

RAVIMINE LOODUSE VÄEGA



*PROFESSOR DOKTOR  
ANDREAS MICHALSEN*

# RAVIMINE LOODUSE VÄEGA

Mis aitab tegelikult.  
Praktikale ja teadusele  
tuginevad kogemused

Saksa keelest tõlkinud Triin van Doorslaer



Originaali tiitel:

Andreas Michalsen, prof dr

„Heilen mit der Kraft der Natur: Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung –  
Was wirklich hilft“

Verlag Berlin, 2017

© Insel Verlag Berlin, 2017

Kõik õigused kaitstud (tõlkele, avalikele ettekannetele, raadio- ja teleesinemistele, seda ka üksikute osade puhul). Teose ühtegi osa ei tohi mitte üheski formaadis (fotodena, mikrofilmilina või muus formaadis) reprodutseerida või elektroonilise meedia abil töödelda, paljundada või levitada ilma kirjastuse kirjaliku loata.

Eestikeelne tõlge © Triin van Doorslaer ja Tänapäev AS, 2018

Toimetanud Marin Vinkel

Kujundanud Tuuli Aule

ISBN 978-9949-85-325-0

Trükitud OÜ Greif trükikojas

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

## Autoritest

Doktor Andreas Michalsen on Berliini Humboldti Ülikooli Charité kliinikumi kliinilise loodusravi professor ja Berliini Immanueli haigla loodusravikeskuse peaarst. Sisehaiguste doktorina on Michalseni teadushuvi suunatud keha ja vaimu teraapiale (mediteerimine, jooga, stressi vähendamine), toitumisteraapiale ja ravipaastule ning sellega seotud protseduuridele. Koos oma meeskonnaga tegeleb ta ka ajurveda mõju uurimisega. Andreas Michalsen on avaldanud teadusartikleid arvukates erialaajakirjades ning on loodusravi ja alternatiivmeditsiini rahvusvaheliselt hinnatud loengupidaja. Ta on ka sihtasutuse Karl und Veronica Carstens-Stiftung juhatuse esimees.

Doktor Petra Thorbrietz on tunnustatud teadusajakirjanik ja edukas kirjanik. Thorbrietz on töötanud Hamburgis ajakirja Die Woche teaduse ja ühiskonna osakonna juhatajana ja Münchenis ajakirja Focus-Schule peatoimetajana, tema ajakirjandustegevust ning tervishoiuraamatuid on pärjatud mitmete auhindadega.

Thorbrietz on teinud juba mitmeid aastaid koostööd toimetaja Friedrich-Karl Sandmanniga, kes tunneb suurt huvi loodusravi vastu. Oma kirjastusega Zabert Sandmann on tal hulgaliselt väga edukaid tervishoiu ja holistilise meditsiini väljaandeid, seda koostöös autori- tega, nagu doktor Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, professor doktor Dietrich Grönemeyer, professor doktor Gustav Dobos. 2017. aastast töötab Sandmann kirjastuse Insel Verlag toimetajana.



## Sisukord

<b>KAITSEKÕNE TÄNAPÄEVASELE LOODUSRAVILE</b>	
Eessõna	8
<b>OTSUS ALTERNATIIVMEDITSIINI KASUKS</b>	
Minu teekond loodusravi juurde	10
<b>LOODUSRAVI PÕHIMÕTTED</b>	
Enesetervenemisele aitab kaasa stiimul ja tagasiside	25
<b>VANU TERAAPIAID TAASAVASTAMAS</b>	
Verekaanid, kuppude panemine ja aadrilaskmine	47
<b>VESI TERVENDAJANA</b>	
Veeravi	71
<b>KASULIK LOOBUMINE</b>	
Paast enesetervenemise ajendina	80
<b>HEA TERVISE VÕTI</b>	
Söömine on ravi	123
<b>PAIGALSEIS TEEB HAIGEKS</b>	
Liikumise vajalikkusest	157
<b>JOOGA, MEDITEERIMINE JA TÄHELEPANELIK TEADLIKKUS</b>	
Keha ja vaimu ravi	169
<b>ÜLEMAAILMNE ARSTITEADUS</b>	
Ajurveda, nõelravi ja taimede raviomadused	199
<b>MINU RAVIPLAANID</b>	
Kuidas ravida kaheksat kõige sagedasemat kroonilist haigust	227
<b>TERVISLIKU ELUSTIILI STRATEEGIAD</b>	
Kuidas leida oma tee	249
<b>ARSTITEADUSE TULEVIK</b>	
Mis peaks muutuma	257
<b>LISA</b>	
Register. Kasutatud kirjandus	263

# Kaitsekõne tänapäevasele loodusravile

## Eessõna

Paastumine, jooga, ajurveda, ravimtaimed, ärksameelsus (*mindfulness*), taimetoitlus – loodusraviga seotud teemad on praegu aktuaalsemad kui kunagi varem. Ent selles teemas orienteerumine on keeruline. Pakutakse välja asju, millesse tuleks suhtuda pigem kriitiliselt. Teisest küljest alahindavad arstid tihti loodusravi tõhusaid külgi, olgugi et neil endal puuduvad sageli nii sellekohased teadmised kui ka kogemused. Üha rohkem inimesi otsib aga haiguse puhul abi loodusravist. Seega on üsna viimane aeg teha üks korralik inventuur, mis võtab üheaegselt arvesse nii kogemusi ja praktikat kui ka tehtud uurimusi.

Sest meditsiin vajab loodusravi, ja pakilisemalt kui kunagi varem. Üha enam kroonilisi haigusi on muutumas rahvahaigusteks ja nn koolimeditsiini katsed ravida neid haigusi sarnaselt erakorraliste haigustega, st kõrgtehnoloogiliselt – operatsioonide, meditsiinilise sekkumise ja uute ravimitega –, põhjustab ainult uusi kõrvalnähte ning ulmelisi kulusid. Loodusravi traditsioonilised ravimeetodid hoidsid inimesi aastatuhandeid elus ja olid üllatavalt tõhusad, olgugi et tugineda sai kõigest kogemustele. Kui tekkis nüüdismeditsiin oma teadusliku lähenemise ning imeliste diagnostika- ja ravivõimalustega, vajusid paljud vanad teadmised unustusehõlma: neid peeti aegunuks või lausa valeks.



Nüüdisaegse bioloogia ja arstiteaduse uusimad uurimused näitavad aga, et loodusravi ei kuulu sugugi minevikku, vaid on tegelikult äärmiselt aktuaalne. Meditsiinikriisis – kasvavad ravikulud ja üha rohkenevad kroonilised vaevused – pakub loodusravi uusi lahendusi, juhatab, kuidas võidelda olemasolevate haigustega ja takistada uute teket. Siin ei ole keskseks mitte asjakohased diagnoosid, vaid konkreetne inimene, kes ei tohiks jääda krooniliselt haigeks. Loodusravi on raputanud endalt vanamoodsuse maine ja tõusnud teaduspõhiseks valdkonnaks. Loodusravi ei võistle enam koolimeditsiiniga, vaid neist on saanud partnerid. Mainekad ülikoolide kliinikumid, nagu Berliini Charité kliinikum, edendavad ja rakendavad loodusravi.

Berliini Charité kliinikumi kliinilise loodusravi professori ja Immanueli haigla, Saksamaa ühe pikima traditsiooniga loodusraviasutuse loodusravikeskuse peaarstina on minu jaoks äärmiselt oluline selgitada inimestele loodusravi tohutuid võimalusi ja sulgeda lõhed, mis nn kõrgmeditsiini ja kogemuspõhise teadmise vahel ikka uuesti avanema kipuvad. Eesmärk ei ole lahkkelide tekitamine, vaid teaduspõhine lõimimine ja ühendamise.

Sellest põhimõttest lähtuvalt ravime me aastast edukalt tuhandeid patsiente. Juba lapsena nägin ma oma kodus, kuidas mu isa, kes oli samuti loodusravi suunitlusega arst, patsiente aidata suutis. Praegu rõõmustan ma selle üle, et mul on võimalus uurida koos tegusate kolleegidega erinevaid toimetehhanisme, rakendada kliiniliselt paljusid isa kasutatud meetodeid ning saada iga päevaga targemaks. Mul on hea meel, et saan selle raamatuga edastada patsientidele, kõigile huvilistele ja ehk ka mõningatele uudishimulikele kolleegidele olulisi teadmisi ja loodetavasti ka kasulikku teavet.

*Professor doktor Andreas Michalsen*

# Otsus alternatiiv- meditsiini kasuks

## Minu teekond loodusmeditsiini juurde

Olen pärit arstide perekonnast. Või veelgi hullem, loodusraviga tegelevate arstide perekonnast. Patsiendid on minu ravimeetoditega üldjuhul rahule jäänud, ent arstide seas on enda selliselt tutvustamine siiski endiselt veidi riskantne. Tihti võib kuulda, kuidas me kasutavat nn koduseid ravivõttekese, millel puudub teadusalus. Paljud minu kolleegid ei teagi, kui palju on uuritud loodusravi protsesse ja mõju ning et näiteks USA-s on loodusravist saanud arstiteaduse uus suund, mida olulisel määral ka riiklikult edendatakse ja toetatakse. Sageli jäetakse kahe silma vahele tõsiasi, et Saksamaal on juba väga mitmete ülikoolide juures loodusravi professorid ning et loodusravi aluspõhimõtted kuuluvad kohustusliku osana meditsiinihariduse juurde.

Samuti jäetakse mainimata, et nn koolimeditsiin on nii mitmeski mõttes omadega ummikusse jõudnud. Kui küsimus on elus või surmas, on erakorralise meditsiini saavutused unikaalsed nii intensiivraviosakonnas kui operatsioonisaalis. Ent tänapäeval pöördub suur osa patsiente arsti poole hoopis seetõttu, et üks või teine krooniline haigus mõjutab rängalt nende elukvaliteeti. Ja siin ei ole koolimeditsiinil kuigi palju pakkuda – seda põhjusel, et laiem ning üldisem taust jäetakse tähelepanuta ja keskendutakse üha kitsamatele erialateadmistele, kus arstid oma erialast lähtudes ravivad ravimite abil mitmeid üksikuid aspekte, mis leevendavad küll lühiajaliselt sümptomeid, kuid tekitavad

pikemas plaanis hoopis uusi probleeme – kõrvalnähud, ülediagnoosid, üleravimine või ravivead.

Suurel pildil, võimalikul ühisel nimetajal, haiglates ja arstipraktis-tes sageli esilekerkival nn terviklikkusel ei ole selles süsteemis mingit võimalust. Kõigest hoolimata ei ole see meditsiini siiani piisavalt motiveerinud ega ärgitanud kriitilise pilguga kitsaskohtadel peatuma. Või analüüsima, kuidas püüsid tervendamise seotud teadmised elus aastatuhandeid, samas kui ravimipõhine arstiteadus – mis ju ongi nn nüüdismeditsiini kandetalaks – on juba saja aastaga jõudnud nii mõneski asjas päris nõutusse seisuga.

Loodusravi eesmärgiks on tugevdada patsiendi enesetervenemise võimet. Ravi edukust ja patsiendi paremat enesetunnet põhjendavad paljud minu kolleegid üleolevalt platseeboefektiga – selle all peavad nad silmas, et tegemist on n-ö ettekujutusega. Ja seda ainult seetõttu, et patsiendil on õnnestunud saavutada midagi, millega tehnoloogiline meditsiin hakkama ei saanud. Tüüpiline suhtumine arstiteaduses, mis keskendub ainult haigustele, mitte aga haiguse all kannatavatele inimestele.

~~~~~  
**80% kõigist patsientidest otsivad abi alternatiivsetest ravimeetoditest ning pooldavad sageli loodusravi.**  
 ~~~~~

### **Veepreester Kneippi traditsioon**

Meie peres ei keskendutud kunagi haigustele, vaid alati patsientide ressurssidele. Alguse sai see juba minu vanaisast, kellel oli arsti-  
 praksis Bad Wörishofenis, Švaabimaal Baieris, kus Sebastian Kneippi (1821–1897) eestvedamisel sai kuulsaks veeravi.

Juba 19. sajandi teisel poolel kannatasid inimesed tööstustamise ning üha rohkeneva linnastumise tagajärjel kehaliste probleemide all ning tundsid end haiglastena. Veepreester, nagu Kneippi hüüti, näitas neile, mida nad oma sisemise tasakaalu taastamiseks ja tervemaks saamiseks ise teha saavad. Kneippi usk patsientide enesetervenemise võimesse – tänapäeval nimetatakse seda kehaliseks ja hingeliseks ressursiks – innustas minu vanaisa niivõrd, et ta otsustas õppida arstiks.

Tema poeg Peter Michalsen jätkas sama traditsiooni. Pärast õpinguid Würzburgis ja Wörishofenis ning residentuuri tol ajal loodusravi ja homöopaatia rakendamise poolest tuntud Stuttgarti Robert-Boschi haiglas sai minu isast üks neid Württembergi arste, kellel oli loodusravi praktiseerimiseks ametlik, arstide liidu väljastatud lisakvalifikatsiooni tunnistus. Samuti oli tal õigus koolitada teisi selle valdkonna arste. Võib uhkusega öelda, et mu isa oli loodusravi teerajaja.

Kneippverein Bad Waldsee kodulehelt võib lugeda, et mu isa oli loodusravi teadmiste veendunud järgija, kes alustas 1955. aastal arstina tööd Bodensee lähedal asuvas väikeses kuurordis. Kuus aastat hiljem sündisin seal ka mina. Väikesena oli minu meelest väga vahva, et meil olid kodus Kneippi raviprotseduuride läbiviimiseks vastavad jalavannid ja voolik enda külma veega kastmiseks. Vähem tore oli see, et seitsmeaastaselt haigestusin ma kogu karastamisest hoolimata raskekujulisse bronhiiti.

Kodusest loodusravist ei piisanud ja isa viis mu Põhjamere äärde, Sylti saarele, kus pidin ühes raviasutuses iga päev soolaauru sisse hingama, samuti soolveega kuristama ja isegi klaasikese soolvett jooma. Minu kui lapse jaoks olid kõige hullemad aga mereveega ninaloputamised – kohutav. Bronhiidist saime siiski jagu. Tegemist oli esimese loodusravi tagajärjel toimunud muutusega, mida sain kogeda omal nahal.

Igal reedel oli mu isal kombeks teha kaerakördi või nisuidude päeva ja neil päevadel ei söönud ma midagi muud. Lõuna ajal istus isa meiega koos laua ääres ja rääkis palju oma patsientidest, sellest, kes mille all kannatas ja mida ta nende aitamiseks tegi. Mulle avaldas see sügavat muljet ja mõju, nagu ka see, kui erinevad olid diagnooside taga peituvad elulood – isa küsis seda patsientidelt alati, kuna see oli ravi määramisel oluline.

~~~~~  
**Minu esimese loodusravipõhise  
muutuse taga oli Põhjamere karastav kliima.**  
~~~~~