

Holistisk Vardagsmedicin med Kinesisk Ört Terapi

Webbkurs till Våren 2017 tänkt att starta på när tillräckligt med anmälningar gjorts

Hela kursen sträcker sig över 2 terminer men man kan gå 1 termin

Örter och Kosttillskott är ett effektivt sätt att stärka hälsan och behandla många vanliga vardagsmedicinska problem. Det finns över 1000 Kinesiska naturmedel och kosttillskott som i Kina kallas "patent" och många av dessa kan köpas här i Sverige och är inte svåra att få tag på och använda men det är nödvändigt med lite bas kunskaper för Kinesiska örtpreparat skiljer sig en del ifrån vad man är van ifrån i Europeiska länder. Bla. så är det ofta kombination av örter alltifrån ett par till tjugo till trettio olika och det finns också många olika sorter tex. kapslar, piller, granulat, sirap, tinkturer m.m och de kan baseras på färska örter, torkade örter eller specialbehandlade på olika sätt. Det finns Kinesiska patent som består av en enda "ört" som kan användas som mycket bra kosttillskott ett exempel är Gojibär och Kinesiska skogsdadlar som i Kina använts som en ört i tusentals år och vars hälsoeffekter är väldokumenterade.



Motsatta krafters samspel - Yin & Yang

I Naturen så representerar Yang Himmelen och atmosfären/luften. Yin representeras av marken och växtlivet. 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. Det är Yin och Yangs dynamiska balans som är väsentligt att förstå, deras separata kvaliteter kan bara skiljas åt i teorin.

I den Mänskliga kroppen kan Yang åskådliggöras av bla. Sympatiska nervsystemet och Binjuremärgens funktioner. Dessa mobiliserar våra resurser för aktion och handling, aggression etc. gör oss beredda att fly eller strida tex. (Ökar Hjärtats aktivitet, ökar blodcirkulation till muskler, ökad svettning, vidgar pupiller, ökad mental/emotionell aktivitet etc.). Yin åskådliggörs bla. av dess motpart det Parasympatiska nervsystemet och Binjurebarken som mer styr den autonoma inre världen av näringstillförsel och lagring av näring, underhåll av kroppen osv. (ökar aktivitet i matsmältningssystemet, minskar Hjärtats aktivitet, minskar blodflöde till skelett-muskler men ökar till glatt muskulatur osv.)

Våra Försvarskrafter

Vi är exponerade för virus och bakterier etc. hela tiden och normalt sett så klarar immunförsvaret av dessa och vi behåller relativt sett hälsan i alla fall. Men när vi av olika omständigheter blir försvagade tillfälligt eller mer kroniskt och även när patogenen är mycket virulent (kraftig) så kan olika patogener invadera och vår försvars energi måste bekämpa invasionen av patogenerna. En viktig distinktion görs mellan de skadliga klimat som uppstår internt och de som uppstår som en reaktion på patogener som virus tex. eller pg. av att man utsätts för extrema miljöer och klimat.

I kursen visas hur skadliga klimat kan uppstå internt och att de just kallas interna tillstånd. Skadliga tillstånd som uppstår pg. av patogener eller miljöfaktorers åverkan kallas "externa klimat". En god tumregel är att; patogena externa klimat nästan alltid har ett snabbt akut förlopp. Den invaderande patogenen möts av försvars energin (Wei Qi), och av de interna organkretsarna är det bara Lungan som påverkas som är den mest sårbara organfunktionskretsen när det gäller yttre patogener. Typiska symtom när Lung-kretsen invaderas utifrån är; rinnande näsa, nysning, ev. hosta. Det är viktigt att göra distinktionen mellan yttre och inre patogener. Skadliga interna klimat behandlas med mat och örter som av motsatt natur mot patogenen dvs. värme för att behandla Kyla och Kylande örter och mat för att behandla tillstånd av patogen Hetta. När det skadliga klimatet är yttre så använder man samma princip som ovan med det tillägget att patogenen också ska drivas ut ur kroppens ytliga delar. Detta åstadkommer man med mat och örter som har en Skarp energi och samtidigt har en Sval-Kall natur som Fläderblommor eller en Varm-Het natur som Ingefära tex.



De olika klimaten - Människan som ett "Ekosystem"

Människan som ett "Ekosystem" Det kroppsliga landskapet, precis som alla andra ekosystem, har sitt eget "klimat" och inom vissa ramar så är förändringar i det naturligt och hälsosamt. När vårt inre ekosystem är i obalans eller i disharmoni så kan förändringar inträffa som skapar ohälsa. Många av de patologiska händelser och processer som kan förekomma i Psyke/kropp beskrivs i Kinesisk medicin i form av väder-termer som Kyla, Hetta/Eld, Vind, Fukt/Slem, Torrhet etc. och vilka effekter dessa har på oss människor.

När organkretsarna (Mjälte, Lever, Hjärta etc.) och de olika substanserna blommar och är hälsosamma (Qi, Blod, Jing-Essans etc.) kommer ett internt hälsosamt klimat att råda och allt kommer att fungera bra i oss. När organkretsarna och substanserna/energierna inte fungerar bra, så kan vårt "interna klimat" förändras till att bli patologiskt. När vårt interna klimat förlorar sin balans på detta sätt, blir följderna olika sjukdomsmönster. Dessa mönster (Bian Zheng) har namn som speglar deras natur, verkan och lokalisering och känns igen på olika symtom och tecken. Tex. symtom som; plötsliga utbrott av ilska indikerar Hetta i Leverns funktionskrets, ett magsår indikerar kraftig Hetta i Magens funktionskrets, förstoppning indikerar Hetta i Tjocktarmens funktionskrets. De olika patologiska klimaten i form av Hetta, Kyla, Fukt/Slem, Torrhet och Vind beskrivs som mönster av "Fullhet eller Överskott". Ett mönster av Kyla tex. betyder att det finns för mycket Kyla i systemet (Kroppen). Ett mönster av Fukt visar på för mycket vätska/fukt osv. Behandlingen av fullhets-mönster skiljer sig ifrån behandlingen av tomhets-mönster. Vid tomhets-mönster så behövs näring och näringstillskott eller ett substitut för tex. vissa hormoner, stimulerare av hormoner, enzymer eller andra kropppegna ämnen. Fullhets-mönster kräver att man minskar patogenerna eller att man gör sig av med dem.