

Rynkor och dess genes enligt TCM

Ett naturligt ansiktslyft med nålar

Examensarbete termin 6, Akupunkturakademin
2008-05-12

Författare: Joanna Narozniak
Tel.073-679 85 86

Innehållsförteckning:

1	Introduktion, syfte och avgränsningar.....	3
2	Huang Di frågar och Qi Bo svarar	4
3	Yang Ming – den strålande Yang.....	5
4	Zang organ och dess relaterade aspekter.....	6
5	Val av punkter och teknik	7
6	Den västerländska förklaringen till fenomenet rynkor.....	9
7	Andra metoder att ”bekämpa” rynkor	10
	7.1 Kosttillskott	10
	7.2 Akupressur.....	10
	7.3 Ansiktsmassage	11
	7.4 Jade rollers – Massagerulle tillverkad av jade.....	11
8	Slutsatser	11
9	Funderingar	11
10	Bibliografi	12

1. Introduktion, syfte och avgränsningar

Skönhetsbehandlingar, behandlingar för föryngring och vitalisering, har använts i Kina mycket länge och varit förbehållet privilegierade grupper, inte minst i kejsarens hov.

Här i väst har vi nu upptäckt detta fantastiska alternativ till att återskapa skönhet utan kirurgiska ingrepp eller injektioner på ett "smärtfritt" och mycket effektivt sätt.

Syftet med denna uppsats är att försöka redogöra för rynkor ur TCM's (Traditionell Kinesisk Medicin) och västerländskt perspektiv. Jag kommer att citera och tydliggöra några stycken ur Den Gule Kejsarens klassiker "Huang Di Nei Jing", samt lägga fokus på de inre orsakerna till rynkorna.

I kapitel 4 "Zang organ och dess relaterade aspekter" görs en blygsam genomgång av de fem Zang och deras relation till ansiktet, hud och muskler. Jag berör "de inre organen" endast för att markera hur viktiga de är i sammanhanget och att inte nämna dem skulle kännas nonchalant.

En studie av olika terapeuter och deras erfarenheter, ett antal böcker, föreläsningar, texter och inte minst mina egna observationer ledde till ett avsnitt om "Val av punkter och tekniker", där några exempel på akupunkturbehandlingar mot "bekämpning" av rynkor presenteras.

En av de begränsningar som finns i detta arbete är att ämnet generaliseras. Detta motsäger det holistiska synsättet, som TCM står så starkt för, att utgå utifrån patientens individuella behov. Avgränsningar har gjorts, bl a till att val av akupunkturpunkter endast omfattar ansiktet.

Kontraindikationer till ansiktsakupunktur berörs inte i detta arbete.

Till exempel om en person lider av akut migrän och/eller har symtom av stigande lever yang/eld, måste den bakomliggande orsaken diagnostiseras (diagnos baserad på den traditionella kinesiska medicinen) innan ansiktsakupunktur appliceras.

2. Huang Di frågar och Qi Bo svarar

Enligt Den Gule Kejsaren i "Huang Di Nei Jing":

Huang Di frågar:

..."När människor blir gamla kan de inte få barn. Är det för att de har utarmat sin vitalitet eller är det naturligt?"...

Qi Bo svarar:

..."Vid fem gånger sju år börjar kvinnans Mai (puls) i Yang Ming att avta, ansiktet får rynkor och hon börjar tappa hår. Vid sex gånger sju år kommer Mai (puls) i de tre Yang att avta i den övre kroppsdelen. Hela ansiktet är rynkigt och hon börjar bli vithårig"...

Den kinesiska medicinska texten förklarar hudens åldrande och bl a uppkomsten av rynkor med att cirkulationen av Qi och blod minskar med åren. Resultatet blir att de meridianer och flöden som underhåller vitaliteten i huden inte längre uppnår sina optimala effekter. Cellerna och vävnaderna kan inte längre försörjas och huden torkar, dess lyster minskar och rynkor uppstår.

Taoisterna säger att ansiktet avspeglar "de tre skatterna" och räknar upp dem: vår ärvda **Jing** (essenser) som i sin tur stödjer vår **Qi** och när vår **Shen**. För att hålla "de tre skatterna" i trim måste balans och blockeringar i kroppens energibanor elimineras.

I århundraden visste kineserna att skönhet utstrålar från insidan. Om det inre får rätt näring och energi och blodet flyter ostört, kommer utsidan av kroppen att uppenbara denna strålgans.

3. Yang Ming – den strålande Yang

Enligt Den Gule Kejsaren i "Huang Di Nei Jing":

Huang Di frågar:

..."Bara människans ansikte kan motstå kyla. Hur kommer sig detta?"...

Qi Bo svarar:

..."människans huvud är mötesplatsen för alla Yang-meridianer. Alla Yin-meridianer når upp till hals och bröst, varifrån de sedan återvänder. Endast Yang-meridianer når upp i huvudet. Därför tillåter de ansiktet att stå ut med kyla"...

Ansiktet har en direkt anslutning till sex Yang- och två extraordinära meridianer: magen, urinblåsan, tjocktarmen, tunntarmen, trippel värme, gallblåsan, Du Mai och Ren Mai. Ansiktet har också de indirekta anslutningarna till kroppens alla andra meridianer genom förbindelser via Du Mai och Ren Mai. Enligt kinesisk medicin är Du Mai "havet" till alla Yang-meridianer i kroppen och Ren Mai "havet" till alla Yin-meridianer. Dessa två extraordinära meridianer löper ut i ansiktet i munregionen.

Qi och Yang är det osynliga höljet som stiger naturligt uppåt och genom att lyfta kroppens energi lyfter huvudet och ansiktet.

I anslutning till Qi Bo's svar angående åldrande, i föregående kapitel ser vi att många symtom är starkt relaterade till Mai, Yang och Yang Ming i den övre kroppsdelen.

Mai är i det sammanhanget det man kallar pulsen, ett uttryck för rörelsen av Qi och blod. Kvaliteten av Mai återspeglar kvaliteten av kroppens energier.

Mai har en nära relation till mage/mjälte, ett Zang-Fu par som ansvarar för all transformation och transport som i sin tur lägger grunden till förnyelse och vitalisering av allt i kroppen.

Försämrad utvinning av Jing Wei (t ex dålig matsmältning) och försämrad distribution av den vitala essensen kommer att manifesteras på kroppen via det som är mer materiellt: blod, kroppsvätskor, vävnader etc. samt via det som är mindre materiellt: Qi och Shen.

Det "vackra, släta" ansiktet har då sin källa i friskt blod och den ohämmade blod- och Qi-cirkulationen. Det "skrynkliga" ansiktet uppstår p.g.a. att de meridianer som tillför Qi och blod till ansiktet börjar ha mindre och mindre att distribuera och samt tappar sin närande funktion. De bestämda Yang-meridianerna (Yang Ming, Tai Yang och Shao Yang), lokaliserade dorsalt på både armar och händer, blir försvagade, dvs. de börjar ha underskott av Qi och blod.

4. Zang organ och dess relaterade aspekter

I traditionell kinesisk medicin använder man helhetens filosofi och teorin om meridianer för att förstå hudens yttre fenomen. Helhetens filosofi säger, att människan är en organiserad kropp, dvs. sjukdomar kan synas genom organ och kroppens meridianer. T ex om blodstagnation finns i levern, så kan detta manifesteras med bruna fläckar på huden/ansiktet.

(källan: "A Journey to Transformation" - Mary Elizabeth Wakefield and Sunanda Harrell-Stokesboth)

Huvudet är en betydelsefull del av kroppen i teorin om meridianerna. De fjorton meridianerna är kopplade till huvudet och ansiktet. Därifrån kan man genom att behandla akupunktur-punkterna reglera organens funktionalitet. Dessutom kan hudens elasticitet och spänning förbättras, vilket kan leda till att rynkor minskar och hudens åldringsprocess fördröjs. Kommunikationen mellan meridianerna förbättras då och blodcirkulationen ökar.

Zang organ med relaterade aspekter

Zang	Relaterade vävnader	Manifesterar sig i
Mjälte (Pi)	muskler (kött)	läpparna
Lungor (Fei)	hud	kroppshår
Hjärta (Xin)	blod och blodkärl	ansiktet
Lever (Gan)	senor	naglarna
Njure (Shen)	skelett, märg	håret

De Zang-organ som hör ihop med hudens hälsa, ansiktet och ansiktets muskulatur är lungorna (Fei), mjälten (Pi), hjärta (Xin), levern (Gan) och njurar (Shen). Genom att stimulera punkterna som stärker dessa organs funktion kan man påverka ansiktet.

Till exempel (enligt P.Deadman):

Lu 1 (Zhongfu) – vid ansiktssvullnad

Sp 4 (Gongsun) – vid svullnad av huvudet och ansikte, vid gul ansiktsfärg

He 7 (Shenmen) – vid röd ansiktsfärg

Liv 14 (Qimen) – vid Qing (kombination av grön och blå ansiktsfärg)

Kid 1 (Yongquan) – vid mörk ansiktsfärg

Mjälten kontrollerar musklerna/köttet

...”Mjälten är mästare över köttet”...

Mjälten ansvarar för formen av kroppsmassan, dvs. muskler, bindväv och övriga vävnader. För att kroppen ska få sin perfekta form måste mjälten försörja den med tillräcklig mängd Qi, blod och Jin Ye. Rubbningar i försörjningen kan leda till övervikt eller i avmagring.

Lungan dominerar spridande (hud och kroppshår)

...”Lungans blommande aspekt finns i hudhåren och hela dess kraft speglas i huden”...

Genom att sprida Qi och Jin Ye över kroppsytan, reglerar lungan tillförseln av näring till huden och kroppshår. Störningar i denna bevattnande funktion manifesteras bl a som torr, skrovlig hud.

Hjärtat manifesterar sig i ansiktet

...”Hjärtats vitalitet manifesterar sig i ansiktet, när blodet fyller kärlen”...

Det pågår ett intensivt flöde av Qi och blod mellan hjärta och ansikte. Det som manifesterar sig i ansiktet avspeglar hjärtats inre tillstånd. Vid ett underskott av blod blir ansiktet blekt och utan lyster (Qi-brist) men vid en tillräcklig mängd blod kommer ansiktet att få en frisk rosa färg.

Lever kontrollerar senorna

...”När födans Qi kommer till magen, går essenserna (från den fasta födan) till levern och överskottet av leverns Qi när senorna”...

När musklernas form kontrolleras av mjälten, kontrollerar levern musklernas styrka. (Senor och muskelstyrka är analoga begrepp.) Tomhet i leverns blod kan ge bl a symtom som svaghet och kontrakturer i musklerna.

Njurarna manifesterar sig i huvudhåret

...”Njurarna dominerar skelettet och manifesterar sig i huvudhåret”...

Njurarnas vitalitet avspeglas bl a i hårets kvalitet. Det behövs en tillräcklig mängd blod och Jing (essenser) samt en stigande rörelse initierad av njurarna för att håret ska få sin tillväxt och lyster.

5. Val av punkter och teknik

Det finns många olika tekniker för att sätta nålar i ansiktet. Många akupunktörer använder den grundläggande principen att nåla akupunkturpunkter uppåt och utåt. Det visade sig att detta fungerar jättebra för att ”leverera” Qi och blod till ansiktet men tonar inte musklerna effektivt. Tyvärr, denna teknik gav inte någon märkbar effekt vid tendenser till slappa muskler.

Mest noteringsvärd teknik är att, via akupunkturpunkter, komma åt de så kallade ”motoriska punkterna”. Denna metod – påstås av några erfarna akupunktörer inom området – skapar ett kraftigt lyft för ansiktet och nacken, och patienten kan känna resultatet i flera dagar efter behandlingen.

De motoriska punkterna finns på specifika platser i kroppen. De befinner sig oftast i det område där nerven kommer in i muskelbuken. Lokaliseringen av de motoriska punkterna är nästan lika hos varje människa, så punkterna är lätta att hitta.

Under stickningen av den motoriska punkten kontraherar muskeln kraftigt. Denna kontraktion ger förstärkning och ton för den slappa muskeln.

Den ytliga akupunkturen, dvs. en ytlig stickning (0,5-3 mm), når dermis (läderhuden) som är uppbyggd av bland annat kollagen, ett protein som ger huden flexibilitet och hållbarhet.

Här kommer några tips från erfarna akupunktörer för olika behandlingar av rynkor:

Rynkor mellan ögonbrynen och i pannan:

Rynkor mellan ögonbrynen och i pannan kan behandlas genom att sticka:

Yintang – teknik: dispergera; tid:30 min; djup: max 3mm

Yuyao – teknik: tonifiera; tid: 10 min; djup: max 3mm

Tipset hur djup man ska sticka:

Sprid isär (med fingrarna) patientens hud mellan ögonbrynen, för att se om de djupa linjerna kvarstår. Finns de där, betyder det att de är lokaliserade till det dermala skiktet (läderhuden). I detta fall ska punkterna nålas ytligt (0,5 - 3 mm) för att uppnå den stimulerande verkan på kollagen och elastin.

Man kan också behandla den motoriska punkten för Currugator-muskeln (den muskel som rynkar pannan) genom att sticka UB-2 (Zanzhu) mot Yuyao in till det djup där "de qi" förnimmelsen uppstår (tid 30 min).

Hängande vecket från näsvinkel till yttre munvinkeln:

St-4 (Dicang) – teknik: dispergera; tid: 30 min; djup: max 3mm

Ren-24 (Chengjiang) – teknik: tonifiera; tid: 10 min; djup: max 3mm

L.I.-19 (Kouheliao) – teknik: tonifiera; tid: 10 min; djup: max 3mm

Skrattrynkorna ska behandlas genom att sticka i rynkan ytligt (mellan 0,5mm - 3mm) och uppåt in mot näsan (tid 10 min).

Det rekommenderas också att tonifiera Levator Labii Superior-muskeln. Den motoriska punkten av denna muskel kan behandlas genom att sticka Bitong i riktning mot St-2 (Sibai) eller mot St-3 (Juliao) för att få fram "de qi" känslan (tid 30 min).

Dubbelhaka:

Dubbelhakan kan behandlas genom att sticka:

SI-17 (Tianrong) mot SJ-17 (Yifeng) – för att få "de qi" känslan; tid – 30 min.

St-5 (Daying) mot St-4 (Dicang) – för att få fram "de qi" känslan; tid – 30 min.

Du-20 (Baihui) - lyfter Yang och motverkar hängande hud och andra prolaps;
tid – 30 min.

Leverfläckar på den högra kinden

Här kommer en beskrivning hur man behandlar denna "åkomma". P.g.a. att jag tycker att beskrivningen hur man angriper problemet är så fantastiskt illustrativ, lämnar jag den engelska texten översatt till läsaren för hans/hennes egen interpretation.

... "Circle the dragon, either with 1 cun red Seirin needles with tubes*, 1/2 cun red Seirins, or with intradermal needles*"

*Seirin (red: 0,16x13-25mm) – den japanska akupunktur nålen med eller utan införingshylsa.

*intradermal needles – korta nålar, 3 – 6mm långa.

6. Den västerländska förklaringen till fenomenet rynkor

Det finns två stora orsaker till hudens åldrande: inre/biologiska och yttre/miljömässiga.

Inre innebär bland annat **genetiskt** (vilken hudtyp och struktur man har) och **biologiskt** (minskad ämnesomsättning, sämre blodflöde och hormonförändringar). Till en av de biologiska orsakerna hör nedbrytningen av kollagen- och elastinfibrerna. Dessa fibrer befinner sig i huden och ger den elasticitet och spänst.

De **yttre** faktorerna är **sol** och **föroreningar** samt **livsstil**: rökning, kost, stress och vård av huden. Den ultravioletta strålningen som den yttre faktorn medverkar till skadan på hudens celler. **Gravitationen** är också en bekräftad "bov" i spelet. Vår hud dras hela tiden nedåt och efter en tidsperiod blir allt "hängande". Detta är speciellt synligt på ansiktet, halsen och på överarmarna.

Även om vi försöker leva asketiskt och i skugga kommer huden att åldras på grund av de interna faktorerna. Kollagenet och elastinet håller huden spänstig och elastisk. Med åldern minskar produktionen med resultatet att rynkor uppstår och huden tappar elasticitet och blir tunnare. Sämre blodtillflöde och minskad näringstillförsel gör att huden blir blekare och inte längre lika rosigt. Hormonhalten minskar, vilket medför att huden blir torrare.

Bestämda områden i ansiktet reflekterar ålder tidigare än andra. Speciellt områdena runt ögon, läpparna och på pannan är mest utsatta. Detta p.g.a. att huden upprepade gånger veckas i dessa regioner. Vår hud lär sig och minns, med tiden, våra upprepade uttryck.

7. Andra metoder att ”bekämpa” rynkor

7.1 Kosttillskott

Ett billigare sätt att förstärka hyn är att äta rätt. Antioxidanterna i form av kosttillskott är absoluta favoriter. De kan skydda huden inifrån.

Grönt och **vitt** te i stora mängder har positiv effekt.

Lykopen som bl a finns i tomater är en annan antioxidant. Den tillhör gruppen karotenoider som bl a skyddar huden inifrån mot farlig UV-strålning.

Mjukare och mer smidig hy fås av **jättenattljusolja** eller **Omega-3**.

Balansen är viktig!

Förutom **omega-3** finns det två andra grupper av omättade fettsyror som är viktiga i vår kost, **omega-6** – en fleromättad fettsyra som precis som omega-3 är livsnödvändig – och **omega-9**.

Omega-6 utvinner kroppen från linolsyra som finns i många vegetabiliska oljor, som majsolja, solrosolja, rapsolja och i mjukt margarin. Omega-9 är en enkelomättad oljesyra som är vanlig i de flesta växtoljor. Den kan kroppen själv tillverka och enkelt bryta ner.

Vi äter i västerlandet för mycket omega-6 fett, främst från margarin och matolja. Det skapar problem, eftersom det påverkar de flesta av kroppens system. Det finns studier som visar att för högt intag av omega-6 ökar risken för stroke, hjärnblödning och infarkter. Med rätt proportion mellan omega-3 och omega-6 kan risken för de sjukdomarna minska.

Folsyra – reparerar hudens DNA om det appliceras utvärtes.

C-vitamin underhåller produktionen av kollagen. Kollagen är en bindväv som ger huden dess spänst. Så det säkraste sättet att höja kollagen i huden är att öka intaget av C-vitamin. C-vitamin i form av örtte är dessutom ett bra ”rensningsmedel” för levern.

Det spelar ingen roll hur mycket fukt som tillförs utifrån om huden är uttorkad inifrån.

Färskt vatten är bästa sättet att snabbt komma tillrätta med bristen på vätska.

7.2 Akupressur

Akupressur är en kombination av orientaliska, kinesiska, japanska samt västerländska metoder. Metoden går ut på att man **stimulerar akupunkturpunkterna genom massage och tryck istället för nålar**. Behandlingen går ut på detsamma som akupunktur. Man ser till helheten. Återställer balansen i blodomloppet, energibanorna och nervsystemet.

7.3 Ansiktsmassage

Genom massage stimuleras punkter och zoner grundligt i hela ansiktet. Även öron och delar av hjässan borde masseras. De inre organen påverkas, blockeringar löses upp, blodcirkulationen ökar samt genom lymfdränage drivs slaggprodukter lättare ut ur kroppen. **Musklerna blir mjuka och smidiga.**

7.4 Jade rollers – Massagerulle tillverkad av jade

De kinesiska kejsarinnorna använde jade, en ädelsten, inte endast som prydnad. De bar den runt halsen för att "lyfta upp" yin till huden i ansiktet. Jade **kyler och drar yin uppåt/framåt** mot ansiktet.

Genom att **massera och tvärbearbeta ansikts- och halsmusklerna** med massagerulle tillverkad av jade, stimuleras akupunkturpunkterna.

8. Slutsatser

Att inrikta akupunkturbehandlingar endast på ansiktet och dess punkter känns inte riktigt rätt. För att uppnå det bästa resultatet måste blockeringar i hela kroppen lösas upp. Fritt energiflöde ska få fart överallt i kroppen. Akupunkturpunkter har den påfallande förmågan (kapaciteten) att inte endast stimulera lokalregionen, utan också att aktivera hela kroppen genom det kroppstäckande nätet av meridianer och dess kollateraler.

Akupunktur och kinesisk medicin är en effektiv och säker behandling för att minska åldrandets tecken. Akupunkturteknikerna ökar spänsten i musklerna och slätar ut huden i ansiktet och på halsen, samt andra delar av kroppen. Huden blir inte bara slätare utan även mer vital och elastisk och får bättre lyster.

9. Funderingar

Trycket på oss att se unga ut är större än någonsin. Det finns en obehaglig skräck/fobi mot allt som inte är tajt, slätt och blankt – kort sagt mot allt som inte är ungt.

Huden åldras – det är en oundviklig process. Jag ser det som en av många "utvecklingsprocesser" i människans livscykel, trots att många kanske skulle tycka att det är en filosofisk fråga.

Ska man vända utvecklingen?

Ska man våga agera mot naturens gång?

NEJ! Definitivt inte.

Däremot kan man (om man vill) återställa det som gått förlorat.

Och ett tips till, kanske det viktigaste av alla – Må bra inombords!

Självförtroende är den bästa "antiaging" behandlingen!

Inre harmoni är jätteviktigt för att även se bra ut.

Våga åldras med värdighet...

10. Bibliografi

Föreläsningar under utbildningen åren 2004-2007:

B.Chin.Med. Jan Lindborg
B.Chin.Med. Peter Torssell
Läkare i TCM och västerländsk medicin Elisa Liao

Litteratur:

"Healthy aging" – M.E.Wakefield and S.Harrell-Stokes
"Face reading in Chinese medicine" – L. Bridges
"Reading the body – Ohashi's book of oriental diagnosis" – Ohashi
"A manual of acupuncture" – P.Deadman & M. Al-Khafaji
"Okej, huden blir äldre. Inte mycket att göra åt..." - "Elle nr2" – artikel skriven av H. von Mentzer
"Asian health secrets" – L. Hadady
"Zang Fu. The Organ Systems of Traditional Chinese Medicine" – J. Ross
"Traditionell kinesisk medicin" del 1 och 2 – Reijo Pöyhönen
"A Journey to Transformation" - Mary Elizabeth Wakefield and Sunanda Harrell-Stokes both both specialize in exploring "healthy aging."
"Renesans Akupunktury" – prof. dr.med Z. Garnuszewski

Akupunkturakademin

epost: info@akupunkturakademin.se

<http://www.akupunkturakademin.se>