

# INFLUENZA

## DIFFERENTIERING ENLIGT TRADITIONELL KINESISK MEDICIN

EXAMENSARBETE AV EVELINA OSKARSSON

## **Inledning**

Varje år drabbas många av den så kallade influensan. Det är först nu på senare år när jag arbetat på en förskola som jag riktigt har kommit i kontakt med i vilken utsträckning den varje vinter/ år slår till. En rad olika symtom förknippas med en influensa och dem kommer jag i denna uppsats att differentiera och analysera enligt Traditionell Kinesisk Medicin, samt ta upp hur man västerländskt ser på influensa och hur västerländsk medicin och Traditionell Kinesisk Medicin skiljer sig åt när det gäller synsätt och behandling.

## **Influensa enligt västerländsk medicin**

Influensa är en virussjukdom som drabbar luftvägarna och som kommer till Sverige under vinterhalvåret. Utbrottet varar oftast mellan sex till sexton veckor och mellan två och femton procent av befolkningen drabbas. Det finns olika typer av influensavirus; som kallas A,B och C och av dem är det främst A och B som ger upphov till den typiska influensasjukdomen. Det är flest barn och ungdomar som blir sjuka och sprider smittan men det är bland äldre som sjukdomen kan vara allvarlig och ibland dödlig. Influenzavirus är väldigt smittsamt och svårt att undvika och smittar som mest ett dygn före symtomen bryter ut. Inkubationstiden är kort, 1-5 dygn. Smittämnet finns i svalget hos den sjuke och sprids som fin luftburen droppsmitta till andra. Det sker genom att den som är sjuk nyser, hostar eller andas ut viruset som då kan hamna på alla möjliga ytor och smitta både via inandning och kontakt. Därför anses risken att bli smittad högre inomhus än utomhus. Det finns även några medicinska riskgrupper; de som har metabola sjukdomar som diabetes, en hjärt-eller lungsjukdom, är äldre än 65 år eller har nedsatt immunförsvar av annan orsak. Dessa drabbas i allvarligare och i större utsträckning av influensa pga sitt medicinska tillstånd.

Anledningen till att det kommer nya utbrott av influensa beror på att influensavirus kan skapa nya former som vårt immunförsvar saknar skydd mot. Influenzavirus förändrar sig hela tiden och därför kommer influensan ofta i en ny form och gör att man kan insjukna i influensa flera gånger. När viruset kommit in i kroppen sprider och förökar det sig snabbt om inte kroppens immunförsvar klarar av att stoppa smittan. Viruset angriper och infekterar i första hand slemhinnorna i luftvägarna där det förstör cellerna. Detta hjälper immunförsvaret till med genom att genast känna att de virusäggviteämnen som bildas i cellen av viruset är främmande för kroppen. Mot de infekterade cellerna går både immunceller och antikroppar till attack. En mängd signalsubstanser produceras och sprids i hela kroppen för att ytterligare aktivera immunförsvaret när immuncellerna börjar reagera. Detta gör att vi känner oss sjuka i hela kroppen även fast infektionen bara är i luftvägarna. Det är alltså kroppens immunförsvar som orsakar influensasytomen.

## **Symtom**

Typisk influensa börjar och uppträder ofta plötsligt. Man får frossa, nyser och känner sig allmänt väldigt dålig och trött efter att ha varit pigga bara någon timma eller dagen innan. Det värker i musklerna och gör ont när man rör ögonen som även kan vara röda. Man får huvudvärk och därefter tilltagande symtom från luftvägarna i form av torrhosta/ rethosta, halsont och snuva. Smärta bakom bröstbenet kan förekomma och snabbt stigande feber, ofta upp över 40 grader som kan finnas kvar i 3-5 dagar. Efter en vecka brukar den svåraste delen av sjukdomen vara över och de flesta ha tillfrisknat men det är vanligt att man har fått vätskebrist, har ihållande hosta och är väldigt trött i ett par veckor efteråt.

Ibland kan symtom från mag- och tarmkanalen förekomma i form av kräkning och diarré, främst hos barn.

Människor reagerar olika och sjukdomsbilden varierar. En del blir väldigt sjuka med hög feber osv. medan andra bara får lindrigare förkylningsbesvär, detta beroende på vilket virus det är man drabbats av och hur känslig man är.

## **Terapi enligt västerländsk medicin**

Det finns inga läkemedel som botar influensa men det finns mediciner som kallas för antivirala läkemedel och har som funktion att bromsa viruset och hindra det från att spridas från de celler som det infekterat. Dessa läkemedel skrivs ut på recept av läkare och förkortar influensasjukdomen med i genomsnitt 1,5 dagar om det tas 48 timmar efter det att man insjuknat. Det är främst personer som tillhör någon riskgrupp som får virushämmande läkemedel.

I övrigt är det symptomatisk behandling som gäller för att lindra besvären så gott det går. Man rekommenderar att man vilar mycket och inte anstränger sig, dricker mycket för att förhindra den vätskebrist som febern kan ge och försöker få i sig lite mat även om aptiten inte är så bra. Om man behöver ligga till sängs så är det bra om man har det varmt och ligger med huvudet högt eftersom det underlättar för andningen och sömnen. Vid nästäppa och hosta föreslås nässpray, halstabletter och kall eller varm dryck som honungsvatten för att lina i svalget. Om man dricker mycket minskar också det sega slem som kan finnas i svalget. Om man har mycket slemhosta är det bra att hosta upp slemmet för att rensa luftrören. För att lindra värk och feber kan man ta hjälp av smärtstillande och febernedsättande medel som ex Alvedon, Panodil och Ipren.

## **Influensa enligt Traditionell Kinesisk Medicin**

Med influensa menas akut infektion av luftvägarna pga influensavirus. I kinesisk medicin associeras både vanlig förkylning och influensa till invasion av extern Vind. Av alla externa patogener är just vind den vanligaste/ primära patogena faktorn att orsaka sjukdom eftersom kyla, fukt, torra och hetta alla är beroende av vind för att kunna invadera kroppen. En förkylning eller influensa kan bero på olika saker men här i väst är det vanligast att vind invaderar tillsammans med och manifesterar sig som yttlig vind-kyla och yttlig vind-hetta. En infektion från en förkylning eller influensavirus manifesterar sig i övre luftvägarna, Lungans område, och kan förekomma vilken årstid som helst men är vanligast på vintern och våren.

En invasion av en extern patogen faktor beror på en obalans i kroppens qi. Lungan är en viktig del av immunförsvaret och cirkulerar försvarsqi, så kallad Wei Qi på ytan och avgör vad som kan komma in i kroppen och vad som bör stanna utanför den. Taiyang (urinblåsan och tunntarmen) reglerar wei qi på ytan. Wei qi är slemhinneytors försvar mot virus, olämplig mat mm och cirkulerar utanför meridianerna, samt hjälper och tar hand om att öppna och stänga porer och skydda och värma huden. Wei Qi är en del av Zheng Qi-den raka och korrekta qi. Zheng Qi är all bra energi som skyddar oss och utgör immunförsvaret och som försöker möta upp och kasta ut dålig Qi/ Xie Qi, ex virus i form av yttlig Vind/Kyla och yttlig Vind/Hetta.

Om kroppen/ Lungan befinner sig i obalans blir vi lättare invaderade av patogena faktorer pga att vårt försvar vid ytan inte räcker till för att bemästra dem. Är kroppen mycket i obalans och svag kan en mild patogen faktor orsaka en extern invasion av Vind. Det kan också vara så att vissa externa patogena faktorer är så starka att vi har svårt att bemästra dem även om kroppens försvar är starkt.

Eftersom det är Lungan som utgör vårt försvar mot omvärlden i första hand är det där symtomen visar sig.

## **Förväntade symtom analyserade enligt TKM**

### **Plötsligt insjuknande och snabbt föränderligt sjukdomsförlopp**

Dessa två tyder båda på en yangaktivitet. Här handlar det om ytlig Vind som till naturen är Yang som har attackerat kroppen. Vind karaktäriseras av ett plötsligt och snabbt insjuknande och en symtombild som förändras sig snabbt. Från att ena stunden vara frisk till att drabbas av en rad olika symtom som till exempel frossa, nysningar, rinnsnuva etc till att symtombilden ändras sig ytterligare genom att man får hög feber med tjockare och färgade utsöndringar.

### **Trött och allmänt dålig**

när kroppen angrips utifrån av en extern patogen faktor vid ytan måste kroppen strida mot den för att försöka bli kvitt den för att vi inte ska bli sjuk och denna kamp kan göra en väldigt trött. Kylan som invaderar kroppen försämrar cirkulationen i kroppen avsevärt i och med att den fungerar kontraherande och sammandragande och gör att Qi och blod och vätskor inte rör sig som de ska. Lungan som är mästare över Qi störs mycket i sina funktioner och blir blockerad och detta kan göra en väldigt trött.

### **Frossa – Feber**

Frossa är ett tydligt tecken på att det är kyla det handlar om och som har drabbat oss. Denna kyla ligger ytligt och attackerar kroppen tillsammans med ytlig Vind. I ytan möter Vind/kyla motstånd i form av vårt försvar, Lungan och Wei Qi och det uppstår en kamp mellan den dåliga, Xie Qi och vår bra Qi/Wei Qi. Denna kamp som uppstår mellan huden och musklerna kan resultera i att Vind/Kyla omvandlas, förändras och blir Vind/Hetta. Detta kan vi se när frossan övergår till feber. Men skulle den patogena faktorn inte vara så stark och kraftfull eller om vår försvarsQi i relation till den patogena faktorn är starkare eller inte reagerar på den uppträder kanske ingen feber.

### **Snuva**

Lungan öppnar sig i näsan och om Lungan är i balans fungerar andning och lukt bra och ingen snuva förekommer. Om Lungans Qi är svag eller om Lungorna som vid influensa attackeras av utifrånkommande patogena faktorer som virus-ytlig vind/kyla, vind/hetta och Lungan och vårt försvar inte kan stå emot utan vi invaderas då blockeras näsan. En försvagning eller invasion hos Lungan gör att den inte kan upprätthålla sin funktion att sänka och sprida lungans vätskor, detta manifesterar sig genom snuva. Rinnsnuvan beror främst på kylan som ofta manifesterar sig som tunna, vattniga och klara utsöndringar som urin, nässeekret, avföring. I ett senare skede i influensan kan snuvan ändra färg och konsistens och bli mera gul/grön och tjock. Detta beror då på att den ytliga vind/kylan som trängde in i kroppen har omvandlats till ytlig vind/hetta. Hettan och febern har konsumerat vätskor och gjort att det blivit ett mer koncentrerat och gulgrönt slem .

### **Nyser**

Lungan kontrollerar spridningen av försvarsQi på ytan samt öppning och stängning av porerna. Om det finns Vind i området mellan huden och musklerna kan Lungan inte upprätthålla sin funktion i att sprida och sänka och detta kan orsaka nysning och hosta.

### **Halsont**

smärta i halsen vid en influensa indikerar att det förekommer en hetta där. När man drabbas av en influensa är det oftast en kombination av Vind/Kyla som invaderar kroppen upptill i Lungans områden, halsen är ett av dem. Denna vind/kyla kan snabbt omvandlas till Vind/Hetta när det sker en kamp mellan vår försvarsQi och den externa patogenen vid kroppens yta.

### **Ögonvärk**

om ögonen är smärtsamma och röda beror det vid en influensa på invasionen av utifrånkommande patogener i form av ytlig vind/kyla som övergott till ytlig vind/hetta. Hettan gör att de blir röda och smärtsamma eftersom den är utvidgande och expanderande. Smärtan kan även bero på kyla eftersom den påverkar och kan ge smärta i musklerna men då är inte ögonen röda.

### **Muskelvärk**

kan bero på många olika saker. Vid influensa beror den på att kyla invaderat kroppen utifrån. Kyla är en Yin faktor som stoppar flöden, kontraherar och drar ihop vävnaden i kroppen och förhindrar och försvårar cirkulationen av Qi, Yang och Blod. Kylan orsakar alltså stagnation i kroppen och ger därmed upphov till muskelvärk. Områden där muskelvärken mest manifesterar sig är nacken, ryggen, huvud, extremiteterna och lederna. Muskelvärk på grund av kyla blir bättre om man tillför värme. Kylan kan även orsaka stelhet, frossa, rinnsnuva.

### **Rethosta**

hosta är ett symptom som tyder på att något med Lungan inte står rätt till. I det här fallet rör det sig om en attack från externa patogena faktorer i form av ytlig Vind/ Kyla som stör och försvårar för Lungan att upprätthålla sin funktion när det gäller att sprida och sänka Qi. Extern Vind är den huvudsakliga orsaken till denna typ av hosta och är orsaken till varför det retar och kliar, vinden har satt sig i halsen. Vinden penetrerar själv eller tillsammans med andra patogena faktorer huden/ ytan och försvarsQi som kontrolleras av Lungorna och orsakar hostan. Denna sortens hosta ligger ytligt och kan med rätt behandling försvinna relativt fort utan att ge några bestående men.

### **Huvudvärk**

de huvudsakliga externa patogena faktorerna som orsakar huvudvärk är Vind och Fukt. Vid influensa handlar det om Vind som tillsammans med Kyla invaderar meridianerna. Eftersom Vind är en Yangfaktor uppträder den plötsligt och ger symptom upptill i kroppen som till exempel akut huvudvärk. Huvudet är det området där alla handens och fotens yangmeridianer möts samt ditåt de 5 zangorganens och 6 fuorganens qi och blod flödar. När kroppen invaderas av yttre patogener som Vind kan det orsaka oordning av qi och blod i huvudet och störa qicirkulationen i meridianerna som korsar huvudet och därmed ge huvudvärk. Kylan är i sin tur sammandragande och kontraherande och orsakar sämre cirkulation och qistagnation. Smärtan är stark och ofta lokaliserad till bakhuvudet och nacken och kan sträcka sig ner längs ryggen och Urinblåsans meridian. Huvudvärken kan komma själv eller tillsammans med andra symptom som vid influensa.

## **Behandling med akupunktur**

Vid behandling med akupunktur måste man först klargöra i vilket tillstånd patienten i fråga befinner sig i just nu. Man kan som jag nämnde tidigare påverkas väldigt olika vid en influensa. En del får hög feber, andra en lättare förkylning. Det är av stor vikt att avgöra om patienten just nu är i början och håller på att bli attackerad och invaderad av yttre patogener och i så fall vilka eller om patienten varit sjuk någon dag och utvecklat feber mm. Man måste se till alla symtom och göra en bedömning utifrån det.

**Ytlig Vind/Kyla:** förekommer oftast i början av influensan och kan visa sig som till exempel; plötslig frossa, täppt och klar rinnsnuva, ont i kroppen, nysning och kli i halsen osv. Här är behandlingsprinciperna att skingra ytlig vind och kyla samt återupprätta Lungans funktioner. Här nedan följer några av de punkter man kan välja mellan.

- LU 7** Denna punkt sprider Wei Qi och frigör ytan och är en av de bästa punkterna på att sprida ytliga invasioner av vind. Den är även en kommandopunkt för huvudet och nacken och kan reglera besvär i detta område som kan förekomma vid en influensa. Den hjälper även till att sänka och sprida lungans qi/ fei Qi och kan på så vis vara bra till i princip alla symtom som förekommer vid influensa, bland annat snuva, hosta mm.
- TJ 4** Detta är en huvudpunkt för att befria ytan och eliminera vind/ kyla/ hetta från ytan. Den reglerar likt Lu 7 Wei Qi. Är en kommandopunkt för ansiktet och därav hjälper den vid besvär som rör näsa, mun, ögon osv vilket kan vara aktuellt här. Den minskar även smärta.
- GB 20** tar alla typer och orsaker av vind; inre och yttre och kan därför användas vid olika typer av förkylning: vind/kyla och vind/hetta. Den ligger bra till för att användas som en lokal punkt för den huvudvärk i nackområdet som en del drabbas av. Den stimulerar Qi cirkulationen i huvudet, nacken och skulderna vilka alla är områden där den patogena Vinden brukar manifesteras sig.
- TJ 20** är den viktigaste lokala punkten vid näsproblem som ex rinnande och täppt näsa. Den kan för bättre effekt riktas mot en extrapunkt intill som heter Bi tong. Tj 20 har som funktion att eliminera vind och öppna näsgångarna. Kan användas om rinnsnuva och nysning förekommer.
- UB 12** Detta är vindens port som kan användas för att eliminera vind och befria ytan från utifrånkommande patogen. Den används mest i första stadiet av en förkylning/ influensa vid symtom som stel,

ond nacke, rinnsnuva osv och är en bra punkt då eftersom den ligger på TaiYang samt är lokaliserad upptill där vinden gärna tränger in. Övriga funktioner den har är att den kan stärka WeiQi och ytan, sprida och sänka FeiQi och påverka näsan vid en infektion i övre luftvägarna som vid nysning, ond hals, dvs i ett ytligt skede. Om infektionen går ner i lungan är det bättre att använda sig av UB 13 istället.

**UB 13** är lungans backshupunkt och kan påverka spridandet och sänkandet av LungQi och används mest här om det finns uttalad hosta.

Man kan även **koppa** urinblåsans meridian i försök att ”dra” ut och avlägsna patogenerna. Koppning har en värmande effekt, mer indikerat vid kylaproblem. Vid ytlig vind/kyla kan man koppa Ub 11,12,13 i 5-10 minuter eller också kan man glida längs urinblåsans meridian för att skingra externa patogener. Koppning ökar cirkulationen av qi och blod och tar bort stagnation av qi och blod om man stimulerar starkt.

**Vind/Hetta:** här kan man se symtom som feber, röd och ond hals, värk kring röda ögon, tjockare och gulgrönt nässekret osv. Behandlingsprincipen kan då bli att eliminera vind/ hetta och återupprätta lungans sänkande och spridande funktioner. Då kan följande punkter väljas mellan.

För att eliminera vinden kan man använda sig av samma punkter som vid Vind/Kyla såsom Lu 7, Tj 4, Gb 20, Ub 12 och även Sj 5 som likt Tj 4 eliminerar patogena faktorer på ytan som Vind/Kyla och Vind/Hetta, denna är även mycket bra vid huvudvärk.

**LU 5/10** Lunga 5 och 10 kan man välja och variera mellan eftersom de har liknande funktioner. Lu 5 kan reglera vätskor och ta överskott från lungans alla områden, djupt som ytligt. Den svalkar och eliminerar hetta från Lungan och hjälper Lungan att sprida Wei Qi. Lu 10 är bra på att eliminera eld från Lungan.

**LU 11** kan användas vid influensa speciellt om det förekommer halsont eftersom denna punkt är väldigt bra på att eliminera hetta från halsen. För bäst effekt bör den blödas vid första dagsbesväret pga att den eliminerar vind/hetta innan det går för djupt.

**Du 14** är väldigt bra på att ta bort hetta, stärka ytan och eliminera utifrånkommande vind, pga alla yangmeridianer korsar varandra här. Den kan användas när vind/kyla eller vind/hetta attackerat kroppen utifrån och behandlar i alla nivåer. Kan effektivt användas vid feber, den kan då blödas.



- Tj 11** En viktig punkt vid behandling av hetta och feber och när man vill eliminera Vind/Hetta, även ner på YangMing nivå. Den är bra på att ta bort just hetta, kyla blodet, eliminera vind, reglera qi och blod och mycket mer.
- UB 13** kan användas vid både ytliga och djupa skeden i sjukdom. Den kan befria och eliminera hetta i Lu, vid fullhet. Ex när ytlig vind/kyla trängt in och blivit vind/hetta med symtom som hosta med gulgrönt slem. Man kan då kombinera UB 13 med **LU 1** som är bra på att reglera det mesta och kan eliminera hetta från Lu samt omvandla fukt/slem från Lu om det förekommer tung hosta med slem och det är svårt att ligga. Den kan även användas om det skulle vara så att den höga febern gett psykisk påverkan pga att Lungan smittat över hettan till Hjärtat. Är också en bra lokal punkt vid smärtor i övre ryggen.

## Forskning

En studie har gjorts angående influensa och om behandling med Traditionell Kinesisk Medicin-moxa före en kommande influensaperiod medför en minskad risk att drabbas. I studien ingick sammanlagt 1142 personer, varav 618 fick behandling och 524 inte fick det.

Enligt boken, Modern practical prescriptions of acupuncture and moxibustion, fick 618 friska personer i ett influensaepidemiområde moxabehandling för att förebygga och förhindra insjuknande i influensa. Punkter som användes och moxades var Du 14 och Ma 36. Detta gjordes i tre dagar, en gång per dag i 20 minuter varje gång. Tio dagar efter behandlingen hade 6 % av de 216 som mottagit moxabehandling på Du 14 och 2,7% av de 402 som mottagit moxabehandling på Ma 36 insjuknat i influensa. Av den grupp på 524 personer som inte behandlats hade 27,6% insjuknat.

## Förebyggande

Oftast drabbas vi av invasioner utifrån när vi är försvagade eller i obalans. Därför anser jag att det är viktigt att vi är medvetna om hur vi mår, är närvarande och uppmärksam på vilka signaler kroppen ger oss. När vi har för mycket att göra, överarbetar, stressar och lever på ett för kroppen inte tillfredsställande sätt kan det vara svårt att tolka och se att kroppen inte är i balans. Motsatsen blir det däremot om vi lever, äter och handlar för att må bra och gör sådant vi tycker om. Till exempel qigong och yoga kan vara bra aktiviteter eftersom man där ges möjligheten att stanna upp och får lite perspektiv på vardagen och verktyg för att lättare kunna hantera olika situationer. Utifrån resultaten från studien ovan kan man även se tydligt att behandling av akupunkturpunkter fungerar bra förebyggande. Det gäller för var och en att hitta de metoder och det levnadssätt som innebär välmående och hälsa för just dem.

## **Sammanfattning och slutsatser**

En förkylning eller influensa kan bero på flera olika orsaker men här i väst handlar det ofta om virus i form av ytlig V/K eller ytlig V/H som attackerar och invaderar kroppen. Det vanligaste är att det är ytlig vind/kyla som attackerar och oss ger de första besvären och symtomen i början av en förkylning eller influensa som att det kommer plötsligt med frossa, nysning, muskelvärk etc och att denna ytliga vind/kyla omvandlas till ytlig vind/hetta då den på väg in i kroppen möter på motstånd i form av kroppens försvarsQi, så kallad Wei Qi som utgörs och förknippas med framförallt Lungan och TaiYang. Det är även i områden som berörs av dessa meridianer som symtomen visar sig, till exempel som hosta och värk i nacken och eventuellt längs hela ryggen och urinblåsans meridian. Ofta är vår Wei Qi och Lungans Qi försvagad när vi inte kan stå emot en utifrånkommande patogen men det kan även vara svårt att stå emot en utifrånkommande patogen om den är otroligt stark och kraftfull även om man har ett bra immunförsvar.

Den skillnaden som man kan se när man kollar på influensa enligt västerländsk medicin jämfört med hur man ser på det ur ett traditionellt kinesiskt perspektiv anser jag är följande.

I västerländsk medicin pratar man om en influensa som ett sjukdomstillstånd där hela sjukdomsförloppet ingår från och med första symtomen, ex frossa med klar rinnsnuva, till hög feber och gult snor. Inom traditionell kinesisk medicin ser man detta som minst två olika sjukdomstillstånd där ena är frossan och den klara rinnsnuvan mm som beror på ylig vind/kyla och det andra är feber, gult snor mm och beror på ytlig vind/hetta. Oftast uppstår ytlig vind/hetta pga att man blivit utsatt för ytlig vind/kyla som stagnerat och mött motstånd och omvandlats till ytlig vind/hetta. I TKM kollar man även på tungan och känner på pulsen för att få en bättre uppfattning om vad som dominerar och bör behandlas hos patienten i fråga. När man har ytlig vind/kyla kan man finna en tunga med en mer vit och något fuktig beläggning och en tight, ytlig puls medan man vid ytlig vind/hetta kan se en rödare tunga med gul beläggning och en snabbare puls.

Eftersom man västerländskt ser influensan mer som ett sjukdomstillstånd behandlar man det därefter medan man i traditionell kinesisk medicin behandlar på olika sätt beroende på vilken, ylig vind/kyla eller ytlig vind/hetta, som dominerar för tillfället. Till exempel om man befinner sig i början av en influensa eller förkylning med symptom som klar snuva, frossa etc som man diagnostiserat som ytlig vind/kyla enligt TKM då rekommenderar man varma kryddor som bland annat salladslök, färsk ingefära och basilika och väljer punkter för att eliminera just ytlig vind/kyla som tex Lu 7 och Tj 4 . Om man är i ett senare skede i sjukdomsförloppet och har fått feber, gult snor och röda ögon och man har diagnostiserat det som ytlig vind/hetta då rekommenderar man svala kryddor såsom citronmeliss och pepparmynta, dessa för att svalka och försöka eliminera den hetta som finns i kroppen. Man väljer då akupunkturpunkter för att uppnå just den effekten som tex Tj 11 och Lu 5.

Likheter mellan västerländsk och traditionell kinesisk medicin: att man anser att immunförsvaret är med och orsakar symtomen som vi ser vid en influensa.

## Referenser

- [www.infomedica.se](http://www.infomedica.se)
- [www.smittskyddsinstitutet.se](http://www.smittskyddsinstitutet.se)
- [www.apoteket.se](http://www.apoteket.se)
- Chinese Acupuncture and Moxibustion, chief editor Cheng Xinnong
- Traditionell Kinesisk Medicin del I och II, Reijo Pöyhönen
- Kinesisk kostlära, Peter Torsell
- Modern practical prescriptions of acupuncture and moxibustion, Compiled by Ji Xiaoping. Translated by Chen Maoxin and Li Shuting
- The Practice of Chinese Medicine, Giovanni Maciocia
- The Foundations of Chinese Medicine, Giovanni Maciocia
- Chinese Acupuncture and Moxibustion, Compiled by Nan jing university of Traditionell Chinese Medicine. Translated by Shanghai University of Traditionell Chinese Medicine

---

Akupunkturakademin

epost: [info@akupunkturakademin.se](mailto:info@akupunkturakademin.se)

<http://www.akupunkturakademin.se>