

Går det att förbygga ohälsa? Samt att förbinda det övre med det nedre och vice versa

Av Jan Lindborg Bachelor of Chinese Medicine

Människan är del av naturen, en del av evolutionen vilket betyder att vi lyder under samma lagar som resten av naturen. Allt liv på jorden är ett resultat av ett samspel mellan solen och jorden. Solen ger oss ljus, värme och energi. Jorden ger oss mat, vatten, byggmaterial etc. 70 % av jordens yta är täckt av vatten precis som vi består till 70 % av vatten. Vi är en avbild av denna relation. Vi har fötterna på jorden och huvudet i himlen. Våra skallben liknar kontinentalplattorna och våra fyra extremiteter sträcker sig ner mot jorden och upp mot himlen för att ta in qi från dem. Avgränsningen mot omgivningen, som vi ofta upplever är en illusion. Vi är solen, stjärnorna, himlen, molnen, regnet, vinden, värmen, kylan etc. Vår fysiologi är en spegling av jordens och himlens fysiologi dvs. väder och vind, dag och natt, årstiderna osv. Sjukdom är avvikande fysiologi.

Människan har en otrolig förmåga att anpassa sig till alla typer av platser och klimat här på jorden och ju bättre hon är på att göra det desto större chans till överlevnad. Det finns s.k. blå zoner runt om på jorden där människor dör av ålderdom och inte av sjukdom. De brukar leva till 90-100 år precis som det står i kapitel 1 Suwen som handlar om att det är hur vi lever som är den viktigaste faktorn för att förbli frisk. Det handlar mycket om att leva rytmiskt dvs. hur man anpassar sig till solens gång. I kapitel två utvecklar man det här ytterligare med specifika instruktioner för varje årstid. Man stiger upp med solen och är aktiv och man vilar när solen har gått ner. Man sover när det är som mörkast. Man vet när det är tid för arbete, vila och umgänge. Man reglerar sina känslor och är måttfull i det man gör. I kapitel 1 pekar man på att människan har förlorat den här förmågan att harmoniera med det som är större än oss själva.

Den Gula Kejsaren frågar

”Jag vet genom traditionen, att för människorna i den höga antiken, hundra vårar och hundra höstar passerade utan att deras aktivitet minskade. Nuförtiden börjar deras aktivitet att svikta på halva vägen till de hundra åren. Är det resultatet av tid som inte längre är densamma, eller är det människornas fel?”

Qipo svarar:

Människorna under den höga antiken var observatörer av vägen (tao), de inordnade sig efter praktiken och siffrorna. Äta och dricka hade en gräns, aktivitet och vila hade en ordning. Tanklöst tröttade man inte ut sig. När de uppnått sin naturliga ålder gav de sig iväg, hundraåriga. För dagens människor är det inte på något sätt så. Deras soppa är alkohol, deras dagliga bröd är dåligt uppförande. Med stapplande steg går de in i sängkammaren. Passionerna torkar ut deras essenser, utsvävningar skingrar deras ursprunglighet. Oförmögna att bevara sin fullhet styr de sin själ mot tiden. De går mot glädjen att leva. Verksamhet liksom vila saknar disciplin. Sålunda till hälften av sina hundra år börjar de vissna.

När man lever efter årstiderna undviker man brist, patogen qi och tjuvaktiga vindar. När den autentiska qi uppstår från en lugn, klar enkelhet och från tomhetens tomhet och om essenserna och de andliga krafterna bevaras inom människan, varifrån skulle då sjukdomar komma?

De hade inom sig lusten att leva och deras begär förlorade sin kraft. Deras hjärta var lugnt och fritt från bekymmer, deras kroppar ansträngdes men utmattades inte, qi följde sina vägar. Var och en följde sitt öde och alla var nöjda.

Följaktligen fann man gott det man åt. Man var nöjd med sin klädsel. Man klarade sig med det man hade. Från hög till låg var man fri från avundsjuka. Man var enkla människor.

De var inte längre underkastade girighet och begär, som tröttar blicken, inte heller utsvävningar och perversiteter som leder hjärtat vilse. De som vet liksom de som intet vet, de ädla såväl som de enkla hade ingenting att frukta, deras liv var sålunda ett med vägen. Vanligen kunde de bli hundraåriga, utan att deras aktivitet minskade, tack vare en intakt dygd, som de inte utsatte för vågspel”

En liknande beskrivning hittar vi i de s.k. blå zonerna. Det som förenar de blå zonerna är att det är relativt fattiga områden, som alltid har balanserat på gränsen till svält. Det har gjort att man samarbetar för att överleva. Man äter den mat som man själv odlar, fiskar eller jagar på plats. Man äter allt på de djur som man föder upp eller jagar och man äter inte för mycket. Man rör på sig mycket i vardagen och man har sociala nätverk. Min mormor sa alltid att man bara ska äta sig 80% mätt och det säger man på Okinawa också som har flest hundraåringar per 100 000 invånare. I blå zoner lever man ofta ett enkelt liv och en enkel närodlat kost. Man plockar örter och bär i skogen man odlar sina grönsaker. Man stressar inte utan tänker mer ”det ordnar sig”

Man är med andra ord otroligt anpassad till den miljö men lever i och där lever man ofta hela sitt liv. Det är samma sak som kapitel 1 Suwen beskriver lite mer filosofiskt. Den största läkaren är naturen. Att regelbundet vistas i naturen har läkande effekt. Patienter som har opererats tillfrisknar snabbare om de har ett träd, natur utanför sitt fönster jämfört med de som inte har det. Det är från naturen som vi har fått vår mat och vår medicin. Det har visat sig att när olika naturfolk kommer i kontakt med vår moderna industriframställda mat så börjar de få olika sjukdomar och blir inte längre 90-100 år gamla.

Det är kanske det som har blivit vårt stora problem att vi inte längre lever i harmoni med den plats där vi befinner oss. Nu kommer maten från alla hörn av världen och den är processad på olika sätt och innehåller bekämpningsmedel, färgämnen, e-ämnen, raffinerade ämnen som vitt socker, majsstärkelse etc. Det har gått för fort och vi hinner inte med så snabba och stora förändringar. Det finns en läkare i England, Dr. Natasha Campbell-McBride som menar att det är maten som vi äter idag som är orsaken till alla möjliga psykiska diagnoser i sin bok ”Gut and Psychology Syndrome” som våra barn allt oftare får.

Samma med hur vi arbetar och rör oss idag. Fler och fler sitter still hela dagarna och rör oss inte längre på ett naturligt sätt. Innan jordbruket fanns samlade man in den mesta maten under några timmar varje dag. Jägarna följde de djur de jagade tills de blev uttröttade. Nu kompenserar många detta stillasittande med att träna på gym. Folk springer på band och tränar muskler i olika maskiner. I mina ögon ser det ut som en ganska ensidig träning men jag är ingen expert på detta område. Det är kanske fel muskler som blir för starka i förhållande till andra och sen blir man kanske snedvriden.

När vi behandlar våra patienter handlar det om att återställa deras fysiologi som kan bli störd pga. hur vi lever som jag har beskrivit men den kan också störas av utifrån kommande faktorer dvs. väder och vind. Eftersom vår fysiologi också är väder och vind påverkans den lätt av utifrån kommande faktorer. Den inre vinden precis som den yttre uppstår mellan ett kallt område och ett varmt område. Njurar och lever är svalare i förhållande till hjärtat och perikardiet och då uppstår en uppåtgående rörelse som vi kallar vind och som ser till att qi, vatten och blod stiger uppåt i kroppen. Vi har en sval pol nertill, nordpolen, som är njurarna och vattnet och en varm pol upptill, solen, som är hjärtat. I vår fysiologi måste värmen gå ner och vattnet upp, yin och yang måste förenas, annars dör vi. Värmen finns i blodet och hjärtat pumpar det varma blodet ner i kroppen på vänster sida så att vattnet kan värmas och förångas och via levern och det venösa återflödet stiga på höger sida och

när det når perikardiet värms det upp igen och förångas ur alla kapillärer för att kylas av lungan och regna ner mot njurarna, havet, via jorden.

I vårt sätt att leva idag motverkar vi ofta denna cirkulation. Vi stimulerar ständigt våra sinnen, ofta sittande framför olika skärmar vilket befrämjar stigande vilket leder till värme upptill och kyla nertill. De i sin tur kommer att leta till sömnstörningar, mer oro och ängslan, störningar i matspjälkningssystemet, som av sin natur alltid ska gå nedåt, man blir lätt irriterad, torra ögon, torr hy i ansiktet, huvudvärk, migrän, öronsus eller yrsel. I Antroposofisk medicin har man en enkelt och genialiskt behandling för akut stigande. Varmt fotbad med senapspulver eller citron i. I akupunktur kan vi moxa njure 1. Behandlingen kan stoppa akut huvudvärk eller migrän. 1-2 matskedar senap i fotbadet men man får inte sitta för länge för då kan man få brännsår av senapen.

Det är väldigt vanligt att träffa på den här typen av patienter. Vi behöver förbinda hjärtat och njurarna med varandra. Jag brukar ofta sätta hj 7 och nj 3 på vänster sida och lu 8 på höger sida samt du 20 och Sishencong (M-HN-1). Lu 8 är metallpunkten på metallmeridianen och metall befrämjar nedåtgående. Beroende på vilka andra problem som kan uppstå får man variera punktkombinationerna. Det är t.ex. vanligt att vatten börjar ansamlas vid det här mönstret. Vattenmönster diagnostiseras lättast genom att slå med fingrarna på buken. Man sträcker ut huden under vänster revben och så slår man över magsäcken och om man då hör vatten är det en positiv indikation men patienten ska inte ha druckit inom 30 minuter. Man kan ofta också känna djupare pulsationer på Renmai. Djup puls kan också vara en indikation på vatten eftersom vatten tynger nedåt. Typiska symtom vid vatten kan vara att man blir yr när man ställer sig, harklar sig ofta eller får muskelryckningar när man ligger ner. Man kan också få ångest, oro, hjärtklappning, andningssvårigheter när man ligger eftersom vattnet inte sjunker nedåt när man ligger som det gör när man står. Vattnet invaderar då hjärtat och släcker dess eld och lungan när man ligger. Då kan man istället välja nj 7 höger, och lu 7, tj4 vänster. Lu 7 reglerar vattenvägar och tj 4 sänker, dessutom kombinerar vi värd och gäst dvs. yuan och luo och därmed stärker vi lungan ytterligare. Sen kan vi lägga till mjälte 9 på vänster sida. Punkten stärker mjälten för att motverka fukt och dessutom är det en he punkt som motverkar motströmsrörelse. Man kan också tänka sig mj 3 höger och ma40 vänster dvs. värd och gäst för att stärka mjälten och motverka fukt.

Varför vissa punkter på vänster och andra på höger? Det är det jag redan förklarat utifrån blodets kretslopp. Hjärtat och aorta ligger till vänster om mittlinjen och pumpar blodet ner ända till tårna vilket betyder att till vänster i kroppen går blod och värme nedåt och blodet kommer sen att stiga upp igen på min högra sida via levern och det venösa återflödet tillbaka till hjärtat. Vänster är här sett från mig själv. Ur betraktarens synvinkel, Kejsaren/Solens synvinkel när hen pekar mot mig och säger "ser du hur hjärtat slår där till höger" så är det min vänstra sida han pekar på. Nu blev det lite knepigt! Tänk dig istället att du står framför en tavla med en kompis och så pekar du på tavlans övre högra hörn och säger "ser du den där lilla figuren där uppe till höger?" Helt normalt eller hur, men ur tavlans synvinkel är det vänster hörn.

Utifrån ovan sagda skulle vi kunna sätta nålar på vänster sida om vi vill befrämja en nedåtgående rörelse och på höger sida om vi vill befrämja stigande eller så kan vi sticka på yang meridianer för att befrämja en nedåtgående rörelse eftersom de går uppifrån och ner och på yin meridianer för att befrämja stigande eftersom de går nerifrån och upp. Det här handlar ju om att yang måste gå ner till yin och yin måste stiga upp till yang så de båda alltid förenas. De farligast är när de börjar separera som t.ex. vid kraftfulla diarréer. All yin och en del yang dvs. värme lämnar nedåt och då kommer yang flyta uppåt vilket leder till än mer separation vilket leder till en snabb död.

Yang meridianer ska i princip alltid skingras eftersom de sex fu organen alltid ska omvandla, transportera och tömmas. De blir sjuka om saker ligger kvar. Om det blir stopp i matspjälkningsystemet kommer vi må väldigt dåligt. Med yin meridianerna och deras tillhörande zang är det tvärtom. Deras uppgift är lagra och bevara essenser vilket innebär att vi måste stärka dem. Om de uppvisar ett relativt överskott som uppstått pga. brist t.ex. fukt för mjälten eller tomhetshetta för njuren så skingrar vi fukten eller hettan lämpligast på deras kopplade yang meridianer. I det här fallet magen och urinblåsan.

När jag väljer mina huvudpunkter så gör jag det i första hand utifrån de fem element. Om det är för mycket stigande i trä lugnar jag det med en metallpunkt, om det är för mycket fukt kan jag reglera det med en träpunkt, etc. Om jag vill stärka kan jag använda en moderpunkt eller yuanpunkt eller yuan med luo, speciellt om jag vill stärka yin meridianen och skingra yang meridianen samtidigt pga. brist i den ena och överskott i den andra eller som i exemplet med svag mjälte som resulterat i för mycket fukt så stärker vi mjältens yuan, mj 3 och skingrar magens luo, ma 40. Sen använder jag också indikationerna från följande klassiska texter.

According to Nanjing chapter 68

Jing-points treat fullness bellow the heart (epigastrium)

Ying-points treat heat in the body.

Shu-points treat heaviness of the body and pain of the joints.

Jing-points treat cough and dyspnoea, chills and fever.

He-points treat counterflow qi and diarrhea.

According to Ling Shu chapter 44

When the disease is at the zang, needle the jing-well point.

If manifesting as a change in the color (complexion), needle the ying point.

When the disease attacks intermittently, needle the shu point.

When the disease manifests as changes in the patient's voice, needle the jing-river point.

If there is disease of the Stomach and disorders resulting from irregular eating and drinking, needle the he point.

According to Ling Shu chapter 6

When the disease is at the yin within yin (zang), needle the ying and shu points of the yin channels.

When the disease is at the yang within yang (skin), needle the he points of the yang channels.

When the disease is at the yin within yang (sinews and bones), needle the jing-river points of the yin channels.

When the disease is at the yang within yin (fu), needle the luo points.

Xi points are used for acute conditions and pain and on the yin channels they have an additional action of treating disorders of blood like resolving blood stasis and treat bleeding disorders.

Yuan points on the yin channels are used to tonify and regulate their respective zang but on the yang channels they are reduced when their fu is diseased.

Luo points are treating diseases in fu organs, treating disorders in regions reached by the luo-connecting channel and the luo ramifications related to the channel it is located on, treating disorders of their interiorly-exteriorly related channel or zang-fu and treating emotional disorders on the yin channels.

Combining the *yuan* and *luo* points is known as the *host and guest combination*. If a meridian is affected the yuan point of the involved meridian should be taken as the main point in combination

with the luo point of the related internal and external meridians. If we are treating taiyin dampness with additional signs of phlegm we treat SP-3 with ST-40 or if we treat Jueyin blood problems with LIV-3 we can add GB-37 to circulate wood qi contained within wood blood and pacify the flare-up of congested shaoyang ministerial fire that is contained within jueyin.

We can also combine the *yuan* point with the *he* point on the external and internally related meridians, the yuan point of yin meridian and the he or lower he point of the yang meridian are usually selected. For example nausea, vomiting, abdominal distension and diarrhea cause by the dysfunction of the spleen and the stomach can be treated by SP-3 and ST-36 to strengthen the spleen, elevate the clear and descend the turbid. We can also combine yuan and he points on the same meridian for example LI4 and LI-11 to clear heat in the upper jiao or on the coupled meridians for example LI-4 and ST-36 to regulate the gastro-intestinal tract, dissipate stagnation and promote defecation or LIV-3 and P-3 for counter flow qi and flaring fire in jueyin.