

Det Traditionella Kinesiska Hälsosystemet

Grunden För Traditionell Medicin

I Naturen så är Himmelen och atmosfären/luften Yang, marken och växtlivet är Yin. Yang går uppåt och Yin sjunker neråt. Yang är aktiv, ljus och värmande. Yin är vilande, mörk och sval. Yang betyder förändring, Yin är stabil och konservativ. Yang representeras av Eld och Yin av Vatten. Dessa krafter kompletterar varandra och kan också ses arbeta i Människan. I undervisningssyfte så brukar man separera Yin och Yang men i realiteten så kan de bara förstås som ömsesidigt beroende och samtidigt arbetande krafter. Att skilja på Yin och Yang är grunden för allt i TKM.



I kroppen kan man se hur Yin och Yang processer kompletterar och alternerar med varandra. Ett exempel är det Sympatiska nervsystemet och Binjuremargens funktioner som mobiliserar våra resurser för aktion och handling, aggression m.m. tex. ökar hjärtats aktivitet, ökar blodcirkulation till muskler, ökad svettning, vidgar pupiller, ökad mental/emotionell aktivitet, Sympatiska systemet mobiliserar Yang. Dess motpart det Parasympatiska nervsystemet och Binjurebarken som styr den autonoma inre världen av näringstillförsel och lagring av näring, underhåll av kroppen m.m. ökar aktivitet i matsmältningssystemet, minskar hjärtats aktivitet, minskar blodflöde till skelett muskler men ökar till glatt muskulatur, Parasympatiska systemet mobiliserar Yin i oss. Detta är ett binärt diagnosystem med vars hjälp man kan se de stora händelserna och de små. I Yin finns Yang och i Yang finns Yin vilket försätter ner till de minsta beståndsdelarna.

De Fem Elementen eller de Fem Faserna är Trä, Eld, Jord, Metall och Vatten. I Fem Elementens poetiska språk är hälsa en harmonisk balans av alla elementen. Elementens Energi (Qi) växer och avtar enligt dagsrytmen, årsrytmen och åldrande cykeln. Var och en av oss är en unik och karakteristisk blandning av olika inflytanden från alla elementen.



Människor med ett starkt inflytande från **Trä Elementet** har ofta en klar vision och olika mål och arbetar för att förverkliga dessa, de har en talang för planering och för att ta beslut. De agerar med kraft och tar konflikt för sina åsikter. De har ofta klara, genomträngande och tilldragande ögon men undvik deras ilska.

Människor med starkt inflytande av **Eld Elementet** kan vara karismatiska. De är bra ledare och på att få andra att engagera sig och agera. De tycker ofta om att prata med och är sociala. Personer med stark **Jord energi** är ofta balanserade med bägge fötterna på marken, ofta närade för andra och empatiska, som den arketypiska bilden av "Moder Jord". De kan tycka om att sammanföra folk och är ofta bra fredsmäklare och pålitliga vänner, de kan tycka om både att laga mat och äta den, de har ofta generös mun och sensuella läppar.

En person med stark energi från **Metall Elementet** är ofta välorganiserad, med stark självdisciplin och samvetsgranna. De tycker om struktur i sitt liv, känner sig mest komfortabla när de vet vilka regler som gäller och kan nå framgång genom att följa dem. De kan ha stark inre energi med inre styrka. Personer med stark energi från **Vatten Elementet** har ofta ett kraftfull "genetiskt batteri" är ofta orädda, viljestarka, beslutsamma och kan gå igenom stora svårigheter för att nå ett mål. De kan hålla sig på en viss väg med viljestyrka och kan ibland bli mycket gamla och visa.

TKM är en "energetisk" medicin och ett tydligt uttryck för detta är Meridian Systemet. Meridianerna är som ett nätverk av floder och kanaler som förser ett landskap med näring. Meridianernas kanaler är det energetiska nätverk där våra energier (qi) flödar och förser våra kroppar med subtil näring och vitaliserar och animerar kroppens olika system. Dessa kanaler är en del av vår mer subtila energetiska kropp och kan inte ses på operationsbordet... Tillsammans formar de en energi matrix i vilken den fysiska kroppen upprätthålls. De är också en del av det nätverk genom vilken kroppens kommunikation med de mer subtila energetiska delarna av oss kan äga rum och delta i vårt liv om förutsättningarna för detta finns i våra liv.



De tolv största Meridianerna är uppdelade i Yin och Yang par
Lungans Yin meridian och Tjocktarmens Yang Meridian = Metall Elementet
Mjältens Yin meridian och Magens Yang meridian = Jord Elementet
Hjärtats Yin meridian och Tunntarmens Yin meridian = Eld Elementet
Njurens Yin meridian och Blåsans Yang meridian = Vatten Elementet
Perikardiets Yin meridian och Trippelvärmarens Yang meridian = Eld Elementet (igen!)
Leverns Yin meridian och Gallblåsans Yang meridian = Trä Elementet

Det Traditionella Kinesiska Hälsosystemet

Traditionell Diagnos

Att göra en INTERVJU är en del i diagnosen i TKM och man frågar bla. om värme och kyla, svettning, huvud och kropp, bröstet och abdomen mat och smak, avföring och urin, sömn, ögon och öron, törst och drycker, smärta, och spänning, kvinno problem och barn. Det som kommer fram i intervjun integrerar man med de övriga delarna i diagnosen - vad man kan se och höra och vad palpation av meridianerna och kropp visar.



PULSENS olika kvaliteter är svåra att lära sig men väl inlärd så är det ett mycket bra diagnostiskt verktyg. Pulsen tas på tre olika ställen precis innan handen börjar på tre olika ställen Cun, Guan och Chi (se bilden nedan). Man börjar med att lära sig grundläggande puls kvaliteter som - Styrka, djup, hastighet, hårdhet, mjukhet m.m. upp till 28 olika kvaliteter. Pulsen kan visa både mer närliggande händelser och sjukdomar och kroniska mer djupgående förändringar på inre organ. I början kan man bara känna igen mer tydliga förändringar men med mer erfarenhet så kan man gradvis bli bättre på att se förändringar i en större sjukdomsbild och de finare förändringarna i denna.



ÖRON diagnos är inte så gammal som del i diagnosen men har blivit allt populärare i modern tid. Traditionellt har man tittat på örats form, färg, textur osv. och beronde på de förändringar man sett dragit slutsatser om hälsa och sjukdom. Sedan senare delen av 1900-talet finns det olika instrument för att mäta bioelektrisk spänning m.m. i örats aku-punkter och numera anses att man kan ställa en tillförlitlig diagnos om hälsotillståndet i olika organ och kroppsliga områden. Används tex. för att avgöra vilka aku-punkter och örter eller örtpreparat som man bör använda sig av för att behandla olika stadier av en sjukdom.



TUNGAN är ett av de viktigaste inslagen i diagnosen beroende på att det tungan visar är oftast mycket pålitligt. Man tittar på tungkroppen, dess färg och form. Man tittar på beläggning på tungan, dess färg, tjocklek, hur den är fördelad,. Man ser på färgen under tungan och hur venerna under tungan ser ut. På bilden nedan kan man se de olika områden på tungan som kan visa på aspekter av de viktigaste organ funktions kretsarna (dessa är bara delvis samma som i västerländsk medicin) och deras tillstånd. Skulle tex. området för hjärtat var ovanligt rött och lite violett så är det en indikation att man bör göra en noggrannare undersökning av hjärtats tillstånd.



Att titta på ANSIKTET är ett välkänt diagnostiskt verktyg och mycket använt i TKM. Olika områden i ansiktet har kopplingar till olika organ funktions kretsar. Genom att titta på ansiktets former och färger i hela ansiktet och på de olika områden i ansiktet som tillhör specifika organ så kan man se förändringar av hälsotillståndet i olika organ. Dessa intryck vävs sedan ihop med den övriga diagnosen och kan bekräfta eller motsäga vad man kommit fram till tidigare.



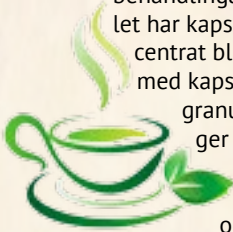
KROPPEN som helhet kan också användas för att göra en diagnos och speciellt om det finns olika problem med muskler, senor, leder och skelett eller med hud, vävnad. Man tittar på färg, form och andra tecken som insjunkna områden, muskel och vävnads fasthet, smärtor, ömhet, om det finns vatten i vävnaden eller uttorkning, utslag m.m.



Det Traditionella Kinesiska Hälsosystemet

Traditionella Terapier

DEKOKTERADE ÖRTER har av tradition stått för ca. 70% av alla behandlingar som görs i TKM men under 2000-talet har kapslar, tabletter och piller gjorda av koncentrat blivit allt populärare. Idag är örtpreparat med kapslar som innehåller starka koncentrat av granulat av mycket bra kvalitet och dessa ger lika bra om inte bättre effekt än de traditionellt dekokterade örterna. Traditionellt utbildade läkare både i Kina och Väst kan med örtterapi behandla hälsobesvär och sjukdomar som idag i Sverige behandlas på vårdcentral och inom allmän medicin. Vanligt att behandla är Gynekologiska besvär, infektioner, mag/tarmbesvär, leverproblem, njursjukdomar, lungsjukdomar, hudsjukdomar, muskelbesvär, sömnproblem, stress, utbrändhet och utmattning m.m.



TERAPEUTISK ANVÄNDNING AV MATEN är en gammal form av behandling i TKM, i princip kan man säga att terapeutisk diet utgår från exakt samma grund som örtterapi och används ofta som komplement till örtterapi, akupunktur och annan terapeutisk behandling. Det finns en mängd sjukdomar där det är viktigt att hålla sig till en viss diet, tex. Diabetes, Candiatis infestation, Hepatit, Hudsjukdomar, fetma med flera.... och i detta syfte är Traditionell Kinesisk Diet ovärderlig.



Även för att uppnå och behålla en bättre hälsa är denna diet form mycket bra att använda sig av, användningen är testad under ett par millenier och under flera decennier har västerlänningar utbildade inom Traditionell Terapeutisk Diet gradvis anpassat denna dietform till västerländska förhållanden och maten som finns i de flesta större livsmedels affärer kan rätt kombinerade och tillagade användas för terapeutiska syften.

AKUPRESSUR OCH TUINA är två terapiformer i TKM som blivit ganska kända i Sverige. Tuina kan i sin enklaste form vara olika former av massage som utgår från meridan systemet i TKM eller från de inre organen och de fem elementen. I en mer utvecklad form påminner Tuina mer om Naprapati eller Kiropraktik men som utgår mer ifrån meridansystemet och de inre organens fysiologi. Akupressur är vanligt som en mjukare form av akupunktur där akupunkturpunkterna trycks eller masseras, vanligt också i olika former av självbehandling.



QI GONG är också en del av det Traditionella Hälsosystemet i Kina. Qi Gong ser vid ett ytligt betraktande inte ut som den Indiska Yoga traditionen men det är ungefär samma principer man använder sig av tex. att lära sig koncentrera uppmärksamheten, att arbeta med kroppen på olika sätt, att använda intellektet för att guida föreställningar, fantasier i kroppsliga och/eller mentala syften. Qi Gong rörelser är ofta hämtade ifrån naturen som olika djurs rörelser och/eller hur naturens krafter rör sig som vind, vatten, eld, trä, metaller. Qi Gong har ofta en central plats inom olika traditionella kampsporter som Shaolin Kungfu, Tai Ji, Pakua, Hsing I m.fl.



AKUPUNKTUR är den överlägset mest kända och utövade formen av TKM behandling i Sverige. Olika typer av nålar mestadels nålar av stål används (finns även guld och silvernålar) för att på olika sätt sticka i akupunktur punkter längs med de olika meridanerna som leder olika energier i kroppen och på så sätt stimuleras dessa energier för att uppnå olika balanserande och terapeutiska effekter. Akupunktur används för att behandla sjukdomar eller symtom som värk, smärta, trötthet, stress, sömn, matsmältningsproblem, urinvägsproblem, infektioner m.m.



FENG SHUI är ett system för att harmonisera färger och andra energier när man gör anläggningar, bygger hus, trädgårdar och inreder, Feng Shui är mycket populärt i Asien och även i USA och i kontinentala Europa har Feng Shui vunnit en viss popularitet. I Sverige har Feng Shui funnits några år men är inte så känt bland allmänheten. Personer som använder sig av Feng Shui för inredning av hus eller lägenhet och för att arrangera växter både inne och ute i trädgården kan vittna om att de känner sig mer vitala och harmoniska, har mer energi och blir lugnare.

