIMID.....	27
16. Toiduseiskust kõrvaldavad seedesoodustid xiao shi yao, xiao dao yao.....	27
17. Parasiitidevastased ravimid (antihelminthica, parasitocida) qu chong yao.....	28
18. Välispidiselt kasutatavad ravimid .....	28
DASUAN.....	28
SHOUGONG.....	29
INTERVJUU DR UDO UFFERTIGA.....	29
KOKKUVÕTE.....	32
KASUTATUD MATERJALID.....	32

## SISSEJUHATUS

Hiina meditsiinis on ajalooliselt säilinud väga loogiline kogemuslik lähenemine inimese organismile, haiguste tekkele, diagnoosimisele ja ravile. Traditsiooniline hiina meditsiin (THM) on tänapäeval ametlikult tunnustatud Hiinas, teistes idamaades ja osaliselt Lääneski, kasutades kõiki kaasaegse teaduse saavutusi, tehnilisi vahendeid, mida pakub tänapäevane meditsiin. Muutumatuks on jäänud filosoofiline kontseptsioon energia muutumisest ja põhiravimeetodid – ravimtaimede kasutamine, nõelravi ja moxaga soojendamine, massaaž ning tervisevõimlemine (qigong).

Hiina taimravi põhjaliku uurimise ning eestikeelse materjali tõlkimise, korrastamise ja kättesaadavaks tegemisega tegi algust lahkunud hiina meditsiini tundja ja bioloog dr Lembit Kuhlberg.

Eestikeelset materjali hiina taimravi kohta on ilmunud väga ahtalt – peamiselt on sellealane teave meie jaoks kättesaadav inglise või vene keeles. Minu lõputöö eesmärgiks on koondada antud valdkonda puudutav sissejuhatav materjal nii, et huvilisele (eelkõige dr Udo Ufferti ja teiste Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia õpilastele) oleks konspekti näol kättesaadav eesti keeles ülevaade hiina meditsiini ühest põhi ravimeetodist, taimraviavist. Ka taimravi kirjeldamiseks on tarvis tunda THMi baasteooriaid üldisemalt, ent põhimõtetega põgusaks tutvumiseks võiks antud töö lugemishuvi pakkuda ka neile, kel puudub eelnev tutvus hiina meditsiiniga. Kahtlemata on valdkond ambitsioonikas ning selleks, et teemat vallata ning kriitiliselt hinnata, on tarvis aastatepikkust järjepidevat tööd. Kuna minu õpingud hiina meditsiini vallas on alles algusjärgus, siis on antud töö teoreetiline osa rangelt referatiivne. Materjal pärineb valdavalt minu tõlgituna inglisekeelsest raamatust „Chinese Herbal Medicine“ (2001), dr Lembit Kuhlbergi materjalidest tema kodulehel ning minu õpetaja, hiina meditsiini tundja ja praktiseerija dr Udo Ufferti konspektidest. Ma loobusin tekstisisest viitamisest, sest, olgugi et tavalugeja jaoks on materjal pigem spetsiifilise iseloomuga, siis THM-i raamistikus on tegemist baasteadmistega, mille puhul viitamist kindlatele autoritele ma vajalikuks ei pea.

Antud kirjatöö võib jaotada kolmeks. Teoreetiline osa annab ülevaate hiina herbaalmeditsiini loogikast üldisemalt, teine osa tutvustab valikut ravimitest nende iseloomustuse, mõju ja toime kirjeldamise kaudu. Tuleb mõista, et võimalike ravimtaimede (aga ka mineraalide ning loomse päritoluga preparaatide) hulk on tegelikult väga suur. Valiku erinevaid kategooriaid ja toimeid esindavatest taimedest pakkus välja töö juhendaja dr Uffert. Valik on koostatud eelkõige Eestis kättesaadavuse, samas ka praktilise kasutamissageduse põhjal, sekka on lisatud lihtsalt mõned huvitavad näited.

Kolmas osa koosneb intervjuust dr Udo Uffertiga, kes on kogemustega taastusarst ning kes kasutab oma praktikas lisaks nõelravile ning massaažile võrdväärselt ka hiina taimravi. Intervjuu eesmärgiks on aidata lugejal paremini mõista hiina herbaalmeditsiini ning teiste THMi meetodite kasutusvõimalusi ning eeliseid, lugeda tema praktilisest kogemustest ja tähelepanekutest taastusarstina.

## HIINA HERBAALMEDITSIIINI LOOGIKA

Hiina kultuuri iseloomustab põlvkondade järjepidevus ja see on oma jälje jätnud traditsioonilise hiina meditsiini arenemisse. Hiina kultuuri (ja meditsiini) areng on olnud evolutsiooniline, uue põlvkonna saavutused on harmooniliselt liitunud eelnevate põlvkondade tööle. Võrdluseks, lääne kultuuri areng on sageli toimunud revolutsiooniliselt, eelneva eitamise kaudu. Seepärast on ka tänapäeva lääne meditsiinis klassikalised diagnostikavõtted nagu pulsi- ja keelediagnostika, mis olid hästi tuntud Avicenna päevil, unustusehõlma vajunud ja neid asendab valdavalt instrumentaalne diagnostika.

Hiina meditsiinis on ajalooliselt säilinud väga loogiline kogemuslik lähenemine inimese organismile, haiguste tekkele, diagnoosimisele ja ravile. Eeskätt tähendab see haigussündroomide eristamist kaheksa põhimõtte (*ba gang bian zheng*) alusel. See tähendab, et haiguse iseloomu kindlakstegemisel püütakse selgusele jõuda järgmistes momentides:

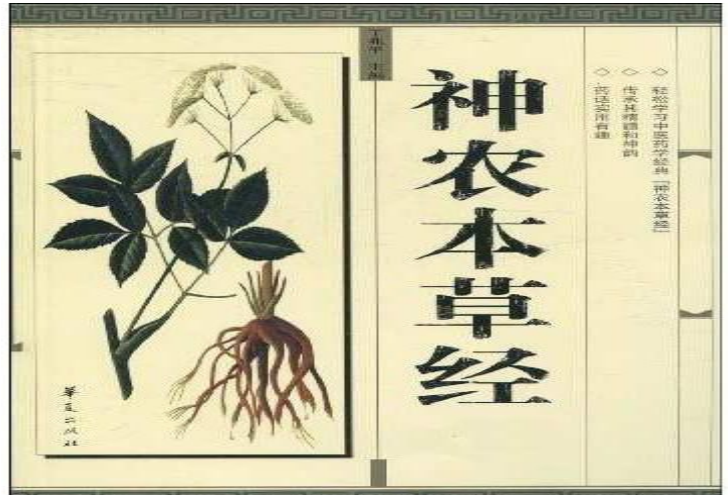
1. kas haigus on väline (*biao* - hõlmab nahka, lihaseid ja liikumis-tugiaparaati) või seesmine (*li* - on seotud siseorganitega nagu maks, kopsud või neerud);
2. kas haigus on iseloomult külm (*han* - siis esineb külmakartlikkus ja soojalembelisus) või kuum (*re* - esinevad palavik või kuumatunne, janu, näopunetus jt. liigset kuumust iseloomustavad tunnused);
3. kas haigus on põhjustatud liiast (*shi* - siis on see seotud kas liigtalitluse või millegi kogunemise, kuhjumise või väljaspoolt sissetungimisega) või vähesusest (*xu* - tähendab sõnasõnalt "tühi", kui haigus on seotud vaegtalitlusega või struktuursete-funktsionaalsete komponentide vähesusega);
4. kas haigus hõlmab keha talitluslikku, funktsionaalset osa (*yang* - see on ühtlasi ka "väline", "kuum" ja "hüper") või struktuurset osa (*yin* - see on ühtlasi ka "seesmine", "külm" ja "tühi").

Ravimtaimi hiina meditsiinis iseloomustataksegi selle põhjal, kuidas nad mõjustavad eelnimetatud patoloogilisi muutusi. Tavaliselt hõlmab selline iseloomustus mõju organismi soojaproduktsioonisse (kas taim on kuuma, sooja, neutraalse, jaheda või külma iseloomuga; teisisõnu, kas soojendab või jahutab organismi), taimede maitseomadusi (eristatakse soolast, haput, mõru, magusat, magedat, teravat ja karedat maitset), milliseid siseorganitega seotud kanaleid taim mõjustab ning millised on taimede eriomadused klassifikatsioonist tulenevalt.

Traditsioonilises hiina meditsiinis eristatakse taimi kuuluvana sellistesse rühmadesse nagu keha pinnaosasse sissetunginud patogeenidest vabastavad ravimid (*jie biao yao*), kuumust kõrvaldavad ravimid (*qing re yao*), lahtistid (*xie xia yao*) jt.

Taimede hiinapärase kirjelduse tundmine avardab ettekujutust taimede kasutusvõimaluste kohta ja ehk ajendab järele mõtlema ning ettevaatlikum olema, et ravimtaimi väheste kogemuste või puudulike teadmiste juures uisapäisa, liialt hasartlikult ja liigsete lootustega kasutama ei asutaks.

Hiina taimravi ajalugu peetakse üle 3000 aastat vanaks. Hiina farmakoloogia mütoloogiline rajaja on Shennong. Esimesed teadaoleva monograafia kirjutamist alustati 300 aastat eKr., selle nimeks on „Shennong Ben Cao Jing“. „Huang Di Nei Jing“ (tõlkes „Kollase Impeeraatori sisemine traktaat“, umbes 2900 a. eKr) jaotab esmaskordselt taimed nelja iseloomu ja viie maitse järgi ning on baasiks kogu THM-i teoreetilisele süsteemile.



Joonis. Shennong. Joonis. Shennong Ben Cao Jing

## TAIMEDE ISELOOMUSTUS HIINA MEDITSIINIS

Taimi ja ravimeid kirjeldatakse hiina traditsioonilises meditsiinis eelkõige nende toime ja maitse alusel. Ka toiduaineid iseloomustatakse samamoodi.

### Neli toimet *si qi*

külm *han*

jahe *liang*

soe *wen*

kuum *re*

Neli toimet ehk neli energeetilist mõjustust iseloomustavad taime/ravimi/toidu toimet organismi soojaproduktsioonisse. Taimed ja ravimid, mis kõrvaldavad kuumasündroomi nagu *rhizoma Anemarrhenae*, *radix Coptidis* või kips on kas külma või jaheda iseloomuga. Külmasündroomi kõrvaldavad ravimid ja taimed nagu töödeldud käokinga juur *radix Aconiti praeparata* on kas kuuma või sooja iseloomuga. Taimed, mis pole ei sooja ega külma iseloomuga, on neutraalsed nagu *Poria*.

### Viis maitset *wu wei*

terav *xin*

magus *gan*

hapu *suan*

mõru *ku*

soolane *xian*

Vana-Hiina arstid panid tähele, et ühe ja sama maitsega ravimid mõjustavad organismi teatud määral ühetüübiliselt. Teravamaitsega taimed sobivad pindmise sündroomi raviks. Terav maitse vastab kopsule. Kops kontrollib keha pinda. Toimib hajutatult (avab nahapoorid ja ajab higistama) nagu efedra, aedkrüsanteem või värske ingver ja soodustab energia ja vere ringlemist nagu safloor. Viimane, aktiveeriv toime sobib qi ja vere staasi puhul. Magusad taimed vastavad põrnale. Põrn on vere ema ja omandatud qi allikas. Magus toniseerib qi'd ja verd, niisutab; sobib kõikide defitsiidisündroomidega (ženženn). Magus lõdvestab spasme (lagrits) ning harmoniseerib teiste taimede toimet. Magedad või maitseta taimed kõrvaldavad niiskust ja suurendavad diureesi. Hapu ja kareda maitsega taimed absorbeerivad, kontrollivad ja kootavad; näiteks, hiina sidrunväändik peatab spermatorröa ja spontaanse higistamise, ogavesiroosi seemned ravivad pollutsioone, sagenenud urineerimist ja leukorröat. Mõru maitse vastab südamele, süda vastab tulele. Mõrumaitsega taimedel on võime vähendada ja kuivatada, nagu rabarberi juur, mis kõrvaldab kuumust ja lahtistab, või *rhizoma Anemarrhenae* (agaaviline) või kohv, mis kuivatab niiskust. Soolased taimed vastavad neerudele. Need pehmendavad ja imendavad seiskunud substantse (sõlmed, tükid), lima, seiskunud verd, aga ei oma

liigutavat omadust (näiteks lehtadru). On lahtistava toimega. Taimede iseloomustamine viie maitse põhjal on ajalooliselt välja kujunenud kirjeldusviis, mida ei saa absolutiseerida, sest mitte alati ei vasta taime tegelik maitse ajalooliselt väljakujunenud kirjeldusele.

#### **Toime suund**

tõstev *sheng*

langetav *jiang*

pinnalettoov *fu*

sügavusseviiv *chen*

Lisaks iseloomustab ravimeid nende toime suund, mida tuleb arvestada mõnede haiguste juures, mis on seotud energia väära liikumisega. Nii on pärasoole ja emaka väljalangemine seotud keskmise soojendi *qi* allavajumisega, mida saab ravida *hundihamba juure* ja lurslille risoomi preparaatidega, mis tõstavad energiat. Liigselt laskuva *qi* väljenduseks on ka kusepidamatus, seemnevoolus, valgevoolus. Energiat langetavad ravimid aitavad kõrvaldada ülestõusvast mao *qi*'st põhjustatud oksendamist ja luksumist, samuti hüperaktiivse maksa *yang*'i ülestõusust põhjustatud pearinglust ja peavalu. *Qi* liigse tõusmisele viitab ka hingeldus, ärevus, vihastamine.

Avavad ha väljutavad ained avavad nahapoorid ja on soojendavad. Sulgevad ja sissetoovad ained aga sulgevad nahapoorid (hapu ja soolane).

#### **Kanali mõjustamine *gui jing***

Taimede troopsus näitab, millisele kanalile või zangfu organile see mõjub. See ei ole alati absoluutne. Siseorganite haigustega ilmnevad patoloogilised muutused ka nende organitega seotud kanalitel. Nii on puhitusvalu roidekaarealustes ja rinnanäärmetes ning kubemesonga valu seotud maksa kanaliga - kõigil neil juhtudel aitab nt jänesekõrva juur, mis mõjustab maksa kanalit.

#### **Taimede ja ravimite toksilisus**

Hiina meditsiinis pööratakse ravimite ja ravimtaimede toksilisusele suurt tähelepanu. Toksilisus (*du xing*) tähendab ravimi kahjulikku toimet organismisse, mis võib olla nii liigne terapeutiline mõjustus kui ka ebasoovitav kõrvaltoime. Toksilisuse seisukohalt jaotuvad ravimid järgmistesse rühmadesse:

väga mürgised (*da du*)

mõõdukalt mürgised (*chang du*)

vähe mürgised (*xiao du*)

mürgitud (*wu du*)

Väga mürgiseid ravimeid tuleb manustada suure ettevaatusega, sest valesti kasutatuna võivad need organismi tõsiselt kahjustada või isegi surma põhjustada. Ka mõõdukalt mürgised taimed võivad suurtes annustes või kestval kasutamisel anda mürgistusnähte. Seepärast on vaja teada sissevõetava ravimi annust ja ravimi kasutamise kestust. Ravi algul on organismi tundlikkus ravimi suhtes suurem,

seetõttu tuleb siis kasutada väiksemaid ravimannuseid, mida aja jooksul vajadusel suurendatakse. Taimede töötlemise käigus (kuivatamisel, kuumutamisel, keetmisel) toksilisus väheneb. Seetõttu on alati ohutum kasutada töödeldud taimi värskete (töötlemata) taimede asemel. Mürgitud taimi võis kasutada sageli ja pika aja vältel vähimagi ohuta, paljudel juhtudel toimisid need noorendavalt, seetõttu peeti neid vanasti kõrgetasemelisteks ravimiteks. Keskmise taseme taimed on vähemürgised, need sobisid tühjusega seotud sündroomide raviks. Alama taseme taimed oma mürgisuse tõttu sobisid vaid lühiaegseks raviks.

## VALMISTAMINE, RAVIMIVORMID, TARVITAMINE

Klassikaline valmistamise viis on keetmine (keedis). Taimi keedetakse keskmiselt 30 minutit.

Õisi ja lehti keedetakse vähem, juuri kauem. Hajutamiseks keedetakse tugeval tulel lühikest aega, toniseerimiseks nõrgal tulel kaua.

Valmisvormideks on tablett (*pian*), kapsel (*jiao nang*), pulber (*fen, san*), lahus (*ke li*), süstelahus, keem, õli (*you*), plaaster (*dian*).

Hajutava toime (*xie*) eesmärgil võetakse ravimit peale sööki. Toniseerimiseks (*bu*) võetakse tühja kõhuga. Tavaliselt tarvitatakse ravimit 2 korda päevas.

Keskmine annus kuivatatud taimetükke on 6- 9 g. Pulbrina kogus oluliselt väiksem.



Joonis. Capital University of Medical Sciences (Beijing, Hiina)

Joonis. Hiina ravimtaimed

# I LAHTISTID ja TONISEERIVAD RAVIMID

## 1. Pinda vabastavad (välist sündroomi kõrvaldavad) ravimid *jie biao yao*

Välise sündroomi kõrvaldavad kehapinnalt haigustegureid hajutavad ravimid – keha pinnal olev patogeen higistama, seedetraktis olev lahtistamise või oksele ajamisega. Need jagunevad kahte rühma, ühed hajutavad tuult ja külma *fa san feng han yao*, teised hajutavad tuult ja kuumust *fa san feng re yao*. Organismi seisundist sõltuvalt võib välist sündroomi kõrvaldavaid ravimeid kombineerida teistega, sh kõrvaltoimete leevendamiseks. Rohke röga köha esinemisel võib juurde lisada qi ringlust ergutavaid ja kõhavastaseid vahendeid, seesmise kuumasündroomi arenemisel tuleb juurde lisada kuumust kõrvaldavaid vahendeid, nõrga konstitutsiooni korral võib manustada toonikuid, et leevendada kaasuvat tühjust ja tugevdada keha normaalset energiat. Sobivas annuses manustatuna tekitavad välist sündroomi kõrvaldavad taimed kerge higistamise, üledoseerimisel tekib liigne higistamine, mis kahjustab yang qi'd ja kehavedelikke. Kuumal ajal tarvitatakse neid väiksemas koguses. Neid tuleb kasutada väga ettevaatlikult spontaanse higistamise, öise higistamise ja verekaotuse korral. Terava maitsega taimi ei tohi kasutada külmetuse hilisstaadiumis (pulss sügaval), kus patogeen on sügaval. Lisaks kehavedelikke kurnanud kestva palaviku korral on nende kasutamine vastunäidustatud ka krooniliste nahamädanike ja urineerimishäirete korral.

### Tuult-külma hajutavad taimed *fa san feng han yao, xin wen jie biao yao*

Need on teravamaitseelised sooja iseloomuga taimed, mis hajutavad tuult-külma. Neid kasutatakse tuulest-külmast tingitud välise sündroomi ravimiseks, mida iseloomustab palavikku tagaplaanile jättev külmakartlikkus, janu puudumine, võib esineda peavalu, keelekatt on õhuke ja valge, pulss pindmine *fu* ja kõva *jin*. Neid taimi kasutatakse ka tuule-niiskuse sissetungimisest tekkinud köha, astma, tursete

ja valude korral. Kasutamisel olla ettevaatlik, sest tekitavad tugevat higistamist.



Joonis. Mahuang

## MAHUANG

eestikeelne taimenimi  
ladinakeelne taimenimi  
omadused ja maitse  
mõju kanalile  
toime

hiina efedra, osiefedra (vars)  
*Ephedra sinica Stapf*, *Ephedra equisetina Bunge*  
terav, kergelt mõru, soe  
kopsu ja kusepõie kanalile  
\* ajab higile, hajutab pindmist, eemaldab külma – palavik (higistamiseta), peavalu, kangus kehas  
\* liigutab kopsu qi'd – kontrollib astmat, kõh a  
\* soodustab urineerimist – leevendab turseid  
\* leevendab kroonilist tselluliiti  
\* leevendab liigesvalu (reumaatilise artriidi varajane staadium)  
\* ergutab keskmist jiaod ja südant  
\* ahendab veresooni, tõstab vererõhku

Vastunäidustused: kaasnev defitsiidi sündroom (tühi pulss), hüpertensioon, sage pulss kuumuse või defitsiidiga (ka yang defitsiit), rahutus, glaukoom

Efedriin on adrenaliinile sarnase toimega: ahendab veresooni, tõstab RR, tõstab südame löögisagedust, lõõgastab bronhe, seedetrakti ja emakat, stimuleerib kesknärvisüsteemi. Pseudoefedriin (sudafeed) ahendab veresooni, alandades seega turset ülemistes hingamisteedes, sh ninas. Pseudoefedriinil on oluliselt vähem kõrvaltoimeid kui efedriinil.

## ZISU

eestikeelne taimenimi:  
ladinakeelne taimenimi:  
omadused ja maitse:  
mõju kanalile:  
toime:

Pronks-lutiklill / õli-lutiklill, pronksleht (leht)  
*Perilla frutescens (L.) Britton*  
terav, soe  
kopsu ja põrna kanalile  
\* kõrvaldab pindmise sündroomi, hajutab külma  
\* toetab qi liikumist ja tasakaalustab keskmist soojendit  
\* leevendab toidumürgitusest (meresaadustest) põhjustatud kõhuvalu ja oksendamist

## SHENGJIANG

eestikeelne taimenimi:  
ladinakeelne taimenimi:  
omadused ja maitse:  
mõju kanalile:  
toime / millal kasutada:

harilik ingver (värske, risoom)  
*Zingiber officinale Rosc.* (harilik ingver)  
terav, õrnalt soe  
kopsu, põrna kanal  
\* suurendab higieritust, leevendab väliseid sündroome  
\* soojendab keskmist jiao'd (sanjiao kanalit), leevendab iiveldust ja oksendamist  
\* soojendab kopsu, eemaldab kopsust külma lima ja peatab kroonilise või akuutse kõha  
\* vähendab teiste taimede mürgist toimet või üledoosi  
\* reguleerib ying qi ja wei qi vahekorda

## Tuult-kuumust hajutavad taimed *fa san feng re yao*

### BOHE

eestikeelne taimenimi:	põldmünt
ladinakeelne taimenimi:	<i>Mentha arvensis L., Mentha haplocalyx</i>
omadused ja maitse:	Terav, jahutav
mõju kanalile:	Kopsu, maksa kanal
toime / millal kasutada:	* hajutab pindmise tuule ja kuumuse – palavik, peavalu, köha * puhastab kuumuse peas ja silmades, vabastab kurgu – peavalu, punetavad silmavalged, angiin * bakteriostaatiline, viirusevastane * eemaldab lööbe – kiirendab lööbe ilmumist nahale * rahustab maksa qi korratust – emotsionaalne stress, günekoloogiline probleem (soodustab maksa qi vaba liikumist) * lõõgastab spasme * välispidiselt kasutatakse valu ja sügeluse leevendamiseks

### JUHUA

eestikeelne taimenimi:	Aedkrüsanteem (õis)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Chrysanthemum morifolium Ramat.</i>
omadused ja maitse:	Terav, magus, mõru, jahe
mõju kanalile:	Kopsu, maksa kanal
toime / millal kasutada:	* eemaldab välise tuule ja kuumuse – peavalu, palavik * puhastab kuumuse maksa kanalis, teeb silmad selgemaks – punaste, kuivade, valulike silmade, rohke pisaraerituse puhul (konjunktiviit) * rahustab maksa tuld – peapöörituse, peavalu, kuulmispuudulikkuse, survetunde, uduse nägemise puhul

### CHAIHU

eestikeelne taimenimi:	Jänesekõrv (juur)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Bupleurum chinense DC., Bupleurum scorzoneraefolium Willd.</i>
omadused ja maitse:	Terav, mõru, jahe
mõju kanalile:	Maksa, südamepauna, sanjiao, sapipõie kanal
toime / millal kasutada:	* tõstab yang qi'd (samuti maksa funktsioon) – palavik, külmavärinad, mõru maitse, ärritus, oksendamine * maksa qi seiskumine – vertiigo, menstruaalhäired, rinnavalgu, tursed * kõrvaldab maksa qi korratuse ja rahustab meelt (depressiooni), eemaldab kuumuse * põrna ja mao defitsiit / qi liigne laskumine qi defitsiidist – organite allavaje, kõhulahtisus, hemorroidid, väsimus * põletiku-, gripi- seente- ja bakteritevastane; palavikku alandav (gripp, hepatiit) * tugevdab immuunsust * alandab verelipiidide hulka, kaitseb maksa rasvumise ees

## Tuult ja niiskust kõrvaldavad taimed (antirheumatica) *qu feng shi yao*

Need taimed (ravimid) kõrvaldavad pindmiselt sissetunginud tuult ja niiskust lihastest ja kõõlustest, puhastavad kanaleid ning vaigistavad valu. Mõned neist toidavad maksa ja neeru ning tugevdavad lihaseid ja luid. Neid kasutatakse reumaatiliste liigesvalude (*bi-sündroomi*) raviks. Kui valud on tingitud patogeenidest keha pinnaosas (*biao*), kasutatakse neid koos pinda vabastavate vahenditega, kui patogeenid on kanalites ja kõrvalveresoontes (kollateraalides), lisatakse juurde qi ja vere ringluse erguteid, kui haigus on põhjustatud rohkest külmast ja niiskusest, lisatakse kanaleid soojendavaid vahendeid või tehakse mokšat, kui on tekkinud kuumus, lisatakse juurde kuumust kõrvaldavaid vahendeid.



Joonis. Wujiapi

### WUJIAPI

eestikeelne taimenimi:	torkiva eleuterokoki juured
ladinakeelne taimenimi:	<i>Eleutherococcus senticosus</i>
omadused ja maitse:	Hapu, mõru, soe
mõju kanalile:	Maksa, neeru kanalile
toime / millal kasutada:	* kõrvaldab tuult ja niiskust – reumaatiline liigesvalu, jäsemete spastilisus * tugevdab lihaseid ja luid * soodustab urineerimist – uriinipeetus, tursed * tugevdab immuunsust * põletikuvastane, paistetust alandav * eemaldab lima, leevendab köha ja astmat * rahustab, leevendab valu – neeru ja maksa tühjusega seotud nimmepiirkonna ja põlvede nõrkus, valu, tuimus * laiendab veresooni, toetab südamevereringet * reguleerib vererõhku

## 2. Lahtistid *xie xia yao*

Lahtistid on ravimtaimed, mis niisutavad jämesoolt ning ärgitavad soolte tegevust. Iseloomult on need taimed mõrud ja külmad. Nende funktsiooniks eemaldada toidu ja vee seiskumine või mürgised ained. Need taimed võivad eemaldada patogeense kuumuse, toetada vereringet, eemaldada toksiine.

Lahtisteid kasutatakse sisemise liiasündroomide puhul nagu näiteks kõhukinnisus, toiduseiskus, liigne sisemiselt kogunenud kuumus, tursed või lima seiskumine.

Mõned taimed puhastavad kuumust ja tuld, mis võimaldab neid kasutada palavikuga kulgevate haiguste korral, mida põhjustab sissetunginud väline patogeen – kõrge palavik, teadvusekaotus, deliirium, mania, samamoodi peavalu, punetavate silmade, kurguvalu, igemepõletiku, verikõha, ninaverejooksude puhul.

Olenemata sellest, kas kõhukinnisus kaasneb või mitte, võib neid taimi kasutada patogeenset kuumust puhastamiseks ja väljutamiseks. Lähtudes põhimõttest, et keha funktsioonid saaksid takistuseta funktsioneerida, kasutatakse lahtisteid koos kuumust ja toksiine eemaldavate taimedega ka vereringe toetamiseks, et eemaldada verestaas ning akuutsed seedimise probleemid.

Lahtisteid jaotatakse tavaliselt kolme rühma – laksandid *gong xia yao*, lubrikandid *run xia yao* ja purgandid *jun xia zhu shui yao*. Lubrikantide mõju on pehmem, nende omadus on niisutada soolestikku.

### DAHUANG

eestikeelne taimenimi:	kämmalrabarber, ürtrabarber, tanguutia rabarber (risoom, juur)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Rheum palmatum L</i> , <i>Rheum Officinale Baill.</i> , <i>Rheum tanguticum Maxim.</i>
omadused ja maitse:	mõru, külm
mõju kanalile:	mao, jämesoole, maksa ja südame kanalile
toime / millal kasutada:	* aktiveerib sooltegevust * eemaldab täiskuumuse, puhastab tuld, eemaldab mürgaineid * tliigutab verd ja eemaldab verestaasi * eemaldab kuumuse ja niiskuse veres, et peatada veritsemine * vähendab põletikku, lokaalne ravi (põletus) * parandab sapipõie talitlust * kollatõbi

### FANXIEYE

eestikeelne taimenimi:	senna (leht)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Cassia angustifolia Vahl.</i> , <i>Cassia acutifolia Delile</i>
omadused ja maitse:	Magus, mõru, jahe
mõju kanalile:	Jämesoole kanalile
toime / millal kasutada:	* lahtistav, aktiveerib sooltegevust - kuumast tingitud kõhukinnisuse puhul * bakteriostaatiline * vastunäidustatud raseduse, menstruatsiooni, imetamise ajal

### 3. Toonustid (toonikud) *bu xu yao, bu yi yao, bu yang yao*

Toonusteid kasutatakse defitsiidisündroomide puhul – need on ravimid, mis toetavad keha erinevaid funktsioone, tõstavad vastupanuvõimet haigustele ning kõrvaldavad jõuetuse.

Toonusteid kasutatakse kõigi nelja tüüpi defitsiidisündroomide – qi, yang, vere ja yin defitsiidi – puhul. Vastavalt sellele jaotatakse toonustid ka nelja kategooriasse. Ettevaatlik peab olema toonustite kasutamisega, kui kaasneb ka täissündroom. Sel juhul võib toonusti takistada teiste patogeenide välja ajamist.

Toonustid, eriti ravimid, mis toidavad yin'i või verd, võivad koormata magu. Seetõttu peaks neid kombineerima taimedega, mis ergutavad magu ja reguleerivad qi'd, et mitte koormata seedimist ning mao ja põrna tööd. Vastavalt defitsiidisündroomile valitakse ka sobiv ravim – et kosutada yangi, rikastada verd, toita yin'i või toniseerida qi'd. Qi, vere, yin'i ja yang'i funktsioneerimine on omavahelises sõltuvuses, nii mõjutavad nad üksteist ka defitsiidisündroomide avaldudes. Qi ja yang'i defitsiit viitab kehalise aktiivsuse vähenemisele. Tavaliselt kaasneb yang'i defitsiidiga ka qi defitsiit. Qi defitsiit omakorda põhjustab tavaliselt ka yang'i defitsiiti. Yin'i ja vere defitsiit viitab essentsi kurnatusele. Yin'i defitsiidiga võib kaasneda ka vere defitsiit, vere defitsiit põhjustab omakorda ka yin'i defitsiiti. Seetõttu peaks üheaegselt tarbima qi'd ja yangi toniseerivaid ravimeid või yin'i ja verd toniseerivaid ravimeid, et toetada nende omavahelist mõju.

On tõestatud, et toonustid mõjutavad immuunsust, endokriinsüsteemi, toidu ja energia metabolismi, südameveresoonkonna tööd ning toetavad keha kohanemisvõimet, vastupanu haigustele ning töövõimekust.

#### Qi toonustid:

	<b>RENSHEN</b>
eestikeelne taimenimi:	Ženšenn (juur)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Panax ginseng</i> (Aasia ženženn)
omadused ja maitse:	magus, õrnalt mõru, õrnalt soe
mõju kanalile:	põrna, kopsu kanalile
toime / millal kasutada:	* tugevalt toniseerib yuan qi'd tõsise qi defitsiidi puhul * toniseerib qi ja vere teket * tugevdab wei qi'd, nõrk yang toonik * toniseerib kopsu – hingamisvaeguste (astma, õhupuudus) korral * tugevdab põrna – unisuse (letargia) puhul – isutus, iiveldus, organite allavaje, paisunud kõht või rind * aktiveerib kehavedelike teket, leevendab janu * toetab südame qi'd, rahustab ja arendab intellekti ja mälu * langetab veresuhkrut
	Vastunäidustused: maksa yangi hüperaktiivsus ja maksa tuli, sisemise kuumuse ja kuumuse-niiskuse kogunemine (põletik), täissündroomid, tursed, rasedus ja annustamine imikutele, kombinatsioon mõnede taimedega (LAIFUZI e. redise või naeri seemned, LILU e. valge upsujuur, WULINGZHI e. lendorava väljahaide)

## DAZAO

eestikeelne taimenimi:	harilik kreektörn e. jujuubipuu (vili: jujuub e. kreektörn)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Ziziphus jujuba</i> Mill
omadused ja maitse:	Magus, soe/neutraalne
mõju kanalile:	Põrna, mao kanalile
toime / millal kasutada:	* toniseerib põrna qi'd – nõrkus, hingeldus, vähenenud isu, vormitu väljaheide * toidab verd, rahustab vaimu – ärritavus, kahvatus, emotsionaalsus, rahutus * tasakaalustab teiste taimede (liigtugeva) mõju * tugevdab verd - peatab veritsemise

## FENGMI

eestikeelne raviminimi:	Mesi
ladinakeelne raviminimi:	<i>mel</i>
omadused ja maitse:	Magus, neutraalne
mõju kanalile:	Põrna, mao kanalile
toime / millal kasutada:	* toidab põrna ja kopsu * peatab köha (kopsu defitsiidist), leevendab valu (ülakõhuvalu), neutraliseerib mürke * niisutab soolestikku – kõhukinnisus kuivusest

## Yang'i toonustid:



Joonis. Lurong

## LURONG

eestikeelne raviminimi:	Hirvesarv (sametine veresoontirikas kiht)
ladinakeelne raviminimi:	<i>Cervi elaphus Linnaeus</i>
omadused ja maitse:	Magus, soolane, soe
mõju kanalile:	Neeru, maksa kanalile
toime / millal kasutada:	* toniseerib neeru, tugevdab neeru yang'i * toniseerib chong mai, ren mai ja du mai kanaleid (ekstrakanalid) * tugevdab kõõluseid ja luid, stabiliseerib dumai kanalit, viljatuse puhul * toidab qi'd/verd, toetab uute punavereliblede ja hemoglobiini tootmist, tõstab valgevereliblede ja vereplasma hulka – krooniliste yin-tüüpi mädapaisete puhul * tugevdab organismi, peletab väsimust * tugevdab südamelihase kokkutõmbumist, tõstab vererõhku * ergutab seedetrakti ja emakat, lõdvestab lihaseid * parandab viljakust ja kiirendab haavade ja luumurdude paranemist * toetab kasvu ja arvengut

### **ZIHECHE**

eestikeelne raviminimi:	Kuivatatud inimese platsenta
ladinakeelne raviminimi:	<i>Placenta hominis</i>
omadused ja maitse:	Magus, soolane, soe
mõju kanalile:	Kopsu, maksa, neeru kanalile
toime / millal kasutada:	* tugevdab yang'i, toetab qi'd, tugevdab essentsi (jing) , toidab verd * toetab naiste rinnanäärmete, genitaalide ja munasarjade arengut * tugevdab immuunsust ja vastupidavust; antiallergiline

### **DONGCHONGXIACAO**

eestikeelne taimenimi:	Hiina kedristõlvik (seen) e. korditseps
ladinakeelne taimenimi:	<i>Cordyceps sinensis</i>
omadused ja maitse:	Magus, soe
mõju kanalile:	Neeru, kopsu kanalile
toime / millal kasutada:	* tugevdab neere, toniseerib aju ja yang'i – impotentsus, urogenitaalsed ja neeru probleemid, nõrk selg * toniseerib neeru yang'i, toidab kopsu yin'i, eemaldab unisuse * toidab kopse, leevendab astmat, köha * peatab verituse * meessuguhormoonidele sarnane toime * alandab pulsisagedust ja vererõhku * ravib rütmihäireid * madaldab kolesterooli- ja triglütseriidide taset veres * tugevdab immuunsust * rahustab vaimu, parandab und * vähivastane toime

### **Vere toonustid:**

### **DANGGUI**

eestikeelne taimenimi:	Hiina heinpunkt (juur)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Angelica sinensis (Oliv.) Diels, Angelica polymorpha var. sinensis Oliv.</i>
omadused ja maitse:	Magus, mõru, terav, soe
mõju kanalile:	Südame, maksa, põrna kanal
toime / millal kasutada:	* toniseerib verd (toidab verd, toetab vereringet) – reguleerib menstruatsiooni vere defitsiidi puhul * ergutab/tasakaalustab verd – hajutab külma – leevendab valu * niisutab seedekulglat, vabastab soolestikku * alandab paistetust – väljutab mäda * reguleerib emakat * madaldab vererõhku, laiendab veresooni, parandab verevoolu, hoiab ära ateroskleroosi * kaitseb maksa

### **SHUDIHUANG**

eestikeelne taimenimi:	Hiina kratikübar (risoom)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Rehmannia glutinosa (Gaertn.) Libosch. ex Fisch. et C.A. Mey., Digitalis glutinosa Gaertn., Rehmannia chinensis Libosch. ex Fisch. et C.A.Mey</i>
omadused ja maitse:	Magus, õrnalt soe
mõju kanalile:	Maksa, neeru kanal
toime / millal kasutada:	* toniseerib verd – toidab yin'i

- \* madaldab vererõhku
- \* vähendab veresuhkrut
- \* toidab verd – kosutab neeru essentsi (jing) – toetab luuüdi

### BAISHAOYAO

eestikeelne taimenimi:	Valgeõieline pojeng (juur)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Paeonia lactiflora</i> Pall.
omadused ja maitse:	Mõru, hapu, jahe
mõju kanalile:	Maksa, põrna kanal
toime / millal kasutada:	<ul style="list-style-type: none"> <li>* toidab verd – reguleerib menstruatsiooni vere defitsiidi puhul</li> <li>* rahustab maksa yang'i – leevendab valu</li> <li>* säilitab yin'i – kohandab ying'i ja wei' taset</li> <li>* leevendab lihaspinget, rahustab vaimu</li> <li>* madaldab vererõhku</li> <li>* takistab baktereid (<i>Bacillus dysenteriae</i>)</li> </ul>

### Yin'i toonustid:



Joonis. Gouqizi

### GOUQIZI

eestikeelne taimenimi:	Hiina taralõng, harilik taralõng; vili: taralõnga mari (kaubanduses goji marjad)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Lycium chinense</i> Mill., <i>Lycium barbarum</i> L
omadused ja maitse:	Magus, neutraalne
mõju kanalile:	Maksa, kopsu, neeru kanal
toime / millal kasutada:	<ul style="list-style-type: none"> <li>* toidab ja toniseerib maksa ja neeru – yin'i/vere defitsiit</li> <li>* tugevdab essentsi (jing) – parandab nägemisteravust</li> <li>* toniseerib yini ja niisutab kopsu</li> <li>* toniseerib verd</li> <li>* stimuleerib kasvu</li> <li>* kaitseb maksa (rasvumise eest), vähendab vererasva taset</li> <li>* vähendab vererõhku, vähendab veresuhkrut</li> </ul>

### WUWEIZI

eestikeelne taimenimi:	Hiina sidrunväänik (vili/seeme)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baill., <i>Schisandra chinensis</i> K.Koch
omadused ja maitse:	Hapu, soe
mõju kanalile:	Kopsu, neeru, südame meridiaan
toime / millal kasutada:	<ul style="list-style-type: none"> <li>* kootab kopsu – krooniline köha, hingeldamine</li> <li>* toetab kehavedelike eritamist, piirab higistamist</li> <li>* toniseerib neeru, tasakaalustab essentsi – peatab iivelduse, seemnevooluse ja valgevooluse, sagedase urineerimise</li> <li>* vaigistab vaimu, rahustab südant – ärritatavus, unetus, südamepekslemine</li> </ul>

## II KÜLMA JA KUUMA ISELOOMUGA RAVIMID

Haiguseid võib iseloomu järgi jaotada külmadeks ja kuumadeks. Yang kuumasündroom (täissündroom) viitab palavikule või zang-fu organite hüperaktiivsusele. Yin külmasündroom (defitsiit) põhjustab aga külmakartlikkust, külmavärinaid või zang-fu organite alatalitlust. Öeldakse, et yin defitsiit toodab külma, yang'i küllus kuuma.

THMi põhimõtte järgi ravitakse kuumasündroomi külmade, külmasündroomi soojendavate ravimitega. Et aga nii kuuma- kui külmasündroom võib väljenduda defitsiidi või täissündroomina, peab oskama eristada erinevaid qi liike (algne yuan qi, toidust ja õhust omandatud qi vormid – toitev ying qi, kaitsev wei qi jne), samamoodi vere xue ja Zang-Fu organite toimise põhimõtteid.

Kuuma või külma defitsiidi puhul on tarvis lisaks toniseerida yin'i või yang'i.

### 4. Kuumust kõrvaldavad ravimid *qing re yao*

Kuumust kõrvaldavad ravimid on iseloomult külmad või jahedad. Nende funktsiooniks on eemaldada sisemist või välimist kuumust, kõrvaldada kuumust ja mürke verest. Mõndade taimede puhul lisandub ka meelt rahustav, diureetiline, niiskust eemaldav ning yin'i toitev funktsioon.

Kuumasündroomideks peetakse nii välisest patogeenist põhjustatud nakkust/haigust, millega kaasneb palavik, samuti paistetusest, mädanikust põhjustatud palavikku või organite tasakaalutusest ja liigsest yang kuumusest põhjustatud sooltepõletikku.

Ravimite iseloomust lähtuvalt võib need jaotada viieks:

1. Kuumust kõrvaldavad ja tulest puhastavad *qing re xie huo yao*
2. Kuumust ja niiskust kõrvaldavad *qing re zao shi yao*
3. Kuumust kõrvaldavad ja verd jahutavad *qing re liang xue yao*
4. Kuumust ja mürke kõrvaldavad *qing re jie du yao*
5. Tühja kuumust kõrvaldavad *qing xu re yao?*

### SHIGAO

eestikeelne raviminimi:	kips
ladinakeelne raviminimi:	<i>Gypsum</i>
omadused ja maitse:	Magus, terav, väga külm
mõju kanalile:	Kopsu, mao kanal
toime / millal kasutada:	* eemaldab kuuma, puhastab tule – kõrge palavik, rahutus, suur janu, higistamine * eemaldab kopsu kuumuse – köha, hingeldus/kähin, palavik, paks kollane röga * eemaldab mao tule – peavalu, hambavalu, valulikud igemed, halb hingeõhk * lokaalselt: ekseem, põletik, sapirefluks * leevendab spasme

## 5. Organismi sisemust soojendavad taimed *wen li yao*

Sisemust soojendavaid taimi kasutatakse seesmise külmasündroomi raviks. Need on teravamaitseelised ja kuumad, soojendavad keskmist soojendit, tugevdavad põrna ja magu, hajutavad külma ja vaigistavad valu. Osa neist soojendavad ja ergutavad yang'i ning taastavad kurnatud yang'i.

Seesmised külmasündroomid jagunevad kahte tüüpi: 1) patogeense külma sissetung ning põrna ja mao yang energia stagnatsioon, mida iseloomustab külmatunne ja valu epigastriumis ja maos, oksendamine ja kõhulahtisus; 2) yang qi nõrkus ja liigse külma kogunemine sisemusse, millega kaasub külmakartlikkus, külmad jäsemed, kahvatus, rohke hele uriin, keel on kahvatu ja valge katuga, pulss sügav ja kõva või nõrk.

Kui külm on tunginud sisemusse ja sellega kaasub pindmine sündroom, kombineeritakse juurde pinda vabastavad ravimid. Kui seesmisele külmale lisandub energia seiskumine, lisatakse juurde qi ringlust aktiveerivaid vahendeid. Kui külm ja niiskus on seiskunud põrnas, lisatakse juurde põrna tugevdavaid ja niiskust eemaldavaid ravimeid. Kui esineb põrna ja neeru yang'i nõrkus, lisatakse juurde põrna ja neeru toniseerivaid ning qi'd tugevdavaid vahendeid. Yang'i ja qi kollapsi korral lisatakse juurde yuan qi'd toniseerivaid ravimeid.

Sisemust soojendavad taimed nõrgestavad kehavedelikke, mistõttu need on vastunäidustatud kuumasündroomide, yin tühjuse ja raseduse korral.

### GANJIANG

eestikeelne taimenimi:	Kuivatatud harilik ingver (juur)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Zingiber officinale</i> Rosc
omadused ja maitse:	Terav, soe
mõju kanalile:	sapipõie, mao, südame ja kopsu kanal
toime / millal kasutada:	* soojendab keskmist jiao'd ja eemaldab külma * turgutab nõrgenenud yang'i * soojendab kopsu (eemaldab lima) * soojendab kanaleid (peatab veritsuse)

### XIAOHUIXIANG

Eesti keeles	harilik apteegitill (seemned)
Farmakoloogiline nimetus	<i>Fructus Foeniculi Vulgaris</i>
Botaaniline nimetus	Foeniculum vulgare Mill.
Omadused ja maitse	terav, soe
Mõju kanalile	maksa, neeru, põrna ja mao kanalile
Toime	* eemaldab külma ja peatab valu * reguleerib ja harmoniseerib mao qi'd * rahustab maksa, soojendab neeru

### III RAVIMID QI JA VERE HAIGUSTE PUHUL

#### 6. Qi'd / energiat reguleerivad ravimid *li qi yao*

Energiat reguleerivad ravimid soodustavad qi vaba voolamist ja kõrvaldavad qi seiskuse. Lääne meditsiinis kasutatakse neid taimi kõhupuhitusvastaste vahenditena (carminativa). Enamus neist on soojad, terava maitsega ja aromaatsed, nad ergutavad qi ringlust, kõrvaldavad qi seiskuse, korrastavad keskmist soojendit, vaigistavad valu, pärsivad qi loomuvastast ülestõusmist, tugevdavad põrna ja harmoniseerivad magu. Neid kasutatakse põrna ja mao qi seiskumisel, millega esinevad isutus, kõhupuhitus ja sellega seotud valud, kui esineb mao qi loomuvastane ülestõusmine koos iivelduse, oksendamise, röhitiste ja luksumisega; maksa energia stagneerumisel, millele viitavad täistunne rinnus, hüpokondriaalsed valud, palpatoorsed sõlmed, herniavalu, survetunne või valu rinnanäärmetes ja menstruaatsiooniahäired. Kasutatakse ka kopsu energia loomuvastase ülestõusmise korral, millega esineb täistunne rinnus, lämbumistunne, köha ja hingeldus.

Esineb nelja tüüpi qi seiskust ja loomuvastast liikumist (külm, kuum, tühi, täis). Külmaga seotud qi seiskumisel kombineeritakse juurde sisemust soojendavaid ravimeid (*wen li yao*), kui qi seiskumisel ilmnevad kuumahud, lisatakse juurde kuumust kõrvaldavaid ravimeid (*qing re yao*). Kui qi seiskusega kaasub lima ja niiskuse seiskus, lisatakse lima lahustavaid ja niiskust kõrvaldavaid ravimeid (*zao shi hua tan yao*). Kui qi seiskusele lisandub vere stagneerumine, lisatakse juurde vereringet ergutavaid



ravimeid (*huo xue yao*). Kui energia seiskumine on tingitud liigse toidu seiskumisest maos, kasutatakse seedesoodusteid (*xiao dao yao*). Nende ravimite kestev kasutamine võib nõrgestada energiat ja yin'i, mistõttu patsientidel, kel qi ja yin on nõrgad, tuleb nende kasutamisel olla ettevaatlik.

Joonis. Lizhihe

#### **LIZHIHE**

eestikeelne taimenimi:	hiina litšipuu (seemned)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Litchi chinensis</i> Sonn., <i>Nephelium litchi</i> Cambess.
omadused ja maitse:	Magus, kibe (kokkutõmbav), soe
mõju kanalile:	Maksa, kopsu kanal
toime / millal kasutada:	* reguleerib qi voolamist, peatab valu – kõhuvalu, PMS, sünnitusjärgne valu * hajutab külma ja seiskumise – song, valulikkus munandites

## TANXIANG

Eesti keeles	valge sandlipuu
Farmakoloogiline nimetus	<i>Lignum Santali Albi</i>
Botaaniline nimetus	Santalum album L
Omadused ja maitse	terav, soe, aromaadne
Mõju kanalile	põrna, mao ja kopsu kanalile
Toime	* reguleerib qi liikumist ja koordineerib põrna ja mao funktsiooni * hajutab külma * leevendab valu rinna- ja kõhupiirkonnas

### 7. Vereringet aktiveerivad ja vereseiskust kõrvaldavad ravimid. Verejooksu peatavad ravimid *huo xue hua yu yao, zhi xue yao*

Ravimid, mis aktiveerivad vereringet ja kõrvaldavad vere staasi, laiendavad veresooni ning hajutavad stagneerunud vere. Neid kasutatakse vereringe parandamiseks, verestaasi kõrvaldamiseks, kanalite puhastamiseks, seiskunud qi'st ja verest tekkinud takistuste kõrvaldamiseks ning paistetuse ja valu leevendamiseks.

Hemostaatilised ravimid peatavad verejooksu, aga samas ka jahutavad verd, ahendavad veresooni, eemaldavad verestaasi ning soojendavad kanaleid..

Vereringehäireid võib põhjustada traumad, äärmuslikud sundasendid, vere/qi defitsiit, patoloogiline kuumus või külmus veres, lima seiskumine, vere staas või verejooks/verevalum. Verd toniseerivaid ja verd jahutavaid ravimeid on kirjeldatud peatükis 3. Käesolevaid ravimeid kasutatakse vere kogunemisest-kuhjumisest põhjustatud sündroomi leevendamiseks. Peamiselt väljendub see kindla asukohaga torkava või terava valu või tuimusena, tursetena, verevalumite või tumedate täppeverevalumitena.

Veri võib soontest väljuda nii kehasiselt kui kehast väljas.

Qi on vere komandör ja veri on qi ema. See tähendab, et kuna qi sünnitab verd, juhivad vere liikumist ja hoiavad verd soontes, siis vereringehäirete ravil kasutatakse ka qi'd toniseerivaid ravimeid.



Joonis. Danshen

## YUJIN

Eesti keeles	kollajuur, kurkum
Farmakoloogiline nimetus	<i>Tuber Curcumae</i>
Omadused ja maitse	terav, mõru, külm
Mõju kanalile	südame, maksa ja sapipõie kanalile
Toime	* aktiveerib vere, leevendab valu * liigutab verd, leevendab depressiooni * jahutab verd ja puhastab tuld südames * toetab sapipõit, reguleerib sapi eritumist (sapiinõristi tööd)

## DANSHEN

eestikeelne taimenimi:	punajuur-salvei (juur)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Salvia miltiorrhiza Bunge, Salvia charbonnelii H.Lév., Salvia pagonocalyx Hance</i>
omadused ja maitse:	Mõru, jahe
mõju kanalile:	Südame, maksa kanal
toime / millal kasutada:	* toniseerib verd, avab kanalid, peatab verestaasi * eemaldab südame kuumuse – leevendab ärritavust, rahustab vaimu * jahutab verd – alandab paistetust * avardab veresooni, suurendab südame verevarustust, madaldab vererõhku * rahustab, leevendab valu (valu kõhus)

## TAOREN

eestikeelne taimenimi:	Virsikupuu (seemned)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Persica Hill</i>
omadused ja maitse:	Mõru, magus, neutraalne
mõju kanalile:	Südame, maksa, kopsu, jämesoole kanal
toime / millal kasutada:	* aktiveerib vere, eemaldab staasi (günekoloogilised probleemid) * lõdvestab ja niisutab soolestikku – leevendab kõhukinnisust, apenditsiiti * peatab köha, leevendab astmat * sisemised mädapõletikud – äge apenditsiit, kopsupõletik * laiendab veresooni, parandab vereringet

## IV NIISKUST VÄLJUTAVAD RAVIMID

### 8. Tuult ja niiskust kõrvaldavad taimed (antirheumatica) *qu feng shi yao*

Need taimed (ravimid) kõrvaldavad pindmiselt sissetunginud tuult ja niiskust lihastest ja kõõlustest, puhastavad kanaleid ning vaigistavad valu. Mõned neist toidavad maksa ja neeru ning tugevdavad lihaseid ja luid. Neid kasutatakse reumaatiliste liigesvalude (*bi*-sündroomi) raviks. Kui valud on tingitud patogeenidest keha pinnaosas (*biao*), kasutatakse neid koos pinda vabastavate vahenditega, kui patogeenid on kanalites ja kollateraalides, lisatakse juurde qi ja vere ringluse erguteid, kui haigus on põhjustatud rohkest külmast ja niiskusest, lisatakse kanaleid soojendavaid vahendeid või tehakse moksat, kui on tekkinud kuumus, lisatakse juurde kuumust kõrvaldavaid vahendeid.

### 9. Aromaatsed niiskust hajutavad taimed *fang xiang hua shi yao*

Keskmisel soojendisse püsima jäänud niiskus rikub seedimist, mille tulemusena ilmneb täistunne kõhus ja kõhupuhitus, tekib isutus, iiveldus, vormitu väljaheide, väsimus ja raskustunne jäsemetes, mage maitse suus, keelel võib näha rasvast kleepuvat märga kattu, pulss on libe hua või loid huan. Siis aitavad aromaatsed niiskust hajutavad taimed, mis tugevdavad põrna ja mao muundamis- ja transportfunktsiooni. Niiskusega organismis võib kaasuda kas külm või kuumus, mida tuleb arvestada täiendavate taimede valikul. Külma-niiskuse esinemisel tuleks lisada sismust soojendavaid ravimeid, kui tegemist on kuumuse-niiskusega, tuleks kasutada kuumust ja niiskust kõrvaldavaid ravimeid. Qi ringlust aktiveerivad taimed kergendavad niiskuse eemaldamist, sest kõrvaldavad niiskusest põhjustatud seiskuse. Et nõrk põrn soodustab niiskuse tungimist organismi, siis on kasuks põrna tugevdavate taimede lisamine.

Kui patsiendi yin on nõrk, tuleb niiskust hajutavaid ravimeid kasutada ettevaatusega, sest need võivad nõrka yin'i kahjustada. Kuna need taimed sisaldavad eeterlikke õlisid, ei tule neid ravimi valmistamisel kaua keeta.

### 10. Niiskust kõrvaldavad diureetikumid *li shui shen shi yao, li niao zhu shui yao*

Need soodustavad uriinieritust ja selliselt aitavad eemaldada vett ja niiskust organismist. Neid kasutatakse vee ja niiskuse peetumise korral organismis, niiskus-kuumus sündroomiga, kui esinevad tursed, astsiit, düsuuria või stranguuria, ikterus ning lima retensioon. Kui turse tekib järsku välise sündroomi tagajärjel, kasutatakse lisaks juurde välist sündroomi kõrvaldavaid ja kopsu dispergeerivaid ravimeid; neeru ja põrna yang'i tühjusega kaasuvate krooniliste tursete korral lisatakse juurde neeru ja põrna tugevdavaid ning soojendavaid ravimeid. Kui esinevad niiskusest-kuumusest tekitatud kusemisvaevused, lisatakse juurde kuumust kõrvaldavaid ravimeid, kui liigne kuumus on kahjustanud veresooni ja kusemisvaevustele lisaks esineb verekesesus, lisatakse juurde verd jahutavaid ja

verejooksu

peatavaid

ravimeid.

Patsientide juures, kel yin tühjusega kaasvalt on kehavedelikud nõrgestatud, tuleb diureetikume kasutada ettevaatusega, sest need võivad veelgi kehavedelikke kahjustada.

### **CHEQIANZI**

eestikeelne taimenimi: Teeleht (seemned)

ladinakeelne taimenimi: *Plantago asiatica L. või P. depressa Willd.*

omadused ja maitse: Magus, külm

mõju kanalile: Neeru, maksa, kopsu kanal

toime / millal kasutada: \* toetab urineerimist, viib kusepõiest välja kuumuse – sage, valulik urineerimine

\* eemaldab maksa tule, muudab silmanägemise selgemaks

\* muudab väljaheite tahkemaks,

\* kustutab kopsu kuumuse – eemaldab lima, peatab köha

\* antibakteriaalne

## V RAVIMID LIMA, KÕHA JA ASTMA PUHUL (PEKTORAALID)

### 11. Lima lahustajad (expectorantia) *hua tan yao*

Lima lahustajaid kasutatakse külmast-limast ja limast-niiskusest põhjustatud haiguste ravimisel. Köha ja astma on põhjustatud liigse lima kogunemisest.

Lima lahustavate ravimitega leevendatakse sümptomeid nagu rohke röga, köha, lima seiskusest põhjustatud astma, raskendatud röga väljakõhimine. Lima lahustavad ravimid võivad aidata ka puhkudel, kus haiguse üheks mõjutajaks on liigne lima – epilepsia, imiku krampid, ajurabandus,



obstruction in the chest, kilpnäärme stuuma, korduvad mädanikud, lipoomid, krooniline tselluliit jne. Kuna lima ja niiskus on sarnase iseloomuga, siis on ka niiskust eemaldavad diureetikumid sarnase toimega. Lima lahustajad jagunevad soojadeks-kuivadeks ja külmadeks ravimiteks. Need ravimid on üldiselt väga tugevad ja toksilised.

Joonis. Banxia

#### **BANXIA**

eestikeelne taimenimi:	Kolmetine pinellia (risoom)
ladinakeelne taimenimi:	<i>Pinellia ternata</i> (Thunb.) Makino, <i>Arisaema loureiri</i> Blume, <i>Arum subulatum</i> Desf., <i>Arum ternatum</i> Thunb., <i>Pinellia ternata</i> (Thunb.) Ten. ex Breitenb., <i>Pinellia ternata</i> (Thunb.) Druce, <i>Pinellia tuberifera</i> Ten., nom. illeg.
omadused ja maitse:	Hapu, soe, toksiline
mõju kanalile:	Põrna, mao, kopsu kanal
toime / millal kasutada:	* kuivatab niiskust, eemaldab külma-lima * langetab qi, leevendab köha * tasakaalustab magu, peatab oksendamise * hajutab sõlmi ja alandab turseid * alandab paistetust, leevendab valu (välisel kasutamisel) * rahustab vaimu * toksiline – ettevaatust raseduse puhul

## **12. Köha- ja hingeldusevastased ravimid (antitussica, antiasthmatica) *zhi ke ding chuan yao***

Köha- ja hingeldusevastased ravimid leevendavad köha ja astmat. Enamik neist kõrvaldavad ka lima. Omadustele vastavalt jagunevad ravimid vastavalt: kopsu qi'd hajutavad ravimid (ventileerivad kopsu ja leevendavad väliseid sündroome), kopsu niisutavad ja yin'i toitvad ravimid, kopsu tuld jahutavad, kopsu qi'd soojendavad, kopsu qi'd langetavad, kopsu kootavad või kopsu puhastavad ravimid.

Kui astma on põhjustatud neeru defitsiidist, tuleb seda ravida neeru toniseerivate, mitte lima lahustavate ravimitega.

Astma põhjuseks on qi liigne tõusmine. Lima põhjustab kehavedelike seiskumine. Nii köha, astma kui lima kogunemine on tekkinud kehavedelike liikumise häirumisest. Kuna qi hoiab ja paneb kehavedelikud liikuma, siis peab neid sümptomeid ravima läbi qi reguleerimise.

## VI PREPARAADID PSÜÜHIKAHÄIRETE PUHUL

### 13. Rahustid (sedativa) *an shen yao*

Rahustid on ravimid, mis rahustavad meelt. Meelt vaigistavad, korrastavad ja rahustavad ravimid mõjuvad peamiselt südamele ja maksale – ärritatus, unetus, ärevus, südamepekslemine, rahutu une, imiku krampide, epilepsia või maniakaaldepessiivse psühhoosi puhul. Rahusteid kasutatakse südame



qi defitsiidi, südame vere defitsiidi, tule tõusu südames puhul või muul põhjusel.

Peamiselt on tegemist mineraalide või taimede seemnetega. Mineraalid on iseloomult rasked ning võivad kahjustada magu või põrna – sageli kombineeritakse kõrvaltoimete leevendamiseks neid taimedega, mis toidavad põrna ja/või mao qi'd.

Joonis. Zishiying

	<b>ZHUSHA</b>
Eestikeelne mineraali nimi:	Kinaver (mineraal)
Ladinakeelne mineraali nimi:	<i>Cinnabaris</i>
omadused ja maitse:	Magus, jahe, toksiline
mõju kanalile:	Südame kanal
toime / millal kasutada:	* rahustab südant, rahustab vaimu – rahutus, ebaregulaarne või sage pulss, unetus, ärevus * puhastab tule, leevendab toksilisust – mädanikud (karbunkul), kurguvalu, maohammustus * tapab putukaid, piirab bakterite levikut (väliseks kasutamiseks)

	<b>ZISHIYING</b>
Eesti k mineraalinimi:	Fluoriid (kaltsiumfluoriid)
Ladina k. mineraalinimi:	<i>Fluoritum</i>
omadused ja maitse:	Magus, soe
mõju kanalile:	Maksa, südame, kopsu, neeru kanal
toime / millal kasutada:	* rahustab südant – vaigistab hirmu * soojendab kopsu – leevendab astmat * soojendab neeru – toniseerib emakat

	<b>HUPO</b>
eestikeelne raviminimi:	merevaik
ladinakeelne raviminimi:	<i>Succinum</i>
omadused ja maitse:	Magus, neutraalne
mõju kanalile:	Maksa, südame, kusepõie kanal
toime / millal kasutada:	* rahustab vaimu – tõmblused, ebaregulaarne või sage pulss, ärevus,

- unetus, mäluhäired, krambid
- \* liigutab verd, eemaldab verestaasi
- \* amenorhhea
- \* soodustab urineerimist, ergutab verd – valulik sage urineerimine
- \* alandab paistetust, kiirendab koe uuenemist / paranemist – valulikkus, mädanikud, haavandid

#### 14. Maksa rahustavad ja tuult pärssivad ravimid (*anticonvulsiva*) *ping gan xi feng yao*

Maksa rahustavad ja tuult pärssivad ravimid leevendavad sümptomeid, mis on põhjustatud tõusvast maksa yangist või sisemisest maksa tuulest, mis liigub organismis. Need ravimid rahustavad, leevendavad imikute konvulsioone, alandavad palavikku ning valu. Mõjuvad ka sümptomitele nagu peavalu, peapööritus, virvendus silmis, tinnitus, ärritus, oksendamine, ärevusest põhjustatud südamepekslemine, lihastõmbused.

Need sümptomid on põhjustatud maksa ja neeru qi korratusest – yin defitsiidist, tõusvast maksa yangist, vere defitsiidist, kõrgest palavikust.



Joonis. Dilong

#### **DILONG**

- eestikeelne loomanimi: vihmauss
- ladinakeelne loomanimi: *lumbricus*
- omadused ja maitse: Soolane, külm
- mõju kanalile: Põrna, maksa, kopsu, kusepõie kanal
- toime / millal kasutada:
  - \* hajutab maksa kuumuse – spasmid, krambid, kõrge palavik
  - \* eemaldab kopsu kuumuse – hingeldus, astma, köha
  - \* eemaldab kuumuse ja takistused kanalites – paistes, valulikud liigesed (bi sündroom)
  - \* parandab urineerimist
  - \* laiendab veresooni, madaldab vererõhku
  - \* lõõgastav bronhid

#### **QUANXIE**

- Eestikeelne loomanimi: Skorpion (saba)
- Ladinakeelne loomanimi: *Mesobuthus martensii*, *Buthus martensi*
- omadused ja maitse: Soolane, terav, soe, toksiline
- mõju kanalile: Maksa kanal
- toime / millal kasutada:
  - \* eemaldab maksast tuule ja lima – leevendab spasme, krampe
  - \* eemaldab seiskunud lima
  - \* eemaldab takistused kanalites – leevendab valu
  - \* alandab vererõhku

### **15. Elustid (*analeptica*) kai qiao yao**

Elustid on hapuka maitse ja iseloomuliku lõhnaga ravimid, mis mõjuvad tervele kehale. Ravimid taastavad teadvuse, puhastavad ja aktiveerivad kanalid ja nende kollateraale ning vaigistavad valu.

Peamiselt kasutatakse kooma, deliirium, patogeense kuumuse seiskumise südamepaunas või seiskunud lima ja krampide puhul. Ravimid on hajutava iseloomuga ning võivad kurnata yuan qi'd (algset qi'd). Ravivad sümptomeid, mitte põhjuse juurt.

## **VII MUUD RAVIMID**

### **16. Toiduseiskust kõrvaldavad seedesoodustid *xiao shi yao, xiao dao yao***

Need ravimid eemaldavad seiskunud toidu, ühtlasi soodustavad isu ja seedimist ning reguleerivad magu. Sümptomid: pingetunne kõhus, röhitsus, reflukshaigus, iiveldus, oksendamine, seedimatusest ja toidu seiskusest põhjustatud ebakorrapärased kõhuvaegused. Seedesoodustid mõjuvad ka põrna ja mao defitsiidi puhul.

Toidu seiskus väljendub emotsionaalne pinge puhul, põhjustades qi ja/või vere staasi, ebaregulaarse söömise, lima, kuumuse või külmuse organismis.

### **17. Parasiitidevastased ravimid (*antihelminthica, parasitocida*) qu chong yao**

Antihelmitikumid mürgitavad või muudavad kehas olevad parasiidid ohutuks. Osa ravimistest reguleerivad ka põrna ja magu ning eemaldavad seiskuse. Parasiidid pesitsevad seedetraktis.

### **18. Välispidiselt kasutatavad ravimid**

**Valuvaigistid (*analgetica*) zhi tong yao**

**Traumavahendid (*advulnancia*) wai shang yao**

**Sügelemisvastased (*antipruristica*) bo du zhi yang yao**

Välispidiselt kasutatavad ravimid eemaldavad toksilisuse kehast, alandavad paistetust, väljutavad mädanikku, parandavad kudede uuenemist, leevendavad sügelust jne

Ravimeid kasutatakse nahalöövete, sügeliste, nahaseentõve, traumade, mürgiste hammustuste puhul.

Kuna nimetatud sümptomid esinevad erinevatel kehaosadel, siis kasutatakse ravimeid plaastritena, kantakse peale välispidiselt, manustatakse suitsu kujul, sissehingates, nina- või silmatilkadena.



Joonis. Dasuan

### **DASUAN**

eestikeelne taimenimi: Küüslauk (mugul)

ladinakeelne taimenimi: *Allium sativum L.*

omadused ja maitse: Terav, soe

mõju kanalile: Põrna, mao, kopsu kanal

toime / millal kasutada:

- \* leevendab toksilisust – naha seenhaigus, tugev naha sügelus
- \* tapab parasiite
- \* antiseptiline; leevendab mädanikke, põletikku
- \* soojendab magu, tugevdab põrna, toetab qi' liikumist, eemaldab seiskuse, leevendab toksilisust – mürgistusest või toidu seiskumisest põhjustatud kõhulahtisus, düsenteeria (võib kasutada ainsa ravimina leebe toiduseiskuse puhul)
- \* vähkkasvajavastane toime
- \* alandab vererasva ja vererõhku
- \* tõstab organismi immuunsust

### **SHOUGONG**

eestikeelne taimenimi: Geko (kuivatatud)

ladinakeelne taimenimi: *Gekko swinhonis*, *Gekko subpalmatus*

omadused ja maitse: Soolane, külm, õrnalt toksiline

mõju kanalile: Maksa, mao, põrna kanal

toime / millal kasutada:

- \* hajutab takistused, võitleb mürgistuse vastu
- \* eemaldab tuule
- \* leevendab valu, lõdvestab krampi
- \* alandab paistetust

## INTERVJUU DR UDO UFFERTIGA

**1. Olete hiina meditsiini teed käinud juba mitukümmend aastat. Sama pikk praktiline kogemus on teil ka lääne arstimiskunstiga. Kas need lähenemised inimese tervisele välistavad üksteist?**

*Kaasaegse, nn lääne meditsiini tugev külj on mõnede ägedate seisundite edukas ravi, samuti nakkushaiguste ravi, erakorralise meditsiini ja kirurgia kõrge ja kiireltarenev tase. Meil osatakse tuua inimene väga raskest seisundist välja, kuid edasisel ravil kroonilises faasis on palju arenguruumi. Traditsiooniline hiina meditsiin on just seda suunda arendanud järjepidevalt üle 5000 aasta. Krooniliste haiguste ravi õnnestub neil päris hästi. Samuti haiguste ravi varases algstaadiumis, kus sümptomid on vaevumärgatavad ehk subkliinilised. Hiina ja Euroopa meditsiini üks erinevusi seisneb hiinlaste poolt traditsiooni ehk järjepidevuse säilimises ja eurooplastel üha kiirenevas uuenemises, mistõttu on katkenud side päritoluga. Meditsiiniajalooos räägitakse tudengitele küll Avicennast ja Hippokratesest, kuid seda õpetust pole edasi arendatud. Kaasaegne meditsiin Euroopas on tegelikult väga noor ja areneb suure kiirusega. Hiina haiglates on olemas samasugune aparatuur uuringuteks ja raviks, nagu meilgi, kuid paralleelselt kasutavad nad traditsioonilisi diagnostika- ja ravimeetodeid.*

**2. Mis andis tõe pühendumiseks hiina traditsioonilisele meditsiinile, mis meie kultuuris paljudele võõra või alternatiivsena tundub? See eeldab ju sügavat usaldust ja selget sihti, et võtta ette sedavõrd ambitsioonikas tee?**

*Töötasin peale ülikooli Lõuna- Eesti metsade ja kuplite vahel perearstina. Väikeses kohas on meditsiinitehnikat vähe. Kaasaegne meditsiin on aga väga tehnikakeskne ja seepärast on paljate kätega võimalik üsna vähe teha. Arstina tööd alustades olin praktiseerinud jaapani ja hiina võitluskunste 10 aastat. Võitlus- ja tervisekunstid on nendes maades tihedalt seotud. Seepärast tekkiski mõte hakata uurima viimaseid. Maainimesed olid raske põllutööga oma ihuliikmed ära vaevanud. Igasuguse valu puhul ainult valuvaigistite soovitamine tundus mulle järjest tobedam ja ülimalt piiratud lähenemisena. See oli üks moment, mis motiveeris teisi meetodeid õppima. Psüühikal on suur osa haiguste tekkimisel või vähemalt ägenemisel. Hiina meditsiin läheneb ka sellele probleemile üldarsti jaoks vastuvõetavamalt.*

**3. Kas teie praktikas on ette tulnud hetki, kus olete pidanud kahtlema hiina meditsiini filosoofilises kontseptsioonis või ravimeetodites? Kas on ette tulnud olukordi, kus THM-i lähenemine näib ehk iganenuna?**

*Loomulikult olen kahelnud. Tegelikult on olnud alati viga minu piiratuses või kõikide ravimeetodite kättesaamatuses Euroopas. Hiina meditsiin ei ole iganenud. Ta areneb väga suure kiirusega. Sellegipoolest on mitmesaja aasta vanused baastekstid oma autoriteedi ja tähtsuse säilitanud.*

**4. Milliste probleemidega teie poole tavapäraselt pöörduetakse? Kas siis, kui lääne meditsiin ei ole soovitud tulemusi andnud? Kas siis ei ole ehk liiga hilja, arvestades, et THM-i tugevus ja eesmärk avaldub just haiguste ennetamises?**

*Tavaliselt tullakse erinevate valudega: peavalud, närvivalud, liigeste- ja seljavalud. Samuti unehäired, seedehäired, südame-veresoonefunktsioonihäired. Eelpool juba mainisin, et kaasaegne meditsiin toob inimese ägedast haiguse faasist edukalt välja. Kroonilise haiguse ravi on meil tunduvalt nõrgem, kui on hiina arstidel. Enamus patsiendid ongi sellised. Teine võimalus on muidugi haiguse väga varane staadium, kus kaebused on lääne arsti jaoks ebamäärased ja uuringud on korras. Ka siin saab hiina meditsiin paremini hakkama.*

**5. Kuidas kombineerite erinevaid ravimeetodeid – taimravi, nõelravi, massaaži ja tervisevõimlemist (qigong)? Kas on midagi, millela oma praktikas kindlasti ei saa?**

*Kombineerin neid kahe- kuni kolmekaupana. Sõltuvalt patsiendi soovist ja minu võimalustest. Ilma nõelravita ei saaks vist praegu hakkama. Tulevikus loodan rohkem kasutada herbaalmeditsiini.*

**6. Kas Eesti arstina on teil võimalik hiina herbaalmeditsiini kasutada sama julgelt, kui teeb seda arst Hiinas? Kas siinsed patsiendid usaldavad võõramaiseid preparaate ning kas ravimid mõjuvad eestlase erinevat põhjamaist genotüüpi või näiteks toitumisharjumusi arvestades samamoodi, nagu hiinlasele?**

*Taimede kasutamine on Eestis väga piiratud. Oluliselt piiratum kui teistes Euroopa riikides ja Ameerikas. Enamik patsiente usaldab neid, kui toime lahti seletada. Rahvusel ja rassil pole kindlasti mingit tähtsust. Pigem loeb eluviis, mõtteviis, motiveeritus.*

**7. Mille poolest erinevad hiina taimsed preparaadid lääne ravimitest? Mis on nende eeliseks?**

*Ei erinegi. Ainult vaatenurk erineb. Ühte ja sama taimet või sünteetilist preparaati võib vaadata kaasaegse meditsiini või traditsioonilise meditsiini seisukohast. Aspiriin alandab palavikku ja vaigistab valu. THM-s on see teisti sõnastatud – ta avab kehapoorid, hajutab külma, ajab higistama. Beetablokaatorid alandavad vererõhku ja südame löögisagedust. THM-i seisukohalt jahutavad kuumust südames, mis on sisuliselt sama. Taimed ise on sageli erinevad, mis kasvavad Hiinas või Eestis.*

**8. Kui hästi on hiina ravimid Eestis kättesaadavad? Millised on seadusandlusest tulenevad takistused?**

*Mõned on juba kättesaadavad toidulisanditena. Enamus kahjuks mitte. Eesti Raviameti piirangud on teistsugused kui teistes Euroopa riikides.*

**9. Kas hiina taimed ja preparaadid on alati ohutud?**

*Igal pool on ohtlikke ja mürgiseid taimi. Nii meie metsades kui Hiinas. Ravim ongi mürk, mida tuleb õigel ajal ja õiges koguses kasutada.*

**10. Palun tooge näide mõnest üldkasutatavast hiina ravimist, mis annab alati häid tulemusi ning millele samaväärset alternatiivi apteegist ei leia? Kas siin populaarsed ženšenn või gojimarjad on kõige kasutatavamad ka Hiinas või on see lihtsalt turunduse tulemus?**

*Kahele nimetatule lisaksin Lingzhi (lakkvaabik / läikvaabik). Hiinas on taimede valik väga suur nii apteegis kui turul. Ma ei usu, et seal top kümneid koostatakse. Ravimisel kasutatakse tavaliselt segusid, mitte üksiktaimi.*

**11. Inimeste kulutused tervishoiule on läänemaailmas kasvanud tohutult ning agresiivne müük ja turustamine on teinud ravimifirmadest jõukaima tööstusharu maailmas. Kas hiina preparaatide või teiste ravivõtete eelistamine on patsiendile soodsam või kuidagi jätkusuutlikum?**

*Praegu ei ole kindlasti hiina herbaalmeditsiin oluliselt odavam. Inimene peab ju maksma ise 100% hinnast. Paljude krooniliste haiguste puhul on aga inimesed saanud oluliselt vähendada või isegi ära jätta tugevate ja kõrvaltoimetega sünteetiliste ravimite kogust tänu taimravile. Mitte, et ma oleks kaasaegse meditsiini vastu meeletatud. Lihtsalt kahe asjaga ei jõua korruga tegelda.*

**12. Lääne teadusliku terminoloogia abil ei ole võimalik THM-i teooriat alati detailselt selgitada. Kas ja milliseid takistusi on see kaasa toonud?**

*Kui patsient on raviga rahul, siis ta teooriast eriti ei huvitu. Skeptilise loomuga inimest on raskem veenda, aga ma arvan, et ta on ka teiste meetodite suhtes skeptiline. Umbes 15 aastat tagasi käisin oma tegevust tutvustamas Tartu Linna Polikliiniku arstidele. Nad kuulasid jutu viisakalt ära. 7 aasta hiljem läksin sinna tööle. Kui patsientidelt tuli hea tagasiside ja mõned arstid käisid ise mu juures ravil, siis muutus suhtumine oluliselt.*

**13. Kas taimravi preparaatide kvaliteet ning praktiseerijate kvalifikatsioon on alati ühtlased?**

*Kahjuks väga erinev.*

**14. Kas THM-i põhimõtteid on võimalik rakendada ka eestimaiseid taimi kasutades? Millised on võimalikud probleemid?**

*Suurepäraselt oleks võimalik rakendada. Arvan, et enamuse taimedele leiaks sobiva sugulase ka meilt. Kui mitte metsast, siis külvata või istutada saaks küll. Sellega tegi algust minu kolleeg ja hea sõber dr Lembit Kuhlberg. Töö on paraku nii mahukas, et võtaks aega ilmselt mitu põlvkonda.*

**15. Mida soovitate neile, kes on hiina taimravi või teiste ravimeetodite kohta ehk raamatust või internetist sirvinud, ent päris õppimiseks ei ole veel leidnud õpetajat, võimalust või lihtsalt julgust?**

*Massaažhuviga inimestel soovitan tulla õppima Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemiasse, kus sügisest alustame põhjaliku kaheaastase hiina meditsiini kursusega. Ka dr Rene Bürkland teeb väga heal tasemel ja huvitavaid koolitusi. Arstid peaksid pöörduma Eesti Klassikalise Hiina Meditsiini Seltsi poole.*

Aitäh!

Tartus, aprill 2014  
Intervjuu koostas ning viis läbi Age Hallen

## KOKKUVÕTE

Lääne maailmas mõjub hiina meditsiin paljude jaoks alternatiivse või lausa müstilisena. Tegelikult omab hiina klassikaline meditsiin akadeemilise meditsiini iseloomu – selle ajalugu ja traditsioonid on 5000 aastat vanad, hiina meditsiin omab kindlat ühtlast filosoofilist kontseptsiooni. Ravimeetodid on lihvitud mitmesajandilise praktilise kogemusega, mida on tõestatud kliiniliste uuringute alusel kaasaegseid teaduslikke meetodeid kasutades. Taimravi on THMi kõige mahukam ja võimsam ravimeetod.

Antud kirjatöö ei pretendeeri olema käsiraamatuks, mille põhjal hiina taimravi teostada oleks võimalik. See eeldab laiemat teoreetilist ja kogemuslikku baasi antud valdkonnas. Töö on mõeldud lugemis- ja õppimisvahendina neile, kes soovivad tutvuda lähemalt THM-i põhimõtete ja ravimeetodite rakendamisega igapäevaelus – igapähele, ka siin Eestis, on võimalik toetada sel viisil oma tervist. Tuleb aga rõhutada, tõsisemad terviseprobleemid eeldavad korrektselt määratud diagnoosi kogenud arsti juures. See on eelduseks positiivseteks ravitulemusteks ja ühtlasi tekitab usaldust, et taimravi soovitada ka oma lähedastele või klientidele.

## KASUTATUD MATERJALID

**Gongwang, L.** (2001). Chinese Herbal Medicine. Clinical Essentials of Contemporary Series Chinese Medicine. Beijing: Hua Xia Publishing House

**Kuhlberg, L.** Hiina herbaalmeditsiin. [<http://kodu.neti.ee/~ok003a/caoyao/caosisu.htm>] 2014

**Laansoo, U., Savisaar, S., Reier, Ü., Palumets, J.** Eestikeelsete taimenimede andmebaas. TÜ Botaanikaaed. [<http://www.ut.ee/taimenimed/>] 2014

**Pentland, S., Funk, R.** Alphabetical Chinese Herb Search & Order With Herb Pictures. [<http://tcm.health-info.org/Herbology.Materia.Medica/Herbs.alphabetical.htm>] 2014