

VÅRT FÖRSVAR

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. Kapitlen före detta redogjorde för 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.

Ett tillstånd av externt sjukdomsmönster är det när patogenen inte har trängt förbi den yttre delen av vårt försvar. Den invaderande patogenen möts då av försvarsenergin (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 ju helt enkelt 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.

Invasion av Vind

En invasion av Vind skulle i Västerländsk medicin beskrivas som det första stadiet av en bakteriell eller virus infektion som tex. vanlig Förkylning, Influensa eller en Halsinfektion och liknande. Dynamiken i symtomen liknar det sätt som Vind i naturen beter sig; snabb utveckling av besvären, vandrande smärta och agitation, till största delen kan symtomen ses i övre delen av kroppen. När man drabbats av exten Vind brukar man också bli känslig för Vind klimatmässigt och även ha en aversion mot Kyla, en ovilja att gå ut, frusenhet, occipital huvudvärk, stelhet eller värki nacke, rinnande eller täppt näsa, nysningar ev. kan finnas hosta.

En invasion av yttre Vind drabbar alltid snabbt. Vind uppträder sällan ensamt, ofta tillsammans med Hetta, Kyla eller Fukt. Vind-Hetta, Vind-Kyla och Vind-Fukt är beskrivningar av akuta sjukdomsmönster när kroppen invaderas av patogener som; virus, bakterier etc.. Dom karaktäristiska symtomen som; frusenhet, värk, stelhet, feber etc. ses i Kinesisk medicin som en kamp mellan den "onda kraften" eller Qi:n i patogenen och kroppens Wei qi (försvarsenergin) och Zheng Qi (kroppens/sinnets samlade Qi krafter).

Intensiteten på symtomen kan reflektera både patogenens styrka och styrkan i vår försvarsenergi. Allmänt kan sägas att om Wei och Zheng Qi är svaga så blir symtomen vid en invasion av yttre patogener både färre och svagare och kan också penetrera som djupare in i kroppen. En stark försvarsenergi gör ofta att symtomen blir kraftigare eller om patogenen är svag kan symtomen bli svaga då visande på att patogenen har blivit snabbt besegrad. Om försvarsenergin inte lyckas med

att besegra eller få ut patogenen ur systemet så går tillståndet från ett akut stadium till ett mer kroniskt tillstånd och börjar penetrera in i kroppen.

I de intiella stadierna vid invasion av Vind kan diet blockera eller försvåra för Immunförsvaret eller dieten kan underlätta eller hjälpa Immunförsvaret. Vid invasion av yttrepatogener så är det alltid bra att förenkla och att äta lätt samt att undvika Mucus formande och/eller obstruerande mat som kött, mejeri, fet mat, bröd, pasta etc. En kort fasta då man bara dricker vatten, juice, buljong en eller ett par dagar hjälper ofta till att snabba på förloppet av sjukdomen och att bli frisk snabbare. Den bästa maten (om man ska äta) är grönaker och lätt kokt frukt och även nån eller ett par sädeslag och nån proteinrik mat kan vara bra (stärker Zheng Qi). Ört-recept som stärker Wei Qi:s arbete är bra att ta till. Dessa är kända som örter som "frigör ytan" och dehar som regelden Skarpa energin i smakregistret.

Invasion av Vind orsakas inte bara av yttre patogener. Invasion av Vind kan också orsakas av kraftiga klimatförändringar eller extrema klimat eller mycket låga eller höga temperaturer och även långvariga lågtryck, när det är mycket blåsigt etc. Oavsett orsaken till invasionen så behandlas den på samma sätt om symtom mönstren är de samma och kroppen behöver hjälp att minska eller fåt patogenen ur systemet i alla fall oavsett orsaken.

Invasion av Vind-Hetta

När man i början av invasionen av en yttre patogen ser en moderat feber, inflammation och diverse smärtor (tex. huvudvärk) där en sensation av Hetta är mer märkbar än frusenhet/frossa så är det fråga om invasion av Vind-Hetta. Mathållningen inriktas på att kyla kroppen, cirkulera försvars energin (Wei Qi) och att öppna ytan dvs. att driva ut patogenen ur kroppen. Detta uppnås genom att äta enkla kylande rätter gärna som soppor smaksatta med kryddor och örter som har en Skarp energi och en kylande natur. Grönsaks-soppor med Pepparmynta, Mejram/Oregano, Citron kan stötts med ört-teér av Fläderblommor, Lindblommor, Krysantemum, Lakrits tex. som kombineras, dessa frigör ytan och driver ut patogenen. Även frukt som är kylande och genereras fukt kan vara till hjälp.

Den Skarpa energin i kålrot/rova, kinakål och vattenkrasse gör dem lämpliga att göra soppa på. Äpple och päron kan fukta upp och dämpa symtom i från Lungorna samt svalka vid hetta, vindruvor är rätt bra stöd för Qi energin. Krysantemum, blad av Mullbärsträd, Pepparmynta, Fläderblom, Lindblom, Kattmynta, Åkermynta, Citronmeliss, Läkeverbena och även Gullvisvsblomma samt Lavendel går bra. Ett klassisk Té vid förkylning i det akuta stadiet är lika delar av; Pepparmynta + Fläderblommor + Rölleka (man kan med fördel lägga till 1/4 lakrits-rot också). I övrigt så går Pepparmyntabra ihop med Krysantemum och för att ge lättnad så är Kornvatten bra att ta med tex. Pepparmynts -Té.

Även om det verkar motsägelsefullt så kan även en del örter som är Värmande och Skarpa även användas vid invasion av Vind-Hetta tex. Ingefära. Det är därför bra att lägga till lite vitlök eller färsk ingefära till de kylande recepten vid Vind-Hetta (även varma-skarpa örter frigör ytan vilket är bra vid alla ÖLI.). När man har ont i halsen vid ÖLI så kan man gurgla sig med saltvatten eller Té gjort på Salvia och honung det hjälper till att minska inflammationen. Ett bad med essentiell olja av Lavender hjälper också till vid förkylning, influensa etc.

Diagnosen Vind- Hetta kan också ställas vid problem med Allergi (det finns även Allergier som har karaktär av Vind-Kyla eller Vind-Fukt osv.), som Hösnuva, Allergisk Rhinit eller Nässelfeber.

Vid dessa besvär får man som regel behandla både interna och externa aspekter av sjukdomen. Internt kan man se mönster som; igenslammning av Leverns funktionskrets, Fukt/Mucus/Slem, försvagad Njur och Lung kretsar eller av Mjältens krets är vanligt och är grundproblemen vid Allergier. Akutbehandlingen av de Allergiska symtomen samt en identifiering av de olika utlösarna av Allergin är också väsentlig. Den allergiske bör försöka minska så mycket som möjligt sin exponering för de olika sk. allergenerna. En diet som innehåller lite socker och fett samt stimulantia är ofta nödvändigt för den Allergiske att äta.

Invasion av Vind-Kyla

När de akuta symtomen vid en infektion karaktäriseras av: markerad frusenhet, värk och smärtor, stelhet, lite eller ingen feber, då blir diagnosen Vind-Kyla. Med Dieten så vill man få upp kroppsvärmen, cirkulera försvarsenegin och driva ut patogenen ur kroppen. Man äter därför värmande mat gärna i form av soppa som smaksätts med kryddor och örter som har en Värmande och Skarp energi, som kompletteras med ört-teér som frigör ytan och befrämjar svettning. Olika löksorter kombinerar Värme med Skarphet och speciellt vårlök och vitlök är effektiva. Svartpeppar är mycket bra och Kanelstänger + färsk Ingefär eller färsk Ingefära och Vårlök är vanliga kombinationer i Té form för att driva ut Vind-Kyla.

Ett Senaps-bad för fötterna och att använda essentiell olja av Euclyptus, Tall och Ingefära som inhalation eller i ett varmt bad är ett bra stöd till övrig behandling. Vind-Kyla kan stänga igen porerna på ytan och därför behöver ytan frigöras med svettbefrämjande örter och ev. kan även Sauna eller ett hett bad användas för i samma syfte, sen går man till sängs och sveper om sig ett par varma filtar eller täcken och då svettas man ut även patogenen. En het whisky eller konjaks toddy innan man går till sängs är en gammal välkänd kur mot förkylning av Vind-Kyla karaktär.

Vind-Kyla kombinerar sig rätt ofta med Fukt energi och skapar på det viset en akut störning i det fria flödet av Qi och Blod. Symtomet på detta blir stagnation i Meridianerna som man känner av som smärtor. Man används samma behandlings-strategi som vid Vind-Kyla med det tillägget att man också använder örter och mat som löser Fukt/Mucus. En massageolja som består av 2 delar Enbär + 1 del Cypress + 1 del Kanel av essentiell olja (spädes ut med tex. kallpressad Sesam-olja) och den gnids eller masseras sen in eller man kan bara använda de essentiella oljorna i ett bad, ess. olja av Timjan är också bra.

Invasion av Vind-Fukt

När Vind kombinerar sig med Fukt energi så finns de vanliga symtomen på Vind samtidigt som symtomen på Fukt. Vind-Fukt invaderar ofta Meridianerna, leder, muskler och även huden där den kan ge symtom som klåda och utslag som som kommer och går på olika ställen, smärtsamt svullna leder och värkande muskler. Symtomen blir ofta värre med lågtryck, fuktig väderled, det kan även finnas en känsla av seghet, tyngd och trötthet allmänt. Mat och örter som kombinerar Skarp energi med Aromatisk och har en fuktlösande effekt behövs här.

Enbär är en speciellt bra ört här och kan drickas som Té eller användas i massage-olja, bör dock inte användas om det finns Hetta i systemet och inte heller vid graviditet. Pepparmynta, Basilika, Älgört, Gullfrö eller skalet av Tangerine/Apelsin kan drickas som Té. Mat med Skarp energi och Fukt lösande egenskaper som; olika löksorter, kålrabbi, senapsgrönt, kålrot/rova och rädisa/rättika är bra allihop för att motverka Fukt i systemet överlag.

Invasion av Kyla

Den Kylade energin kommer ofta in tillsammans med Vind energi men kan också invadera oss som ensam patogen. Det beror ofta på att vi har blivit exponerade för kyla ute på tex. vintern men även på sommaren om man klär sig för tunt på kyliga morgnar eller kvällar kan Kyla tränga in kroppen. Om man har en extern invasion av Kyla i kroppen så är man frusen, musklerna kan dra ihop sig, det kan finnas smärta och stelhet. Tillståndet utvecklar sig snabbare än intern Kyla och patogenen sätter sig ofta i Muskler och leder samt i Meridiansystemet. Kyla kan också penetrera direkt via huden och ackumuleras i Livmodern, Blåsan, Mage och Tarmar.

Behandlingen för muskler senor och leder så applicerar man Hetta direkt via tex. Moxa stav eller koner och massageoljor med örter som värmer och stimulerar som Cayenne, Enbär, Kanel, Ingefära och Rosmarin tex. Dessa örter plus åtskilliga andra kan också drickas som Té för att tillföra värmande energi. Vanligen så ärter man mat som stärker Yang energin och det är också viktigt att inte äta mat som försämrar tillståndet.

Invasion av Fukt

Invasion av extern Fukt energi manifesterar sig som akuta besvär och generellt finns det symptom som; tyngdkänsla, seghet och ömhet eller smärta. Besvären kan variera beroende på var patogenen sitter, men den har en tendens att invadera nedre delen av kroppen först, sen kan Fukten gradvis ”flyta” uppåt in i Pelvis och Tarmar. Här kan Fukten orsaka vaginala flytningar, oren urin eller lös avföring. Om den invaderar leder etc. kan den orsaka svullnad och ömhet eller smärta.

Extern Fukt omvandlas snart till intern Fukt. Mat och örter som löser Fukt, stimulerar Qi cirkulation och frigör ytan av kroppen för att driva ut patogenen används. Olika löksorter och Skarpa örter som Ingefära eller Pepparmynta är bra val.