

## **AKUPUNKTUR:**

Først vil jeg sige mange tusinde tak, fordi jeg har fået lov at komme her og fortælle om akupunktur. Akupunktur indgår i Den Traditionelle Kinesisk Medicin (på engelsk Traditional Chinese Medicine forkortet TCM.), som også omfatter kinesisk diagnostik, helseråd angående levevis, kostterapi, urtemedicin m.v.

I første del af foredraget vil vi komme ind på kinesernes flere tusinde år gamle teorier om sygdomsårsager. Vi vil sammenligne den Traditionelle Kinesiske Medicin med moderne lægevidenskab og finde ligheder.

Til sidst i foredraget vil vi øve os i praktisk anvendelse og afslutte med at se nogle praktiske demonstrationer.

Et kommende foredraget kunne omhandle den videnskabelige baggrund for akupunkturens virkning.

## **INTRODUKTION AF MIG SELV:**

Jeg hedder Hanne Koplev og er dyrlæge samt veterinær- og human-akupunktør.

Desuden har jeg også taget en del andre kurser i forskellige former for alternativ terapi.

## **INTRODUKTION AF TRADITIONEL KINESISK MEDICIN:**

Først vil jeg lige advare jer. Vi er nemlig nødt til at definere en hel del kinesiske begreber, inden vi kommer til at snakke om sygdomme. Når jeg bruger navnet på et organ, er I nødt til at forstå det som et begreb, der indeholder organet og dets funktion, set ud fra den kinesiske filosofi. (I teksten er de "kinesiske Organer" stavet med stort.) Jeg skal nok sige til, hvis jeg bruger navnet på et organ på almindelig vis.

Traditionel Kinesisk Medicin bygger på en mere end 5.000 år gammel filosofi. Denne omtales ofte som østlig medicin for at skelne denne fra vores medicinske viden, som vi betegner vestlige medicin. Vores vestlige medicin er kun få hundrede år gammel.

I starten forekom den østlige filosofi mig ofte uforståelig og anderledes, men efterhånden som jeg opnåede forståelse af filosofien, kunne jeg trække mange sammenligninger både til den vestlige medicinske viden samt til gamle husråd om sygdom og sundhed.

Jeg oplever ikke, at den Traditionelle Kinesisk Medicin modsiger min videnskabelige viden som dyrlæge. Snarere finder jeg, at den traditionelle kinesiske medicin udvider min videnskabelige forståelse for sygdomsbegreber og sundhed.

Begreberne Traditionel Kinesisk Medicin og akupunktur bruges ofte i flæng også i dette foredrag. Vi vil se på forskellen.

## TRADITIONEL KINESISK MEDICIN OMFATTER:

EN KINESISK	1	en grundig udspørgen af pt. angående symptomer.
DIAGNOSE	2)	en undersøgelse.
STILLES	3)	tungens udseende.
UDFRA:	4)	pulsen taget tre steder ved carpus.

EN BEHANDLING,	A)	terapi med akupunktur.
SOM FOREGÅR VED:	B)	medicinering med kinesisk urtemedicin.

EN VEJLEDNING	I)	kostvejledning
OMFATTENDE:	II)	helsevejledning

## AKUPUNKTUR KAN OMFATTE:

- 1) **Klassisk Kinesisk Akupunktur** med nåle, som stikkes i akupunkturpunkterne, efter at der er stillet en kinesisk diagnose. De anvendte akupunkturpunkter har en større følsomhed end det omgivende væv. De fleste punkter ligger på en Meridian, som er en bane, hvori energien flyder.
- 2) **Akupressur** (Shiatsu). Der trykkes på akupunkturpunkterne med f.eks. en finger.
- 3) **Øre-akupunktur** (auriculoterapi) / **Skalp-akupunktur** m.m.. Der anvendes en kropsdel til at påvirke hele kroppen.
- 4) Anvendelse af **Moxa**, en kinesisk gråbynke-art, som antændes og varmer akupunkturpunkterne.
- 5) **Aqua-punktur** eller injektionsterapi. Injektion af f.eks. saltvand / vitamin. B i akupunkturpunkterne.
- 6) **Implantation**. Der lægges f.eks. et lille stykke guld eller titanium ind i akupunkturpunktet.
- 7) **Elektro-akupunktur**. Der anvendes strøm på akupunkturpunkterne.
- 8) **Laser-akupunktur**. Der anvendes laser på akupunkturpunkterne.
- 9) Infrarød eller ultraviolet **bestråling** af akupunkturpunkterne.
- 10) **Sonopunktur**. Der anvendes lydbølger på akupunkturpunkterne.
- 11) **Trigger punkts terapi**. Der stikkes nåle i ømme punkter, ikke nødvendigvis akupunkturpunkter.
- 12) Anvendelse af **sugekopper** på akupunkturpunkterne.
- 13) **Periost-akupunktur**. Akupunktur nålen føres ned til periosten og stimuleres m.m.

Der er en del terapeuter både humane og veterinære, som anvender symptomatisk-akupunkturbehandling, det vil sige en behandling med akupunktur uden en forudgående kinesisk diagnose. Dette kan medføre uheldige virkninger.

Som eksempel vil vi se på en patient, som kommer til akupunkturbehandling for hovedpine.

Ved symptombehandling vil terapeuten, uden at have foretaget en kinesisk undersøgelse, behandle de akupunkturpunkter, som erfaringsmæssigt er bedst til hovedpine. De fleste tilfælde af hovedpine skyldes stagnation af energi og bedres derfor ved, at den stagnerede energi tappes ud af systemet.

I sjældnere tilfælde kan hovedpine skyldes mangel på energi. Hvis en sådan patient tappes for stagneret energi, vil det medføre, at patienten bliver mere træt og får endnu mere hovedpine.

Det er derfor bedst at anvende akupunktur ud fra den kinesiske filosofi og ikke som symptomatisk terapi.

## YIN OG YANG:



Først vil jeg sige, at jeg er nødt til at forenkle de kinesiske begreber meget.

Yin og Yang symbolet er kendt af de fleste fra smykker, reklamer o.s.v. Vi vil gå i detaljer med disse begreber Yin og Yang.



YIN:

Material  
Structure  
Cold & Dark  
Water, Earth, Wood  
Soft  
Para sympathetic  
Female

Yin-organs:

Spleen  
Lungs  
Kidney  
Liver  
Heart & Pericardium

YANG:

Energy  
Dynamic  
Heat & Light  
Fire, Air, Vind  
Hard  
Sympathetic  
Male  
Yang-organs :  
Stomach  
Large Intestine  
Bladder  
Gall Bladder  
Small Intestine & Triple Burner

Yang betyder på kinesisk det solbelyste bjerg. Yang er mere bevægelig end Yin, det er funktion og energi.

Yin betyder på kinesisk skyggesiden af bjerget. Yin er mere stoffligt end Yang, det er substans og struktur.

Yin og Yang er komplementære, d.v.s. at den ene eksistere inde i den anden og omvendt, og den ene kan ikke eksistere, uden at den anden er tilstede, - de udgør en helhed, - de opstår af hinanden og forbruger hinanden.

Gennem modsætningen mellem Yin og Yang skabes bevægelserne, og sammensætningen af Yin- og Yang-bestanddele ændres hele tiden. Alt indeholder polaritet, og det er denne polaritet / spændingsforskel mellem Yin og Yang, der holder hele energien i gang. Hvis den ene ikke fandtes, var der ingen vekselvirkning, intet liv.

Mad kan deles op i Yin- og Yang-stimulerende fødevarer. Det er vigtigt, at maden er i balance. Der er også vigtigt, at vores tilværelse er afbalanceret mellem arbejde (Yang) og hvile (Yin). Indenfor organerne kan der være balance mellem Yin og Yang, eller der kan være ubalance. Ubalance kan medføre sygdom.

### Yin og Yang i balance

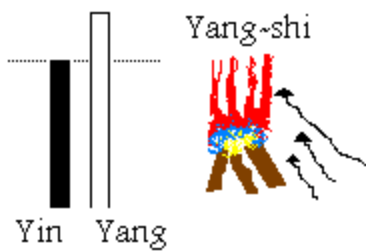


Yin Yang

Her ser vi balance mellem yin og yang. Er kroppen i fuldstændig balance på alle planer, vil der være fravær af sygdom.

*Vi kan sammenligne med ilden, der brænder i brændeovnen. Der er harmoni mellem brænde og flammerne. Ilden er passet godt. Vi har det fint varmt i stuen.*

forøget Yang



Her er Yang forøget i forhold til Yin. Vi ser tegn på varme og tørke, da Yang er varme og varmen medfører tørke, som udtørre væskerne (Yin).

Som eks. kan vi se på en akut gastritis.

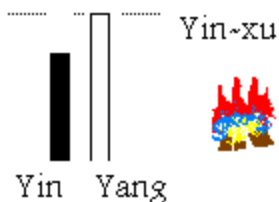
Der ses symptomer som høj feber, brændende smerter i hypochondriet, vomitus, dårlig ånde, kraftigt rødt ansigt, meget tør mund med tandkødsinfektion, obstipation, tørst efter kolde drikke o.s.v.

Forøget Yang kan være en sund krops reaktion på en infektion eller en hypertrofi af et organ / funktion.

Behandlingen er vestlig medicinsk behandling evt. i kombination med Traditionel Kinesisk Medicin, hvor Yang udledes samt køles.

*Hvis vi sammenligner med vores brændeovn, så står spjældet for åbent samtidig med, at det måske blæser kraftigt udenfor. Flammerne er kraftige, og vi får det både for varmt og for tørt i stuen på grund af varmen. Vi bruger en masse brænde uden at få en optimal udnyttelse af brændet. Vi skal huske at regulere på spjældet.*

#### for lidt Yin



Her er Yin begrænset i forhold til Yang. Vi ser tegn på varme, da der er for lidt Yin til at køle Yang. Der er også tegn på tørke, da der er for lidt Yin (væske) i forhold til Yang.

Som eks. kan vi se på en kronisk gastritis med symptomer som lavgradig feber, træthed, vage smerter efter spisning, tør fæces, tørst uden at orke at drikke, dårlig appetit, tør mund o.s.v.

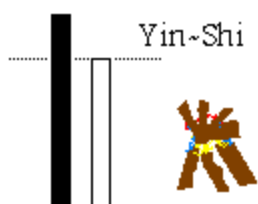
For lidt Yin kan være resultatet af lang tids sygdom.

Behandlingen består af at tilføre Yin, d.v.s. at drikke væske, hvile, sund kost, sund livsstil o.s.v..

Det er vanskeligere at tilføre Yin end at tilføre Yang. Det er en fejlbehandling at udlede eller dræne Yang (varmen).

*Hvis vi sammenligner med vores brændeovn, så har vi glemt at lægge nyt brænde i ovnen. Der er indtil videre varmt nok i stuen, men hvor længe ?. Vi skal huske at lægge brænde på. Har vi for resten mere brænde ?.*

#### for meget Yin



Yin Yang

Her er Yin forøget i forhold til Yang, og vi ser en stagnation af kulde og væske.

Som eks. kan vi se på en person med ødemer i benene. Benene er kolde, ødematøse, og tryk efterlader impressioner.

Behandlingen består af stimulering af Yang, d.v.s. at tilføre varme samt bevæge sig mere o.s.v.

Eller vi kan reducere Yin ved f.eks. at dræne væsken.

En anden form for Yin-stagnation er tumores og cyster, som er en stagnation af stoflighed.

*Hvis vi sammenligner med vores brændeovn, så har vi nu fået lagt for meget brænde på eller brugt for vådt brænde og har næsten kvalt ilden. Der er blevet koldt i stuen. Måske kan vi nå at tage noget af brændet ud af brændeovnen. Og så må vi se at få kælet lidt for ilden, få åbnet godt op for spjældet og få pustet til ilden og bruge af det tørre brænde.*

for lidt Yang

Yang-xu



Yin Yang

Her er der for lidt Yang i forhold til Yin. Der er tegn på kulde.

Som et eks. kan vi se på et barn, som har spist sne og er træt, utilpas, har mavesmerter, tarmrumlen, diarre, fryser og ryster af kulde. Det kolde sne (Yin) har forbrugt varmen (Yang) i maven.

For lidt Yang kan også være resultatet af stress, d.v.s. større forbrug af energi end kroppen danner.

Behandlingen består af at tilføre Yang (varme), d.v.s. varm mad / drikke, varmt tøj, varmepude o.s.v.

*Hvis vi igen sammenligner med vores brændeovn, så har vi ikke passet ilden godt nok. Vi har glemt at åbne for spjældet. Der er blevet koldt i stuen. Vi må til at kæle lidt mere for ilden, åbne passende op for spjældet.*

#### DE 4 LIVGIVENDE SUBSTANSER:

I den Traditionelle Kinesiske Medicin ses kroppens og sindets arbejde som et resultat af interaktion af visse livgivende (vitale) substanser.

**Qi:** Kineserne kalder den oprindelige livsenergi for Qi, hvilket på kinesisk betyder “ ligesom vinden”. Det oversættes også med den kraft, der får et lille frø til at blive til et stort træ.

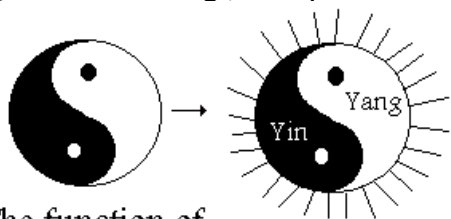
Det kan ses stavet Chi, Ki, eller Prana (på indisk).

Vi kender Albert Einsteins teori:

Energi = masse x accelerationen i 2. nd potens

Relatere vi denne til den kinesiske filosofi, kan vi stille det op som:

Qi = den energi, der opstår af relationen Yin (masse) og Yang (bevægelse)



The function of  
Yin + Yang = Qi (life-energy)

Egentlig ved vi ikke, hvad energi er. Heller ikke med vores moderne videnskab. Vi vil oversætte Qi med energi, selvom der med begrebet Qi på en gang forstås funktion (bevægelse, varme) og substans. Her kommer vi vesterlændinge i et dilemma med vores filosofi. Vi skal vide, at der bag begrebet Qi ligger en omfattende filosofi.

Kineserne opererer med mange forskellige former for Qi f.eks.:

<b>GU-QI:</b>	<b>føde-Qi</b> d.v.s. energi fra føde & drikke. Kan sidestilles med nødvendige næringsstoffer.
<b>DA-QI:</b>	<b>Qi fra indåndingen.</b> Kan sidestilles med ilt.
<b>QING-QI:</b>	<b>sandt-Qi</b> opstår ved sammensmeltningen af Gu-Qi og Da-Qi. Kan forstås bl.a. som ilt og næring til blodet.
<b>WEI-QI:</b>	<b>forsvars-Qi</b> , kan til dels oversætte med immunforsvaret.
<b>YUAN-QI:</b>	<b>ur-Qi</b> er den energi, vi har "arvet" fra vores forældre.
<b>NYRE-QI:</b>	<b>Nyrens Qi.</b> Alle Organer har deres Qi.
<b>JINGLUO-Qi:</b>	<b>Meridian-Qi</b> , d.v.s. den Qi, som cirkulerer i meridianerne.

Der kan opstå sygdomme af Qi på følgende måder:

- 1) **Qi mangel** kan opstå af mange årsager ved f.eks. mangel på føde.
- 2) **Qi** kan være **synkende**. F.eks. skal Miltens Qi holde organerne oppe. Alkoholisme m.v. kan svække Miltens Qi, og maven hænger som en "Bodega-vom".
- 3) **Qi** kan være **døende**.
- 4) **Qi** kan være **stagneret**, når Qi mangler bevægelse. Der ses ofte smerter.
- 5) **Qi** i kan være **rebelsk** og flyde i den forkerte retning. Rebelsk Qi i maveregionen kan f.eks. medføre vomitus.

**JIN-YE:** Kropsvæske. Vi kan sidestille begrebet med blodplasma, lymfe, cerebrospinalvæske, peritonealvæske, synovia, intercellulærvæske m.v..

Fordøjelsesorganerne Mave, Tyndtarm og Tyktarm optager Væsken.

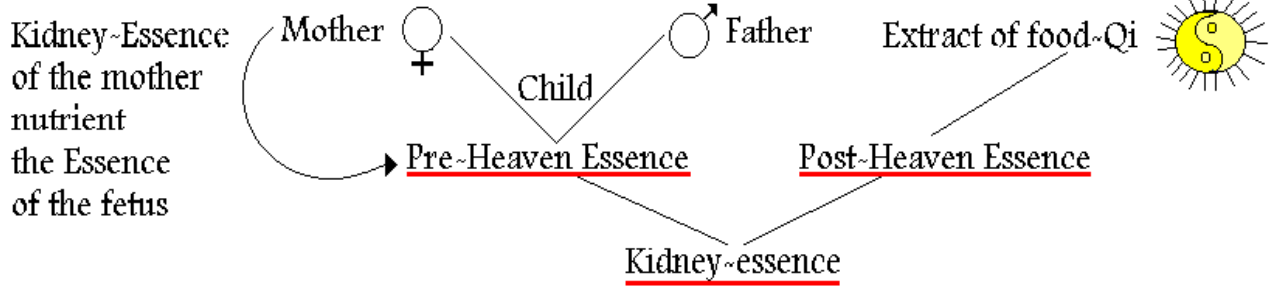
Nyren er med til at oprense denne Væske yderligere. Den urene del af denne Væske skilles fra i form af urin, sved, spyt, slim og tårer.

Der kan opstå sygdomme i Kropsvæsken ved følgende tilstande:

- 1) **Kropsvæske mangel** kan f.eks. opstå ved dehydrering.
- 2) **Kropsvæsken** kan **stagnere** og f.eks. give **ødemer**.
- 3) **Kropsvæsken** kan **stagnere** i form af **slim** ved f.eks. kronisk bronkitis.

**JING:** Essens er et stofligt-energetisk grundlag for kroppen. Vi har 3 former for essenser:

fig essens.



Den Medfødt Essens: modtager vi ved konceptionen fra begge vores forældre. Under graviditeten ernæres fostret af moderens Essens. Kvantiteten og kvaliteten af denne Medfødte Essens bestemmer vores individuelle styrke, livskraften og muligheden for individets livs-længde m.v..

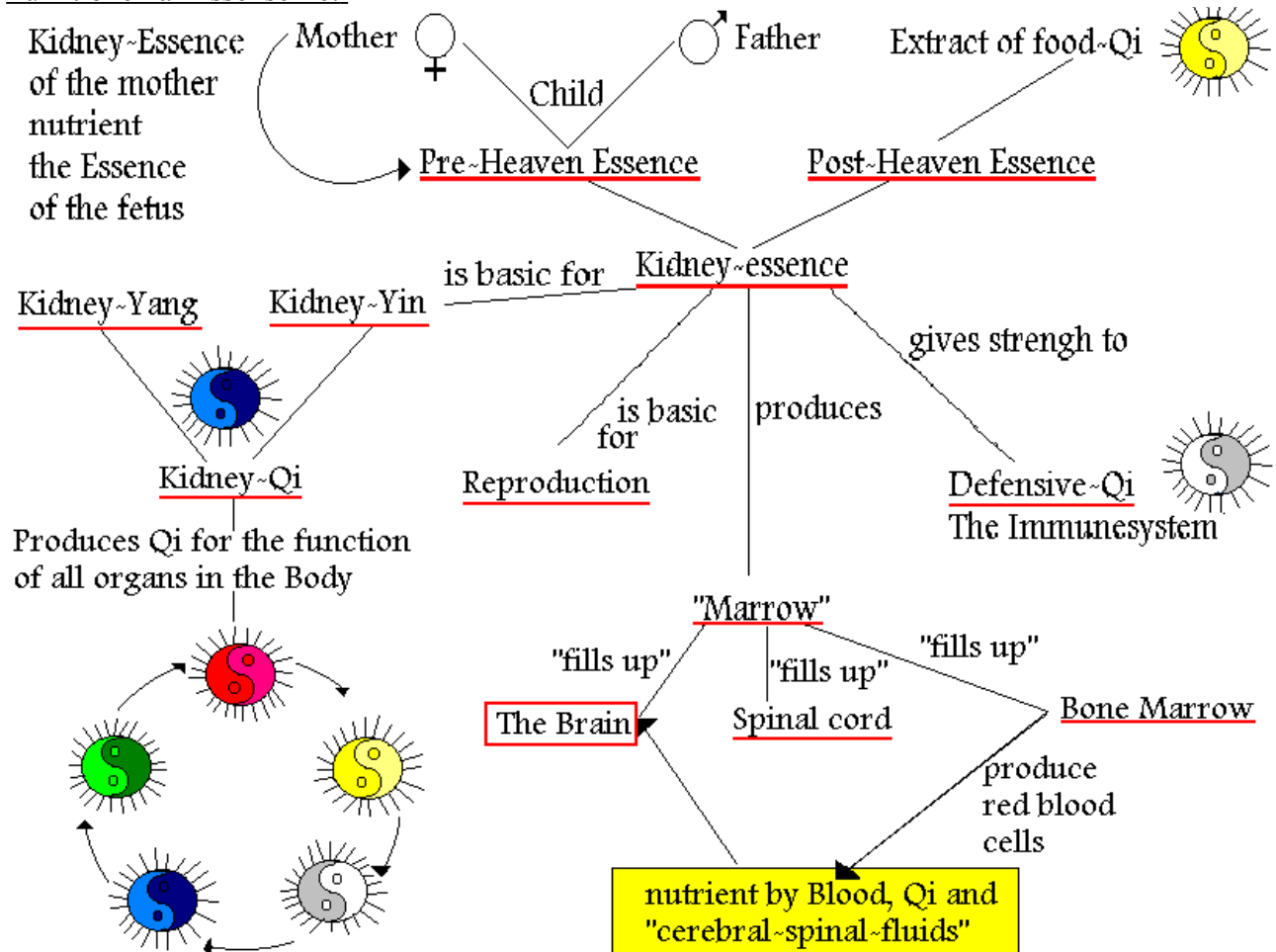
Den Medfødte Essens kan ikke suppleres eller forbedres gennem livet.

Ved at opretholde en harmonisk balance i sin livsstil og vaner angående kost, arbejde, hvile etc. kan man spare på sin Medfødte Essens.

Den Erhvervede Essens: er ekstrakt af den energi, vi får gennem ernæringen. Den Erhvervede Essens dannes dagligt. Den Erhvervede Essens er med til at tilføre vitalitet til den Medfødte Essens.

“Nyrens” essens: Nyre-Essens er kombinationen af den Medfødt og den Erhvervet Essens.

Funktionen af Essenserne:



- 1) Essens er grundlaget for vækst, kønsmodning, reproduktionsevnen, aldring m.v., når den Medfødte Essens er brugt op, dør vi.
- 2) Essens er basis for Nyre-Qi. Essensen er den materielle basis for og en del af Nyre-Yin. Nyre-Yang's ild varmer Nyre-Essensen, hvorved der produceres Nyre-Qi. Nyre-Qi er basis for de grundliggende funktioner af alle Organer i kroppen.
- 3) Essens producerer Marv, som danner Benmarv. Ved Benmarv forstås her også den vestlige betydning af benmarv. Benmarven er med til at danne Blod. Marven "fylder" også Hjernen og Rygmarven.
- 4) Essens er basis for Medfødt styrke.

Mangel på Medfødt Essens vil vise sig som retardering i fysisk og mental vækst, fysiske defekter, manglende reproduktionsevne eller for tidlig aldring.

Nyre-Essensen skal give styrke til forsvarsenergien Wei-Qi, som er ansvarlig for at beskytte kroppen mod ydre sygdomsfremkaldende faktorer. Mangel på Erhvervet Essens vil derfor medføre generelt dårligt helbred, som ses ved øget modtagelighed infektions sygdomme samt disponering for allergiske sygdomme.

**XUE: Blod:** I det kinesiske begreb **Blod** indgår også Qi, Essens og Kropsvæske.

På vestlig vis, kan vi tænke på, at blodet indeholder ilt, livsnødvendige næringsstoffer samt blodplasma. Blodet er med sine blodlegemer en levende (bevægelig) substans.

Ifølge den Traditionelle Kinesiske Medicin dannes Blodet bl.a. af Milten, som også er ansvarlig for at holde Blodet i blodbanerne.

Blodet tilføres energi (ilt) af Lungerne.

Nyrerne bidrager med Essens og den oprensede Kropsvæske. Endvidere er Nyre-Essens nødvendig for den bloddannende knoglemarv.

Leveren fungerer som bloddepot for Blodet.

Hjertet er pumpeorgan for Blodet.

Der kan ses følgende sygdomstilstande ved Blodet:

- 1) Blodmangel. Ses f.eks. ved anæmi.
- 2) "Hedt" (toksisk) Blod. Ses f.eks. ved urticaria, hvor huden reagerer med rødme og kløe
- 3) Blodstagnation. Ses f.eks. efter traume.

**Resume:** De 4 livgivende substanser ses at være afhængige af hinanden eller indgå i hinanden.

Blodet dannes af bl.a. Qi, Essens og Kropsvæske. Blodet er nødvendigt for dannelse af Qi.

Essensen er medvirkende ved dannelse af knoglemarven, som er med til at danne Blod.

Qi er vigtig for Bloddannelsen og er den faktor, som bevæger Blodet og Kropsvæsken rundt i kroppen.

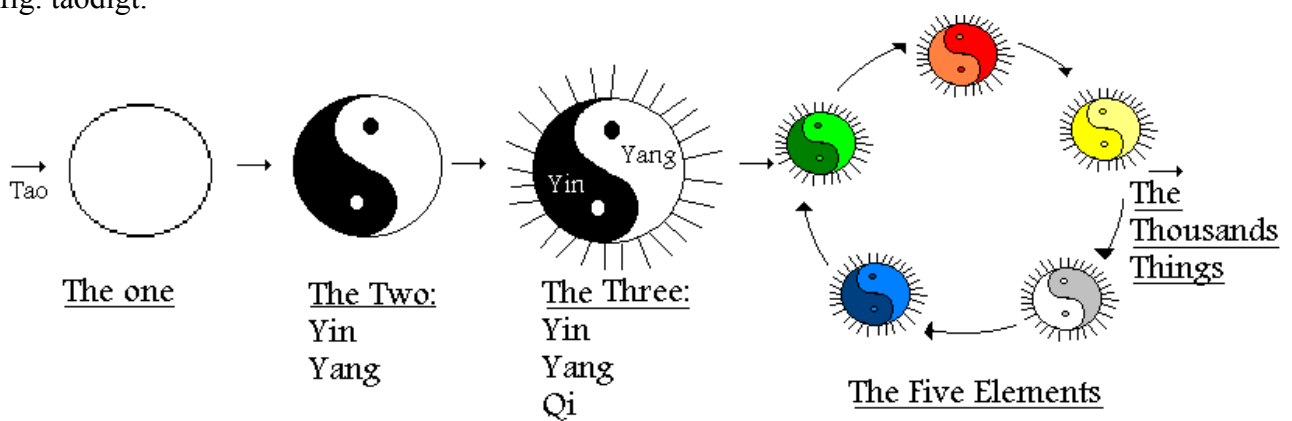
## **DE 5 ELEMENTER:**

Vi vil begynde på et nyt begreb de fem elementer.

I vores kultur beskrev Aristoteles naturen opdelt i 4 elementer: Jord, Vand, Luft og Ild.

Vi kan stadig støde på talemåden i vores kultur, f.eks. kan havet omtales som "det våde element".

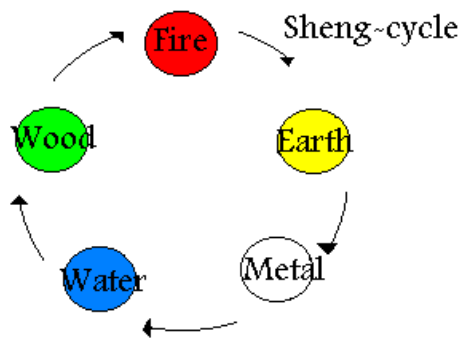
fig. taodigt.



Tao produce the one,  
the one produces the two,  
the two produces the three,  
and the three produces the  
thousands things.  
Everything has a back side  
with shadow,  
a front side with sunshine  
and will be brought in harmony by  
the unmaterial respiration

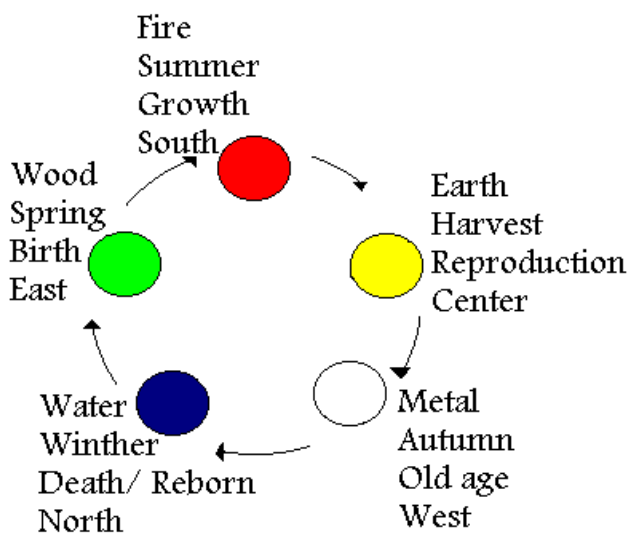
Lao Tse: Tao te King

Kineserne opererer med 5 elementer. Luft er udskiftet med metal, og det femte element kaldes træ. De ovennævnte begreber skal ikke opfattes konkret, men symbolsk.



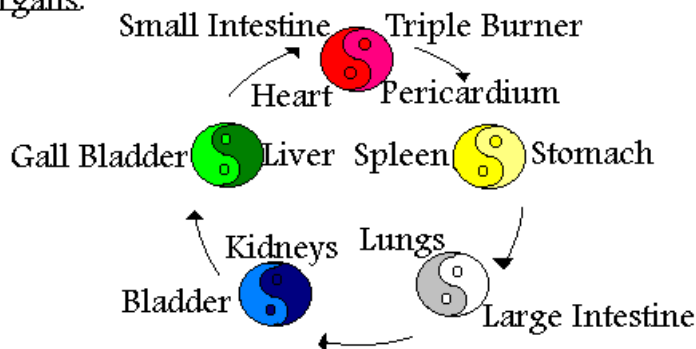
Vi kan se de fem elementer, som forskellige energi niveauer. Hvert element har sin farve. En farve er karakteriseret ved en bestemt bølgelængde. En bølgelængde kan siges at være et energi niveau. De fem elementer manifesterer sig i universet, i makrokosmos.

fig. 9

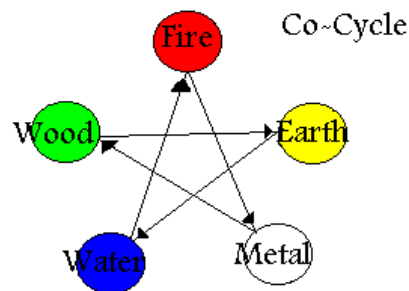
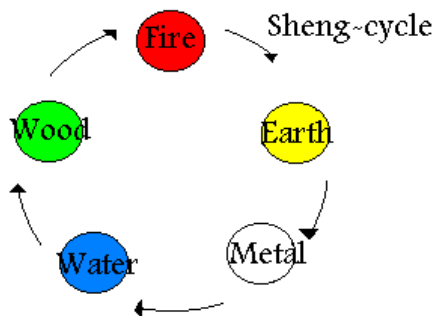


I de 5 elementer indgår bl.a. årstidernes skiften, døgnets rytme, verdenshjørnerne, klimaforhold m.v. Vores krop er et mikrokosmos bestående af de samme grundelementer som makrokosmos, og vi styres derfor også af de samme principper som makrokosmos. F.eks. vil årstidernes rytme, døgnrytmen, klimaet, planeternes stilling o.s.v. indvirke på vores krop. Vi ved, at vores krop (mikrokosmos) indeholder en del vand. Dette vand påvirkes af makrokosmos. F.eks. vil månen "trække" i vores vand, som månen trækker i alt jordens vand og danner flod og ebbe. Forskellige Organer med deres Meridianer hører under elementerne. Alle navne på Organerne skal forstås som begreber.

Five elements and the organs.



Indenfor de 5 elementer har vi nogle systemer til regulering, en slags Bio-feed-back-system. De kaldes Sheng-cyklus og Ko-cyklus.



I Sheng-cyklus frembringer et element det næste. Det element, som skaber, kalder vi “mor”, og det element, som bliver skabt, kalder vi “barn”. Moderen ernærer sit barn. Hvis moderen er for svag, vil også barnet blive svagt. D.v.s. hvis der er Qi-mangel på et element, vil næste element i Sheng-cyklus’ retning også mangle Qi. En blokering af Qi kan også påvirke de nærliggende elementer.

Ko-cyklus.

Hvert element, regulerer sit “barnebarn” (den næstfølgende sekvens) og reguleres selv af sin “bedstemor”.

D.v.s. hvis der er overenergi på et element, vil “barnebarnet” blive hæmmet og få underenergi.

En dominerende bedstemor vil undertrykke sit barnebarn.

Er der underenergi på et element, (bedstemoderen er svag) vil næstfølgende sekvens få overenergi.

Barnebarnet vil blive rebelsk, hvis bedstemoderen er for svag i sin opdragelse.

Vi skal gå nærmere ind på kvaliteterne i de 5 elementer.

<b>ELEMENT</b>	<b>TRÆ</b>	<b>ILD</b>	<b>JORD</b>	<b>METAL</b>	<b>VAND</b>
<b>Meridianer:</b>					
<b>Yin</b>	Lever	Hjerte Hjertesæk	Milt	Lunge	Nyre
<b>Yang</b>	Galdeblære	Tyndtarm Tre-varmer	Mave	Tyktarm	Blære
<b>Livscyklus</b>	fødsel	vækst pubertet	forplantning	alderdom	død genfødsel
<b>Klimaforhold</b>	vind	varme	Fugt	tørke	kulde
<b>Retning</b>	øst	syd	Centrum	vest	nord
<b>Årstid</b>	forår	sommer	Høst	efterår	vinter
<b>Døgntid</b>	morgen	middag	eftermiddag	aften	nat
<b>Krops overflade</b>	negle	ansigt	Læber	hud	hovedhår
<b>Kropsvæv</b>	muskler, sener	hjerne, blodkar, nerver	fedtvæv, bindevæv	hud, luftvejsepithel	knogler, brusk, marv, tænder
<b>Kropsåbning</b>	øjne	øre	Mund	næse	endetarm og urinrør
<b>Kropsvæske</b>	tårer	sved	spyt, lymfe	slim, opspyt	urin
<b>Kropslugt</b>	sur	brændt	Aromatisk	råt kød el. fisk	rådden
<b>Sanseorganer</b>	øjne	tunge ( tale )	mund, læber	næse	øre
<b>Sanser</b>	syn	kommunikatio n	Smag	lugte	hørelse
<b>Smag</b>	sur	bitter	Sød	krydret, besk	salt
<b>Farve</b>	grøn	rød	Gul	hvid	blå-sort
<b>Psykisk funktion &amp;</b>	fantasi, ideer, initiativ	Shen, ånd, logik, intellekt, åndsnærvær, koncentration	sociale evner, ”assimilation” , åbenhed, ligevægt	”rytme”, regel- mæssighed, pligtfølelse, retfærdighed	viljestyrke, livskraft, udholdenhed
<b>Positive emotioner</b>	entusiasme	lyst, glæde, kærlighed	overvejelse, livsglæde	medfølelse	forsigtighed, ro, blidhed
<b>Negativ emotion</b>	vrede, forskrækkelse	hysterisk, angst, fobi	bekymret, grubler	sorg, ”depression”	livsangst, frygt, fortvivlelse
<b>Stemme udtryk</b>	højt råben	hysterisk latter, eksalteret	synger, ”smånyner”	græder, klager sig	stønner, gisper

<b>Sygdomsart</b>	svingende, skifter sted	adfærd mental	tung, kronisk	immunsystem	stilstand
<b>Kirtel</b>	epifysen	hypofysen	mavespytkirtel	skjoldbrusk	binyre
<b>Forværring ved</b>	at anstrenge øjnene	at gå	at sidde	at ligge	at stå

Vi vil nu se på nogle eksempler på personer, som har ubalance indenfor de 5 elementer. Prøv at følge med på skemaet (5element) og se, om I har et bud på hvilket element, det drejer sig om. Husk på, at et element kan "smitte af" på et andet element, moderen nærer ikke barnet, eller bedstemoderen er for dominerende o.s.v.. Hvilket element er der smittet af på ?. Prøv også at finde ud af, om der er for meget Qi eller mangel på Qi.

- 1) En ung mand var i New York for at besøge sin amerikanske far. En dag blev han holdt op af to bevæbnede mænd på gaden. Han husker, at benene rystede under ham, at det sortnede for øjnene samtidig med, at lydene forsvandt. Lige pludselig stod han alene tilbage (selvfølgelig uden penge) og opdagede, at han havde både defækeret og urineret i bukserne. I nogle dage følte han sig både træt og kold, og han fik faktisk ikke meget glæde ud af ferien. Det tog lang tid, inden han overvandt angsten.
- 2) Hun lider af et nervøst hjerte. Hun er urolig, vimser frem og tilbage samtidig med, at hun taler højlydt, næsten uafbrudt. Hukommelsen er ikke for god, idet noget gentages igen og igen. Der mangler også den røde tråd igennem hendes ordstrøm. Hendes hyppige latter virker hysterisk, nærmest manisk, som om den ikke bunder i egentlig glæde. Hun klager over, at hjertet galoppere af sted. Når hun giver én hånden, er den svedig og klæbrig.
- 3) Han er kunstner, meget aktiv og kreativ. Han er formand i sin forening og kommer med masser af ny inspiration. Han har dog problemer med at tøjle sit temperament, hidser sig gevaldigt op og bliver højlydt i ansigtet af vrede. Temperamentet giver problemer i forhold til familien, de andre medlemmer i foreningen og desværre også undertiden til kunderne. For nyligt har han været nødt til at søge læge p.g.a. for højt blodtryk og en hovedpine på toppen af issen. Fordøjelsen driller også, især fed mad giver utilpashed og kvalme. Han er også generet af, at øjnene løber i vand og bliver røde og irriterede i blæsevejr, så han ikke længere kan male landskabsbilleder.
- 4) Hun spekulerer frem og tilbage. Burde været gået ud af ægteskabet for længst, men der er jo 3 børn. Det var også hårdt dengang, da hjem og virksomhed gik på tvangsaktion, og hun blev nødt til at få overført ejendommen i sit navn. Hvilken klods omkring benet. Nu er det endnu sværere at komme ud af ægteskabet. Kroppen smerter, snart gør det ondt i det ene led og snart i det andet. Ødemer kommer og går og giver spændinger. Kroppen føles tung og arbejdet uoverkommeligt. Hjemmet er mildest sagt møgbeskidt. Det sjove ved selskabelighed er også væk; blot en enkelt øl eller glas vin giver hævelse i ansigtet, så hun ligner en hvalpefed

teenager. Trods hospitalisering i ugevis findes ingen konkret diagnose. Hun revalideres, så hun ikke længere har fysisk arbejde.

- 5) Barnet havde eksem allerede, som helt spæd og fik senere fødevareallergi. Fødevarer, som blot havde været i kontakt med mælk eller æg, blev kastet op med det samme. Hudkontakt med visse fødevarer og husdyr bevirkede, at huden straks blev rød og kløende; undertiden kom der ligefrem vabler. Huden var så irriteret, at tøjet undertiden klæbede til huden af blod. Barnet skreg ustandseligt af ubehag, nyste, hostede, rømmede sig ustandseligt, havde hyppigt diarre og stærkt oppustet mave. Kort tid efter forældrenes skilsmisse udviklede barnet svær astma. Slim i luftvejene bevirkede hyppig bronchitis, som tit udviklede sig til pneumoni. I perioder var astmaen / infektioner livstruende og krævede hospitalisering. Barnet kunne undertiden ikke ligge ned p.g.a. sin astma, og der måtte stables puder i sengen, så barnet kunne sove siddende.

### **CIRKULATION AF QI OG VÆSKE:**

Udover Yin-Yang balancen og de 5 elementer påvirker organerne også hinanden på anden vis.

Vi har lært, at Nyre-Qi leverer Qi til funktioner af samtlige andre organer.

Organerne har bestemte retninger, i hvilke de skal sende Qi. Maven skal f.eks. sende Qi nedad.

Vi har i et eks. set, at varme ved gastritis kan sende Qi opad og dermed give vomitus.

Også væskerne skal sendes i bestemte retninger. Lungerne skal f.eks. sende væske ned til Nyre / Blære til udskillelse. Hvis Nyre-Qi er svækket, modtages denne væske ikke og der ses symptomer som f.eks. nattesved, astma og lungeødem (væske i lungerne).

### **MERIDIANER:**

En Meridian er en bane, hvori Qi løber.

Der er 12 dobbelte grundmeridianer, idet hvert Organ i de fem elementer har hver sin meridian.

En meridian kan være Yin eller Yang afhængig af dens Organ.

En Yin-Meridian løber fra jorden mod himlen og Yin-Meridianer løber alle på medial- / ventral-siden.

Yang-Meridianerne løber fra himlen mod jorden og alle, på nær Mave-meridianen, på lateral- / dorsal-siden.

Endvidere findes der en Yin-Meridian centralt på den ventrale side (Conception Vessel) og en Yang-meridian centralt på dorsal siden (Governing Vessel).

Desuden findes der 6 ekstra meridianer.

På meridianerne findes der et varierende antal akupunkturpunkter. Hver af disse akupunkturpunkter har sin specielle virkning.

### **EKSTRAORGANET "HJERNEN":**

I den kinesiske medicin kontrollere Hjernen hukommelsen, koncentrationsevnen, synet, hørelsen, følesansen og lugtesansen.

Hjernens funktion styres fra 3 elementer: vand-, ild- og træ-elementet.

Under vandelementet hører Nyren, som danner "Marven" ud fra Nyre-Essens og "opfylder" Hjernen.

Træ-elementet har også sin indvirkning på Hjernen, idet Leveren, forstået som begreb, står for styrken og impulsiviteten af følelser, beslutningsprocesser og tanker.

Under ild-elementet hører Hjertet, som huser ånden. Hjertet kaldes også åndens hus.

Vi tillægger også hjertet følelser i vores kultur. Tænk på udtryk som: at blive varm om hjertet, at have hjertesorg o.s.v..

Mens den græsk-kristne tradition deler mennesket op i krop, sind og ånd, skelner den Traditionelle Kinesiske Medicin mellem Qi, Essens og Shen.

Shen står for ånd, sind og personlighed m.v..

Shen er ansvarlig for mental aktivitet (inklusive følelser), bevidsthed, hukommelse, tankevirksomhed samt søvnen.

Den del af Shen, som hører under Hjertet, omtales ofte som Shen, men alle 5 elementer har deres aspekt af Shen .:

Relateret til Hjertet er det individuelle Shen.

Relateret til Leveren er den åndelige sjæl.

Relateret til Lungerne er den fysiske sjæl.

Relateret til Nyrerne er viljekraften.

Relateret til Milten er tankeprocesserne (fordøjelsen af tankerne).

Essens og Qi betragtes som det materielle grundlag for Shen.

Shen´ tilstand kan ses af glimtet eller vitaliteten i øjet. Et sløret blik eller et dødt udtryk i øjnene tyder på problemer med Shen.

Da Shen mest hører under Hjertet, er det "Hjerte-Blodet", der ernærer Hjernen.

I den vestlige medicinske verden tillægges blodforsyningen af hjernen, blodets indhold af ilt, næringsstoffer, fravær af toksiske stoffer m.v. stor betydning for hjernens funktion.

Som et eksempel på en sygdom / symptom set ud fra både Den Traditionelle Kinesiske Medicin og vestlig videnskab kan vi se på en hjerneskade og kigge nærmere på figuren med funktionen af nyreessensen.

### **KINESISKE HELSERÅD:**

De kinesiske råd om livsstil og vaner ligner meget vestlige råd for god livsstil. På nær enkelte punkter. Her kommer en liste.

Maden skal være afbalanceret med hensyn til Yin og Yang. Altså sund kost.

Drik rigeligt med vand.

Undgå for meget kold mad /drikke.

Vores tilværelse skal være afbalanceret mellem arbejde og hvile.

Vi skal undgå overanstrengelse både mentalt og fysisk.

Vores påklædning skal være i orden i forhold til omgivelsernes temperatur.

Vi skal have frisk luft, vi skal høre et vandløb risle, gå tur i skoven, kigge på blomster, dyrke naturen.

Vi skal have sol på huden.

Vi skal trives med vores økonomi og uddannelse.

Vi skal indgå i sociale relationer.

Vi skal undgå at hvile og sove for meget.

Vi skal tilpasse os naturen. F.eks. nedsætte søvnmængden om sommeren og sover mere om vinteren.

Vi skal hvile regelmæssigt og holde et regelmæssigt søvnmønster.

Vi skal have ro i sindet, inden vi går i seng.

Vi skal have en optimistisk tankegang.  
Vi skal bruge hjernen til tankevirksomhed.  
Vi skal undgå emotionelle irritationer og eliminere unødvendige emotionelle irritationer.  
Vi skal bruge vores fornuft i stedet for voldsomme emotioner.  
Vi skal lade være med at bekymre os.  
Vi skal holde sindet i ro.  
Vi skal smile og le.  
Vi skal trække vejret normalt. \*

Vi skal indtage en god position ved gang, i siddende stilling, liggende stilling samt stående stilling.

Vi skal undgå ekstreme klimatiske forhold og temperaturer.

Vi skal leve i helsebringende omgivelser. Eks. fredfyldte omgivelser.

Vi skal holde vores omgivelser rene. ( og undgå forurening, opretholde mental og kropslig renhed ).

Vi skal bo i en passende bolig.

Vi skal være mådeholdende med seksuel aktivitet. \*

Vi skal have et lykkeligt sexliv. etc. etc.

De fleste af punkterne giver sig selv. Jeg vil derfor kun uddybe nogle få af punkterne.

Først vil jeg forklare, hvorfor det er så vigtigt at respirere normalt.

Ved dyb sorg over at have mistet en af vores kære har vi en tendens til at bøje os forover og krumme thorax sammen (Lungerne klemmes sammen.), og vi får derved ikke optaget ilten ordentligt fra luften. Vi mister livslysten og bliver blege, distraerede, apatiske, og blikket bliver udtryksløs. Kroppens immunforsvar svækkes, og vi kan få alvorlige infektioner, som f.eks. lungebetændelse. Også allergiske lidelser som astma og eksem kan blusse op.

Vi så i skemaet over de 5 elementer, at i Traditionel Kinesisk Medicin er sorg den emotion, som skader Lungen. For øvrigt, så kan stimulerende punkter til lungerne stikkes udfor de thoracal-corpora, hvorfra nerver til lungerne afgår.

På kinesisk indtager Lungerne ved indåndingen rent Qi (Da-Qi) fra luften og udskiller affalds-Qi til luften ved udåndingen. Denne proces kan vi sidestille med iltoptagelse og kultvejlte-udskillelse.

Den indåandede Qi kobles med føde-Qi til Lungens Qi.

Ud fra Lunge-Qi og ved hjælp af Nyrens Ur-Qi dannes Sandt-Qi. Den sande Qi cirkulerer igennem organerne og Meridianerne og indgår i forsvarsenergien og i Blodet.

Vejrtrækningsøvelser er derfor helsebringende og modvirker også virkningen af sorg.

Prøv i løbet af dagen at stresses fuldstændigt af og træk vejret helt ud i lungespidsene. Tag evt. armenes bevægelser med og nyd og vær bevidst om luftstrømmen og dermed energien, der strømmer ind i kroppen. Mærk, hvordan det pibler og bobler af liv i hele din krop.

Kineserne mener, at seksuel lyst for mænd og kvinder er ligeså naturlig som Yin og Yang, samt, at

undertrykte seksuelle spændinger eller et ulykkeligt sexliv forkorter ens livslængde, idet

modtageligheden for sygdomme øges.

Ved seksuel aktivitet, som kulminerer i ejakulation for manden og orgasme for kvinden, tabes

seksuelle essenser. Disse seksuelle essenser dannes ud fra Nyre-essensen. Dette gælder især for

manden. Den seksuelle aktivitet skal derfor relateres til alder, kondition og sundhedstilstand

(mængde af Nyre-Essens).

Ved overdreven seksuel aktivitet ses symptomer som:

- markant træthed, - svimmelhed, - tågede visioner, - lændesmerter, - svaghed i knæ, - hyppig

urinering etc..

Så mådeholdende seksuel aktivitet er, at undgå at få ovennævnte symptomer.