



## Fördjupande introduktion TCM, ett utdrag ur Jan Lindborgs\* text:

### KINESISK MEDICIN – EN SOLSKENSHISTORIA

*\*Jan Lindborg har tidigare varit lärare på skolan och han driver sedan 30 år tillbaks Akupunkturakademien tillsammans med Peter Torsell.*

#### Historik

Användningen av att använda örter för att bota olika sjukdomar och krämpor går långt tillbaka i tiden. De historier som finns om den första örtdlökaren i Kinesisk medicin, Shennong, vilket betyder den helige bonden, ska enligt myten ha levt ungefär 2800 f.kr. och enligt legenden testade han 100-tals örter och lärde ut kunskaperna om deras medicinska egenskaper och om vilka som var giftiga. Troligtvis var det inte en person som gjorde detta utan en samlad kollektiv erfarenhet som har förts vidare från generation till generation och där kunskaperna så småningom kom att inordnas mer och mer i det system som vi kallar klassisk kinesisk medicin.

Den äldsta boken som man känner till är skriven i Shennongs namn och heter Shennong Ben Cao Jing vilket betyder Shennongs materia Medica klassiker som klassificerar 365 växter, insekter, djur och mineraler utifrån deras medicinska funktioner. Boken är aldrig återfunnen, men skrevs troligen under västra Han dynastin dvs. första århundradet före Kristus. Vi känner till den genom Ming Yi Bie Lu, "Diverse skrivningar från berömda läkare", som är baserad på Shennongs materia Medica, skriven av Tao Hongjing (456~536), som utökade texten med ytterligare 365 medicinska substanser.

Det allra viktigaste verket i den här tidiga historien och den första texten som beskriver hur man kombinerar örter för att bota sjukdomar skrevs i slutet av Han dynastin (196-220) av Zhang Zhongjing (ca. 150-219). Det är det första verket som kombinerar yin yang, fem elementen och 6 qi med örtmedicin. Det är också det första verket att gruppera symtom till kliniskt användbara mönster som man behandlar med specifika recept. Namnet på hans bok var Shang Han Za Bing Lun, "avhandling om skada pga. kyla och diverse sjukdomar" (originalet var nerskrivet på bambustavar) Den här texten omorganiserades av Wang Shu He (210-285) under Västra Jin (265-316) där han delade upp texten i två delar. Den första delen kallade han Shang Han Lun "Skador pga. kyla" dvs. de sjukdomar som börjar med nedkylning och övriga sjukdomar som hör till internmedicin fick namnet Jin Gui Yao Lue, "Essentiella recept från den gyllene skattkammaren". Hans originaltext finns inte kvar men olika versioner fördes vidare till Song dynastin (960-1279) där de editerades och trycktes. Troligen innehöll originalet 365 recept och ett kapitel om pulsdagnostik.

#### Introduktion

Jag ska försöka förklara tänkandet och principerna som ligger bakom Zhang Zhongjings verk. Det handlar om hur han och andra såg på människan som helt inordnad i naturen och dess lagar. Dessa grundprinciper är beskrivna i Nei Jing (Den Gula Kejsarens inre klassiker) som består av två delar (Suwen, enkla frågor och Lingshu, andlig pivot) med vardera 81 kapitel. Boken är en sammanställning som gjordes under Han dynastin där man valde texter som var relevanta för den kinesiska medicinen. De äldsta texterna kan gå tillbaka några hundra år före Kristus. Ett viktigt budskap är (t.ex. kapitel 1 och 2 i Suwen) att sjukdom uppstår när vi inte kan anpassa oss till klimatet och solens rytmer, när vi



inte kan reglera ätande och drickande, arbete och vila osv. En annan viktig grundtanke är att vår fysiologi är en spegling av naturens "fysiologi". Allt vi kan observera utanför oss finns också i oss. Så vi är ett landskap med floder och berg, skogar och dalar, med väder och vind, med värme och kyla osv. Att studera naturen är en väg för att förstå människan och hennes fysiologi.

Så här säger Bruce Lipton, biolog och forskare. "Faktum är att varje funktionell protein i vår kropp är gjord som en kompletterande "bild" av en signal från omvärlden. Om ett protein inte hade en kompletterande signal att handskas med så skulle den ej fungera vilket betyder att varje protein i vår kropp är en fysisk/elektromagnetiskt komplement till något i omgivningen och eftersom vi är maskiner byggda av protein så är vi per definition byggda som en spegling av omgivningen och denna omgivning är universum" . (The Biology of Belief 2005).

### Människans fysiologi

Precis som alla celler i kroppen är en del av en helhet är vi en del av en större helhet som kan definieras som sammanhanget jorden och himlen. Under Han dynastin i Kina och speciellt under senare Han (25-220) sammanställde man mycket av den kunskap som vuxit fram under 5-600 år inom medicin och astronomi. Böcker som handlar om kalendrarna och rytmer, Lü Li, om yin yang och de fem rörelserna, månen och solen, de fem planeterna och deras rörelser, stjärnkonstellationer som när de dyker upp annonser förändringar i vädret. Man kom fram till olika rytmer och cykler i naturen som upprepade sig i en 60 års cykel. Men viktigast av allt är solen och hur den belyser jordytan på olika vis under dygnet, året och var vi bor någonstans. Allt liv på jorden är beroende av solen som är källan till värme och energi. Kineserna kallar detta för yang. Ju mer värme och ljus desto mer yang. Motsatsen är mörker och kyla som kallas för yin. Vatten är yin i förhållande till luft som är yang. Jorden som har substans är yin i förhållande till himlen som är yang. Alla motsatspar kan delas in i yin och yang som i sig inte betyder något utan beskriver relationen mellan olika fenomen och saker.

Levande varelser anpassar sig hela tiden till den miljö där hon befinner sig. Vi måste förhålla oss till ljus och mörker till värme och kyla, till väder och vind och från det perspektivet betyder sjukdom att vi inte kan anpassa oss till omgivningens temperatur, fuktighet och lufttryck. Hög höjd ger lägre tryck utanför oss och då förlorar vi vätskor och då måste vi dricka saltvatten för att kompensera. När det blir kallt stänger huden sig och när det är varmt öppnas den och vi svettas. Fukt påverkar lungan och ger tung andning och påverkar också matspjälkningen och ger lös avföring vilket betyder att omgivningens fukt påverkar vår fukt. Vi kommunicerar med andra ord hela tiden med omgivningen.

Man identifierade 6 klimatfaktorer som påverkar oss på olika sätt: vind, kyla, fukt, hetta, fuktig värme och torka. Dessa 6 tillstånd har vi också i vår egen fysiologi där vind är rörelse. Vind i naturen uppstår mellan lågtryck och högtryck eller kyla och värme. Samma i kroppen där den nedre polen i bålen är kall och våt och den övre polen är varm och torr. Dessa två poler tillhör vatten och eld i den kinesiska fem rörelser/element teorin. Det uppstår med andra ord vind/rörelse (trä) från den nedre polen till den övre vilket gör att blodet kan transporteras från den nedre delen av kroppen via levern till hjärtat.

Vi är i första hand solvarelser eftersom vi är varmblodiga. Vi lever med ljuset. Vi är vakna och aktiva på dagen och vilar/sover när det är mörkt. Vi tillbeder solen. Vi vänder oss mot solen, som står som högst på himlen i söder, för att värma oss och vi vänder ryggen mot norr där kylan och mörkret finns. Eftersom yang är livet, värme och rörelse så måste vi skydda och balansera yang. Alla yttre klimatfaktorer kan skada yang på olika sätt men framförallt kyla och vind som också kylar. Kroppens



yang följer solen och på morgonen när solen stiger över horisonten börjar yang röra sig utåt och då vaknar vi. Vid middag när solen står som högst har vi mest yang på ytan och vid midnatt är yang som djupast dvs. i blodet och zang organen (hjärta, mjälte, lungor, njurar och lever) och då sover vi. Vi kan inte stå och sova eftersom yang är i djupet och då får musklerna inte tillräckligt med energi för att kunna hållas oss upprätta.

Lungan/huden är vår mätare av temperatur, fuktighet och tryck så lungan relaterar delvis till detta. Taiyang "den stora yang" är också ytan och baksidan av kroppen så den största/starkaste yang skyddar oss mot den starkaste yin från norr och den är också svart till färgen för att kunna absorbera värme. Lungan är det organ som styr över kroppens rytmiska anpassning till årstidernas och dygnets växlingar. Året delas upp i 24 st. 15 dagars perioder som kallas *jie qi*. *Jie* är en övergång, växling från ett tillstånd till ett annat och *qi* är den sammantagna kvaliteten av ljus, temperatur och väderfaktorer i varje 15 dagars period. Bönder och läkare har traditionellt varit medvetna om dessa förskjutningar av klimatet under året för att veta när årets sysslor ska utföras för bonden (bondepraktikan) och vilka sjukdomar som kan dyka upp för läkaren. Kroppen följer denna rytm precis som fåglar vet när det ska flytta och björnar och grodor vet när de ska gå i dvala och när de ska vakna igen.

Att förebygga sjukdom är att anpassa sig till dessa förändringar (Suwen kap. 1 och 2) och när vi inte gör det kan vi bli invaderade av yttre faktorer. En yttre invasion börjar alltid på ytan dvs. Taiyang. En stabil kroppstemperatur är lika med hälsa. Om ytan är för stängd pga. kyla kommer kroppstemperaturen att öka och vi får feber. För att normalisera tillståndet måste vi öppna porerna igen så att svett kommer ut och då normaliseras temperaturen. För att göra det använder vi i kinesisk medicin en örtformel, *Guizhitang*, vars huvudört är kanel som är varm och som går till ytan för att värma den. Om ytan istället är för öppen t.ex. pga. väldigt varmt ute svettas vi mer och då förlorar vi yang och temperaturen sjunker. Det blir patologiskt när ytan är för stängd eller för öppen. Vi klär oss för att reglera detta. Mer kläder vid kyla och mindre när det är varmt. När ytan är för mycket öppen vid hög värme så förlorar vi mer yang med svetten eftersom svett är en varm vätska som har sitt ursprung i blodet och blod är yang i vätskeform. Det är rött och varmt och når kroppens alla delar och fungerar som rören och elementen i ett hus som strålar sin värme ut i rummen. När vi förlorar yang blir vi trötta och slöa och därför sitter vi helst i skuggan av ett stort träd och dricker något läskande och pratar med våra vänner. När yang går mot ytan blir det mindre yang inuti vilket leder till kyla och fukt och därför får man mer diarréer på sommaren och mer förstoppning på vintern när yang är inuti.

## Himmel och Jord, Yin och Yang

Grunden för vår existens. Allt i vår värld är skapad inom sammanhanget himmel och jord. Solen och luften ovanför oss och jorden under oss. Yang och yin.

### Fem faser och fem årstider

Vi har fyra riktningar och fyra årstider vilket är 4 kvaliteter av qi dvs. allt sammantaget i en årstid. Den femte komponenten är centrum som sammanbinder de övriga. Det är när dessa fyra kan sammanlänkas som livet kan komponeras. Vi beskriver också dessa kvaliteter utifrån 5 element: eld, jord, metall, vatten och trä som skapar och kontrollerar varandra. Eld skapar jord etc. Eld kontrollerar metall som kontrollerar trä som kontrollerar jord som kontrollerar vatten som kontrollerar eld. Vi kan i stort sätt associera allt till dessa fem som t.ex. de fem smakerna: bittert för eld etc., sött, kryddigt, salt och surt ur en materiell/symbolisk synvinkel men ur ett funktionellt perspektiv associerar vi salt



med eld, sött med jord, surt med metall, bittert med vatten och kryddigt med trä. Mer om detta längre fram.

### Sex konstellationer och sex qi

Här pratar vi om sex stjärnbilder som representerar 6 klimatfaktorer vilket vi kallar sex qi: vind, kyla, fukt, värme, torka och fuktig värme.

### Sex qi och sex meridianpar

Meridianer är det svenska ordet för jingmai, norm, regel för cirkulation. Vi skulle också kunna säga att kroppen består av sex rum som var och en representerar de sex qi. Dessa sex är taiyang - stora yang, yangming - strålände yang, shaoyang - lilla yang, taiyin - stora yin, shaoyin - lilla yin och jueyin - slutgiltiga yin. Vi skulle kunna kalla dem de sex gestaltningarna eftersom de innehåller hela kroppen och är förbundna med allt det som finns utanför kroppen.

### Sex meridianpar och tolv organ

Tolv organ i kroppen delas upp i fem yin: hjärta, mjälte, lunga, njurar och lever och i sex yang: tunntarm, mage, tjocktarm, urinblåsa och gallblåsa. De är kopplade med varandra i par där hjärtat är förbundet med tunntarmen osv. Det blir tio men hjärtat är dubbelt, mitt centrum, den jag är och det köttsliga organet som pumpar blod som vi kallar hjärta och perikardiet. Det tolfte organet är inget fysiskt organ utan cirkulerar qi och vatten i hela kroppen och kallas för trippelvärmaren och är förbunden med perikardiet och elden mellan njurarna. Dessa sex par förenas i de sex meridianparen.

### Människan som en del av världen

I kinesisk tradition har vi 2 (yin och yang) x 5 (rörelser, 4 årstider och dess övergångar eller 4 årstider med ett centrum) x 6 (qi: klimatfaktorer, meridianer/gestaltningar) som blir 60 vilket är en återkommande 60 årscykel som beskriver hur klimatet varierar från år till år under 60 år för att sen åter börja en ny cykel på 60 år. Användes för att beräkna väder för det kommande året så att man kunde förbereda sig för våldsamma regn eller utdragen torka. Alla sex väderkvaliteter finns närvarande hela tiden men under olika perioder av året eller under olika år dominerar vissa mer än andra.

Vi lever med ljuset. Vi måste leva på dagtid för att fungera. Solen i oss är hjärtat, kejsaren och måste alltid skyddas mot yttre skador, speciellt kyla som är farligast för oss pga. att den skadar yang. Eftersom vi vänder oss mot solen och värmen kommer ryggen vara mot norr och kylan och därför har vi utvecklat taiyang för att skydda oss på baksidan. Den största yang skyddar oss mot den största yin. Värme är mjuk och kyla hård. Värme slappnar av och kyla drar ihop. På framsidan har vi metall som är vit och reflekterar bort ljuset så att det inte blir för varmt i kroppen och den kallas för yangming, strålände ljus, och taiyin, stor yin dvs. lunga och tjocktarm som har mycket vätskor. Solen går från öster på min vänstra sida till väster på min högra sida. I norr är solen under marken. Wei qi, mitt försvar, cirkulerar på ytan i yang (meridianerna) på dagen och i yin (zang) på natten och därför kan vi ej sova stående pga. att qi är i organen och ej i meridianerna och därför måste vi täcka oss på natten pga. att yang är inuti och då har vi inget skydd mot kyla och vind och heller inget perifert medvetande.

### Klimatfaktorer

Den vanligaste skadan utifrån är kyla som kommer nerifrån och bakifrån (norr) eller vindkyla. Vind kommer bakifrån och upptill där den orsakar lägre temperatur än kroppstemperatur. Allt under



normal kroppstemperatur är kyla. Det är bara när vi inte behöver klä oss och ej känner någon kyla som värmen är tillräcklig. Om vi sätter oss på en motorcykel när det är varmt ute så kommer fartvinden kyla oss vilket kan leda till en skada av vindkyla. Det är svårt att bli sjuk av hetta om den inte är högre än kroppstemperaturen. Yang meridianer manifesterar sig 16 timmar om dygnet men yin meridianerna bara 8 timmar, när vi sover, vilket betyder att yang kan skadas 2/3 av dygnet jämfört med yin som kan skadas 1/3 av dygnet.

Hetta skadar taiyin lunga från syd. Hetta skadar metall i den kontrollerande cykeln.

Det är också lättare att få yangbrist pga. att vi svettas dvs. yang på ytan som går förlorad. När vi fryser är yin på ytan och yang inuti och därför ser vi mer yangbrist i varma länder och mer maghetta i kalla länder som troligen yttrar sig som diarré på sommaren och förstoppning på vintern. Enligt det resonemanget skulle det vara bättre att äta glass på vintern istället för på sommaren eftersom yang är inuti på vintern och utanpå på sommaren vilket innebär att vi då är som mest kalla inuti. Därför finns det en gammal tradition att ta yangstärkande örter runt sommarsolståndet och blodstärkande örter runt vintersolståndet. Därför äter man kryddstark mat på sommaren i länder med mycket heta somrar för att stimulera aptiten och matspjälkningen som då är mycket kall och fuktig.

Kylan smyger sig på bakifrån och nerifrån i de områden där vi är minst medvetna. Skadar alltid fotens yangmeridianer först. Kylan kommer nerifrån som är jorden som är yin och bakifrån som är norr. I Suwen 31 står det att första dagen sker reaktionen i taiyang, 2:a i yangming, 3:e i shaoyang, 4:e i taiyin, 5:e i shaoyin och 6:e dagen i jueyin, slutet av yin. Kyla attackerar fotens meridianer (urinblåsan, magen, gallblåsan, mjälten, njuren, levern) och hetta attackerar handens meridianer (tunntarmen, tjocktarmen, trippelvärmaren, lungan, hjärtat, perikardiet). Solcykeln är 24 timmar och yang i kroppen följer 24 timmarscykeln så sjukdomen utvecklas dag för dag med början i fotens yangmeridianer. Kyla som är den största yin skadar först den största yang, taiyang. Om den första linjen av försvar faller kommer nästa att falla också. Det är som brickorna i ett dominospel som står uppställda på kant och när man puttar till den första så faller den nästa osv. om de ej kan motstå skadan. Symtomen vi ser i varje gestaltning är inte någon patogen faktor som hoppar från den ena till den andra utan det är kroppens reaktion på den kyla som slog till mot ytan och om den första brickan är stark skulle man få hög feber pga. att huden stänger sig och värmen inte kan komma ut men när värmen blir tillräckligt hög smälter isen under ytan och huden skulle öppna sig och man skulle svettas och feberns skulle försvinna och man skulle vara helt bra nästa dag. Sådant som kan hända när man är barn. Man skulle dock ha förlorat yang i processen och om det upprepas tillräckligt många gånger så faller den första brickan och då får vi en reaktion i nästa rum. Vi har helt enkelt sex rum med olika klimatiska kvaliteter som alla reagerar olika. Mer om detta längre fram.

Qi från de fyra årstiderna kan alla göra oss sjuka (Suwen 3) men kyla är värst. När man blir sjuk kallas det för "skada pga. kyla (Shanghan lun 3) och då manifesterar kroppen symtom omedelbart om man har tillräckligt med yang men om försvaret är svagt kan kylan ligga kvar och manifestera sig som hettasjukdom på våren. "På vintern får man en skada pga. kyla men man kommer ej undan för på våren får man hettasjukdom (bing wen)" (suwen 3 linje 65). Detta mönster kan finnas i alla årstider dvs. sjukdomen manifesterar sig först i följande årstid av skadan men för varje årstid har man den tillhörande patogena faktorn dvs. vind på våren, värme på sommaren, fukt på hösten och kyla på vintern enligt SW 3. Om en patient har halsont och feber är det lätt att tänka att det måste vara en full hetta och då vill vi kyla den via t.ex. lungan med kalla örter eller genom att blöda lu11 men i



själva verket är kroppen svag. Attacken skedde på vintern och bröt inte ut då men nu kommer våren och yang ökar och på våren dominerar qi som tillhör trä som är vind och då tänker vi att det är en attack av vind-hetta när det egentligen är kyla som har hämmat cirkulationen. De har egentligen varit sjuka hela tiden men kroppen har varit för svag att bekämpa sjukdomen, den har legat i shaoyang och blockerat dess cirkulation och nu med våren syns den men om kroppens är riktigt svag räcker inte vårens qi till och man blir sjuk på sommaren istället i en hetta sjukdom och om vi då kyler ner den blir de sjuka när vintern kommer för att de har för lite yang. Absolut hetta invasion kan bara ske när kroppen har brist på yin vilket är ovanligt idag pga. att vi är så välnärda. (men det kan bli brist på yin efter stora förluster av kroppsvätskor eller långvariga tärande sjukdomar eller när klimatet är mycket varmt). Hettan som manifesterar sig som halsont på våren beror på att qi har stagnerat i shaoyang och omvandlats till hetta som nu angriper vävnad som tillhör metall (eld invaderar metall i fem element cykeln) och då blir det antingen halsont dvs. metall lunga eller diarré dvs. metall tjocktarm.

Det finns också vissa smittsamma sjukdomar som klassificerades i en egen kategori och som ger exakt samma symtom hos alla individer t.ex. smittkoppor, HIV, etc. Det finns också epidemier som drabbar väldigt många samtidigt, t.ex. influensa som har att göra med rubbningar i årstiden dvs. klimatet är för varmt, kallt etc. i förhållande till årstiden. Om för varmt på vintern så drabbar för mycket "fel" qi många samtidigt. Det ser ut som en smittsam sjukdom men är det inte utan relaterad till klimatet. Dessa sjukdomar fick formler döpta efter de stjärnkonstellationer som var relaterade till olika väder och de stärkte kroppens förmåga att kunna försvara sig. Det kallas för Fu Yang doktrinen som betyder att stödja yang vilket handlar om att skydda och stödja yang funktionellt. Yin är substans och yang är funktion. Form är yin och qi är yang. Kroppen är form och dess funktioner är yang. Yin (kyla) skadar yang dvs. funktion. Hetta (yang) skadar materia och ger var, sår, blödningar osv. I SHL och akupunktur stärker vi ej materia utan vi reglerar funktioner. Maskinen behöver ställas in men den behöver inte mer bensin och olja. Först reglerar vi funktion. Även när vi kyler hetta som har orsakat svettning som ger förlust av yang är det för att stoppa förlust av yang. Energin och bränslet som kroppen behöver tillför vi dagligen genom det vi dricker och äter. Om vi inte skulle få den materiella tillförseln då skulle vi börja lida substantiell brist dvs. förlust av yin.

Feber är kroppens reaktion på kyla som fryser ytan och då kan inte värmen komma ut men när febern är tillräckligt hög smälter isen vid ytan och porerna öppnas och då kommer svetten ut och med den yang och då sjunker temperaturen och då måste vi kyla ner hettan så att yang går inåt igen med bitter smak som tar tag i yang och för den ner till vattnet igen. När yin och yang separerar från varandra dör vi. När man värmer kyla kan man göra det kraftfullt men när man kyler hetta gör man det försiktigt för att inte förlora yang eftersom det är kroppens egen yang som rusar utåt. Om det är utifrånkommande hetta är det en helt annan sak.