



Homöopaatia – sarnane ravib sarnast

*Mentha
spicata*



■ TEKST: AIVE ANTSOV

Raamatupidaja.ee

Homöopaat Kristel Uibo hakkas tegelema alternatiivse ravimeetodiga pärast poja sündi. „Kerkis rida lapse tervisega seotud küsimusi, millele tavameditsiinist raske vastust leida. Homöopaatia tundus järjest huvitavam.”



*Lavandula
dentata*

Esimesena kuulis Kristel homöopaatias Ülle Liivamägi perekooli loengutes, kuhu sattus seoses beebi sünniga. Ainus võimalus homöopaatias rohkem teada saada oli läbida 3,5-aastane Sternum Koolituse kursus Suomen Homöopaatian Academias. Homöopaatia Akadeemia lõpetas ta 2006. aastal. Lisaks on Kristel õppinud refleksoloogiat ja kuulub Eesti Refleksoloogide Liidu liikmeskonda. Homöopaatia aitab ta inimesi Tallinnas Merimetsa Tervisekeskuses.

***Similia similibus curetur* – sarnane ravib sarnast**

„Homöopaatia tähendab kreeka keeles sarnast kannatust või haigust. Ravimisel lähtutakse põhimõttest, et sarnane ravib sarnast ehk *similia similibus curetur*,” vestab Kristel. Homöopaatilise ravimiaine valimisel võetakse arvesse haige sümptomeid. Seejuures igasuguseid sümptomeid, ka neid, mis võib-olla otseselt haigusega ei seostu, ja üritatakse leida sarnaseid sümptomeid esilekutsuvat ainet. „Sarnane aine käivitab inimese elujõu ja aitab organismil leida tasakaalu ning ühtlasi leevendab või kaotab haigusnähud.” Homöopaatilised ravimid luuakse loomsetest, taimsetest ja mineraalainetest. Täpsema tulemuse saamiseks homöopaatilised ravimid lahjendatakse ja potentseeritakse. Lahjendatud on homöopaatilist ainet nii palju kordi, et algsest keemilisest aineist pole enam suurt midagi alles. „Loodusteraapia OÜ, kus mina töötan, kasutab aineid, mis on pärit Riias, Helsingist või ka näiteks Austriast, Prantsusmaalt. Homöopaatiliste ravimite tootjaid on tõesti väga palju,” tõdeb Kristel.

Milliste haiguste korral aitab

Kuna homöopaatia, nagu enamik alternatiivravi viise ravib ennekõike inimest, mitte haigust või

diagnoosi, ei oska Kristel välistada ühtegi haigust, mille puhul see ei aitaks. Eriti veel, kui inimene ise sellesse raviviisi usub. Küll aga tõdeb, et parimad patsiendid on need, kes tahavad terveks saada. „Inimesed, kes võtavad vastutuse oma tervise eest ja mõistavad, et krooniliste haiguste taga võib olla sügavam emotsionaalne või psühholoogiline probleem ning on valmis sellega tegelema. Inimesed, kes saavad aru, et pikaajalisest haigusest paranemisel võivad füüsilised sümptomid ajutiselt ägeneda ning ei karda seda. Inimesed, kes ei tööta valitud ravile vastu.”

Homöopaatilise ravi korral tasub terapeudi sõnul olla ettevaatlik olukordades, kus inimese seisund on äge, kriitiline ja tasakaal väga habras. Kaalutleda võiks ravi ka sellisel juhul, kui tarvitatakse näiteks vererõhuravimit, antidepressante või kortisooni. „Ekstra tähelepanelik tuleb olla siis, kui olete rase või paranete hiljutisest operatsioonist. Pärast antibiootikumikuuri tasuks oodata paar nädalat, enne kui tarvitada homöopaatilisi ravimeid.”

Aitab immuunsüsteemi parandada

Kristeli sõnul otsivad inimesed homöopaatias abi tihti just siis, kui soovivad suurendada oma immuunsust ja ravida allergilisi lapsi. Kuid alternatiivsest ravimeetodist on abi saadud ka kiireloomulise hädajuhtumi korral. „Näiteks on õnnestunud peatada operatsiooni tüsistusena tekkinud verejooksu ja põiekateetri kasutamisele järgnenud uriiniipeetust,” toob Kristel näitena. Samas ei soovita ta üldse mitte kõigil kiireloomuliste ja ägedate seisundite puhul jääda lootma ainult homöopaatiale. Sageli kasutatakse seda ravimeetodit just pikaajaliselt häda teinud probleemide korral.

Vanus pole homöopaatia juurde abi otsimise minnes tähtis. Selle meetodiga aidatakse ka



Olea europaea

lapsi. Kristeli juurde on toodud pisikesi patsiente, kes pärast homöopaatilist ravi enda tervisest rohkem rõõmu tunda saanud. Laste puhul on leitud abi homöopaatias ägedate kõrvapõletike, samuti palaviku ja nohu korral. Haigusi, mille puhul homöopaat last aidata saab, võib loetleda lõputult. „Tavaliselt on minu juurde jõudnud lapsed, kel on abi vaja allergiate ja sagedaste külmetushaiguste korral. Laste ravi erinevus seisneb põhiliselt selles, et nad on oma sümptomite kirjeldamisel ausamad ja ehedamad. Samas räägivad nende eest enamasti vanemad, kes ei pruugi alati kõike teada või tunnistada.“ Kristel tõdeb, et laste haigused on tavaliselt olnud lühemad, sümptomeid ei ole kangete rohtudega alla surutud. „Haigusnähtudega pole harjutud nii, et need oleks muutunud osaks isiksusest, seega on ka tervenemise aeg tavaliselt lühem.“

Valik langeb tuhandete ainete seast

Inimest aitama asudes valib homöopaat aine selle alusel, mida näeb ja kuuleb, vahel ka haistab. Võimalikke aineid, mille vahel valida, on kokku tuhandeid. Valik tuleb teha 10–20 aine seast. „Olen tänulik, et mul on olnud võimalik kohtuda väga paljude julgete ja huvitavate inimestega,“ tõdeb Kristel oma tööst rääkides. „Samuti ei saa alahinnata seda äratundmisrõõmu, mis tekib siis, kui inimese esialgu juhuslikud ja vastuolulised haigussümptomid koonduvad arusaadavasse mustrisse.“

Kristel leiab, et homöopaatiale aitab kaasa, kui inimesel on usk ja soov terveks saada ning elada vähemalt saja-aastaseks. „Need on igal juhul olulised komponendid ja seda iga raviviisi puhul. Erinevate uuringute alusel võib väita, et ka antibiootikumidesse ja operatsiooni peab parema tulemuse saamiseks uskuma.“ Kristel toob näite.

Oregano vulgare



„Kui anda palavikuga lapsele mitu erinevat tera lühikese ajavahemiku tagant. Kui kaks esimest ei toimi, aga nt kolmas alandab palavikku ja parandab lapse enesetunnet, kas siis on tegemist ainult platseeboefektiga? Et algul usku pole ja kolmandal korral on?“

Oma peres kasutab homöopaat samuti väikseid terakesi, et pereliikmete ja endagi tervist vajaduse korral turgutada. „Kasutame tavaliste terviseprobleemide puhul. Arvan, et tegelen homöopaatia seepärast, et tunnetan selgesti selle ravijõudu. Minu töös on parim kompliment inimeste usaldus. Samuti see, kui täiesti lootusetul inimesel tekib usk oma võimesse terveneda.“

Hea teada!

Kuidas näeb välja üks külastus homöopaatide juurde? Kristel Uibo: „Klassikalise homöopaatide külastusaja täidab vestlus. Minul läheb tavaliselt umbes tund. Inimene jutustab oma loo ja homöopaat esitab täiendavaid küsimusi. Näiteks, mis teeb valu hullemaks ja mis paremaks. Kas kaaneb veel mingeid hädasid. Kuna homöopaat näeb inimest kui tervikut, on ka põlvevalu korral asjakohased küsimused – üldise enesetunde, seedimise, une ja nt naistehädade kohta. Räägitakse põetud haigustest, terviseprobleemidest ja kasutatud ravimitest. Homöopaat tunneb huvi inimese emotsionaalse seisundi ja hoiakute vastu. Mitmete krooniliste vaeguste taga võib olla emotsionaalne stress, aga inimestel on tihti raske näha seost oma haiguse ja tööprobleemide vahel või seostada lapsepõlves alguse saanud allergiat sel ajal kogatud viha või maha jäetustundega. Saadud infot võrdleb homöopaat sümptomite alusel jaotatud ravimiainete loendi ja ravimiainete pildi ehk kirjeldusega ning valib sobiva aine.“



Petroselinum neapolitanum

Kuidas on homöopaatia tekkinud?

Homöopaatia teerajajaks peetakse saksa arsti Samuel Hahnemani, kes katsetas 1790. aastal kiinapuu koore mõju, olles ise igati terve. Suure koguse kiinapuu koore pulbri allaneelamisest tekkisid tal malaaria ja vahelduva palavikuga sarnased sümptomid: keha hakkas värisema, pea ja lihased valutama, tekkis üldine nõrkus jne. Seega avastas ta, et kui ravimeid suurtes kogustes sisse võtta, tekitavad need ravitava haiguse sarnaseid sümptomeid.

Toetudes Hippokratase 5 saj eKr kirjutatud sarnasuste seadustele, katsetas Hahneman süstemaatilisel edasi ja jõudis nii tervikliku raviviisini. (Allikas: Vikipeedia)

Näiteid homöopaatia koduapteegist

Aconite aconitum napellus
(aed-käökong)

Aed-käökong on oluline ravim tugeva janu ja higistamisega kõrge palaviku korral. Peamine ravim ägeda kuiva krupoose köha korral. Parim on kasutada haiguse algusaas.

Allium cepa
(harilik sibul)

Sibul on peamine ravim heinapalaviku (kus nina on rohkem mõjutatud kui silmad) ja nohu puhul.

Apis mellifera
(mesilasmürk)

Kasulik ravim pärast vigastusi, eriti kui pärast hammustusi ja nõelamisi tekib paistetust, tursed ja punetus. Põletikuliste nähtude korral, kui kuumustunne on väljakannatamatu. [1]