

# Alternatiivmeditsiin – teekond tagasi juurte juurde

Paradoksaalsel moel leiab inimene sageli tee alternatiivmeditsiini juurde siis, kui teadusliku meditsiini meetodite rakendamine pole heaolu ja tervislikku seisundit suuresti parandada suutnud. See on justkui õlekõrs, mille olemasolust ollakse teadlikud, kuid millest kinnihaaramine eeldab inimeselt ennekõike usku, et pärimuslikust rahvameditsiinist kujunenud aastatuhandeid vanad, inimorganismile leebed ja lihtsasti rakendatavad tarkused suudavad tõepoolest imet teha.

Uskumine sõltub omakorda inimese tahtejõust terve olla või terveneda, eeldab püsivust ja kannatlikkust, eluviiside muutmist ning loodusega kooskõlas elamist. Alternatiivmeditsiin oma küllusliku varasalvega pakub inimesele tohutult võimalusi enda aitamiseks. Kuna see ühendab endas modernse tehnoloogia, parimad tänapäevased ja traditsioonilised teadmised ning tervisliku eluviisi, nimetatakse seda ka integratiivseks meditsiiniks.

## **Mida alternatiivmeditsiin suudab?**

Teaduspõhine meditsiin diagnoosib tihtipeale edukalt inimese peamised füüsilises kehas paiknevad murekohad, kuid mõnikord tunneme ennast haiglase ja väsinuna, ilma et analüüsid seda näitaksid. Üldine energiataseme ja enesetunde langus võivad ennustada füüsilises kehas peagi ilmnevat haigust.

Alternatiivmeditsiini meetodite abiga suudetakse haigust nii ennetada, diagnoosida kui ka ravida. Toetudes alternatiivmeditsiini võimalustele, saame oma energiataset reguleerida, vältida suuremate energeetiliste blokeeringute tekkimist ning seeläbi ära hoida tõsiseid probleeme. Kuigi nii mõnigi alternatiivmeditsiini teraapia, nt homöopaatia ja osteopaatia, ei oma teaduspõhist alust, on nendes kasutusel olevad teooriad ja kogemused aastasadade jooksul inimeste ravimise kaudu end ometi tõestanud.

Alternatiivmeditsiini alla liigituvad väga paljud meetodid võimlemisharjutustest nõelravini, eneseabi- ja toitumisõpetustest kristalliteraapiani.

## TERVISEKLIINIKU PAKUTAVAD TEENUSED:

- Psühho-, loov- ja refleksoteraapia
- Osteopaatia, homöopaatia
- Massaažid ja jooga
- Aroomteraapia
- Tiibeti meditsiin
- Akupressuur
- Coaching
- Psühhiaatria
- Hiina loodusteraapia
- Toitumisnõustamine

Vaata lisa:

[www.tervisekliinik.ee](http://www.tervisekliinik.ee)



### Alternatiivmeditsiini ärkamisaeg Euroopas

Euroopa Liidus on aktuaalseks kerkinud vajadus täiend- ja alternatiivmeditsiini reguleerimiseks ning teenuste ühtlustamiseks kogu ELi territooriumil.

Alternatiivmeditsiini positsioon on tõusulainel, see on odavam kui tavameditsiin, inimsõbralikum ja organismile loomulikum valik. Inimesed on hakanud muuhulgas küsima, miks mitmed standardsed ravimeetodid, nt kiiritus- ja keemiaravi, on aastakümneid üldjoontes muutumatuna püsinud? Kas tegu on erakordselt heade ravimeetodite või hoopis tulusa äriga?

Eesti-Rootsi vaimse tervise ja suitsidoloogia instituudi juhataja ning Tallinna ülikooli professori Airi Värniku (MD PhD) eestvedamisel avati 2014. aastal Tervisekliinik Nõmmel, kus on au sees nii akadeemilised teadmised kui ka traditsiooniline tarkusepagas.

Tervisekliinikus lähtutakse inimorganismi kui terviku põhimõttest, mis on suuteline ennast ise reguleerima ja tervendama. „Akadeemiline meditsiin on küll tohutult võimekas, ent võtab endale vastutuse kitsa ala eest ja siis, kui haiguson juba kliinilise sümptomaatikaga. Ka järelravi jääb üsna unarusse,“ selgitab Airi Värnik. „See, mida meie siin alternatiivmeditsiiniks nimetame – idamaa ja rahvatraditsioonilised tarkused, on olnud kasutusel Tiibetis, Hiinas ja Indias juba aastatuhandeid. Niinimetatud alternatiivravi sobib eelhaigestumiste puhul, kui kliinilisi sümptomeid ei ole veel välja kujunenud, ning kindlasti ka järelravi korral krooniliste nähtudega paremaks toimetulekuks.“

Airi Värniku sõnul tekkis lõhe traditsioonilise ja alternatiivmeditsiini vahel siis, kui naftatööstuse suurärimees John D. Rockefeller soovis saada monopoli

farmaatsiatööstuses. Abraham Flexneri 1910. aastal esitatud aruanne nõudis meditsiinilise hariduse standardiseerimist ning sellest sai vahend loodusliku meditsiini tõrjumiseks. Kongress kuulutas Ameerika meditsiiniassotsiatsiooni ainsaks organiks, millele jäi õigus anda meditsiinikoolidele litsentse. Meditsiinikoolide reguleerimine hävitas loomuliku konkurentsi. „Rockefeller asutas fondi, mis keskendus kirurgia ja farmatoloogia arendamisele ja propageerimisele. Seetõttu läksidki just need alad väga hoogsalt käima ning seda kuni tänapäevani. Ravimitööstus on suuremaid ärisid maailmas relvakaubanduse ja kosmeetika-parfümeeriaäride kõrval. Nõnda juhtuski, et üksikud finantseeritud erialad läksid võidukäiku ning muud võimalikud suunad jäid unarusse.”

Tänu inimeste teadlikkuse kasvule suudetakse nüüdisajal teha enda jaoks parimaid valikuid paljude võimaluste vahel. „Akadeemiline ja alternatiivmeditsiin tegelikkuses teineteist üldse ei sega, vaid mõlemast parima kasutamine suurendab inimese võimalusi olla terve. Alternatiivset meditsiiniharu võib kasutada ka nii-öelda mugavusraviks. Kui inimesel ei ole eriti millegi üle kaevata, kuid on soov tervist tugevdada või vereringet paremini käima panna, on Nõmme Tervisekliinikus võimalus valida mõnus massaaž või joo- ga ning osa saada teraapiatest, mis edendavad üldist tervist ja heaolu ning tõstavad toonust.”

Tasub teadvustada, et ravimitega saab inimene küll tervise teatud rahuldavale tasemele, kuid annab samas kontrolli oma kehafunktsioonide üle keemilistele ühenditele. „Keha unustab, et tal on võime ja ülesanne ennast tervendada. Alternatiivmeditsiin toetab keha tervenemisprotsessi ega kahjusta organismi. Muuhulgas arvestatakse patsiendi spirituaalsust ning keskendutakse sellele, kuidas seda ravis arvesse võtta. Suurt rolli mängib mõistagi inimese häälestus, usk endasse ja oma ressursidesse,” sõnab Airi Värnik.

### **Teadlikkus aitab teha valikuid**

Tervisekliinik on koondanud enda katuse alla mitukümmend haritud spetsialisti, kes pakuvad laia valikut professionaalseid teenuseid: kehalise kontaktiga teraapiaid, rääkimis-, kompleks- ja loovteraapiaid ning jooga praktiseerimise võimalus. Iga teraapialiik on rajatud konkreetsele filosoofiale ning pühendatud kindla eesmärgi täitmisele, mistõttu tasub end nendega parima valiku tegemiseks kurssi viia.

„Nii näiteks sobivad psühholoogiliste probleemide leevendamiseks hästi psühhoteraapia valdkonda kuuluvad loovteraapiad, mis mulle isiklikult väga meeldivad. Loovteraapiates rakendatakse lisaks sõnalistele loomingulisi vahendeid (joonistamine, voolimine, liikumine, muusika), et saavutada inimese tervislikus seisundis pööre paremuse poole. Keskendutakse kontakti saamisele iseendaga, antakse võimalus oma probleeme teadvustada ning tegeletakse enda emotsioonide mõistmise ja väljendamisega,“ selgitab Airi Värnik.

### **Eesti oma alternatiivmeditsiin**

Eestlaste hulgas on plahvatuslikult kasvanud huvi eri maade alternatiivmeditsiini alla liigituvate ravimeetodite ning tervisliku toitumise teooriate õppimise ja praktiseerimise vastu. Tasub aga meenutada, et ka Eestimaa looduse pakutavad võimalused on piiratud. Airi Värnik usub loodusravi tõhususse, sest taime elujõud kandub inimesele üle ning taimedega ravimine on õige doseerimise korral leebem, kui laboris valmistatud sünteetiliste medikamentidega.

„Muidugi on neid, kes küsivad, kuidas taime elujõu kandumist inimesele mõõta ja tõendada. Kui praegune teadus arvab, et on tipptaseme saavutanud, siis tegelikult me ei oska isegi öelda, kus näiteks paikneb teadvus. Seega, kõiki asju ei suudeta praegu veel selgitada, kuid tõenduspõhise teadmise ring aina laieneb. Fakt on see, et taimeravi on üks vanimaid teadaolevaid ravimeetodeid. Taim, millega ennast turgutame, võiks olla kohalikus pinnases kasvanud, seda enam, et meil on võrreldes

näiteks Hiinaga vähem saastatust ning seetõttu on Eestimaal kasvanud taimed energeetiliselt puhtamad. Kui järgida õpetusi, kuidas taimi enda heaks kasutada, on taimeravi puhul tegu väga tõhusa raviga ning kahjustuse võimalusi inimorganismile on minimaalselt,“ sõnab Airi Värnik. Ta lisab, et taimeravi kasuks otsustades peab inimene varuma tulemuste saavutamiseks vaid rohkem aega ja järjekindlust.

### **ALTERNATIIVMEDITSIIN EESTIS**

Eestis on täiend- ja alternatiivmeditsiin reguleeritud kutsestandardiga, mis on aluseks õppekavade koostamisele ja kompetentsuse hindamisele kutse andmisel. 27. novembril 2014 kinnitati Kutsekojas loovterapeudi seitsme taseme kutsestandard koos kolme spetsialiseerumisega: visuaalkunstiteraapia, muusikateraapia, tantsu ja liikumisteraapia. Loovterapeut on psühhoterautilise ravi ja rehabilitatsiooni spetsialist. Terapeudid on saanud kutsetunnistusi alates 2006. aastast.

Ei saa üldistada, et üks ravimeetod on tei-sest parem, ega anda tervenemiseks garantiisid akadeemilise või alternatiivmeditsiini ravivõtete kasutamise korral. Iga inimene on kordumatu ning see, kas ta on terve ja oma eluga harmoonilises suhtes, sõltub ennekõike tema hoiakutest ja otsustest. Ometi on universaalseid tõekspidamisi, mis aitavad võitjana väljuda ka kõige raskematest olukordadest. Nendeks on positiivsed enesesisendused ja uskumus, et elul on iga haiguse jaoks ravim ammu enne haiguse teket juba loodud. Ja see on alati käeulatuses.

**KAIRE RAAVE**