

# Hur kan färsk ingefära användas i egenvård enligt Traditionell kinesisk medicin?

Av Anna Pers Bennedich

2006

## Förord

Denna uppsats gjordes år 2005 som avslutning på den 3-åriga grundutbildningen i Traditionell kinesisk medicin med inriktning på akupunktur på Akupunkturakademien.

Uppsatsen ger en kort bakgrund till hur man inom olika medicinska system ser på användandet av färsk ingefära och ger recept på hur man kan använda den i egenvård enligt Traditionell kinesisk medicin, TKM, vid förkylning hos vuxna och barn, täppt näsa, illamående, kräkning, åksjuka, graviditetsillamående, magont, dålig aptit och smärta, till exempel menssmärta. Varje recept analyseras enligt TKM.

## Innehållsförteckning

Inledning.....	sid.
Bakgrund.....	sid.
Västerländsk medicin.....	sid.
Ayurvedisk medicin.....	sid.
Antroposofisk medicin.....	sid.
Traditionell kinesisk medicin.....	sid.
Egenvård.....	sid.
Problemställning.....	sid.
Recept och analyser enligt traditionell kinesisk medicin.....	sid.
Recept mot vanlig förkylning hos vuxna.....	sid.
Recept mot täppt näsa.....	sid.
Recept mot vanlig förkylning hos barn.....	sid.

Recept mot illamående, kräkning, magont och dålig aptit.....	sid
Recept för att förebygga åksjuka.....	sid.
Recept mot graviditetsillamående.....	sid.
Recept mot smärta.....	sid.
Recept mot mensvärk.....	sid.
Resultat/sammanfattning.....	sid.
Diskussion.....	sid.
Referenser.....	sid.

Bilaga

## Inledning

För många år sedan skulle en familjemedlem delta i en idrottstävling, men blev mycket förkyld. Birgitta Tryberg, Diplomerad akupunktör enligt TKM, och Legitimerad sjukgymnast, kontaktades. Av henne fick vi ett recept på ingefärste, som har hjälpt oss mot många förkylningar. Mitt intresse för den färskas ingefärens effekter väcktes. Ibland har jag också upplevt en djup avspänning i musklerna efter att ha druckit ingefärste. Detta ökade ytterligare min nyfikenhet.

## Bakgrund

### **Västerländsk medicin**

Sedan länge känner man till att ingefära har både antiinflammatoriska och blodförtunnande egenskaper. Det kan förklaras av upptäckten att flera ämnen påverkar samma enzymssystem i kroppen som acetylsalicylsyra, det aktiva ämnet i vanliga värktabletter av typ Magnecyl. De flesta studier är än så länge gjorda i provrör eller på djur, men det finns en del studier också på människor. Framförallt har man visat att ingefäran kan lindra inflammatoriska sjukdomar som ledgångsreumatism något. Man har också sett att den kan påverka blodet så att det inte bildar proppar lika lätt (3).

Docent Carmelita Frondoza, Associate Professor vid John Hopkins universitetet i Baltimore har utvecklat en modell för att odla och aktivera broskceller från lederna. Vid artros förstörs successivt brosket i den drabbade leden, vilket ger den svåra smärtan. Docent Carmelita Frondoza och hennes medarbetare har kunnat visa att broskcellerna producerar ämnen som ger upphov till inflammation och som bryter ned brosket. När ingefära tillfördes stoppade denna produktion nästan helt. Hon tolkar dessa preliminära resultat optimistiskt och menar att ingefära skulle kunna ersätta etablerade smärtlindrande medel som Magnecyl och även de som kallas COX – 2 – hämmare (1).

I samma tidningsartikel refereras en studie av 247 patienter som led av knäartros. Hälften (!?) fick äta ett ingefärspreparat – övriga verkningslösa piller. Efter sex veckor rapporterade de amerikanska forskarna att ingefärskonsumenterna upplevde större smärtlindning än kontrollgruppen (63% mot 50%) (1).

### **Ayurvedisk medicin**

I den Ayurvediska medicinen används ingefära vid bland annat ledgångsreumatism, tandköttinflammation, astma, slaganfall, migrän, förstoppning och diabetes (3).

### **Antroposofisk medicin**

Ingefärsroten anses vara aromatisk, het och innehålla mycket svavel. På Vidarkliniken används ingefäran mycket till utvärtes behandlingar, då främst som njuromslag. För en sådan behandling krävs läkarordination. Inom den Antroposofiska medicinen anser man också att ingefära kan provas förebyggande mot åksjuka och lindra illamående vid graviditet. Ingefära verkar värmande för matsmältningen. Man ger recept på ingefärste för egenvård i syfte att värma magen (6).

1

### **Traditionell kinesisk medicin**

Färsk ingefära är en av den kinesiska medicinens och kokkonstens mest använda örter på grund av sin effektfullhet att skydda magen och motverka gifter. Den hjälper till att bryta ned proteiner från proteinrik mat och motverkar att urinsyra uppstår från dessa. (7).

I tusentals år har ingefära spelat en viktig roll när det gäller att förebygga och behandla sjukdomar i Kina (2).

I modern tid anser man enligt TKM att färsk ingefära kan sätta igång svettning och stoppa kräkning genom att värma mjälten och magen och kontrollera hostning genom att värma lungorna.

Den flyktiga ingefärsoljan kan främja perifer blodcirkulation för att få igång svettning, ge en varm känsla i kroppen, stimulera utsöndring av matsmältningsvätskor och tarmarnas rörelser, förbättra aptiten, förhindra onormal jäsning i tarmarna, eliminera gaser från tarmarna, förbättra magens funktion och kontrollera kräkning. I laboratorieexperiment har ingefära visat sig ge antiinflammatoriska och smärtlindrande effekter (2).

Farmakologiskt ser kineserna färsk och torkad ingefära som helt skilda örter. Ingefära heter ”jiang” på kinesiska, vilket betyder försvar. Man tror att det i första hand syftar på att den effektivt försvarar mot kyla och fukt. Enligt Traditionell kinesisk medicin, TKM, anses färsk ingefära som het och kryddig.

Den färska ingefärens funktioner enligt TKM:

- Elimineras kyla från ytan genom att sätta igång svettning.
- Värmer mage, mjälte och lunga med spridande effekt.
- Sänker magens och lungans Qi.
- Elimineras flegma/fukt.
- Motverkar gifter.

Färsk ingefära är lämplig vid illamående, kräkningar, förkylningar på grund av vind, kyla och fukt, slembildning, matsmältningsbesvär, astma, bihålesvullnad, huvudvärk och nackstelhet (7).

### **Egenvård**

På uppdrag av Stockholms läns landsting undersökte Tema Hälsa och samhälle, Linköpingsuniversitet, 1000 stockholmares inställning till och användning av komplementärmedicin år 2000. 38 % av personerna i undersökningsgruppen hade under det senaste året som egenvård använt sig av naturläkemedel, hälsokostpreparat, stora doser av vitaminer eller liknande. Vitaminer och mineraler, antiförkylningspreparat och allmänt stärkande medel som Ginseng och Q10 konsumerades mest. 37 % hade under samma period prövat avslappningsövningar, vegetarisk kost, meditation, Qi-gong, funktional foods, Yoga, eller Tai Chi som egenvård. Avslappningsövningar var vanligast (8). Se även bilagan tabellerna 4.5.1 och 4.5.3.

## Problemställning

Hur kan färsk ingefära användas vid egenvård av förkylning hos vuxna och barn, nästäppa, illamående, kräkning, magont, dålig aptit, åksjuka, graviditetsillamående och smärta, till exempel menssmärta, enligt Traditionell kinesisk medicin?

## Recept och analyser enligt Traditionell kinesisk medicin

Recept på hur färsk ingefära kan användas vid ovanstående besvär och TKM - analyser av varför färsk ingefära kan fungera vid dessa besvär ges nedan.

### Vanlig förkylning hos vuxna.

Inom TKM kallas förkylning, som ej inkluderar halsont, invasion av vind/kyla. Den manifesterar sig som nysningar, frusenhet, man har ont i kroppen, huvudet, nacke, bakhuvud, är täppt i näsan eller det rinner klart ur näsan (5).

Direkt efter att symptom, till exempel frusenhet har uppträtt bör man vidtaga åtgärder för att förebygga att förkylningen förvärras (2).

#### **Recept 1**

Några skivor färsk ingefära (3-4 mm) kokas i vatten i 10 minuter. Avkoket dricks. När man kokar färsk ingefära kan man vid förkylning inandas ångan som en del i behandlingen (7).

#### **TKM – analys**

Färsk ingefära eliminerar kyla från ytan genom att sätta igång svettning. Eliminerar också slem/fukt (7).

#### **Recept 2**

25 gram salladslöksstjälkar och 25 gram ingefära kokas med vatten och dricks som ett te. Detta är en metod att behandla vanlig förkylning i ett tidigt stadium då man ska undvika att ytterligare utsätta sig för sjukdomsskapande vind (2).

### **TKM - analys**

Om vinden är kall och fuktig kan ingefäran ta bort kyla från ytan genom att sätta igång svettning och också ta bort fukt (7). Salladslök kan också eliminera kyla och sätta igång svettning (2).

### **Täppt näsa**

#### **Recept**

6-7 bitar salladslöksstjälkar, en lämplig mängd skivor ingefära och peppar. Små bitar av salladslöksstjälkar steks i vegetabilisk olja och hålls ihop med nudlar i lite kokande vatten. Tillsätt ingefärsskivorna och malen peppar. Denna rätt kan stimulera utsöndringen från näsan, stimulera svettning och ge en varm känsla i kroppen (2).

### **TKM - analys**

Ingefära eliminerar fukt och sätter igång svettning (7). Salladslök eliminerar också fukt och sätter igång svettning (2). Enligt TKM hör näsan till lungan. Ingefära har en spridande effekt på lungan (7).

### **Vanlig förkylning hos barn**

#### **Recept**

150 gram färsk ingefära och 20 gram farinsocker. De rena ingefärsskivorna krossas och kokas i vatten med farinsockret. Barnet matas med 50-100 ml. medan avkoket fortfarande är varmt. Detta avkok kan ta bort vind och kyla om det är dessa sjukdomsframkallande faktorer som attackerat barnet och gett upphov till en vanlig förkylning (2).

### **TKM - analys**

Färsk ingefära eliminerar kyla från ytan genom att sätta igång svettning (7). Eliminerar vind (2).

### **Illamående, kräkning, magont och dålig aptit**

#### **Recept**

60 gram färsk ingefära, en lämplig mängd farinsocker och vinäger. Ingefärsskivorna blötläggs i vinäger i en dag. 3 ingefärsskivor läggs i kokande vatten med lite farinsocker. Dricks som te. Kan användas för att behandla illamående, kräkning, dålig aptit och magont som beror på en attack av kyla (2).

### **TKM - analys**

Ingefära värmer mage och mjälte och sänker magens Qi (7). Inom TKM säger man att illamående kan beror på att magens Qi går uppåt istället för neråt.

## Att förebygga åksjuka

### **Recept**

50 gram färsk ingefära och en karamell med fruktsmak. Före resan tuggas den rena ingefäran och sväljs sedan. Därefter suger man på en karamell med fruktsmak. Denna metod kan stärka magen, stoppa illamående och kräkning, förebygga yrsel, illamående och kräkning som orsakas av alla typer av åksjuka (2).

### **TKM – analys**

Färsk ingefära kan stoppa kräkning genom att värma magen och mjälten (2). Ingefära sänker magens Qi (7).

## Graviditetsillamående

### **Recept**

Hacka lite färsk ingefära och sätt under ett plåster på akupunkturpunkten ”Nei Guan” – Pc 6. Man hittar punkten genom att dra ett finger på insidan av underarmen från handledsvecket några centimeter upp till man kommer till en liten grop. Om huden svider tar man bort plåstret med ingefäran och låter huden vila några timmar. Upprepa därefter (4:1).

### **TKM – analys**

Ingefära sänker magens Qi (7).

## Smärta

### **Recept 1**

Några skivor färsk ingefära (3-4 mm). Kokas i vatten i 10 minuter. Avkoket kan användas vid massage då man vill förhöja effekten när man vill eliminera fukt och kyla. Eller man kan krossa några ingefärsskivor och använda juicen som då bildas för att eliminera kyla (7).

### **Recept 2**

Färsk ingefära kokas med citrusskal (helst från tangerin/mandarin) eliminerar kall fukt/slem effektivt från lunga, mage, mjälte och i förlängningen hela kroppen (7).

### **TKM – analys av recept 1 och 2**

Färsk ingefära eliminerar kyla från ytan genom att sätta i igång svettning. Eliminerar också fukt (7). Fukt och kyla kan ge upphov till smärta.

### **Recept 3**

Lika stor mängd färsk ingefära och salladslöksstjälkar skäres i bitar och steks. Lägg i tygpåsar som används som varma kompresser tre gånger per dag. När påsen är kall ersätts den med en ny varm. Detta kan behandla reumatoid artrit som är Bi-syndrom som orsakas av kyla eller vind (2).

### **TKM - analys**

Färsk ingefära eliminerar kyla från ytan genom att sätta igång svettning (7). Salladslök kan eliminera kyla genom att sätta igång svettning (2).

### **Mensvärk på grund av kyla/fukt stagnation**

Symtom: Mensvärk. Ont i nedre delen av buken, eventuellt smärta i ländryggen. Smärtan ökar vid tryck. Smärtlindring av värme. Blöder bara lite. Mörkt blod. Koagel. Smärta innan och under mensen (4:2).

### **Recept**

Koka färsk ingefära med råsocker. Drick tre dagar före mensen och till den slutar (4:2).

### **TKM – analys**

Ingefära gör så att kylan inte stagnerar (4:2).

## **Resultat/sammanfattning**

Färsk ingefära kan användas i egenvård enligt Traditionell kinesisk medicin, TKM, vid en rad besvär. Här har getts recept på och TKM- analys av användandet av färsk ingefära mot förkylning hos vuxna och barn, nästäppa, illamående, kräkning, graviditetsillamående, åksjuka, magont, dålig aptit och smärta, till exempel menssmärta.

## **Diskussion**

I tider då efterfrågan på vård är större än tillgången kan egenvård av olika slag vara ett alternativ.

Enligt TKM är det viktigt att behandla så väl små som stora besvär så snabbt som möjligt för att våra krafter inte ska dräneras i förtid. Egenvård är ofta snabbare än att söka vård.

Egenvård har också värden i sig själv, till exempel den psykologiska effekten av att själv kunna göra något åt sina besvär/sjukdomar. Den effekten kan eventuellt i sig själv vara hälsobringande.

I en familj finns både det psykologiska och pedagogiska värdet av att barn och ungdomar lär sig hur man kan bedriva egenvård.

## **Referenser**

1. Atterstam, Inger. ”Ingefära ska bota ledsjuka.”  
Artikel i Svenska Dagbladet 2002-06-09.  
Inger Atterstam är medicinsk journalist på Svenska Dagbladet.
2. Fuchan, Wang & Yuhua, Duan. ”Curing Diseases the Chinese Way with Ginger, Garlic and Green Onion.” 1998. Sidorna 1, 2, 5, 6, 16, 17, 19, 41, 78, 116.
3. Johansson, Ulla. Artikel från [www.fruktogront.se](http://www.fruktogront.se)  
([http://fruktogront.se7artiklar/asp/c\\_mall.asp?ID=146](http://fruktogront.se7artiklar/asp/c_mall.asp?ID=146))  
Nutritionist på Idun mat och näringskonsult

4. Liao, Elisa  
4:1 "Föreläsning om pericard" 2003-03-15.  
4:2 "Föreläsning om gynekologiska sjukdomar" 2005-01-17.  
Båda föreläsningarna hölls på grundutbildningen i Traditionell kinesisk medicin med inriktning på akupunktur på Akupunkturakademin.  
Elisa Liao är Doctor of Traditional Chinese Medicine och har lång erfarenhet som läkare och akupunktör i Kina. Hon har nu privatpraktik i Södertälje.
5. Lindborg, Jan. "Föreläsning om lungan" 2003-04-11. på grundutbildningen i Traditionell kinesisk medicin med inriktning på akupunktur på Akupunkturakademin.  
Jan Lindborg är grundare av Akupunkturakademin, 1991, och är en av huvudlärarna.  
Han är utbildad i Sverige, Kina och Frankrike och arbetar som akupunktör sedan 1982.
6. Meréus, Synnöve. "Våra läkeväxter. Ingefära." FALK-bladet. Medlemsblad nr 4, november 2003, sid 31-32. FALK står för föreningen för Antroposofisk Läke-konst.  
Synnöve Meréus är beteendevetare och terapeut på Vidarkliniken. Hon är ansvarig för insamlandet av örter till sjukhuset.
7. Torssell, Peter. "Kinesisk kostlära." 2000. sid 120-121.  
Peter Torssell har en Bachelorexamen i kinesisk örtmedicin, är en av huvudlärarna på grundutbildningen på traditionell kinesisk medicin med inriktning på akupunktur på Akupunkturakademin. Han arbetar som akupunktör sedan 1988.
8. Tema Hälsa och samhälle vid Linköpings universitet, "Stockholmare och den komplementära medicinen." Befolkningsstudie angående inställning till och användandet av komplementärmedicin genomförd år 2000 i Stockholms läns landsting, sid 62 och 64.