

Homeostas i västerländsk medicin

Yin och yang i kinesisk medicin*

– Finns det gemensamma nämnare?

av Reijo Pöyhönen B. Chin. Med.

Västerländsk medicin (VM) och kinesisk medicin (KM) är olika i sin utövning. Dock avser de båda medicinska traditionerna att återskapa hälsa, borde det då inte finnas gemensamma nämnare? En kines är ju inte så olik en västerlänning. Vi drabbas av mycket snarlika sjukdomar, lever under snarlika förhållanden, äter mat som kommer från djur- och växtriket, andas luft och har samma inre organ som fungerar under samma förutsättningar. I den här artikeln vill jag visa att VM och KM har viktiga gemensamma nämnare, i synnerhet när det gäller kroppens fysiologiska förutsättningar för att upprätthålla harmoniska, fysiologiska funktioner. Det som skiljer VM från KM är att man använder olika språk och behandlingsmetoder för att – så långt det är möjligt i varje enskilt fall – uppnå optimal hälsa. I västerländsk medicin är begreppet homeostas mycket centralt och i kinesisk medicin begreppen yin och yang. Innan jag går vidare med att beskriva dessa begrepp, vill jag belysa andra gemensamma och överlappande omständigheter, genom att båda traditionerna:



- uppfyller kriterierna för **normkonvention**, vilket betyder att man har tydliga beskrivningar av de begrepp man använder, som uppfyller normerna för vetenskaplighet – **Inom ramen för den egna medicinska disciplinen**.
- har **olika och unika uppfattningar** om etiologi, fysiologi, patologi, diagnostik, behandlingsprinciper och behandlingsmetoder, med överlappande teorier **som tangerar varandra med likheter**, dock utan direkta motsvarigheter. **Man använder olika språk** för att tolka kända fakta.
- använder **reproducerbara** observations- och diagnosförfaranden.

Fördelen när VM och KM används parallellt är det som att stå på två ben, vilket ger en bredare klinisk förståelse och öppnar nya kliniska möjligheter.

Homeostas

Homeostas är ett centralt fysiologisk begrepp i den västerländska medicinen och betyder jämvikt. Ordet homeo kommer av grekiskans homoios (liknande) och stasis (stopp, stillastående). Homeostas beskriver kroppens förmåga att upprätthålla fysiologiska funktioner. Det vill säga, organens funktioner i friskt tillstånd, trots förändringar i den inre som yttre miljön – genom en samverkan av kroppens samtliga system. Denna övergripande reglering sker från centrala nervsystemet och närmare bestämt från hypotalamus. Optimala fysiologiska funktioner i den inre miljön, skulle inte kunna upprätthållas om det inte fanns jämviktsreglerande funktioner. Här följer några exempel inom biomedicinen där homeostas/jämvikt är av mycket stor betydelse för harmoniska, fysiologiska funktioner.

- Värmereglering
- Osmosreglering, vätske- och elektrolytbalans
- Blodsocker, glukos
- Ph, surhetsgrad, basiskt/surt
- Endokrina systemet
- Nervsystemet

Värmereglering eller termoreglering, styrs av mekanismer relaterade till ett temperaturcentrum i mellanjärnan, efter mottagande av signaler om yttertemperaturen från termoreceptorer i huden. Andra funktioner som är involverade i kroppens inre temperaturreglering är även mängden tyroideahormoner, som vid hög ämnesomsättning ger högre kroppstemperatur och lägre ämnesomsättning ger lägre kroppstemperatur. Tillfälligt kan kroppstemperaturen öka vid fysisk aktivitet och stress.

Osmosreglering eller vätske- och elektrolytbalans, är kroppens kontroll av det osmotiska trycket, det vill säga vattennivåerna i plasman och vävnaderna, genom kompensation för vätskeförlust eller utsöndring av överflödigt vätska. Hos människan styrs osmosregleringen av hjärnan och njurarna.

Blodsocker, glukos, tas upp från blodet och används av cellens mitokondrier för att bilda den energirika föreningen ATP (adenosintrifosfat), en molekyl som på många sätt används av kroppen i energikrävande processer. Det som styr blodsockernivån är främst hormonerna insulin och glukagon som insöndras i blodbanan från pankreas. Insulin understödjer cellernas förmåga att ta emot blodsocker och minskar mängden blodsocker i blodbanan. När glukagon insöndras i blodbanan ökar blodsockerhalten i blodbanan. Även levern och musklerna är depåer för blod och involverade i denna reglerande process, vilket är en konstant pågående funktion för att upprätthålla jämvikt.

Ph, det vill säga surhetsgraden i vävnader och inre organ, är avgörande för optimala fysiologiska funktioner. Lågt pH-värde är surt och benämns syror och de med höga är basiska. Exempel på lågt pH-värde som är optimalt för vissa organs funktioner är magen, som har optimala funktioner vid pH-värde 1,5 - 2,0. Högre pH-värde finner man bland annat i munhålan som ligger runt 7,0-7,5 för optimala funktioner.

Det endokrina systemet består av speciella körtlar, vilka *insöndrar* ämnen i blodbanan som kallas hormoner. Exokrina körtlar är exempelvis svettkörtlar, spottkörtlar och körtlar i mag-tarmkanalen som *utsöndrar* ämnen. De flesta hormoner fungerar som signalsubstanser i ett kontrollsystem som upprätthåller homeostas/jämvikt och det endokrina systemet benämns även som det homeostatiska systemet. Systemet har självreglerande funktioner för att upprätthålla jämvikt. När något inträffar som förändrar jämvikten insöndras hormoner för att återupprätta jämvikt. Det endokrina systemet består av flera system i systemet. Nivåerna av hormoner i blodbanan har små toleranser. Även små avvikelser kan leda till allvarliga rubbningar.

Nervsystemet består i stora delar av det centrala nervsystemet, som utgörs av hjärna och ryggmärg, samt det perifera nervsystemet som består av sensoriska och motoriska ledningsbanor, och blandade sådana, samt det autonoma nervsystemet som reglerar de inre organens funktioner. Det autonoma nervsystemet är inte viljemässigt styrt, däremot påverkas det starkt av emotioner. Nervsystemets funktioner är intimt integrerade med det hormonella systemet (bland annat med signalsubstanser såsom adrenalin och noradrenalin som också är hormoner) och naturligtvis med de övriga systemen som beskrivits ovan.

Sammantaget betyder detta att människan (och andra levande organismer) innehåller multipla enheter, som har starkt integrerade funktioner. För att dessa ska kunna upprätthålla fysiologiska funktioner, krävs homeostas det vill säga jämvikt och dynamiska reglerande funktioner för att upprätthålla livet.

Yin och yang

I kinesisk medicin använder man begreppen yin och yang. Närmare bestämt är återskapande av balansen mellan yin och yang nyckeln i detta sammanhang. Några citat från den klassiska texten Huang Di Nei Jing, som sammanställdes på 300 - talet, beskriver detta i många kapitel. Som exempel vill jag återge två citat:

”Den Gule kejsaren: Yin och yang är himlens och jordens väg, lagarna och principerna som håller samman de tiotusen tingen, far och mor till alla transformationer, källan för begynnelse, skapande och död samt Shen mings palats. För att behandla sjukliga tillstånd måste man söka yins och yangs ursprung.” (Su wen, kapitel 5.)

”Den essentiella behandlingstekniken är att återskapa balansen yin och yang.” (Ling shu, kapitel 5.)

Det första citatet beskriver att *yin* och *yang* är den bakomliggande kosmiska principen, organisation eller ordning, som manifesterar sig bland annat som himmel och jord. *Yin* och *yang* är metaforer den grundstruktur som organiserar och håller samman allt i hela kosmos. De är ursprunget till all omvandling, vilket avser all födelse och skapande, avtagande och död. Att *yin* och *yang* är *shen mings* palats, betyder att själva grunden för livsandarnas utstrålning är ett resultat av en jämvikt (homeostas), vilket kommer att resultera i hälsa och välmående. *Shen* [神] livsandar, är ett begrepp som avser syntesen av våra emotioner, vårt intellekt och vår andlighet. *Ming* [明] är ett tecken med sol och måne tillsammans, som betyder utstrålning. Palats syftar på de plats där *shen* härbärgeras det vill säga hjärtat. Vid god hälsa får man en naturlig vital utstrålning, vilket är *shen ming*.

Det andra citatet lägger vikt på reglering av *yin* och *yang*. *Yin* och *yang* är också metaforer för de grundläggande behandlingsprinciperna för återupprättande av vitaliteten. Att återskapa balans, jämvikt av *yin* och *yang* är förutsättningen för allt botande och lindrande i kinesisk medicin. Det är en doktrin som är i linje med *de grundläggande fysiologiska funktioner som livet bygger på*. Att återskapa *yin* och *yang* är att återupprätta homeostas – balans, harmoni och jämvikt – vilken är en nödvändighet för att återfå hälsa och välbefinnande. Notera att *yin* och *yang* inte är något i sig, utan är metaforer – bildlika beskrivningar – som är vanligt förekommande i kinesisk medicin.

Att återskapa balansen yin och yang

I KM liksom i VM, är behandlingsprinciper viktiga beskrivningar på vad behandlingen har för avsikt att åstadkomma – en avsiktsförklaring. Man finner en rad behandlingsprinciper, exempelvis att tonisera *qi* och blod, tonisera *yin* i njurarna, återskapa cirkulationen av *qi* och blod, skingra stagnerad lever-*qi*, harmonisera *shen* med flera (mer om dessa, se del II, sidan 51). Dock framträder två behandlingsprinciper som överordnade. Den första är att återskapa balansen *yin* och *yang*, vilken betraktas som den viktigaste och löper likt en röd tråd genom hela den kinesiska medicinen. Den andra är att förankra *shen*/livsanden.

Relativt begrepp och lokalisation

I KM används *yin* och *yang* som både ett relativt begrepp, bland annat i de *åtta principerna*, och även som kvantitativt begrepp. Relativt är exempelvis att ryggsidan som är mer *yang* i förhållande till kroppens framsida, som är mer *yin*. Den övre delen av kroppen är mer *yang* i förhållande till den nedre delen, som

är mer *yin*. Det **Inre** av kroppen där *zang*- och *fu*-organen är lokaliserade, är mer *yin* i förhållande till det **Yttre**, vilket avser kroppsytan med hud, meridianer och muskler, som är mer *yang*.

Kvantitativt och termiskt

Yin och *yang* används också för att beskriva kvantitativa förhållanden. Brist/**Tomhet** är mer *yin* och överskott/**Fullhet** är mer *yang*. Tomhet ger indikation på närvaro eller avsaknad av *zheng qi* [正氣], och avser den totala mängden *qi*, blod, kroppsvätskor, essenser, *yin* respektive *yang*. Dessa utgör delkomponenter i de inre organen, upprätthåller vitala funktioner och är samtidigt kroppens samlade motståndskraft mot sjukdomar. *Xie qi* [邪氣] är benämningen på samtliga patogena faktorer, både externa (exempelvis vind, fukt, kyla, torka och hetta) såväl såsom interna (bland annat slem, stagnerat blod, toxiner och emotioner). Sjukdomstillståndens termiska tillstånd beskrivs i termerna **Kyla** och **Hetta**, vid intensiv hetta benämns de mer som eld. En symtombild som karaktäriseras av kyla manifesterar oftast symtom och tecken av kyla och är av *yin*-natur. En symtombild som kännetecknas av hetta manifesterar oftast symtom och tecken av hetta och är av *yang*-natur.

Mer om *yin* och *yang*, se del I, sidan 41 och 59, och om de åtta principerna (vilka även omfattar *yin* och *yang*) se del II, kapitel 2. I detta sammanhang vill jag åskådliggöra denna behandlingsprincip med att beskriva en rad kliniska fall, men först lite om de åtta extraordinära meridianerna.

ÅTTA PRINCIPER

YIN	YANG
Inre	Yttre
Tomhet	Fullhet
Kyla	Hetta

Extraordinära meridianer

De åtta extraordinära meridianerna, *qi jing ba mai*, har en särställning bland meridianerna och deras speciella funktioner beskrivs vackert och metaforiskt i boken Nan Jing kapitel 27:

Den Gule kejsaren frågar: 'Bland meridianerna är det åtta stycken som inte har cirkulation av qi, vad betyder detta?' Qi Bo svarar: 'De åtta extraordinära meridianerna inkluderar yang wei mai, yin wei mai, yang qiao mai, yin qiao mai, chong mai, du mai, ren mai och dai mai. Ingen av dessa meridianer står i kontakt med det cirkulatoriska flödet i de övriga tolv meridianerna.'

Den Gule kejsaren frågar: 'Det finns tolv meridianer och femton luo-förgreningar, tillsammans tjugosju stycken. Qi rör sig uppåt och nedåt i meridianer och luo-förgreningar och följer sina respektive flöden. De åtta extraordinära meridianerna berörs inte av dessa flöden, vad betyder detta?' Qi Bo svarar: 'De visa i antiken byggde diken och reservoarer för att hålla vattenvägarna öppna och för att vara beredda på extraordinära situationer. När regnet flödar ner från himlen, blir diken och reservoarer fyllda. I tider som dessa [vid översvämningar] kunde inte ens de vise planera något [följaktligen var de tvungna att i förväg vara beredda på vad som kunde hända]. På samma sätt fylls de åtta extraordinära meridianerna vid ett överflöd, vilket inte sker med de övriga meridianerna.'

De åtta extraordinära meridianerna är meridianer som är extraordinära, i det avseende att de inte har någon regelbunden cirkulation, som de övriga tolv meridianerna (*jing mai*). Ideogrammet *qi* [奇] betyder extraordinärt, något som inte följer de vanliga reglerna. Kännetecknande för de åtta

extraordinära meridianernas funktioner är att de agerar likt reservoarer för *qi* och blod, vilket i citatet metaforiskt beskrivs som floder eller diken som har förmåga att avleda och absorbera överskott. Likt en bälgeffekt har de möjlighet att upprätthålla en konstant närvaro av *qi* och blod. Vid ett tillskott av näring, *qi* och blod, exempelvis vid en måltid, sker en distribution till dessa meridianer som då agerar likt reservoarer. Vid underskott av *qi* och blod distribueras den nödvändiga mängden till de aktuella meridianerna, inre organen och relaterade vävnader som lider brist. Det betyder att de extraordinära meridianerna har en reglerande och utjämnande effekt som upprätthåller inre jämvikt – homeostas.

I kliniska sammanhang är dessa meridianer mycket potenta, eftersom man kan använda sig av den bälgeffekt som de besitter, för att återskapa balansen *yin* och *yang*.

Kliniska fall

Man 49, ryggsmärtor

- Mannen drabbades av svåra ryggsmärtor efter att han träffades av vågen vid tsunamikatastrofen i Thailand 2004. Lyckligtvis överlevde han, dock med bestående svåra ryggsmärtor som han sökt hjälp för i åtta år, men utan resultat.

Vid undersökning fann jag att han endast hade ett mindre hematom över spinosen på L1. Behandling utfördes först med lokal blödningsteknik och koppning. Därefter dispergerande nålteknik på punkten WEIZHONG [BL 40] och toniserande nålteknik på punkten SHENSHU [BL 23]. Omedelbart efter första behandlingen upplevde han en påtaglig lindring. Vid nästa besök berättade han att han varit helt besvärsfri under en hel vecka. Palpation av L1 visade att hematomet försvunnit helt och punkterna WEIZHONG [BL 40] och SHENSHU [BL 23] behandlades med mild och jämn nålteknik för att konsolidera behandlingsresultatet. Någon ytterligare behandling utfördes inte. Ett halvår senare fick jag ett julkort med texten ”God Jul, ryggen är bra”.

Patienten hade drabbats av ett fysiskt trauma som orsakade en blödning i vävnaderna ovanför spinosen på L1. Trauma leder till extravaserat blod och hematom, och är vanliga orsaker till kronisk smärta. Ett problem är att dessa skador är svåra att upptäcka med vanlig slätröntgen. Inte heller med manipulativa behandlingsmetoder är dessa enkla att detektera och behandla. Vid all fysisk trauma uppstår vävnadsrupturer, extravaserat blod och hematom. I kinesisk medicin klassificeras dessa som stagnation av blod. Detta är ett fullhetstillstånd och är mer *yang* i förhållande till ett tomhetssymtom, som är mer *yin* till sin natur. Detta var således ett *yang*-tillstånd och lokaliserat till kroppsytan, *biao*, i nivå med hud, muskler och meridianer utan engagemang av inre organ. För att återskapa balansen *yin* och *yang* eliminerades överskottet – vilket hematomet utgjorde – med hjälp av blödningsteknik och koppning. Blödningstekniken utfördes med manuell blodlansett, genom ett tiotal små hål i huden över hematomet. Därefter applicerades en glaskopp över området med eldteknik och det skapades ett undertryck. Undertrycket i koppen drog ut blodansamlingen. Punkterna WEIZHONG och SHENSHU är en distal och en lokal punkt som ytterligare reglerar och återskapar cirkulationen av *qi* och blod i lumbalområdet.

Sammanfattningsvis: detta var ett *yang*-tillstånd, ett överskott och för att återskapa balansen *yin* och *yang* måste detta elimineras. När överskottet, hematomet och blodansamlingen eliminerats, återskapades balansen *yin* och *yang*.

Tobias 9 år, astma?

- Tobias får svårt att andas när han äter mjölk- och sädesbaserad mat, med tydligt väsande och slemrassel. Ibland kräkningar av slem efter måltid. Tobias mamma är sjuksköterska och talar med en kollega som är lungspecialist på sjukhuset. 'Detta är inte astma eftersom det inte finns vetenskaplig evidens för att man kan få astma av mat,' blev svaret. Nedstämd av svaret och av att det inte gick att få någon lindring den vägen, söker hon hjälp för Tobias med akupunktur.

I kinesisk medicin anser man att barn är "omogna", det vill säga outvecklade både psykiskt och fysiskt. Fysiskt gäller det framför allt mag-tarmkanalen och upprätthållandet av digestionen, samt lungor och urinvägar. Det är vanligt att barn drabbas av besvär i dessa områden. I Tobias fall är dessa tre områden involverade mer eller mindre. Enligt kinesisk medicin är mjälte och mage ett intimt par med stark funktionell synergism, vilka till stora delar upprätthåller matsmältningen. Vanliga symtom hos barn vid tomhet/brist av *qi* i dessa två organ är aptitlöshet och slembildning. Njurarna har en vital roll med att understödja mjälten och magen med *qi* av både *yin*- och *yang*-natur (*yin* avser i detta fall den *qi* som skapar matsmältningssvårigheter och *yang* det som underhåller den rätta termiska miljön för digestionen). Vid tomhet i mjälte, mage och njurar kan inte digestionen, det vill säga spjälkning/smältning av födan upprätthållas. Sekundärt leder detta till slembildning. Slem i sin tur följer det naturliga flödet av *qi* som är från mjälte och mage vidare upp till lungorna (enligt teorin om de fem elementen via *sheng*-cykeln). Ett viktigt medicinskt ordspråk säger att "mjälten skapar slem och lungan lagrar slem".

Sammanfattningsvis var Tobias tillstånd tomhet *qi* i mjälte, mage och njurar, vilket är ett *yin*-tillstånd som innebär brist och som behöver stärkas/toniseras. Retention av slem i lungorna är ett överskott, ett *yang*-tillstånd, som skall dispergeras (skingras). Till saken hör även att lungorna, "under" överskottet av slem, även lider av *qi*-brist, något som ofta döljs av fullheter (exempelvis slem) därför skall även *qi* i lungorna toniseras samtidigt för optimalt resultat. För att återskapa balansen *yin* och *yang* är behandlingsprinciperna att återskapa och tonisera *qi* i mjälte, mage, njurar och lungor, samt dispergera och transformera slem i lungorna. Punkter som toniserar mjälte, mage, njurar och lungor är PISHU [BL 20], WEISHU [BL 21], SHENSHU [BL 23] och GAOHUANGSHU [BL 43]. Punkter som dispergerar och transformerar slem i lungorna är ZHONGFU [LU 1], FENGLONG [ST 40] och ZHOURONG [SP 20]. Tobias är inte så förtjust i nålar, så jag använde 1 *cun* och 0.20 mm med införingshylsa, utan lokal *de qi* och nålmanipulation, vilket fungerade bra.

Tobias sjukdomstillstånd klassificeras i kinesisk medicin som *xiao zheng* [哮喘], väsande syndrom, och var i hans fall främst orsakad av tomhet *qi* i mjälten med blockering av slem i lungan. Mjälte, mage, njurar och lungor toniserades och slem i lungorna transformerades. Tomhet är *yin* och slem som är fullhet är *yang* (relativt sett). Tomheter regleras med att tonisera *qi*. Slem är fullhet som elimineras genom transformation. Transformation betyder att man understödjer kroppens egen förmåga att omvandla/upplösa slem som därmed elimineras. Han fick åtta behandlingar och var därefter besvärsfri, balansen *yin* och *yang* hade återskapats. Behandlingsresponsen är som regel mycket god hos barn och det är sällan man behöver utföra nålmanipulation och erhallå *de qi*. Mer om astma, se del III, sidan 134.

Kvinna 73, smärtsyndrom, wei-syndrom och nedsatt hörsel

- Kvinnan har arbetat som bondmora under hela sitt yrkesverksamma liv. Hon har drabbats av en rad trauman i samband med djurhållning. Bland annat blivit sparkad av kor vid ett flertal tillfällen, med kroniska smärtor och svåra rörelseinskränkningar i axlar och brösttrygg. Hon har även en ovanlig hereditär sjukdom: Lisa Welanders sjukdom. Detta är en sjukdom som brukar debutera efter 40 års ålder. Den kännetecknas av långsamt framskridande muskelförsvagning och pares av muskler i underarmar och underben, samt palmara kontraktioner. Nedsatt hörsel och lockkänsla i höger öra debuterade i samband med ett bad. Jag har behandlat kvinnan regelbundet med akupunktur under många år för att upprätthålla livskvalitet. Tungan är purpurrod och något torr och pulsen är smal, kort, tom och aningen stränglik.

Besvären är lokaliserade både i *zang*-organen i området *li*, det vill säga det inre av kroppen och i det yttre, *biao*, i meridianer och muskler. I höger öra har extern patogen fukt invaderat meridianerna lokalt, vilket orsakat nedsatt hörsel och lockkänsla. Multipla trauman och den hereditära sjukdomen är kroniska sjukdomstillstånd och besväret med örat ett akut sjukdomstillstånd.

Problemet i örat är ett fullhetstillstånd som skall dispergeras. Behandlingsprinciperna var att transformera och skingra extern patogen fukt och att återskapa cirkulationen av *qi* och blod i området. Behandling utfördes med de lokala punkterna TINGKONG [SI 19], XIAGUAN [ST 7] och YIFENG [TE 17], samt med distala punkter på motsatt (vänster sida): ZULINQI [GB 41], ZHONGZHU [TE 3] och WAIGUAN [TE 5]. Kontralateral nålteknik vid ensidig lokal fullhet kallas för *ju ci* och är mycket effektiv (se del II, sidan 923). Sammantaget eliminerar dessa lokala och distala punkter den invaderade externa patogena fukten och återskapar cirkulationen av *qi* och blod i området. Tre behandlingar utfördes och därefter var hon besvärsfri – balansen *yin* och *yang* hade upprättats.

Kvinnan hade även råkat ut för en rad trauma i samband med djurhållning. Bland annat hade hon blivit sparkad av kor upprepade gånger. Detta hade skapat kroniska smärtor och svåra rörelseinskränkningar i axlar och brösttrygg. Symtomen vittnar om kraftig stagnation av *qi* och blod samt att besvären befinner sig i området *biao*. Behandling utfördes med punkter som cirkulerar *qi* och blod och underlättar smärta, bland annat med GESHU [BL 17], XUEHAI [SP 10], QUCHI [LI 11], HEGU [LI 4] och TAICHONG [LR 3]. I detta sammanhang utgjorde smärtor och rörelseinskränkningar i axlarna ett extra stort problem. Bröstkota Th 6 var mycket palpationsöm och hon upplevde att den tidvis skapade andningssvårigheter. Axlarna behandlades på lokala punkter såsom JIANYU [LI 15] med ett stickdjup av cirka 2,5 *am* i riktning mot armbågen, samt med JUGU [LI 16], JIANLIAO [TE 14] och JIANZHEN [SI 9]. Även punkten DABAO [SP 21] användes, vilken är en extra värdefull punkt i samband med akuta eller kroniska trauma mot bröstkorgen. DABAO [SP 21] reglerar alla *luo*-förgreningar på kroppsytan (*biao*). Likaså behandlades brösttryggen med koppning. Massage utfördes runt Th 6 och därefter akupunktur på extrapunkten HUATUOJIAJI [M-BW-35] med sammanlagt åtta nålar. Varav fyra runt spinosen/kotan, samt två i segmenten ovanför och nedanför. Distala punkter för behandling av besvären i axlarna valdes QUCHI [LI 11], YANGLAO [SI 6] och extrapunkten ZHONGPING och för brösttryggen FUYANG [BL 59] och KUNLUN [BL 60].

Stagnation av *qi* och blod är ett fullhetssyndrom av *yang*-natur, som skingrades för att skapa en förbättrad balans *yin* och *yang*. Smärtor och rörelseinskränkningar på grund av trauma av kronisk art hos en patient vid så hög ålder, blir sällan helt återställd. Kontinuerlig behandling kan lindra besvären och ge förhöjd livskvalitet.

Kvinnan hade dessutom en kronisk sjukdom, Lisa Welanders sjukdom eller distal myopati. Den affekterar främst den distala muskulaturen från armbågar och knän, med långsam progressiv muskulär atrofi, paralyt och kontraktioner. I kinesisk medicin klassificeras sjukdomen som ett *wei*-syndrom. Det kinesiska tecknet *wei* [痿] är bilden av en vissan blomma, det vill säga något som har förlorat sin vitalitet och näring. Den bilden stämmer väl överens med sjukdomens manifestationer. Primärt är detta en följd av tomhet i njurar och mjälte. Njurarnas delaktighet grundar sig på att alla arvetära sjukdomar har sin rot i komponeringen av essenser, *jing*, som njurarna förvaltar. Störningar av eller bristande närvaro av *jing*, är vid alla ärftliga sjukdomar en viktig underliggande faktor som måste åtgärdas så långt det går. Vidare underhåller och vitaliserar njurarna balansen *yin* och *yang* i alla inre organ, så även i mjälten. Su wen, kapitel 29:

Den Gule kejsaren frågar: 'När mjälten är sjuk är de fyra extremiteterna ur funktion, hur kommer sig detta?'
Qi Bo svarar: 'De fyra extremiteterna får sin qi från magen. Qi når inte meridianerna utan hjälp av mjälten.'

Mjältens funktion är således att distribuera ut *qi* från magen. Magen i kinesisk medicin avser ibland både mjälte och mage som tillsammans utvinner magens *qi*, nämligen *jing wei* [精微] ur mat och dryck. Detta förlamningstillstånd orsakas av tomhetstillstånd i både njurar, mjälte och mage. Njurar, mjälte och mage toniserades. Jämför med de två andra fullhetstillstånden som var lokaliserade till *jing luo* och dispergerades. Punkter som applicerades vid tonisering var FULIU [KI 7], SHENSHU [BL 23], GAOHUANGSHU [BL 43], DADU [SP 2], TAIBAI [SP 3], ZUSANLI [ST 36], PISHU [BL 20], WEISHU [BL 21], DAJU [ST 27] och SHOUSANLI [LI 10]. Punkterna stimulerades med Bränna berget med eldtekniken och behandlingsresponsen var mycket god. Vid varje behandling av punkterna ZUSANLI [ST 36] och SHOUSANLI [LI 10] spred sig värme från punkterna ända ut till fingrar och tår.

En kronisk, arvetär sjukdom hos en person i hög ålder, går sällan att kurera fullt ut med akupunktur. Däremot kan man med regelbunden behandling till viss del hejda den progressiva utvecklingen av sjukdomen och upprätthålla förbättrad livskvalitet. Mer om *wei*-syndrom, se del III, sidan 248.

Notera att tungan var rödpurpurfärgad, vilket oftast indikerar hetta och stagnation. I detta fall återspeglar färgen på tungan främst systemisk stagnation av *qi* och blod. Pulsen var smal, kort och stränglik. Den smala och korta pulsen kan vittna om den underliggande tomheten och den stränglika pulsen om stagnation av *qi* och blod. Tecken på puls och tunga var i detta fall inte avgörande utan i första hand hennes symtombild.

Kvinna 56, ryggsmärtor

- Hon sökte mig mitt i sommaren, 26° C i skuggan, med två tjocka tröjor virade runt midjan. Hon hade haft svåra ryggsmärtor sedan fyra år tillbaka, vilka debuterat successivt under en tid när hon arbetat i en livsmedelsbutik med att servera smakprov på diverse maträtter. Hon stod placerad strax intill en frysdisk och upplevde att kylan från frysdysken strålande mot hennes rygg. I övrigt var hon frisk.

Vid palpation av lumbalen var hon mycket kall och etiologin var här kristallklar; extern patogen kyla hade penetrerat ländryggsområdet och blockerat cirkulationen av *qi* och blod i *jing luo*. Pulsen var flytande och spänd (*jin mai*, se del I, sidan 442) och tungan något blek med tandavtryck. Kyla är en extern *yin*-patogen

som har en kontraherande effekt. Detta leder till att cirkulationen av *qi* och blod blockeras och kan i vissa fall vara mycket smärtsamt. Kylan hade inte penetrerat djupare och affekterade inte *zang*- och *fu*-organen. Den var lokaliserad på kroppsytan (*biao*) i nivå med hud, muskler och *jing luo*. Vid smärttillstånd på grund av invasion av extern patogen kyla är behandlingsprinciperna att skingra kyla, återskapa cirkulationen av *qi* och blod samt underlätta smärta. En kombination av nål- och moxabehandling utfördes på punkterna SHENSHU [Bl 23], HUANTIAO [Gb 30], ZHIBIAN [Bl 54], GUANYUAN [Cv 4], QIHAI [Cv 6], KUNLUN [Bl 60] och WAIGUAN [Te 5]. En bit moxa placerades på nålhandtaget och brann ut, och detta upprepades tre gånger under behandlingen. Därefter behandlades HEGU [Li 4], WEIZHONG [Bl 40] med dispergerande nålteknik, för att cirkulera *qi* och blod och underlätta smärta. Behandlingarna avslutades med ZUSANLI [St 36] med toniserande teknik för att återskapa *qi* och blod, som på nytt kan nära de affekterade områdena. Efter åtta behandlingar var hon i det närmaste besvärsfri och ytterligare några behandlingar utfördes för att stärka och konsolidera behandlingsresultatet. (Moxa på nål, se del II, sidan 955 och 956.)

Detta var ett fullhetstillstånd av kyla, en *yin*-patogen, på kroppsytan/*biao*. Punkterna SHENSHU [Bl 23], HUANTIAO [Gb 30] och ZHIBIAN [Bl 54] är lokala punkter som skingrar kyla och återskapar cirkulationen av *qi* och blod. KUNLUN [Bl 60] och WAIGUAN [Te 5] är viktiga distala punkter vilka systemiskt eliminerar externa patogener. I synnerhet gäller det WAIGUAN [Te 5] som agerar i alla områden, oavsett vilken extern patogen och lokalisering. Lyckligtvis hade inte kylan skadat *yuan yang* (eller roten *yang*), den ursprungliga *yang*, vilket alltid är en fara vid invasion av extern patogen kyla. När kyla skadat den ursprungliga *yang*, är kylan mycket svår att eliminera och *yang* samtidigt svår att återvitalisera. Detta kallas för att kylan ”knyter sig” i det inre. Slutligen behandlades även GUANYUAN [Cv 4] och QIHAI [Cv 6] med nål och moxa för att skydda den ursprungliga *yuan yang* mot att ta skada av kylan. Genom att den externa patogena kylan eliminerades och *qi*, blod och *yang* toniserades, återskapades balansen *yin* och *yang*. Mer om *Yuan yang* och *yang qi*, se del I, sidan 172 och del II, sidan 174 och 714.

Man 64, ben tun

- Mannen sökte för intermittenta smärtor som utgick från området strax ovanför naveln och strålade upp mot bröstkorgen och halsen. Stundtals upplever han dessa väldigt skrämmande. Tungan var svagt purpurfärgad med tunn, vit beläggning. Pulsen var stränglik och på djupet var den tom. Han var utredd på sjukhus och där fann man inga tecken på strukturella störningar. Besvären diagnostiserades som gastrit och han förskrevs antacida läkemedel (läkemedel som binder/neutraliserar saltsyra i magsäcken).

Smärtor som strålar från bukområdet upp till bröstkorgen och halsen, inte sällan i samband med stress, klassificeras som *ben tun*, en form av motströmsflöde av *qi* i den extraordinära meridianen *chong mai*. Det finns i huvudsak två olika former av *ben tun*, dels en som kan orsakas av stress, det vill säga mer psykosomatiskt relaterad när stagnerad lever-*qi* leder till ett motströmsflöde av *qi* i meridianen. Dels på grund av tomhet *yang* i njurarna med ett motströmsflöde av *qi* och vätskor i *chong mai*. *Ben tun* kan i vissa fall även vara en följd av externa patogener. I hans fall var det stress som orsakade stagnerad *qi* och motströmsflöde av *qi* i *chong mai*. Läkemedlen han förskrevs gjorde ingen skillnad, därför sökte han hjälp med akupunktur.

Ben tun är en intern störning relaterad till *zang*- och *fu*-organen och enligt min erfarenhet oftast stressutlöst. Detta är i huvudsak ett fullhetstillstånd och med det menar jag att om man inspekterar

pulsarna noggrant, finner man övergripande stränglik kvalitet, vilket mestadels talar för äkta eller relativ fullhet. I detta fall var den relativ. Eftersom pulskvaliten på den andra och tredje nivån var tom, i synnerhet över leverpositionen, indikerar det tomhet blod och *yin* i levern. Stränglik puls är i detta sammanhang förmodligen ett sekundärt resultat av stress och tomhet blod och *yin* i levern. Sammantaget utgör symtomen ett sekundärt fullhetstillstånd. Följden av en längre tids stress har skapat ett primärt tomhetstillstånd av tomhet blod och *yin* i levern. Behandlingsprinciperna var i detta fall att skingra stagnerad lever-*qi*, sänka motströmsrörelse i *chong mai*, tonisera blod och *yin* samt att harmonisera *shen*.

Punkter som skingrar stagnerad lever-*qi* är TAICHONG [LR 3] och HEGU [LI 4]. Punkter som sänker motströmsrörelse av *qi* i *chong mai* är GONGSUN [SP 4], NEIGUAN [PC 6], QIHAI [CV 6] och QICHONG [ST 30]. Punkter som toniserar blod och *yin* är ZUSANLI [ST 36] och SANYINJIAO [SP 6] och som harmoniserar *shen* är exempelvis SHENMEN [HT 7] och BAIHUI [GV 20].

Genom skingrande av stagnerad lever-*qi* och sänkande av motströmsrörelse, eliminerades den relativa fullheten (*yang*). Med tonisering av blod och *yin* reglerades bristen (*yin*). *Yin* och *yang* återupprättades och patienten blev besvärsfri. Mer om *ben tun*, se del III, sidan 650.

Kvinna 41, yrsel, leucorré och akut lumbago

- Under fem, sex år har kvinnan haft problem med återkommande rotatorisk yrsel och vita flytningar. Detta har behandlats med akupunktur och andra terapier från och till av olika terapeuter, utan att någon slutlig besvärsfrihet uppnåtts. Samtidigt har hon periodvis stått under stor psykisk stress, vilket förvärrat situationen. Hon har noterat att yrseln och flytningarna har följts åt och de har en tendens att uppträda samtidigt. Hon har även drabbats av ett akut ryggskott.

Det finns gemensamma nämnare mellan yrsel och flytningar, och dessa är slem och fukt. Vid stress, frustration och när man lever under omständigheter som är svåra eller omöjliga att förändra, uppstår stagnerad lever-*qi*. Stress affekterar leverns funktion *shu xie* [疏泄], vars uppgift är att reglera och upprätthålla en harmonisk cirkulation av *qi* och blod. *Shu xie* är även den funktion som reglerar och balanserar det emotionella stämningsläget. *Shu xie* upprätthåller och underhåller cirkulationen i samtliga *zang*- och *fu*-organ, inte minst i mjälte och mage, vars funktioner är att reglera digestiva och metaboliska processer i hela mag-tarmkanalen. Vid stress övergår denna funktion till att bli invaderande; lever och galla (trä) attackerar och snarare blockerar mjältens och magens (jord) funktioner. Detta leder primärt till tomhet *qi* i mjälten och att mjältens funktion att reglera vätskornas viskositet skadas. En av mjältens och magens funktioner är att befukta vävnader och slemhinnor. När den funktionen störs, produceras ett överskott av patogen fukt, som vidare kan kondenseras och medföra sekundär utveckling av slem. Fukt har en tendens att sjunka och ansamlas i nedre bålen (som har formen av en skål) och skapa besvär i området, exempelvis flytningar. Vid stress uppstår också hyperaktiv lever-*yang* och levervind, vilka är sekundära patologier orsakade av stagnerad lever-*qi*. Hyperaktiv lever-*yang* och levervind har en stigande rörelse och förenar sig ofta med slem. När dessa når huvudet och balansorganet (cochlean) uppstår ett överskott och övertryck av vätska (hydrops) som ger rotatorisk yrsel. I klassiska medicinska texter finns många beskrivningar av olika typer av yrsel och slem förefaller vara en gemensam faktor. Läkaren Zhu Dan-xi skriver i sin bok *Essentiella metoder* (1342), ”*Det finns ingen yrsel utan närvaro av slem.*”

Denna patogenes är helt internt relaterad. Stagnerad lever-*qi*, hyperaktiv lever-*yang*, levervind och slem är fullhetstillstånd som skall skingras och transformeras. Punkter som skingrar stagnerad lever-*qi* är exempelvis TAICHONG [LR 3], ZHONGFENG [LR 4] och HEGU [LI 4]. Punkter som tyglar hyperaktiv lever-

yang och utplånar levervind är XINGJIAN [LR 2], BAIHUI [GV 20] och FENGCHI [GB 20]. Punkter som transformerar slem är bland andra FENGLONG [ST 40], GAOHUANGSHU [BL 43] och SANYINJIAO [SP 6]. Här är det även viktigt att åtgärda den tomhet som alltid är ett sekundärt resultat vid störningar i mjälten. Punkter som toniserar *qi* i mjälte (och mage) är exempelvis DADU [SP 2], TAIBAI [SP 3], PISHU [BL 20] och ZUSANLI [ST 36]. En extra viktig punkt i detta sammanhang är DAIMAI [GB 26] som är indikerad vid alla typer av flytningar. Behandlingarna gav mycket bra behandlingsrespons av både yrsel och flytningar. Dock har inte kvinnans psykosociala situation förändrats. Av den anledningen är hon helt besvärsfri under de perioder stressen inte tar överhanden.

Ett akut besvär som uppstod under tiden var att hon drabbades av akut ryggskott. Ingen känd faktor såsom trauma av förflytning, olyckshändelse eller annat kunde förklara besvärets uppkomst. Symtombilden förklarade däremot orsakssammanhanget. Smärtorna var i huvudsak lokaliserade utmed höger erector spinae och debuterade på morgonen vid uppvaknandet. Muskulaturen var tydligt anspänd och palpationsöm. Detta är ett typiskt exempel på när extern patogen vind och kyla attackerar urinblåsans meridian. Behandlingsprincip är att skingra extern patogen vind och kyla i meridianen. Punkter som användes var FENGFU [GV 16], XIYANGGUAN [GB 33], WEIZHONG [BL 40] och WAIGUAN [TE 5]. Punkterna FENGFU [GV 16] och XIYANGGUAN [GB 33], med jämn teknik. WEIZHONG [BL 40] med tekniken *ban ci* [半刺], halvtekniken, som utförs med ett snabbt subkutant instick och (direkt därefter eller efter någon eller några minuter) snabbt utdragande av nålen, ”som när man drar ut ett hårstrå”. Nåltekniken är mycket ytlig eftersom de patogena faktorerna är ytliga (se del II, sidan 918). WAIGUAN [TE 5] behandlades med moxastav. En behandling räckte för att kurerade ryggskottet.

Sammanfattningsvis, de interna obalanserna av fullheter skingrades, tyglades, utplånades och transformerades. Tomheten åtgärdades med att mjälten toniserades. De externa patogenerna vind och kyla i urinblåsans meridian skingrades. Allt detta i syfte att återskapa balansen *yin* och *yang*.

Kvinna 36, ryggskott och pisksnärtskada

- Under sexton års tid har kvinnan haft ett flertal akuta ryggskott och perioder däremellan av långvarig värk och rörelseinskränkningar. För tre år sedan råkade hon ut för en bilolycka och som en följd av det en pisksnärtskada. Hon är numera helt oförmögen att arbeta och har kronisk värk i ländryggen, stelhet, värk och stora rörelseinskränkningar i nacken. Psykiskt har detta skapat en allvarlig, nedåtgående spiral av hopplöshet, resignation och suicidala tankar. Tungan är blek med tunn, vit beläggning och tydliga tandavtryck. Pulsen är smal, kort och djup. Kvinnan är av normal längd och vikt. Dålig aptit. Avföring och urin u.a.

Kvinnan har således stora besvär dels i ländryggsområdet, dels i nacken. Besvären har olika etiologi som både skiljer sig och har likheter. Hon har en hereditär belastning eftersom båda hennes föräldrar har haft och fortfarande har återkommande akuta och kroniska ryggsmärtor. Smärtorna i ländryggen debuterade i samband med menarche och har sedan dess varit ett samtidigt återkommande inslag vid dysmenorré. Vid ett flertal tillfällen har hon haft akut ryggskott när hon arbetat och lyft tungt. Vid några tillfällen har hon varit sängliggande upp till två veckor. Bilolyckan resulterade i en pisksnärtskada. Det var den som slutligen och allvarligt reducerade hennes livskvalitet.

Njurarnas vitalitet av *qi*, *yin*, *yang* och essenser återspeglas genom spänst, styrka och vitalitet i ländrygg, höfter och knän. Närvaron av dessa vitaliserar och ger näring till vävnaderna i dessa områden. I grunden lider kvinnan av stor tomhet av *qi* och essenser, vilka inte förmår nära dessa områden och det

får till följd att vävnaderna är bräckliga. Detta utgör tomhet, ett *yin*-tillstånd, som i grunden behöver regleras och återvitaliseras med toniserande punkter och nåltekniker. Utöver detta finns tre olika faktorer som samverkar till ett samtidigt fullhetstillstånd, ett *yang*-tillstånd, i lumbalområdet. I samband med akuta ryggskott, kan detta utöver tomheterna i njurarna och bräckligheten i stödjevävnaderna, dels vara invasion av externa patogener, dels akuta partiella rupturer som ett resultat av tunga lyft och dels stagnation av *qi* i samband med premenstruella besvär och dysmenorré. Det är vanligt att externa patogener, främst vind, fukt och kyla i vårt klimat, invaderar urinblåsans meridian och transporteras vidare till ländryggsområdet, som redan är försvagat, och installerar sig där. Återkommande ryggskott orsakade av förlyftning, vittnar om partiella rupturer av vävnaderna, vilket får till följd att extravaserat blod inlagras i vävnaderna. Extravaserat blod kallas i kinesisk medicin för att *qi* och blod stagnerar i meridianerna. Kroppen har svårt att på egen hand läka återkommande skador som manifesterat vävnadsrupturer med extravaserat blod. En tredje faktor som skapar fullhet är stagnerad *qi* som orsakar smärtor i samband med menstruation. Oftast handlar det om stagnerad lever-*qi* som affekterar den extraordinära meridianen *dai mai*, som behöver regleras. Sammantaget är det i ländryggsområdet både ett tomhetstillstånd av njurarna i grunden, vilka inte förmår vitalisera vävnaderna i området, såväl som tre fullhetstillstånd: latent externa patogener, kvardröjande extravaserat blod och stagnerad *qi*. Fullhetstillstånd behandlas med dispergerande nåltekniker, koppning och blödnings teknik, tomheter behandlas med toniserande tekniker.

Problemen i nacken ser något annorlunda ut. Det är ovanligt att man finner tomhetstillstånd som orsak till smärtor och rörelseinskränkningar i nackområdet, så också i detta fall. Trauma, externa patogener och emotioner är vanliga faktorer till nackbesvär. Vid bilolyckan drabbades kvinnan av kraftiga partiella vävnadsrupturer med extravaserat blod, något som i huvudsak är det som ligger till grund för hennes besvär. Stelhet, värk och stora rörelseinskränkningar indikerar fullhetstillstånd som skall dispergeras. Någon underliggande tomhet i området kunde inte detekteras.

I det initiala skedet av behandlingen i ett fall som detta, bör man fokusera på att underlätta smärta och rörlighet med att skingra fullheter, för att så snabbt som möjligt nå förbättrad livskvalitet. Fullheterna i lumbalområdet behandlades med lokal koppning i cirka 10 - 15 minuter och därefter lokala *ashi*-punkter. Parallellt behandlades punkten WEIZHONG [BL 40] med blödnings teknik, därefter akupunktur med nålen riktad 45° superiort med dispergerande nål teknik. HEGU [LI 4] och YANGLAO [SI 6] tillsammans underlättar fullhetssmärta i lumbalområdet. Nacken behandlades med koppning under cirka 10 minuter (se del II, sidan 909 för detaljer) samt blödnings teknik på zonen i örat som representerar nackområdet. Därefter lokala punkter såsom FENGCHI [GB 20] och FENGFU [GV 16] samt distala punkter: HOUXI [SI 3], LIEQUE [LU 7] och SHENMAI [BL 62]. Dessa åtgärder eliminerar fullheter: stagnerad *qi* och blod och eventuella latent, externa patogener. Avslutningsvis utfördes en mild tonisering med ZUSANLI [ST 36] för att återskapa mängden *qi* och blod, stärka den allmänna vitaliteten och förbättra aptiten. Tonisering av lumbalområdet utfördes med HUANGSHU [KI 16] som når lumbalområdet via *chong mais* bakre gren.

Sammanfattningsvis är kvinnan hårt ansatt av smärtor, som resulterat i en stark påverkan både fysiskt som psykiskt. Balansen *yin* och *yang* återskapades genom att skingra fullheter av stagnerad *qi* och blod samt externa patogener. Tomheter reglerades med tonisering av *qi* och blod. I ett senare skede av behandlingen, när smärtorna och rörelseinskränkningarna reducerats, kan fokus läggas på reglering av menstruationen, med behandling av lever, njurar, mjälte och mage för ytterligare vitalisering.

I ett fall som detta är det av största vikt att initialt och så snabbt som möjligt lindra smärta och underlätta rörlighet för att förbättra livskvaliteten och för att ge hopp om en bättre framtid. Hopp ger glädje och glädje är den emotion som är relaterad till hjärtat; därigenom till hela vaskulära systemet och meridiansystemet. Glädje och hopp cirkulerar *qi* och blod och bidrar till ytterligare återvitalisering.

* Notera skillnaden mellan förkortningarna TKM traditionell kinesisk medicin eller TCM Traditional Chinese Medicine och KM, kinesisk medicin. Den kinesiska staten, vilket är en kommunistisk/socialistisk, diktatorisk och ateistisk enpartistat, tolererar inte andra ideologier än de officiellt erkända. Det har inneburit att tolkningarna av de traditionella, kanoniska medicinska texterna, som sammanställdes redan på trehundratalet, görs utifrån detta politiska narrativ. En rad begrepp inom den kinesiska medicinen är numera "friserade", dels till politisk korrekthet, dels till att (så långt det är möjligt) överensstämma med västerländska medicinska begrepp för att därigenom göra den mer accepterad. Detta har naturligtvis uppmärksammats av oss i västvärlden och TKM/TCM kallas skämtsamt (och faktiskt mer rättvisande) för traditionell kommunist/communist medicin. Personligen föredrar jag och många med mig, att benämna den långa kinesiska medicinska traditionen enbart som kinesisk medicin, KM, utan politisk anknytning.

* * *