

„Elu, mille loodus on meile andnud on lühike, kuid mälestus hästi elatud elust on igavene.“ CICERO

„Inimene ohverdab oma tervise, et teenida raha. Seejärel ta kulutab raha, et taastada tervis. Siis on tal mure tuleviku pärast. Ta ei naudi elu olevikus. Ta elab nii, nagu ei sureks ta iial, ja seejärel sureb kunagi tõeliselt elamata.“ Dalai-laama

Vanade egiptlaste mõtteterad lahkumise hetkel ja kohtumisel teispoolsega:

- **Kas sa tundsid rõõmu elatud elust?**
- **Kas teised tundsid rõõmu sinu üle?**

Universum liigub üha suurema kaose poole, samas elusolendid suurema korratuse suunas. Elusolendid trotsivad oma eluajal entroopiat. **Informatsioon** võimaldab entroopia vastu astuda. Mitte informatsioon, mida saame ajalehtede lugemisel ja matemaatika ülesandeid lahendades, vaid teatud liiki teadmus, mis liigub universumis. **Elada tähendab koguda ja integreerida informatsiooni.**
Dr Bruce Forcica.

Igasuguse arstiteadusliku meetodi aluseks on **tervist ja haigust** puudutavad seisukohad, mis näitavad antud ajahetkel olevat õiged ja põhjendatud. Ravi lähtub reast arusaamadest tervise, haiguste ja ravimeetodite kohta.

Tervise olemust võiks iseloomustada kui süsteemi rakk-organ-organism adaptiivset (kohanemisel põhinev) vastust keskkonna füüsikaliste, psühholoogiliste, infektsioossete ja sotsiaalsete tegurite muutustele.

Tervis on midagi enam kui **haigus**. Nüüdisaja meditsiinis on põhialuseks **patogenees** – õpetus haiguste põhjustest ja nende arengu seaduspärasustest. Meditsiin püüab pakkuda profülaktilisi meetodeid tervist kahjustavate tegurite kõrvaldamiseks. Oletatakse, et profülaktika parandab samaaegselt ka tervist. Seda aga ei juhtu.
(Dr Heino Tiik)

Lääne meditsiin ravib inimese haigusi.

Läänemaailma arstiteadus rõhutab analüütilist lähenemist teorialle ja praktikale. Alates 17. sajandist põhineb kogu lääne teadus, sh arstiteadus, kartesianistlikul analüütilisel meetodil. See lähenemine tähendab, et iga anatoomiline struktuur, füsioloogiline funktsioon ja biokeemiline protsess on jagatud üha väiksemateks algosadeks, et neid saaks detailsemalt eraldi uurida. Arstid kõike teades ei suuda teabe rohkuse tõttu alati süvaotsuseid teha. Me teame tervisest palju vähem kui haigustest, sest seda pole uuritud nii tõhusalt.

Meditsiini tähelepanu on suunatud haigustele ja tervise hindamine on jäänud mõnes mõttes tagaplaanile. Kuigi me kulutame palju raha tervishoiule, sõltub meie tervise seisund palju enam sellest, **mis jääb väljapoole meditsiini valdkonda.**

Meditsiinitöötajatel võiks olla rohkem aega ja võimalusi uurimaks tervise tugevdamise meetodeid, mitte üritama üksnes võidelda haiguste vastus.

Tavalisele Lääne inimesele on omane liigne emotsionaalne stress, vajadus olla pädev ja üliefektiivne tööl, teenida raha jne. Samas stressi maandamiseks pööratakse mitte alati vajalikul hetkel abikanalite poole või leitakse vabandusi isikliku ajapuudusele viidates. Sõltlase üks tunnusjoon on eitamine.

Ravimite ja kirurgia jaoks on olemas aeg ja koht, mis võivad olla elupäästjad ja eluandvad, kuid kui on tegemist pikaajalise tervise ja elukvaliteediga, siis oleme me kõik ise ikka parimad ravimid.
(Dr Rangan Chatterjee)

Hiina meditsiini teraapia on suunatud inimesele haigusega.

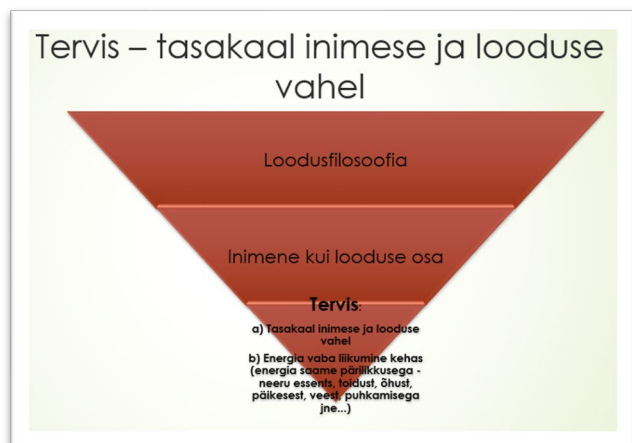
Hiina meditsiini haiguskäsitluse aluseks on **arusaam, et inimorganism kujutab endast tervikut**, kus kõik osad on omavahel sõltuvuses ja vastastikku mõjutavad üksteist. Kõikide seest või väljastpoolt tulevate kahjulike mõjutuste tõttu organismi igas üksikosas toimuv muutus rikub ühtset korraldust ja see omakorda viib haigusnähtude ilmnemisele teistes kehaosades.

Idamaade arusaamade järgi tähendab haigus parajasti olemasolevat sümptomaatilist pilti, täpsemalt öeldes haige väljendatud kaebusi ja tema vahetult tajutavaid kehalisi ja hingelisi muutusi.

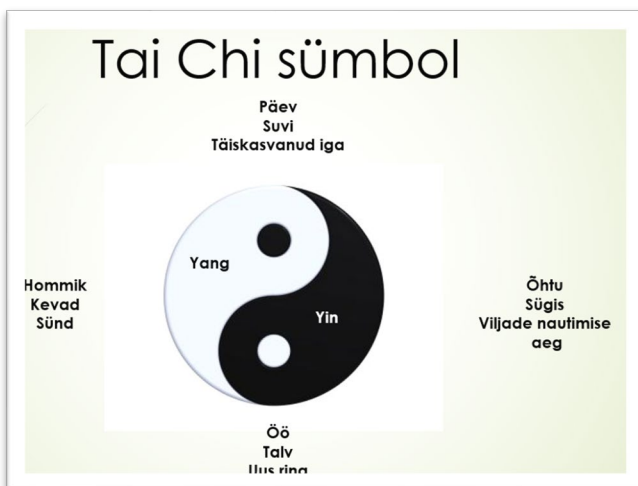
Ühe või teise organi all ei mõelda vaid **konkreetset anatoomilist organit**, vaid eelkõige selle **funktsionaalseid ülesandeid.** *(Dr Rene Bürkland)*

Hiina klassikalise meditsiini teooriad põhinevad taoismlikul loodusfilosoofial

- **Inimene, kui osa loodusest**
- **Tervis - tasakaal inimese ja looduse vahel.**



Elusloodus – tsükliline muutumine. Kui tahame olla terved, siis peaksime elama loodustsüklite järgi. Hommik/päev – füüsilised, aktiivsed tegevused, treeningud. Õhtul – meditatiivsed tegevused. Öö on kosutava une aeg.



Hiina terapeut on kui maastiku arhitekt vabastades tee energia vabaks liikumiseks kehas, st hapniku- ja toitainete rikka vere viimine kudedeni.



Organismi ebakõla ei ole haiguse põhjuseks – põhjus on mujal, mis on vaja välja selgitada. **Hiina meditsiini terapeut diagnostika käigus suunab abivajaja edasise tegevuse harmoonia ja tasakaalu taastamisele nii tema sees kui ümbritseva keskkonna vahel.**

Meie ühiskonna ideaaliks on kõrge elatustase. Praegusel ajal on inimene oma soovide ori – ta ei suuda loobuda naudingutest ja luksusest. Materiaalsete väärtuste ahmimine ja omamine aga ei taga inimesele rahu ja tasakaalu, vaid tekitab pigem pingeid, kannatusi ning stressi.

Tähtsam on aga elamise tase, kus küsimus ei ole võistu kulutamises ja külluse poole püüdluses, vaid täisväärtuslikus elus, kus materiaalsete väärtuste kõrval on kõrges hinnas ka sellised kategooriad nagu headus, kaastunne, lahkus, moraal, osavõtlikus, ausus, kohusetunne.

Kõik me kulgeme piki oma teed ja jätame sinna oma jälje, missugune see jälg on, see on igapähe enda teha! Legendaarne nõelraviarst Dr Heino Tiik