

Varför ska jag ha tofflor trots att jag inte fryser om fötterna?

Samspelet mellan inre och yttre energier inom kinesisk medicin

Zheng Qi 正气 och Xie Qi 邪气 inom kinesisk medicin

Linda Wang

Uppsats vid Akupunkturakademin 2015

www.akupunkturakademin.se

Förord: Jag flyttade ifrån Kina till Sverige för 8 år sedan och förundrades över hur människor här ofta utsätter sig på olika sätt för situationer som direkt påverkar kroppens energibalans. Jag ville t ex gärna gå fram till någon som på morgonen satt med fortfarande blött hår i en dragig tunnelbanestation och berätta vilka konsekvenser det skulle kunna få för hälsan. Jag saknade de i Kina vanliga uttagen för varmt vatten på offentliga platser och ville gärna förklara för servitören på restaurangen varför det inte är bra med iskalla drycker. Eller diskutera med en kompis som enbart åt kall och rå mat hur den i hennes ögon mycket hälsosamma livsstil var orsaken till en del av hennes besvär. Det finns en tydlig skillnad mellan Kina och Sverige i synen på hur lätt vi kan bli påverkade av t ex vind och kyla. Utifrån min kinesiska bakgrund var det naturligt för mig att tänka förebyggande, något som även är den viktigaste strategin och principen inom hela den traditionella kinesiska medicinen. Min uppsats handlar om våra inre energier *Zheng Qi* och när naturliga yttre energier blir till skadlig *Xie Qi* och sjukdomsframkallande faktorer.

Motiv för ämnesval: Många av mina patienter har problem som är relaterade till just samspelet mellan yttre och inre energier men saknar förståelse för sambandet.

Syfte: Den kinesiska medicinens kunskap och helhetssyn kan ge förklaringar och erbjuder förebyggande åtgärder och alternativ till medicineringen med västerländsk medicin av ett antal relaterade symptom.

Frågeställning: Hur och när blir naturliga yttre energier skadliga för vår hälsa?

Material: Forskningsmaterial inom kinesisk medicin och forskande fallstudier på patienter

Själva uppsatsen:

Det finns olika naturliga energier i naturen och som utgör det naturliga klimatet omkring oss och som är i ständig förändring. Vinden, kylan, värmen, fukten och torkan präglar klimatet och påverkar vårt liv. Vår kropp har en stor förmåga att anpassa sig till dessa energier och naturliga förändringar i klimatet under årets gång. Men ibland kan dessa naturliga yttre energier tränga in i oss och utlösa sjukdom. Då blir naturliga yttre energier skadliga och attackerar oss som *Xie Qi*.

Beroende på varje människans inre individuella situation gällande motståndskraft, immunförsvar, energinivå, arvsanlag, livstil osv så påverkas vi helt olika av dessa yttre attacker, som kallas *Wai Yin* inom kinesisk medicin. Utöver dessa yttre sjukdomsframkallande orsaker kan vi även bli utsatta för rent känslomässiga inre sjukdomsframkallande orsaker som kallas *Nei Yin* och övriga orsaker som t ex mat, yrke, motion, relationer och som kallas *Bu Nei Wan Yin* som den 3:e kategorin av den s.k. etiologin inom den kinesiska medicinen.

I min uppsats begränsar jag mig till den första kategorin då jag anser att just kunskapen om dessa yttre faktorer är av stor betydelse och har en stor påverkan på vår hälsa. Som jag skrev i min inledning så förundrades jag ofta över att man inte såg sambandet mellan sina olika hälsobesvär och attacker av *Xie Qi*.

När människans inre energier av olika orsaker är försvagade utvecklar sig naturliga yttre energier till negativa patogena faktorer som kallas *Liu Yin Wai Xie* som betyder "de 6 onda" och som är vind, kyla, fukt, s.k. sommarhetta, torka och hetta och påverkar oss då negativt, hetta och torka för det mesta genom näsan och munnen, vind, kyla och fukt mest genom huden.

Ofta kan man se unga människor som går med alltför lite kläder på vintern, men även många av mina vuxna patienter kommer till sin behandling för förkylning, hosta, migrän osv i enbart en tunn skjorta, barfota eller med blött hår trots att det är minusgrader ute. Trots att jag påpekar hur viktigt det är att skydda kroppen med varmare kläder så kommer dom med för lite kläder igen även nästa gång och har svårt att förstå sambandet mellan relevanta kläder och behandlingsresultaten av deras sjukdomssymtom. Många hävdar att de inte känner sig kalla trots att deras hud är iskall eller att man inte vill klä på sig trots

minusgrader för att man har ju bilen i närheten. När årstider vänder och eller kylan och vinden blir starkare blir även attacken starkare och enbart en kort stund räcker för att attacken ska kunna slå till och göra oss sjuka. Vinden kan lätt attackera oss på våren och hösten, hettan kan slå till på sommaren, torra eller fukt och vind på hösten, kylan attackerar oss gärna på vintern. Men det är lätt att få problem med kyla även på sommaren vid plötsligt väderomslag eller genom sin luftkonditionering, för låg temperatur i sovrummet, genom en alltför iskall öl eller för mycket kall mat. Även arbetsmiljön, bostaden och landskapet kan orsaka sjukdom. I nordvästra delen av Kina är det lätt att få problem genom att det är mycket torrt där, i nordöstra delen kan det bli mycket kallt, i södra delen finns mycket fukt och hetta. Just att bo i en fuktig miljö innebär hög risk för sjukdomar, men även något som man ser ofta i Sverige: att gå barfota på kalla stengolv eller en fuktig gräsmatta kan direkt orsaka en *Xie Qi* attack. Ofta kan även flera onda faktorer attackera oss samtidigt och en förkylning kan orsakas av t ex både kyla och vind, eller vi sitter svettigt i bilen och öppnar fönstret, får kraftigt drag och undrar varför vi är förkylda dagen efter eller får plötsliga förlamningssymptom i armen eller ansiktet.

Vår inre energi som kan skydda oss ifrån dessa hälsoskadliga attacker kallas *Zheng Qi* och det är vår viktiga livsenergi som byggs enligt kinesisk medicinsk forskning och kunskap upp av 5 olika substanser i kroppen:

- *Qi* finns medfödd i oss ifrån våra föräldrar genom befruktningen och har en förbindelse med njurarna. Men ny *Qi* skapas även i oss senare genom mat och dryck och har då nära kontakt med magen och mjälten. Är vår medfödda *Qi* svag blir vi ofta sjuka som barn men kan bli starkare och få bättre hälsa senare genom magens och mjältens förvärvade *Qi*. Inom kinesisk medicin delas *Qi* även in flera delar som alla har och styr lite olika funktioner i kroppen. Brist av *Qi* orsaker trötthet, svaghetskänslor, svettningar mm. Stagnation i *Qi* flöden skapar bl a smärta, irritation och nedstämdhet mm.

- En annan substans i kroppen är *Xue*, blodet och som cirkulerar i blodkärlen och ger näring till kroppen. Blodet har enligt kinesisk medicin sitt ursprung i magen och mjälten som kallas källan till *Qi blod* och som absorberar och transformerar vår föda. Vid blodbrist blir vi t ex bleka, huden och håret blir torrt mm.

- En tredje substans är *Jin Ye*, som är kroppens vitaliserande basvätska som finns som en något tjockare vätska kallat *Ye* i leder, hjärnan, märgen och i organen, och som en tunnare vätska *Jin* i huden, ögonen, örat, munnen och näsan. *Jin* ger huden dens lyster och vid brist av *Jin* blir man t ex torr i huden eller i halsen, man får torra läppar och blir törstig. Vid brist av *Ye* kan man t ex få koncentrationssvårigheter, minnesförlust, trötthet och minskad rörlighet i lederna mm.

- Substansen *Jing* kallas även för livets essens och är en viktig substans som aktiverar och upprätthåller alla livsfunktioner i kroppen. Brist av *Njurar Jing* orsaker bl a en för långsam utveckling hos små barn, sexuell dysfunktion hos vuxna, tinnitus, tandlossning, minnesförlust, kvinnor kan ha svårt att bli gravida eller kommer tidigt in i klimakteriet mm.

- Den femte substansen som utgör *Zheng Qi* kallas *Shen* och är ett mycket gammalt begrepp inom kinesisk medicin och kultur och som på något vis representerar vårt medvetande men även vår vitalitet, som präglar vår hälsosamma eller ohälsosamma, känslomässiga och intellektuella utstrålning. *Shen* har en koppling till hjärtat men även till varje cell i kroppen och styr över processerna i substanserna som utgör vår *Zheng Qi*. Dessa 5 delar av *Zheng Qi* samverkar och bygger upp vår livsenergi. Är nivån på vår livsenergi av någon anledning för låg så blir vi svaga, kan få allvarliga sjukdomar och det finns risk att vi dör. Är nivån på vår livsenergi hög har vi större motståndskraft och ju högre nivå på livsenergin desto högre skydd har vi mot attackerna av *Xie Qi* och blir inte lika lätt påverkade av vind, kyla, fukt, hetta osv. Men tyvärr är det få människor som har en så pass hög livsenergi att de är helt skyddade mot yttre påverkan.

Hur mycket vi kan bli påverkade av *Xie Qi* attacker beror alltså helt på den egna nivån av livsenergi och hur vi själva skyddar oss förebyggande.

- Vinden kan uppträda själv eller så kan vinden blandas med t ex kyla eller hetta. Vinden kan t ex skapa en febersjukdom som vanlig förkylning eller influensa. Vinden kan även påverka olika meridianer och orsaka en blockering av *Blod Qi* som leder t ex till smärtor i muskler och leder, till lokal stelhet, förlamning eller hud problem mm.

Har man för lite kläder på sig eller står på en oskyddad öppen plats där det blåser mycket, sover i rum med för kraftig luftkonditionering så finns det stor risk att bli utsatt för en vind och kyla attack.

- Kylan kan ge en lokal kall eller frusen känsla, som kan t ex orsaka dålig cirkulation, stelhet och krampaktig smärta som kan lindras med värmebehandling. Vind kyla kan t ex orsaka frossa och feber eller påverka meridianerna som ger smärtor i magen eller tarmen mm.

Har man för lite kläder på vintern, går barfota eller utan tofflor på kalla golv, simmar i kallt vatten, dricker eller äter för kall mat så finns det stor risk att bli utsatt för en kyla attack.

- Fukt kan ge kroppen t ex en tyngdkänsla, svårigheter att tänka klart, trötthet, svullnader, övervikt, illamående, svårigheter att böja och sträcka kroppen, täppt känsla i näsan, lös eller kladdig avföring, våtskande eksem, slem mm.

Har man på sig fuktiga kläder, sover med blött hår, bor eller jobbar i en fuktig miljö, eller äter mycket kall och rå mat som skapar fukt i kroppen så utsätter man sig för en fukt attack som även försvagar mjälten som då inte längre kan omvandla och transportera bort fukt från kroppen.

- Hetta kan öka kroppens temperatur lokalt eller generellt, t ex skapa röda märken, bitter smak i munnen, brännande känsla och smärta, mörk eller röd urin, större blödningar, blåsor i munnen, illaluktande utsöndringar, skapa ilskna känslor mm. Vind hetta kan t ex orsaka feber, och i varm och fuktig klimat även illamående, kräkningar, diarré, sommarhetta kan orsaka solsting med feber, törst, svettningar, svimning och kramper mm.

Solar man för mycket på sommaren eller äter starka kryddor som chilipeppar, dricker mycket alkohol eller röker mycket så finns det stor risk att bli utsatt för en hetta attack.

- Torka kan ge t ex torra märken på huden, torra slemhinnor, torr avföring, torr hosta, torr hals och näsa, torra läppar och ögon mm. Torrt väder drabbar andningen och lungorna. Även att svettas och kissa mycket, diarré och kräkningar kan torka ut kroppen och skapar brist på *Jin Ye*.

Vistas man i en för torr miljö och bryr sig inte om vätskebalansen i kroppen finns det stor risk att bli utsatt för ett torka attack.

Inom kinesisk medicin består gruppen av patogena *Xie Qi* faktorer av sex olika klimatrelaterade fenomen. Utöver dessa ovannämnda 5 faktorer finns även en sjätte faktor som kallas sommarhetta och som är en kombination av hetta och fukt och som inte är lika aktuell i Sverige som den är i fuktiga asiatiska länder där den kan leda till hög feber, illamående, trötthet och utmattning, men även solsting, koma och kollaps.

Resultat och Diskussion: Utifrån kunskapen och forskningen inom kinesisk medicin kan man relativt enkelt undvika och förebygga dessa *Xie Qi* attacker. När sedan patienter söker hjälp och behandling för ovannämnda olika symptom kan man ofta enkelt härleda själva utlösande faktor till en *Xie Qi* attack och/eller en försvagning av *Zheng Qi*. Stärker vi immunförsvaret och *Zheng Qi* blir vi mera motståndskraftiga och kroppen klarar lättare att bevara hälsan. Ibland ser man människor som badar ute i iskallt vatten på vintern utan att bli sjuka. Utan ett starkt inre immunförsvaret skulle man bli mycket sjuk av detta. Men det är även viktigt att förebyggande skydda sig. Ett konkret exempel på detta är kinesiska plåster som placeras över naveln. Min hemstad Qingdao ligger vid havet och på vintern är det kallt och blåser ofta kraftigt. Trots detta badar många i havet hela vintern. Utifrån kinesisk tradition vet man hur viktigt det är att skydda sig mot en *Xie Qi* attack av kyla och vind. Man använder då vattenfasta plåster på magen med en speciell örtblandning av gråbo, färsk ingefära och sichuanpeppar som placeras över naveln. Naveln är ett mycket känsligt område och vind och kyla tränger från naveln direkt in i buken då det inte finns några skyddande muskler där, det är lätt att bli få magproblem och diarré om man utsätter sig för vind och kyla. Så vinterbadare skyddar sig med värmande örter på naveln för att skydda sig och magens viktiga energi mot *Xie Qi* attacker av både vind och kyla.

Samspelet mellan inre och yttre energier berör även det komplexa samspelet i balansen mellan *Yin* och *Yang*. Den västerländska medicinen ser inte alltid sambandet mellan till exempel eksem, smärtor, migrän, feber, blödningar eller övervikt som symptom orsakade av vädret och behandlar dessa hälsoproblem som isolerade åkommor med till exempel läkemedel innehållande Cortison, Paracetamol, Ibuprofen och kemiska bantningspreparat. Dessa kanske ger en viss momentan lindring men rubbar genom sina biverkningar balansen i

kroppen ytterligare och ger oftast heller inte det önskade behandlingsresultat. Genom delvis enbart små justeringar i den egna livsstilen, att t ex klä sig mera relevant i förhållandet till vädersituationen, även om det bara är några meter till bilen i stark blåst, kan vi hålla oss friska och undvika många av dagens vanligaste hälsobesvär. Men det tar tid för många att bli medvetna om sambandet och i min klinik har jag uppsättning av halsdukar, filter och paraplyer som mina patienter får låna med sig hem om de kommer med alltför lite kläder på sig, igen och igen...

Det finns en mycket stor skillnad mellan Sverige och Kina gällande den allmänna vetenskapen om hur lätt vi blir påverkade av t ex vind och kyla. När kinesiska turister besöker Sverige så letar många efter de i Kina vanliga offentliga uttagen för varmt vatten och frågar mycket förvånad: dricker ni bara kallt vatten i Sverige? Då blir ni ju sjuka! Så när antalet kinesiska turister nu ökar kraftigt så har ledningen på Arlanda tagit till sig situationen och installerade nyligen även uttag för varmt vatten på flygplatsens utrikesdel. På så sätt har något av tänket ifrån den kinesiska medicinen kommit in som ett nytt inslag i Sverige. Men även i behandlingen av sjukdom finns en stor skillnad mellan Kina och Sverige. Inom den kinesiska medicinen kan man genom den unika diagnosen hitta själva orsaken till hälsobesvären och väljer utifrån det en relevant behandling som jag visar exempel på i mina fallstudier. I Sverige däremot ser man för det mesta enbart symptomen och besvären som t ex eksem, smärtor och migrän som isolerade åkommor. Många av mina patienter söker hjälp med mycket långvariga besvär efter otillräckliga behandlingar inom svensk sjukvård. Genom att hitta och behandla själva orsaken försvinner symptomen ofta omgående.

Fallstudier: På min klinik möter jag ett stort antal patienter och jag har i forskningssyfte speciellt kollat om patienterna har blivit utsatt för en *Xie Qi* attack. Här följer några dokumenterade exempel på patienter med symptom som visade sig direkt kunde härledas till olika *Xie Qi* attacker:

- 38 årig man som jobbar på kontor söker för akuta muskelsmärter, tung känsla och stelhet i axlarna och nacken. En vanlig åkomma som man naturligt kan koppla till hans arbete vid datorn på hans arbetsplats. När jag frågar närmare visar det sig att han en vecka tidigare promenerade hem från jobbet och blev överraskad av kraftigt regn. Utan varken paraply eller regnkläder blev han mycket blöt och fortsatta så sin promenad hem. Hans puls var

hal, tungan blek, svullen och med tjock vit beläggning. Fukt och kyla kom in i kroppen och orsakade ont i axlar och *Qi blod* stagnation. Behandling på GB21 och SJ14 och 15 tog bort blockeringen och besvären försvann omedelbart med bestående resultat.

- 26 årig kvinna söker hjälp för konstant frusen känsla i kroppen. Trots mycket kläder hela tiden så fryser hon ändå. Djup och långsam puls, blek tunga, svullen och med vit beläggning. När jag frågar närmare visar det sig att hon flyttade från ett varmt utomeuropeiskt land till Sverige för ett år sedan. Hennes kropp klarade inte klimatändringen och har inte anpassat sig till det kallare klimatet i Sverige. Moxa behandling på DU meridian stärkte hennes Yang energi och tog bort kylan från kroppen och efter bara 3 behandlingar försvann frusenheten helt.

- 16 årig tjej söker akut hjälp för nästan dagligen återkommande stark huvudvärk under senaste 2 år. Tar värktabletter men det hjälper inte mycket, olika undersökningar i sjukvården hittade inget fel. Stark huvudvärk med kraftig tryckkänsla på ibland vänstra, ibland högra sida, ibland på toppen, ibland i pannan. Spänd puls. Vid första besöket kommer hon med sin mor, iklädd tunn blus och tunna sportbyxor, barfota i tunna tygskor och blött nyduschad hår. Det är vintertid och minusgrader ute. Jag frågar henne om hon fryser men hon känner sig inte alls kall. Jag frågar om hon ofta går ut med blött hår, något hon bekräftar och även somnar ofta med blött hår. Jag påpekar att jag inte kan behandla henne om hon inte klär på sig bättre, torka håret innan hon går ut eller sover och använder varm mössa vintertid. De är förvånade över att det skulle ha ett samband med hennes symptom och har aldrig reflekterat över detta. Behandling TJ4 och LE3, Yin Tang, Tai Yang, MA8, DU20, GB20 för att ta bort vind blockering, Moxa DU14 för att ta bort kyla blockering. Ändrad klädstil och torkat hår efter dusch gör skillnad. Huvudvärken helt borta efter 2 täta behandlingar och helt symptomfri sedan dess.

Källförteckning:

Utbildningsmaterial ifrån Akupunkturakademien Stockholm och ifrån tidigare studier i Kina

Traditionell kinesisk akupunktur och moxibustion av Rolf-Gunnar Karlsson ISBN 978-91-633-8697-8

Traditionell kinesisk medicin av Reijo Pöyhönen ISBN 91-630-4174-X

Linda Wang, Mölnbo 2016 / Mail: lindawang.se@outlook.com / Tel: 076 310 38 52