

Traditionell Kinesisk Akupunktur



Idag i de flesta västerländska länder så ser man akupunktur som en "alternativ medicinsk metod". I verkligheten så är akupunktur (och moxaterapi) över 5000 år gammal. Ytligt sett så är akupunktur att man sticker in fina nålar av stål i huden, muskler eller djupare vävnad, (ibland används svag elektrisk stimulering också) för att påverka olika funktioner i kroppen. Akupunktur kan också användas gemensamt med en terapi som kallas Moxaterapi då man bränner specifika örter över eller på huden. Ibland används också en massage terapi kallad akupressur. Den hitintills äldsta "boken" om akupunktur Huang Di Nei Jing (Den gule kejsarens klassiker) är flera tusen år gammal.

Huang Di Nei Jing anses vara den äldsta medicinska läroboken som än så länge hittats. Man tror att den baserats på ännu äldre skrifter av en historisk gestalt som kallas "Shen Nung" Kinesisk Medicins fader.

Shen Nung dokumenterade teorier om cirkulation, puls och hjärtat över 4000 år tidigare än europeisk medicin gjorde det. Shen Nung:s teorier byggde på att vi har en livskraft som genomsyrat allting hos människan. Denna kraft kallades "Qi" (uttalas ungefär Chee). Qi styr alla livsfunktioner i de andliga, emotionella, mentala och fysiska sfärerna. Att vi har tillräckligt med Qi som flödar harmoniskt i balans med de universella krafter som kallas "Yin och Yang" är direkt avgörande för vår hälsa.

Om flödet av Qi är otillräckligt, obalanserat eller avbryts så uppstår en obalans mellan Yin och Yang och sjukdom kommer som en konsekvens av den obalansen. Qi cirkulerar genom ett "energinätverk" av kanaler s.k. "Meridianer" som går på alla sidor av kroppen. Det finns 14 st. huvudmeridianer som går vertikalt upp och ner över kroppen sidor. Av dessa är 12 "organ meridianer" som går i par i och på kroppens sidor. Det finns också två huvudmeridianer som inte går i par och de finns längs kroppens mittlinje på fram och baksida. Akupunkturpunkterna är ställen där meridianerna går upp till ytan i hud och muskler och kan "nålas, moxas och masseras", (en akupunktör lär sig meridiannätverket och att söka efter akupunkturpunkter genom att palpera längs meridianerna).

Att meridianer och akupunkturpunkter ingår i ett stort nätverk tillsammans med organsystemen – "Zang-Fu" som hela tiden balanserar mot varandra och producerar, styr och harmoniserar Qi gör att Yin och Yang – motsatsernas universella krafter förblir i balans och det är grunden för vår hälsa. Qi energin flödar hela tiden dag som natt genom meridianernas nätverk. När det finns stagnation/obstruktion i meridian nätverket eller det blir försvagat eller drabbas av sjukdomar eller bara blir i obalans då blir också Yin och Yang i oss disharmoniska och vi upplever sjukdom. Akupunktur och/eller moxa kan då återupprätta balansen och då kommer hälsan tillbaka.

Yin and Yang är en viktig del av teorin när man undervisar om behandling med akupunktur. Som sagts tidigare så är Qi en livsenergi som flödar i kroppen likaväl som i naturen. Qi består av två krafter Yin och Yang. Yin och Yang är motsatta krafter som i balans skapar harmoni, hälsa etc. Så fort den balansen hotas eller rubbas så ser man i naturen katastrofer i olika grad och hos människan sjukdomar. 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.

Inget är helt Yin eller helt Yang, människan är ett av de tydligaste exemplen på det. En människa är kombinationen av modern (Yin) och fadern (Yang) och ärver både kvinnliga och manliga drag, I mannen finns en kvinna och i kvinnan en man. I Yin finns det Yang och Yang finns det Yin. Oavsett om ni tror på Taoismen natur religiösa föreställningar eller inte (som i grunden Kinesisk Medicin är baserad på) så kommer ni att få se att Traditionell Akupunktur utan skuggan av ett tvivel fungerar.

Akupunktörer kan använda sig av så många som 9 olika akupunkturnålar, men vanligen är det 6 olika typer som används. Nålarna varierar i längd och i tjocklek och har olika skaft och det blir allt vanligare med engångsnålar. Det beror på att många sjukdomar idag kan spridas via kontakt med blod och vävnad och engångsnålar är då det säkraste alternativet. Det finns mycket få precisa metoder för att använda nålarna. Akupunkter kan nålas mellan 15 till 90 grader i förhållandet mellan nålen och hudytan beroende på vilken typ av behandling som krävs.



Traditionell Kinesisk Akupunktur

I de flesta fall behöver man en klar sensation eller respons av den som får akupunktur, denna sensation kallas "De Qi" (uttalas dah-chee). Nedan beskrivs några nål tekniker som en akupunktör kan använda sig av direkt efter nålens införande: Lyfta och stöta, snurra och rotera, (att kombinera dessa två är vanligt), att plocka, skrapa på nålen att darra osv. vilka tekniker som används beror på vad man vill behandla och hur man vill behandla t.ex. sjukdomens art, patientens känslighet etc. Det finns en del kompletterande tekniker som användningen av elektricitet i nålarna. Man använder små, svaga elektriska impulser via nålarna. Denna teknik är mycket vanlig inom sjukvården som behandling mot eller för att förebygga smärta. Styrkan är som regel bara några mikroampere men frekvensen kan variera från 5 till 2000 Hz. Högre frekvenser används som regel vid operation som anestesi (vanligen ingrepp i abdomen) och de lägre för allmän smärt minskning.

Den första framgångsrika behandlingen med el-akupunktur rapporterades 1958 från Kina och det var som narkos vid ett borttagande av tonsillerna. Idag är det en ganska vanlig metod för att ge narkos vid operationer i Kina. Andra instrument för att stimulera akupunkterna är Laser och Ljudvågor. Mycket vanligt är Öronakupunktur. Teorin bakom den är att örat har en rik försörjning av blodkärl och nerver och därför har förbindelse med större delen av kroppen. På av det så har örat många punkter eller områden som motsvarar många kroppsområden och vävnader samt organ i kroppen. Öronakupunktur har getts med framgång vid hälsoproblem som: övervikt, drogberoende och vid alkoholism.

Det finns många medicinska studier som redan har gjorts eller håller på att göras som berättar om öronakupunkturs effektivitet. Moxa behandling är också populär och då behandlas sjukdomar med terapeutisk hetta på akupunkterna. Akupunktur och moxa anses vara kompletterande behandlings metoder och används ofta tillsammans. Moxa fungerar bra vid vissa typer av astma, bronkit, artrit, reumatism, dålig cirkulation t.ex. "Koppning" är ett annat komplement. Man stimulerar akupunkter genom att skapa ett vakuum i små koppar av metall, glas eller trä vilket skapar ett uppåtsug på huden. Den här tekniken ger en blodsamling där koppen sitter och det stimulerar akupunkten. Koppning används mycket för nedre ryggproblem, sträckningar, vävnadsskador, att få bort vatten i lungområdet vid bronkit och för acne t.ex. Akupressur är en populär form av akupunktur utan nålar. Här masseras eller trycks akupunkterna med händer, fingrar eller bollar t.ex. Reflexology som också kallas zon terapi är en form av akupressur. Här stimuleras punkter på fötterna och många sjukdomar i våra organsystem kan behandlas så här

En fråga som ofta ställs är hur fungerar akupunktur? Vetenskapsmän har inget helt klart svar på den frågan. Fortfarande är mycket av de processer som sker i kroppen hölj i dunkel eller ett mysterium. Men det finns en dock en del mer eller mindre bra teorier om vad som händer vid akupunktur.

1. Genom någon okänd mekanism så höjer akupunktur nivåerna av Triglycerider, vissa hormoner, prostaglandinet, vita blodkroppar, gammaglobulin, opsoniner och överlag antikroppar. Detta kallas "ökandet av immunförsvars teorin".
2. "Endorfin teorin" hävdar att akupunktur ökar frisättandet av kroppen av endorfiner (speciellt Enkefalin).
3. Teorin om Neurotransmittorer hävdar att vissa av dessa ökar i kroppen vid akupunktur t.ex. Serotonin och Noradrenalin.
4. Cirkulationsteorin hävdar att akupunktur vidgar eller drar ihop blodkärl. Detta kan bero på att kroppen frisätter kärlvidgande substanser som t.ex. Histaminer som respons vid akupunktur.
5. En av de populäraste teorierna är den om "Gate control". Man hävdar att perceptionen av smärta kontrolleras av en del av nervsystemet som reglerar impulsen som kommer att tolkas som smärta. Den här delen av nervsystemet kallas "Grinden" (the gate). Om grinden får för mycket impulser så blir den överstimulerad och stänger sig. Den mekanismen hindrar några av impulserna att gå igenom grinden. Den första grindarna som stänger är de minsta. Nervfibrerna som transporterar smärtimpulser är ganska små och kallas C-fibrer, dessa är de grindar som stängs vid akupunktur.

Traditionell Kinesisk Akupunktur

I den relaterade "Motoriska grindteorin" så kan vissa former av paralyt behandlas med akupunktur. Här "öppnar akupunktur upp en stängd grind som är kopplad till en främre motorhornscell. När grinden är stängd av sjukdom så når inte motoriska impulser musklerna. Den här teorin fördes först fram av Professor Jayasuriya 1977. Han säger vidare att: "One of the factors contributing to motor recovery is almost certainly the activation of spindle cells. They are stimulated by Gamma motor neurons. If Acupuncture stimulates the Gamma motor neurons, the discharge causes the contraction of Intrafusal Muscle fibers. This activates the Spindle cells, in the same way as muscle stretching. This will bring about muscle contraction."

Akupunktur och relaterade tekniker kan användas för att behandla en mängd olika hälsobesvär och allmänmedicinska sjukdomar. Akupunktur är en utmärkt metod vid stressproblematik och problem relaterade till stress t.ex. spänningstillstånd, magproblem, huvudvärk, sömnbesvär och PMS t.ex. Det är en mycket bra metod vid olika typer av smärtor och värk i tex. huvud, muskler, leder, mage och vid olika akuta fysiska trauman och efter en operation. Även allergier, astma, luftvägsinfektioner, vissa typer av hudbesvär, mag- och tarmåkommor, cirkulationstörningar är akupunktur en bra metod. Vid vanliga hälsoproblem som övervikt, rökning, beroende av droger och olika ätstörningar används akupunktur tillsammans med öronakupunktur allt flitigare. En annan aspekt som är viktig är att akupunktur är en av de i särklass mest biverknings fria behandlings metoderna.

