

# Artikel om att förebygga sjukdomar enligt Traditionell Kinesisk Medicin

## Vad är Hälsa?

Hälsa är att vara i balans säger man i TCM - i Kinesisk medicin är det Yin & Yang som balanserar mot varandra - motsatta krafter är i jämvikt och kompletterar varandra ett ex. på det autonoma nervsystemets två delar, den Sympatiska delen och den Parasympatiska som i mycket fungerar som motsatser men kompletterar varandra och på det viset är väsentliga för helheten. en annan modell är de Fem Elementen eller de fem rörelserna - Ex. på dessa är dygnscykeln, årstidscykeln och åldrandet samt våra organsystems innebördes förhållande och balans. Om man som tonåring har samma livsstil som en vuxen, eller om en gammal människa lever som en ungdom så skapar det obalans i oss eftersom våra behov och möjligheter är så olika i olika åldrar, tex. matsmältningen, muskelsystem, hormon och nervsystem fungerar olika i olika åldrar. Enligt TCM så har vi en ålderscykel som är ärftlig och vi mår bäst om vi kan anpassa oss till den - kvinnor åldras i 7 års cykler (tex. 2 x 7 menstruationen börjar) och 8 års cykler för män 2 x 8 puberteten slut) dessa cykler beskriver hur vår vitala energi förändras med åldrandet.



- Kropp och Psykes Fysiologiska bas kan inte ändras, en optimal funktion uppnås genom att vara i balans. På det här planet går vi runt i cirkel som dygnscykeln, Årstidscykeln, som månens och planeternas faser eller människans födelse och död - födelse etc. Allting upprepar sig, går runt i cirkel. Traditionell Kinesisk Naturmedicin visar detta tydligt med modeller som; Yin & Yang, de Fem Elementen eller rörelserna och de Fyra Faserna.

- Utveckling, förbättring hittar vi inom den Andligt/psykologiska sfären som utvecklar våra mentala och känslomässiga förmågor och kan ha en Sjäslig utveckling och på detta område vilket gör oss bättre på alla plan även fysiskt. En bild av den utvecklingen är en uppåtgående spiral. Det kan också finnas en nedåtgående spiral där vi tappar alla ambitioner till sjäslig utveckling och blir mer instinktiva, materiella och konkuransinriktade, allt mer oförmögna till att se "Holistiskt" på naturen och människan med lite intresse av humanistiska lösningar på samhällets problem. Att kultivera en egocentrisk egoism är att minska sina möjligheter till Mental och Emotionell utveckling. Det finns flera fina Taoistiska och Buddistiska inlärningsystem och praktisk utövning som tex. meditation, kultivering av medlidande och empati. Även fysisk fysisk träning och medicinskt kunnande anses viktiga för en andlig, mental och känslomässig utveckling. De fem områden inom Traditionell Kinesisk Naturmedicin som man arbetar med för att förebygga hälsoproblem, sjukdom är som följer:

## Att balansera sin Diet

Här i Väst har man uppmärksammat den sk. "stenåldersdieten" och den är inte lik den diet som anses av tradition bra i Kina - "Qing Dan" denna diet är mycket gammal. Den består till större delen av Säd och sädesprodukter, samt bön och bönprodukter, mycket grönsaker och rätt mycket frukt samt små mängder animalia som Kött, Fisk, Ägg etc och lite fett/olja och även ett regelbundet användande av Kryddor och Örter i matlagningen för att förstärka eller förbättra effekterna av maten samt att förta negativa effekter av viss mat och matkombinationer. Att balansera dieten innebär också att man undviker för mycket att mat och matkombinationer som "slammar igen" kroppen. För mycket mejeriprodukter, för mycket fet mat och för mycket animalia skapar mucus som sen blir grund för det Kinesisk medicin kallar Fukt och Slembildning som kan sätta sig överallt i kroppen och ge symptom som noder, cystor, godartade tumörer, ökad vikt, trötthet, tunghet, seghet, dålig matsmältning, trög matsmältning, arteioskleros, vissa typer av Dementia etc. osv. Det innebär att man lär sig att kombinera olika födoämnen som ger mer goda effekter som en känsla av tillfredsställelse och välmående efter måltider och som befrämjar hälsa istället för att bryta ner den (se diagram på matkombinationer som är bra och såna som är dåliga. En viktig aspekt av den hälsosamma dieten är att den är INDIVIDUELL det finns generella linjer för en bra diet som tex. Qing Dan dieten, men till stor del så är hälsosam mat individuell. Den kylande Råkosten och mer frukt kan vara ett viktigt inslag för vissa och mer näringsrik och uppbyggande mat som kött, fisk, ägg etc. kan vara viktigare för andra. En del människor mår bra på en mer vegetarisk diet och andra bättre på blandkost. En del människor behöver få värme via maten andra behöver ha dieten som ett terapeutiskt redskap för att kyla ner och sakta ner sin ämnesomsättning, ett häftigt humör etc. Annat som spelar roll är Åldern, Årstiden, dygnet, Konstitution, hälsa, sjukdom etc. Den Kinesiska dieten lämpar sig mycket väl för att bedriva en balanserad friskvård med. Den är energetisk vilket betyder att matens effekter på människan finns kartlagd sen årtusenden, ursprunget till den är Traditionell Kinesisk medicin som har som syfte att åstadkomma balans i människan och i hennes förhållande till naturen. Den diet vi åt under 2:a världskriget gjorde att hälsoproblem minskade under den tiden för att sen öka under 50-talet och 60-talet när vi åt igen mer kött/animalia/mejeri, sötsaker, och raffinerad mat samt stimulantia som kaffe, alkohol etc. Men mindre av helsäds produkter och grönsaker. Två andra mycket välundersökta dieter som gjordes under 60-talet är den sk. Medelhavs-dieten i Grekland och den Japanska som har ungefär likadana proportioner mellan olika födoämnen som den Klassiska Kinesiska dieten. Så visade det sig tex. att generellt sett så kunde Grekerna förvänta sig den högsta levnadsåldern och samtidigt ha ett av de bästa hälsotillstånden i världen detta trots att jämfört. med idag en ganska dåligt utbyggd medicinsk service.

- Att balansera Aktivitet/Arbete/Träning med Återhämtning/Vila/Sömn. Det säger sig självt att arbete eller träning inte kan fortgå hur länge som helst och inte i för högt tempo heller. Vi har i väst i dag fått en polariserad livstil många människor gör ingenting idag än arbetar, tränar, har ett överdrivet stort och intensivt socialt liv eller på annat sätt lever ett utbrännande liv (ev. används också stimulantia av olika skäl och för olika syften) de är för mycket Yang. Den motsatta livsstil som en annan stor del av befolkningen lever är att de är för inaktiva, använder stimulantia eller t.o.m. droger för att komma igång, undviker socialt eller annat engagemang, sitter fast på olika sätt i övervikt, depression osv. kan också fastnat i arbetslöshet, för lite utbildning och dåliga levnadsvillkor, de är för mycket Yin. Det finns naturligtvis massor av livstilar som ligger mellan dessa båda ytterligheter. Det är viktigt att balansera Yin och Yang säger Traditionella Kinesiska läkare. Arbete och träning som är Yang (aktiverar, cirkulerar, ökar energi och värme Sympatiska), står i motsats till Yin (vila, återhämtning, svalhet och lugn (Parasympatiska). Det är inte bra att äta och arbeta samtidigt det är två sysselsättningar som står i motsats till varandra den ena genererar näring/energi den andra förbrukar, de kompletterar varandra och det bör finnas tid mellan dem annars kan den ena försämma den andra. Inom en 24 timmars cykel är det bäst att kunna balansera arbete/träning med Vila/Återhämtning. För mycket Yang kan se ut så här: Man arbetar ofta över lunch och rast, man tränar eller arbetar även om man är trött, man känner sig tvingad att arbeta över eller sent, man går tillbaka till jobbet utan att ha återhämtat sig ifrån sjukdom, man har alltid många "järn" i elden osv. För mycket Yin kan se ut så här: Man tillbringar merparten av dagen sittande, man kan känna sig trött trots att man inte varit så aktiv under dagen, man kör bil till jobbet fast man lätt kan gå eller cykla istället, man tränar mindre än 1 gång i veckan, man känner sig ofta håglös eller smådeprimerad. Det är ju huvudsakligen levnadsomständigheter och yttre stimulans samt vanor som påverkar hur man lever men man behöver en balans i sitt dagliga liv. Det är naturlagar som styr våra kroppar och Psyken och vi är gjorda för ett annat liv än det det vi lever nu - vi är stenåldersmänniskor dvs. vår matsmältning mår bäst på raffinerad mat etc. vårt rörelsesystem mår bäst av att användas, våra sinnen är inställda på naturen dess ljud, dess färger, dess lukter, smaker osv osv.

Kineserna pratar om att praktisera det "inre leendet" när man tränar tex. QiGong, Tai chi etc. Man börjar med att föreställa sig något som ger en själv ett leende och sen låter man det växa och sprida sig till ögon Dan tien, genom muskler osv och det är inget som man visar upp utåt utan det är inre leende (titta på Buddastatyer tex.) Det är mycket viktigt att balansera arbete träning med vila, återhämtning och kvalitetssömn. Om vi inte får tillräckligt med vila/sömn så hinner vi inte ersätta den näring och den energi vi förlorat tidigare och det kommer att återverka på oss allteftersom vi blir äldre dvs. fler och större hälsoproblem. Den gamla vanan att vila en stund efter lunch, middag innan man återgick till arbete var en bra vana, även att ta en stunds kvalitetsvila utan störningar under arbetsdagen kan göra mycket gott. Att kunna koppla av utan störningar är lika viktigt som en god sömn, det kan innebära att ta en promenad i lugn och ro att ta ett avkopplande bad, att ha en avkopplande hobby, göra meditation eller avspänningsövningar etc. osv För att få en god sömn kanske vi bör byta säng, kudde, flytta sovrum eller säng, minska rumstemperatur etc. Vi behöver balans mellan "inre och yttre" avspänning och vila. I TCM anses det mycket viktigt att vila och återhämta sig efter en graviditet och om det går dåligt så bör man behandla med ört eller dietterapi.

- Att skydda sig mot Klimatet och förändringar i Klimatet samt Patogener. En aspekt av livet som vi har missat mycket i modernt stadsliv är att vi har ett klimat och att det sker ständiga förändringar i klimatet både i det inre dvs. människans Interna klimat (Kinesisk medicin arbetar med naturen som modell för människan därför pratar man om vårt inre klimat), och i det yttre klimatet som innefattar utomhusklimatet och klimatet i bostäder och offentliga lokaler. Det innebär att vi bör klä oss adekvat både inne och ute, skydda oss mot olika typer av väder som kan ge sjukdom om vi vistas för länge i det. Se upp med hur omgivningen påverkar oss kroppsligt, tex bostaden, offentliga miljöer etc. Att inte gå omkring med småsjukdomar utan behandla dem omgående.

### **Att balansera sitt Emotionella liv**

Känslolivet och specifika känslors påverkan på oss har studerats länge inom den traditionella medicinen och utövare i Väst av TCM har kommit att ägna mer och mer tid åt att dignosticera känslomässig problematik (även om det inom den moderniserade varianten av traditionell medicin i Kina inte varit så populärt att syssla med känslor). Emotioner räknas som interna orsaker till sjukdom (i motsats till Klimaten som är externa) Det finns olika Känslofärer som kan vara orsak till sjukdom: Ilska/agressivitet, Vilja och Rädsla samt Chock, Försiktighet/Vilja att överleva och Glädje/iver i den bemärkelsen att ständigt söka kickar, stimulans etc. Livsglädje och Oro/Grubbel, Eftertanke/Kontemplation och Sorg/Melankoli Respekt för andra/Självkänsla. I ett normalt liv så har vi alla sorters känslor och det är också viktigt för ha Emotionell balans och hälsa. Men vi kan av olika skäl bli mycket kraftigt påverkade av ett eller flera känslokomplex både på ett mer kroniskt sätt som barndomupplevelser, trauman som ger ständigt grubbel, Bitterhet, Hat etc. etc. och som akuta trauman eller känslor-chocker som förlusten av någon nära, en våldtäkt, missfall etc. I dessa fall blir känslor upphovet till sjukdom eller hälsoproblem av olika slag. Kinesisk medicin säger att känslor framförallt först påverkar Qi-energin på olika sätt: Ilska får Qi-energi att gå uppåt, Glädje får energi att sakta ner, Sorg löser upp Qi-energin, Rädsla får Qi-energi att gå neråt (hos vuxna ofta uppåt i form av Ilska), Chock skingrar Qi-energi, Oro knyter ihop Qi-energin. Detta får naturligtvis en stor påverkan på våra Fysiska och Psykiska funktioner och om det blir en kraftig eller förlängd påverkan så blir effekterna naturligtvis kraftigare. Qi energin måste cirkulera och flöda runt i hela kroppen dag som natt. Akupunktur är den form av behandling i TCM som man kan få mycket bra resultat med vad det gäller känslomässig problematik och även Örtterapi ger ofta bra resultat och de fungerar

mycket bra tillsammans med olika former av Psykoterapier och då också för att väga upp ev. negativa effekter av terapin.

### **Att vara medveten om sitt Arv och att respektera det**

Den här biten är nog den minst förstådda av de områden inom Friskvård och förebyggande vård som man behöver uppmärksamma för att kunna behålla hälsan hela livet. Om du någon gång undrat varför vissa människor klarar stress och sjukdom och andra av livets påfrestningar bättre än andra och att det finns andra som alltid drabbas hårdare av sjukdom, stress och andra problem så finns ofta förklaringen att söka i vårt arv eller som Kineserna säger i Essansen eller Jing och då den del av Essansen som vi ärvt ifrån föräldrarna, det vi kallar det Genetiska arvet. Den del av Essansen som vi ärvt kan inte förändras vanligen och den styr vårt åldrande och sätter gränser för våra möjligheter, man kan säga att det är vår basvitalitet, vårt inre batteri, den grund vi står på. Den mat vi äter och det liv vi lever i övrigt kan försämra eller förbättra våra möjligheter och kompensera för eventuella svagheter vi ärvt, det är mycket viktigt att känna till sin konstitution det kan spara en mycket onödiga problem. Man kan ha ett starkt batteri eller ett svagt. Om man kan arbeta hårt utan att bli överdrivet trött, återhämtar sig snabbt från sjukdom eller sällan är sjuk, håller sig i god kondition med normal mat och klarar påfrestningar bra då har man förmodligen ett mycket bra inre batteri. Man kan också förslösa sin Jing genom en krävande livsstil som överarbete, dåligt med sömn, för mycket sex, överdriven träning eller överaktivitet, kraftig långvarig stress, droger, för mycket stimulantia, en diet med dåligt näringsinnehåll och diverse tillsatser. Fyra viktiga tillfällen för vår Essans är Puberteten, att bli vuxen och lämna hemmet, graviditet och barnafödande, menopause. Qi Gong och Yoga sägs vara ett sätt att förbättra utnyttjandet av vår essans men även meditation eller alla sätt som lär oss koncentrera och fokusera vårt medvetande är bra. En enkel koll på hur stark Essansen är, titta på öronloberna - haklinjen och vår allmänna vitalitet

- Vi riskerar att dränera vår Essans genom att leva med en obalanserad överdriven livstil vad det gäller diet, arbete, vila träning, sex, vi kan bevara vår Essans genom att leva mer balanserat.
- Tecken på för tidigt åldrande är: återkommande utmattning och konstant dålig hälsa är tecken på att vi håller på att dränera vårt inre batteri.
- Om vi har en svag konstitution från barndomen är det viktigare att vi stärker vår hälsa även som vuxna.
- Fyra riktlinjer i att bevara vår Essans är: att göra saker som vi vet är möjliga för oss, att inte jämföra sig med andra utan bara med oss själva, att bry sig om den hälsa man har nu och om vi har "förbrukat" vår Essans dvs. batteriet så behandla detta utan dröjsmål tex. med Traditionell Kinesisk Medicin..