

HJERTEBANKEN



”Hjertebanken” i kinesisk medicin, omfatter en subjektiv fornemmelse af uregelmæssige hjerteslag, hjerteslag der springer over, ”sommerfugleforfølgelse” i brystkassen, hårdt bankende hjerteslag samt hjerteblim. Det kan være en rent fysisk fornemmelse, eller der kan være en ledsagende følelsesmæssig uro. Faktisk er denne uro en vigtig diagnostisk indikation. Det er væsentligt at vurdere om der er et følelsesmæssigt/psykisk aspekt, der ledsager hjertebanken, om *shen* er involveret, eller om det blot er det fysiske Hjerte, der udviser forstyrrelser. Der vil altid være en overlapning mellem mønstre, men groft delt op betyder det, at hvis *shen* er involveret, drejer det sig om en *xue* og/eller *yin* ubalance og kaldes *zheng chong*. Hvorimod hvis det er ren fysisk tilstand, kaldes det *jing ji* og er en *yang* eller *qi* ubalance.

Ætiologiske faktorer

Følelser

Selv om bestemte følelser påvirker bestemte organer, bliver samtlige følelser registreret af *shen*, og derfor vil de også påvirke Hjertet. Sorg, depression, tristhed og angst vil også sprede Hjerte *qi*, så den til sidst bliver svækket.

Irritation, frustration og følelser som ikke kommer til udtryk, vil stagnere Lever *qi* og derved vil Hjerte *qi* også kunne stagnere.

Sorg binder og stagnerer Lunge *qi*. Der er et tæt samarbejde mellem Lunge og Hjerte *qi*. Det vil også kunne føre til *qi xu*.

Bekymring og spekulationer vil binde og svække Milt *qi*. Det vil kunne føre til *xue* og *qi xu*.

Manglende glæde i livet vil gøre at *shen*, og derved Hjerte *qi*, ikke næres.

Længerevarende stress vil svække Hjerte *yin* og *xue*.

Kost

Kosten kan være for kold i sin energi eller temperatur og derved svække Milt og Nyre *yang*.

Kosten kan være ikke nærende nok, så der ikke produceres nok *qi* og *xue*. Det kan også være, at der indtages for meget utilberedt eller svært fordøjelig mad, som svækker Milten og derved fører til *qi* og *xue xu*, og/eller produktion af Fugt og Slim. At spise for hurtigt, for meget eller uregelmæssigt kan skabe madstagnation, som udover at svække Milten, vil skabe Varme og *qi* stagnation.

Kosten i sig selv kan være Fugt og Slimskabende.

For meget kost med en Varmende energi vil kunne skabe Hjerte Ild.

Overbelastning

Længere tids stress og mentalt arbejde vil svække Hjerte *yin* og *xue*.

Natarbejde eller at være for aktiv om natten, som f.eks. at sidde foran computeren til udpå natten eller at gå meget i byen, vil svække Hjerte *yin*.

At arbejde for meget vil belaste Nyre *yin* og Milt *qi*.

Motion

For lidt motion vil give Lever *qi* stagnation. Lever *qi* stagnation vil bl.a. være involveret i Hjerte *qi* stagnation.

Medicin og stimulanser

Mange medikamenter har en indflydelse på Hjertet, dels direkte fordi de påvirker Hjertet eller blodet set fra en vestlig medicinsk vinkel, dels en indirekte indflydelse. Eksempelvis så vidt forskellige typer medicin som blodtryksregulerende medicin og antidepressiva. Det vil blive for omfattende at analysere vestlig medicin her, men ved at spørge ind til medicinforbrug, lidelsens historie og ved at læse medicinske håndbøger, kan man få en idé om det aktuelle medikament er en relevant ætiologisk faktor.

Mange lovlige og ulovlige stimulanser overstimulerer og spreder derved og svækker Hjerte *qi*, *yin* og *xue*.

Kraftig sveden

Kraftig sveden svækker Hjerte *yang*, *xue* og *qi*.

Blødning

Alle former for blodtab vil i den sidste ende svække Hjerte *xue*.

Medfødt svaghed

Udover medfødte svagheder i *zang* organerne, er der en bestemt medfødt person type/*zang xu* i kinesisk medicin, Hjerte og Galdeblære *xu*. Denne kan opstå efter et voldsomt chok i fostertilværelsen (eller i barndommen), som svækker *shen*, eller der kan være en medfødt svaghed i Galdeblæren og Hjertet.

Relevante spørgsmål

Er der følelsesmæssige symptomer sammen med hjertebanken?

- Ja Hjerte *yin xu*, Hjerte *xue xu*, Hjerte og Galdeblære *qi xu*, Slim-Varme.
- Nej - Hjerte *yang xu*, Hjerte *qi xu*, Hjerte *xue stase*, væske som generer Hjertet

Er der smerter?

- Ja - Hjerter *xue stase*

Hvad gør det værre?

- Værre ved anstrengelse - Hjerter *yin xu*, Hjerter *xue xu*, Hjerter *yang xu*, Hjerter *qi xu*
- Værre om natten - Hjerter *xue stase*, Hjerter *yin xu*, Hjerter *xue xu*

Differentiering og behandling**Shi mønstre**

Hjerter *xue stase*

Væske som generer Hjerter

Slim-Varme

Xu mønstre

Hjerter *qi xu*

Hjerter *yang xu*

Hjerter *yin xu*

Hjerter *xue xu*

Hjerter og Galdeblære *qi xu*

Hjerter Xue Stase**Ætiologi og patologi**

Lidelsen kan udvikles fra Hjerter *yang* eller *qi xu*, eller Slim, fordi *yang* eller *qi* ikke i tilstrækkeligt omfang bevæger Hjerter *xue*. Slim vil blokere og stagnere *xue*. Dette kan ses på baggrund af Lever *qi* stagnation.

Alderdom og kronisk sygdom vil også kunne stagnere Hjerter *xue*.

Manglende motion kan være en faktor, som har været med til at skabe dette mønster.

Xue stase vil blokere de små *luo* kanaler i Hjerter, så *qi* og *xue* ikke kan nå Hjerter, og Hjerter vil ikke kunne varetage sine funktioner. Som regel vil der ikke være et betydeligt følelsesmæssigt aspekt i dette mønster. Til gengæld vil *xue stase* bevirke en større uregelmæssighed i Hjerterlagene og større tendens til smerter, end man ser i mange af de andre mønstre.

Symptomerne kan være værre om aftenen og natten, fordi der på denne tid af døgnet er mindre *qi* bevægelse i kroppen og derfor også mindre bevægelse af *xue*.

Symptomer

- Hjerterbanken evt. med smerter
- Blokeret fornemmelse i brystkassen
- Ribbensmerter
- Symptomerne kan være værre om natten
- Lilla eller blålige læber
- Mat ansigt uden *shen*

- Fingerneglene kan have et lilla skær
 - *Spider nævi* i ansigtet og på brystkassen
 - Depression, irriterabilitet, rastløshed
- Tunge: Mørk, lilla eller blålig, evt. lilla pletter, mørke opsvulmede vener på undersiden.
- Puls: Dyb, uregelmæssig, ru, eller strenget.

Behandlingsprincip

Bevæg Hjerter *xue* og åbn *luo* kanalerne i Hjertet.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|------------|--|
| H 5 (-) | Hjertets <i>luo</i> punkt. Bevæger Hjerter <i>xue</i> og regulerer hjerterytmen |
| P 4 (-) | Pericardiums <i>xi</i> punkt. Bevæger Hjerter <i>xue</i> og regulerer hjertets rytme |
| P 6 (-) | Pericardiums <i>luo</i> punkt, åbningspunkt for <i>yin wei mai</i> . Bevæger Hjerter <i>xue</i> og regulerer <i>qi</i> i Hjertet og brystkassen, regulerer hjerterytmen |
| Ren 17 (-) | <i>Hui</i> punkt for <i>qi</i> og Pericardiums <i>mu</i> punkt, mødepunkt for <i>ren mai</i> , San Jiao, Nyre, Milt, og Tyndtarm meridianer. Regulerer <i>qi</i> i brystkassen |
| Ren 14 (-) | Hjertets <i>mu</i> punkt. Bevæger Hjerter <i>xue</i> og regulerer hjerterytmen |
| MP 10 (-) | Bevæger stagneret <i>xue</i> |
| B 15 (-) | Hjertets ryg- <i>shu</i> punkt. Bevæger Hjerter <i>xue</i> og regulerer hjerterytmen |
| B 17 (-) | <i>Hui</i> punkt for <i>xue</i> . Bevæger stagneret <i>xue</i> |

OBS. Nedenstående må ikke bruges hvis patienten indtager blodfortyndende medicin.

Kinesisk patentmedicin

Xue Fu Zhu Yu Wan (Bevæger og opløser stagneret *xue* i brystkassen)

Dan Shen Pian (Bevæger og opløser stagneret *xue* i brystkassen)

Three Treasures/Women's Treasures

Red Stirring (Bevæger *qi* og *xue* i den øvre *jiao*)

Væske (*Tan Yin*) som generer Hjertet

Ætiologi og patologi

Som regel er der en baggrund af ubalancer i et eller flere af de organer, som har med væske-transport og transformation at gøre dvs. Lunge, Milt og Nyre.

Væskerne samler sig i den midterste og nederste *jiao* og begynder til sidst at ophobe sig i den øverste *jiao*. De blokerede væsker blokerer Hjerter *yang* og forstyrrer derved bevægelsen af *qi* i Hjertet.

Forskellen mellem dette og Hjerte *yang xu* er, at her er Milt og Nyre *yang xu* de dominerende ubalancer.

Symptomer

- Hjerterbanken og åndenød
- Symptomerne er værre ved anstrengelse
- Svimmelhed
- Blokeret fornemmelse i brystkassen
- Tynd slim i lungerne
- Svag stemme
- Ulyst til at tale
- Kvalme
- Ødem
- Ingen tørst
- Sparsom vandladning
- Blålige læber

Tunge: Bleg, opsvulmet og våd.

Puls: Dyb, svag, uregelmæssig eller svampet.

Behandlingsprincip

Varm og transformér væske.

Punkter

Vælg fra:

- B 13 (+▲) Lungens ryg-*shu* punkt. Styrker Lunge *yang* og transformerer væske
- B 15 (+▲) Hjertets ryg-*shu* punkt. Styrker Hjerte *yang* og transformerer væske
- B 20 (+▲) Miltens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt *yang* og transformerer væske
- B 22 (+▲) San Jiao ryg-*shu* punkt. Transformerer væske
- B 23 (+▲) Nyrens ryg-*shu* punkt. Styrker Nyre *yang* og transformerer væske
- Ren 9 (+▲) Transformerer kropsvæsker
- MP 9 (-) Miltens *he* og Vand punkt. Dræner kropsvæsker
- M 40 (-) Mavens *luo* punkt. Dræner kropsvæsker

Kinesisk patentmedicin

Ling Gui Zhu Gan Wan (Varmer og transformerer kropsvæsker)

Three Treasures/Women's Treasures

Drain Fields (Transformerer og dræner Fugt)

Slim-Varme

Ætiologi og patologi

Kraftig og længerevarende påvirkning af alle følelser vil kunne skabe Varme i Hjertet.

Varmende og Slimskabende kost, alkohol og medicin vil kunne skabe Slim og Varme i Hjertet.

Tilstanden kan også være opstået ved en febril sygdom, hvor Varmen har tørret kropsvæskerne ind og dannet Slim.

Slimen vil blokere Hjerterets funktion. Den vil både sløre *shen*; samtidig vil den manifestere sig på det fysiske plan.

Ild vil kunne genere Hjertet ved at overaktivere *yang* og *qi* i Hjertet.

Symptomer

- Hjertebanken, samtidig vil der være følelsesmæssige symptomer såsom angst eller uro
- Uro og nervøsitet
- Irritabilitet
- Svimmelhed
- Søvnløshed
- Sår på tunge og i mund
- Kvalme eller opkastning
- Stor sult
- Sure opstød
- Bitter smag i munden
- Mørk urin

Tunge. Rød spids, gullig fedtet belægning.

Puls: Glat eller strenget og hurtig.

Behandlingsprincip

Dræn Varme og Slim, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|----------|---|
| P 5 (-) | Pericardiums <i>jing</i> og Metal punkt. Dræner Slim-Varme fra Hjertet. |
| P 6 (-) | Pericardiums <i>luo</i> punkt, åbningspunkt for <i>yin wei mai</i> . Dræner Hjerte Ild, beroliger <i>shen</i> og regulerer <i>qi</i> i Hjertet og brystkassen, regulerer hjerterytmen |
| P 8 (-) | Pericardiums <i>ying</i> og Ild punkt. Dræner Ild fra Hjertet. |
| H 5 (-) | Hjertets <i>luo</i> punkt. Dræner Ild fra Hjertet og regulerer hjerterytmen |
| H 8 (-) | Hjertets <i>ying</i> og Ild punkt. Dræner Ild fra Hjertet. |
| M 40 (-) | Mavens <i>luo</i> punkt. Dræner Slim |
| B 15 (-) | Hjertets ryg- <i>shu</i> punkt. Dræner Ild fra Hjertet og regulerer hjerterytmen |

Kinesisk patentmedicin

Er Chen Wan (Dræner og transformerer Slim) + *Dao Chi Wan* (Dræner Varme fra Hjertet)

Three Treasures/Women's Treasures

Limpid Sea (Dræner og transformerer Slim)

Clear the Moon (Dræner Slim-Varme, regulerer *qi*, beroliger *shen*)

Hjerte *Qi Xu*

Ætiologi og patologi

Hjerte *qi* kan svækkes af en generel *qi xu*, alderdom, sygdom og voldsom sveden. Den kan også svækkes af længerevarende eller kraftige følelsesmæssige belastninger, manglende glæde, medicin, stoffer og stimulanser, herunder kaffe.

Hjerte *qi* kontrollerer og sørger for, at Hjertet slår regelmæssigt og uforstyrret. Når Hjerte *qi* er svækket, kan den ikke varetage denne funktion.

Symptomer

- Hjertebanken (uregelmæssig hjerterytme, hjerteflimmer, kraftige hjerteslag osv.), som regel er der mest tale om en fysisk fornemmelse uden akkompagnerende følelsesmæssige symptomer
- Symptomerne bliver værre ved anstrengelse og bedre ved hvile
- Stakåndethed
- Fysisk og psykisk træthed
- Lav stemme
- Svimmelhed
- Blegt ansigt
- Blege læber
- Spontan sveden

Tunge: Bleg.

Puls: Dyb, svag, trådagtig evt. uregelmæssig.

Behandlingsprincip

Styrk Hjerte *qi*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|------------------------------|---|
| H 5 (+) | Hjertets <i>luo</i> punkt. Styrker Hjerte <i>qi</i> og regulerer hjerterytmen |
| P 6 (+) | Pericardiums <i>luo</i> punkt, åbningspunkt for <i>yin wei mai</i> . Styrker Hjerte <i>qi</i> og regulerer <i>qi</i> i Hjertet og brystkassen, reguler hjerterytmen |
| Ren 17 (+) | <i>Hui</i> punkt for <i>qi</i> og Pericardiums <i>mu</i> punkt, mødepunkt for <i>ren mai</i> , San Jiao, Nyre, Milt, og Tyndtarm meridianer. Styrker <i>zong qi</i> , regulerer <i>qi</i> i brystkassen |
| Ren 14 (+) | Hjertets <i>mu</i> punkt. Styrker Hjerte <i>qi</i> og regulerer hjerterytmen |
| Ren 12 (+) | Mavens <i>mu</i> punkt, <i>hui</i> punkt for <i>fu</i> , mødepunkt for <i>ren mai</i> , San Jiao, Mave og Tyndtarm meridianer. Styrker <i>qi</i> |
| Ren 6 (+) | Styrker <i>qi</i> |
| Du 11 (+) | Styrker Hjerte <i>qi</i> og regulerer hjerterytmen |
| M 36 (+) | Mavens <i>he</i> og Jord punkt. Styrker <i>qi</i> |
| MP 6 (+) | Mødepunkt for Milt, Nyre og Lever meridianer. Styrker <i>qi</i> |
| B 15 (+) | Hjertets ryg- <i>shu</i> punkt. Styrker Hjerte <i>qi</i> og regulerer hjerterytmen |
| • Hvis der er spontan sveden | Du 14 (+) og N 7 (+) |

Kinesisk patentmedicin

Gui Pi Wan (Styrker Milt og Hjerte *xue* og *qi*)

Three Treasures/Women's Treasures

Calm the Spirit (Styrker Milt og Hjerte *xue* og *qi*)

Hjerte *Yang Xu*

Ætiologi og patologi

Som regel vil Hjerte *yang xu* udvikles på baggrund af Nyre og/eller Milt *yang xu*.

Yang xu kan opstå pga. alderdom, gentagne Kuldeinvasioner, forkert kost, sygdom, for meget sex, eller medfødt svaghed. Hjerte *yang xu* kan også være en videreudvikling af Hjerte *qi xu*.

Hjerte *yang xu* vil medføre at der mangler styrke til at ivaretage den aktive proces at sammentrække hjertet regelmæssigt. *Yang xu* vil også bevirke at Kulde kan sammentrække blodkarrene og gøre at *xue* flyder langsommere og stagnerer, så Hjertet ikke næres.

Dette er en dybereliggende og mere seriøs ubalance end Hjerte *qi xu*. Der vil være Kulde og ødemtegn her, som ikke ses i det foregående mønster.

Symptomer

- Hjertebanken (uregelmæssig hjerterytme, hjerteflimmer, kraftige hjerteslag osv.), som regel er der mest tale om en fysisk fornemmelse uden akkompagnerende følelsesmæssige symptomer
- Symptomerne bliver værre ved fysisk anstrengelse og bedre ved hvile
- Blokeret fornemmelse i brystkassen
- Ødem
- Hyppig vandladning
- Natlig vandladning
- Mental og fysisk træthed
- Let forpustethed eller stakåndethed
- Kuldsværhed
- Kolde arme og kolde ben
- Mørke eller lilla læber
- Mørk under øjnene

Tunge: Bleg eller blålig, opsvulmet, våd.

Puls: Dyb, svag, langsom, evt. uregelmæssig.

Behandlingsprincip

Styrk og varm Hjerte *yang*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|----------|---|
| H 5 (+▲) | Hjertets <i>luo</i> punkt. Styrker Hjerte <i>yang</i> og regulerer hjerterytmen |
| P 6 (+) | Pericardiums <i>luo</i> punkt, åbningspunkt for <i>yin wei mai</i> . Styrker Hjerte <i>qi</i> og regulerer <i>qi</i> i Hjertet og brystkassen, regulerer hjerterytmen |

Ren 17 (+) *Hui* punkt for *qi* og Pericardiums *mu* punkt, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Nyre, Milt, og Tyndtarm meridianer. Styrker *zong qi*, regulerer *qi* i brystkassen

Ren 14 (+▲) Hjertets *mu* punkt. Styrker Hjerte *yang* og regulerer hjerterytmen

Ren 6 (+▲) Styrker *yang qi*

Ren 4 (+▲) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Lever og Nyre meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Styrker Nyre *yang*

B 15 (+▲) Hjertets ryg-*shu* punkt. Styrker Hjerte *yang* og regulerer hjerterytmen

Du 11 (+▲) Styrker Hjerte *yang* og regulerer hjerterytmen

Du 4 (+▲) Styrker *yang*

Kinesisk patentmedicin

Jin Gui Shen Qi Wan (Varmer og styrker *yang*)

Three Treasures/Women's Treasures

Strengthen the Root (Varmer og styrker *yang*)

Hjerte *Yin Xu*

Ætiologi og patologi

Hjerte *yin* svækkes af stress, chok, følelsesmæssige belastninger, at arbejde for meget, især om aftenen og natten, kaffe og andre stærke stimulanser, sygdom, alderdom og medfødt svaghed. Pga. at alle oplevelser, følelser og tanker registres af *shen* er Hjerte *yin* og *xue* især belastet af at tænke og bekymre sig for meget.

Yin xu vil gøre, at *shen* ikke forankres, og det er derfor, der ses både fysiske og psykiske symptomer.

Hvis der er *xu* Varme, vil Varmen overaktivere Hjerte *qi*, så Hjertet slår for hurtigt eller uregelmæssigt.

Symptomer

- Hjertebanken (uregelmæssig hjerterytme, hjerteflimmer, kraftige hjerteslag osv.), som regel vil der samtidig være en følelsesmæssig eller psykisk uro i kroppen
- Søvnløshed
- Rastløshed og uro
- Angst
- Dårlig hukommelse
- Nedsat koncentrationsevne, svært ved at finde ro
- Nattesved
- Røde kindben
- Fornemmelse af varme i kroppen om eftermiddagen eller om aftenen
- Tør mund og tør hals
- Svimmelhed
- Tinnitus
- Tør afføring

- Evt. sår på tungen
Tunge: Tynd, rød spids uden belægning.
Puls: Trådagtig og hurtig.

Behandlingsprincip

Nær Hjerter *yin*, dræn Varme, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- H 6 (+) Hjertets *xi* punkt. Styrker Hjerter *yin*, beroliger *shen*, regulerer hjerterytmen
- H 7 (+) Hjertets *yuan*, *shu* og Jord punkt. Styrker Hjerter *yin*, beroliger *shen*, regulerer hjerterytmen
- P 6 (+) Pericardiums *luo* punkt, åbningspunkt for *yin wei mai*. Styrker Hjerter *qi* og regulerer *qi* i Hjertet og brystkassen, reguler hjerterytmen
- Ren 17 (+) *Hui* punkt for *qi* og Pericardiums *mu* punkt, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Nyre, Milt, og Tyndtarm meridianer. Styrker *zong qi*, regulerer *qi* i brystkassen
- Ren 14 (+) Hjertets *mu* punkt. Styrker Hjerter *yin* og regulerer hjerterytmen
- Ren 4 (+) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Lever og Nyre meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Styrker Nyre *yin*
- N 3 (+) Nyrens *yuan*, *shu* og Jord punkt. Styrker Nyre *yin*
- N 6 (+) Åbningspunkt for *yin qiao mai*. Styrker *yin* og beroliger *shen*
- N 7 (+) Nyrens *jing* og Metal punkt. Styrker Nyre *yin*
- MP 6 (+) Mødepunkt for Nyre, Milt og Lever meridianer. Styrker *yin*
- B 15 (+) Hjertets ryg-*shu* punkt. Styrker Hjerter *yin* og regulerer hjerterytmen
- B 23 (+) Nyrens ryg-*shu* punkt. Styrker Nyre *yin*

Kinesisk patentmedicin

Tian Wang Bu Xin Wan (Styrker Nyre og Hjerter *yin*, beroliger *shen*)

Three Treasures/Women's Treasures

Heavenly Empress (Styrker Nyre og Hjerter *yin*, beroliger *shen*)

Hjerter *Xue Xu*

Ætiologi og patologi

Hjerter *xue* svækkes af stress, chok, følelsesmæssige belastninger, kaffe og andre stimulanter, at svede for meget, generel *xue xu* og blødning (fysiske traumer, fødsler, kraftige menstruationer).

Milt *qi xu* er ofte involveret, både fordi det er medvirkende årsag til, at der er *xue xu*, og fordi bekymringer og at tænke for meget er konsekvens af og årsagen til Milt *qi xu*. At tænke og bekymre sig meget vil samtidig svække Hjerter *xue*. Hjerter *xue* svækkes, fordi *shen* har sin bolig i Hjerter *xue*, og bekymringer og spekulationer registres og bearbejdes af *shen*.

Tilstanden er ofte en videreudvikling eller forværring af Lever *xue xu*, derfor kan der være mange tegn på Lever *xue xu*.

Hjerte *xue* vil ikke forankre *shen*, og dette vil også gøre det fysiske hjerte uroligt. Samtidig er *qi* og *xue* tæt forbundne, så når der er Hjerte *xue xu*, vil der også være Hjerte *qi xu*, hvilket indebærer at der mangler *qi* til at kontrollere hjerterytmen.

Symptomer

- Hjertebanken (uregelmæssig hjerterytm, hjerteflimmer, kraftige hjerteslag osv.), som regel vil der samtidig være en følelsesmæssig eller psykisk uro i kroppen
- Søvnløshed
- Rastløshed og uro
- Dårlig hukommelse
- Nedsat koncentrationsevne
- Angst
- Svimmelhed, især når personen rejser sig
- Træthed
- Tør hud
- Tørt hår
- Blegt, tørt ansigt uden *shen*
- Blege læber

Tunge: Tynd, bleg, tør.

Puls: Dyb, svag, trådagtig.

Hvis der er **Lever *xue xu*** vil der også være:

- Sløret syn eller flimrer for øjnene
- Tørre øjne
- Drømmeforstyrret søvn
- Rillede eller flossede fingernegle
- Sparsomme menstruationer

Behandlingsprincip

Nær og styrk Hjerte *xue*, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|------------|---|
| H 7 (+) | Hjertets <i>yuan</i> , <i>shu</i> og Jord punkt. Styrker Hjerte <i>xue</i> , beroliger <i>shen</i> , regulerer hjerterytmen |
| P 6 (+) | Pericardiums <i>luo</i> punkt, åbningspunkt for <i>yin wei mai</i> . Styrker Hjerte <i>qi</i> og regulerer <i>qi</i> i Hjertet og brystkassen, regulerer hjerterytmen |
| Ren 17 (+) | <i>Hui</i> punkt for <i>qi</i> og Pericardiums <i>mu</i> punkt, mødepunkt for <i>ren mai</i> , San Jiao, Nyre, Milt, og Tyndtarm meridianer. Styrker <i>zong qi</i> , regulerer <i>qi</i> i brystkassen |
| Ren 14 (+) | Hjertets <i>mu</i> punkt. Styrker Hjerte <i>xue</i> og regulerer hjerterytmen |
| Ren 12 (+) | Mavens <i>mu</i> punkt, <i>hui</i> punkt for <i>fu</i> , mødepunkt for <i>ren mai</i> , San Jiao, Mave og Tyndtarm meridianer. Styrker Milt og Mave <i>qi</i> og derved <i>xue</i> |

- Ren 4 (+) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Lever og Nyre meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Styrker *xue*
- M 36 (+▲) Mavens *he* og Jord punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- MP 6 (+▲) Mødepunkt for Nyre, Milt og Mave meridianer. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- B 15 (+▲) Hjertets ryg-*shu* punkt. Styrker Hjerter *xue* og regulerer hjerterytmen
- B 17 (▲) *Hui* punkt for *xue*. Nærer og styrker *xue*
- B 20 (+▲) Miltens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- B 21 (+▲) Mavens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- Hvis der er Lever *xue xu* Le 3 (+), Le 8 (+) og B 18 (+)

Kinesisk patentmedicin

Gui Pi Wan (Nærer og Styrker Hjerter *xue* og Milt *qi*)

Three Treasures/Women's Treasures

Calm the Spirit (Styrker Milt og Hjerter *xue* og *qi*)

Hjerter og Galdeblære *Qi Xu*

Ætiologi og patologi

Denne tilstand kan enten være en medfødt *shen* ustabilitet, eller *shen* er blevet forstyrret og gjort ustabil af et stort chok eller længerevarende angst. Den urolige eller ustabile *shen* vil også manifestere sig på det rent fysiske plan som hjertebanken.

Når denne ubalance er medfødt, er det også et karaktertræk, at personen altid har været meget genert og let bliver forskrækket.

Symptomer

- Hjertebanken, som især er forårsaget af chok, forskrækkelse, angst osv.
- Personen forskrækkes let
- Generthed
- Angst
- Ubeslutsomhed
- Vågner tidligt om morgenen
- Drømmeforstyrret søvn
- Spontan sveden
- Træthed
- Bliver let forpustet

Tunge: Evt. tynd revne på spidsen.

Puls: Dyb, svag især på venstre side.

Behandlingsprincip

Berolig *shen*, nær Hjertet og Galdeblæren.

Punkter

Vælg fra:

- H 5 (+) Hjertets *luo* punkt. Styrker Hjerte *qi*, beroliger *shen*, regulerer hjerterytmen
- H 7 (+) Hjertets *yuan*, *shu* og Jord punkt. Styrker Hjerte *qi*, beroliger *shen*, regulerer hjerterytmen
- P 6 (+) Pericardiums *luo* punkt, åbningspunkt for *yin wei mai*. Styrker Hjerte *qi* og regulerer *qi* i Hjertet og brystkassen, regulerer hjerterytmen
- G 34 (+) Galdeblærens *he* og Jord punkt, *hui* punkt for sener. Styrker Galdeblære *qi*
- G 40 (+▲) Galdeblærens *yuan* punkt. Styrker Galdeblære *qi*
- Ren 14 (+) Hjertets *mu* punkt. Styrker Hjerte *qi*, beroliger *shen*, regulerer hjerterytmen
- Yintang (M-HN-3) Beroliger *shen*
- Du 20 Mødepunkt for *du mai*, Urinblære, Galdeblære, San Jiao og Lever meridianer. Beroliger *shen*
- Du 24 Mødepunkt for *du mai*, Mave og Galdeblære meridianer. Beroliger *shen*
- B 15 (+▲) Hjertets ryg-*shu* punkt. Styrker Hjerte *qi* og regulerer hjerterytmen
- B 19 (+▲) Galdeblærens ryg-*shu* punkt. Styrker Galdeblære *qi*

Kinesisk patentmedicin

An Shen Bu Xin Wan (Beroliger *shen*)

MENTAL-EMOTIONELLE UBALANCER

I kinesisk medicin kan der ikke skelnes mellem psyke og soma. En ubalance vil altid manifestere sig på alle planer, både det fysiske og det psykiske. Kroppen er den materielle basis for sindet, og sindet er et naturligt udtryk for, hvordan kroppen fungerer. Det kinesisk ord for depression, *yuzheng*, betyder stagnation, både på det fysiske og mentale plan. Tilstanden diagnosticeres og behandles med den samme tilgang.

Psyke i kinesisk medicin hedder *jing shen* og psykiatri hedder *jing shen bing xue* eller *jing shen bing ke*. Navnet *jing shen* giver i sig selv en indikation på, hvor omfattende og uadskilleligt det hele er. *Jing* og *shen* er de to mest ekstreme *yin* og *yang* former for *qi* i kroppen, og *jing*, *qi* og *shen* er de "tre skatte". Integrationen og balancen disse tre skatte imellem er det vigtigste og mest fundamentale aspekt af helbred i kinesisk medicin, og den ene vil ikke være i ubalance, uden at den påvirker de to andre. Endeligt er de alle tre blot aspekter og manifestationer af den samme energi.

Det betyder, at når vi arbejder med patienter med fysiske problemer, arbejder vi, bevidst eller ubevidst, også på det psykiske eller følelsesmæssige niveau, og omvendt.

Jeg har været meget i tvivl, om jeg skulle skrive et kapitel om behandling af mentale-emotionelle ubalancer, fordi det er et meget følsomt område, og fordi akupunktur som oftest ikke bør stå alene, men bruges sideløbende med psykoterapi. Jeg har valgt alligevel at tage kapitlet med af flere årsager. Jeg behandler mange mennesker som har mentale-emotionelle problemer som den primære årsag til, at de søger behandling, og endnu flere der har disse problemer som en stor del af deres symptombillede. Disse problemer kan ofte være baggrund for mange af deres fysiske symptomer.

Jeg synes akupunktur har en særdeles god effekt på netop disse typer lidelser, især fordi akupunktur påvirker, personen på et andet niveau eller på en anden måde end traditionel psykoterapi. Mange patienter har gået op til flere år i samtalerapi og forskellige former for medicinsk behandling, uden at dette har løst problemet. Akupunkturens force er nemlig at den påvirker kroppen og psyken på det energetiske niveau. Den måde akupunktur påvirker selve det emotionelle aspekt på er, at den skaber harmoni på det følelsesmæssige plan ved at regulere organernes og kropssubstansernes funktioner og samarbejde. Det betyder, at den kan løse op for stagnationer og styrke svagheder som manifesterer sig som emotionelle problemer. Samtidigt har jeg ikke oplevet, at aku-

punktur ”åbner for meget op”, og at følelser, spændinger og oplevelser der er fortrængt, pludselig vælter frem og overvælder personen. Jeg oplever nærmere, at personen ofte får øjnene op for de ting, som skaber forstyrrelsen og derefter bliver bedre i stand til at handle. Akupunktur er ikke nogen mirakelkur og fungerer bedst i samarbejde med andre former for terapi, men jeg mener at den kan have en bemærkelsesværdig god effekt på psykiske lidelser. At behandle psykiske problemer kræver både tålmodighed og tid. Det er vigtigt, at man er indstillet på at lytte meget til personen, og at man har afsat tid til det. Samtidig er det vigtigt at kende sine begrænsninger og ikke indlede en behandling, som har en mere psykoterapeutisk karakter, medmindre man er uddannet indenfor dette felt. I stedet for skal der henvises til en kvalificeret behandler.

De fleste mennesker oplever fra tid til anden i større eller mindre grad mange af de symptomer, der er beskrevet i de følgende afsnit. Men der er forskel på at være trist og nedtrykt i en dag eller to og at være vedvarende deprimeret og uden at kunne finde en mening i tilværelsen. På den samme måde er der forskel på at få en klaustrofobisk fornemmelse i en tæt pakket bus, og at få et decideret angstanfald.

Hvordan ved man så, at der er tale om en mental-emotionel ubalance? I kinesisk medicin vil man bl.a. se, hvordan udstrålingen af *shen* hos personen er. *Shen* kan ses bl.a. i øjnene og hudens udstråling. Øjnene skal være glinsende og livlige, samtidigt skal blikket være fast, og der skal være god øjenkontakt. Personen skal være i godt humør. De skal have vision og retning i livet, en klar identitet og de skal kunne tænke og handle rationelt. Dette viser, at *shen* er rolig og rodfæstet i Hjertet, og at *shen zang* (de fem faste organers sjælige/psykiske aspekter) er i balance.

Shen og psykiske ubalancer

I sidste ende er alle former for psykiske og følelsesmæssige ubalancer udtryk for at *shen* er forstyrret på en eller andet måde. Dette kan i opsummeres i tre overordnede ubalancer:

- *Shen* er svækket og underernæret
- *Shen* er forstyrret af Varme
- *Shen* er blokeret

Det lyder nemt og overskueligt, men kunsten ligger i at finde ud af, hvad der er årsagen til disse overordnede mønstre. Hvert af mønstrene kan være skabt af et eller flere undermønstre. Hvis *shen* f.eks. er svækket, kan det være fordi der er Hjerte *xue xu*. Hjerte *xue xu* kan være en konsekvens af Milt *qi xu*, Milt *qi* kan være svækket af Lever *qi* stagnation og Nyre *yang xu*. Det er heller ikke nok, at finde ud af og behandle disse ubalancemønstre, man skal også finde ud af hvad deres ætiologi er, hvad det er som skaber disse mønstre og ændre på det, hvis det er muligt.

Hos langt de fleste patienter vil disse tre mekanismer være relateret til Lever *qi* stagnation, eller en *xu* tilstand i ét eller flere af følgende organer: Milt, Hjerte eller Nyre.

De tre hovedmekanismer i forstyrrelse af *shen* er:

Svækkelse

Shen kan være svækket, fordi den er underernæret. Der vil oftest være tale om, at der mangler *qi* eller *xue* til at ernære *shen* eller *jing*, som er *shens* fysiske fundament.

Shen kan mangle rod, fordi der er for lidt *yin* substans som *xue* eller *yin* til at forankre den.

Agitation

Varme vil overstimulere eller agitere *shen*. *Shen* er en form for *qi*. Varmen vil skabe en hektisk og til tider ukontrolleret bevægelse af *qi*. Det vil medføre, at *shen* ikke vil kunne falde til ro, og den vil være overaktiv.

Agitation af *shen* vil kunne komme til udtryk som maniskhed, søvnproblemer, aggressivitet, irritabilitet o lign.

Varmen kan have mange årsager. Den kan skyldes Ild, *xue*-Varme, *qi* stagnation, Slim, *yin xu*, eller *xie qi*.

Blokering og obstruktion

Shen kan være blokeret i sin bevægelse pga. af Slim, *qi* eller *xue* stase.

Kroniske patienter vil altid manifestere mindst tre af de ovenstående underkategorier og helt op til ti mønstre.

I dette kapitel vil jeg kun differentiere søvnløshed, angst, depression og manisk depression. For en mere omfattende behandling af psykiske lidelser henvises til Bob Flaws bog *Chinese Medical Psychiatry*¹⁰. Søvnløshed er taget med i dette kapitel, fordi tilstanden er klassificeret som en forstyrrelse af *shen*, selv om det ikke nødvendigvis er et mentalt-emotionelt problem.

Ætiologiske faktorer

Selv om følelsesmæssige påvirkninger er den største og vigtigste ætiologiske faktor i mentale-emotionelle lidelser, er de ikke de eneste. Andre ætiologier vil også være involveret. Endvidere vil sammenspillet af følelsesmæssige påvirkninger og oplevelser være meget komplekst, dybtliggende og oftest fortrængt. Det er ikke vores arbejde som akupunktører at forholde os psykoterapeutisk til disse ting, men vi skal energetisk rette op på de ubalancer, de skaber i kroppen og psyken.

Følelsesmæssige påvirkninger

Alle følelsesmæssige påvirkninger vil have indflydelse både på *shen* og Hjertet og på bestemte organer. Følelser er en naturlig del af vores liv og er i sig selv ikke en kilde til ubalance. De kan udvikle sig til mulige kilder til ubalancer, men de er ikke ubalancen! De bliver først til ætiologiske faktorer i mentale-emotionelle problemer (eller fysisk sygdom), når de er meget udtalte, når de er længerevarende, eller når personen er svækket.

I kinesisk medicin betragtes følelser som en af de væsentligste indvendige årsager til *zang fu* ubalancer, fordi de påvirker *zang fu* direkte. Når en *xie qi* angriber kroppen, kan denne blot uddrives, men når følelser påvirker organets *qi*, vil disse efterlade et indtryk

på det aktuelle organs *qi*. Det er derfor mange gentagne eller konstante påvirkninger af bestemte følelser, der vil skabe en ubalance.

Kraftige følelsesmæssige påvirkninger af *shen* vil stagnere Hjerter *qi*, så *shen* har svært ved at bevæge sig, og med tiden vil de generere Varme i Hjertet, som vil kunne overaktivere og forstyrre *shen*.

Traditionelt har man talt om de syv følelser i kinesisk medicin. Nogle er meget præcise følelser, andre dækker over bredere begreber og inkluderer andre følelser i moderne vestlig forstand.

Vrede (*nu*)

Vrede påvirker Leveren. Den får Lever *qi* til at stige opad. Vrede, som ikke kommer til udtryk, vil stagnere Lever *qi*.

Kraftig og ukontrolleret vrede kan skabe Lever Ild, som vil ophidse og forstyrre *shen*.

Vrede omfatter irritation og frustration, og disse aspekter af vrede vil især stagnere Lever *qi*.

Den stagnerede Lever *qi* kan i sig selv påvirke *shen* ved at forstyrre dennes fri bevægelse sammen med *xue*, men hvis stagnationen er længerevarende, vil der genereres Varme, som kan overaktivere og forstyrre *shen*.

Bekymring/spekulationer (*si*)

Bekymringer, spekulationer og at tænke for meget svækker Milten.

Det vil påvirke produktionen af *qi* og derved produktionen af *xue* som skal forankre *shen*. *Qi xu* vil også betyde, at Hjertet bliver *xu* og derved ikke kan støtte *shen*.

Bekymringer binder også Lunge *qi*, som skal samarbejde med Hjerter *xue* og derved *shen*. En stagneret og svækket Lunge *qi* vil heller ikke samarbejde med Leveren og give den styrke til at bevæge Lever *qi*.

Chok (*jing*)

Chok gør, at *qi* bliver kaotisk i sin bevægelse.

Chok forstyrrer Hjerter *shen*.

Chok spreder og svækker pludseligt Hjerter og Nyre *qi*. Dette kan ses ved symptomer, der er typiske ved et pludseligt chok, såsom hjertebanken, åndenød, og vanskelighed med at tale; alle er tegn på at Hjerter *qi* er svækket. Personen kan måske ikke kontrollere sin vandladning eller afføring, hvilket er tegn på en akut Nyre *qi xu*.

Ved et kraftigt chok trækker personen på sine reserver, og *jing* transformeres hurtig til *qi* og *shen*. Det sætter personen i stand til at handle og klare situationen, men vil svække vedkommendes *jing*. Derfor anses ekstrem sport og lignende, hvor mennesker bevidst opsøger et adrenalinchok, som ikke værende nogen god idé, fordi det svækker Nyre *jing*.

Frygt (*kong*)

Frygt påvirker Nyre *qi*. Frygt får Nyre *qi* til at synke.

Glæde (*xi*)

Glæde påvirker Hjertet i kinesisk medicin. Det lyder usandsynligt, at glæde skulle kunne skabe ubalancer, men her tænkes på ukontrolleret eller overdreven glæde. Dette kan ske

ved misbrug af stimulerende stoffer, ved at feste for meget, for meget sex eller i det hele taget at overstimulere ens sanser.

Glæde spreder *jingshen*. Overdreven glæde svækker Hjerte *qi*, og sløver bevægelsen af *qi*.

Mangel på glæde er også en kilde til ubalance, fordi *shen*, som er et aspekt af Hjertet, næres af glæde. Personer med Hjerte *qi xu*, vil have godt af at fokusere eller meditere på noget som gør dem glade mindst 5 minutter om dagen, for at nære deres *shen*.

Sorg/melankoli (*bei*)

Sorg og melankoli påvirker Lungerne og Hjertet. Følelsen låser og hæmmer *qi* i den øverste *jiao*. Den stagnerede *qi* vil kunne generere Varme, som skader Lunge og Hjerte *yin*, og den kan svække Lunge *qi* ved at forstyrre dennes *qi* mekanisme.

Sorg kan også påvirke Milten, hvis personen dvæler meget i og spekulerer meget over sin sorg.

Sorg/bekymring/angst (*you*)

Oversættelse af *you* ligner meget sorg og bekymring, og den følelse, den beskriver, ligger meget tæt op ad dem. *Bei* er mere en form for melankoli, og *you* er mere den sorg, der er forbundet med at miste nogen eller noget.

You påvirker Lungerne, og den kan bl.a. ses ved, at gråd er en resonans af Metal elementet.

Sorg forbruger Lunge *qi* og blokerer for Lungens *qi* mekanisme. Det betyder, at Lunge *qi* ikke når ned til Nyrerne.

Fordi der samtidig vil være et aspekt af rugen over ting og spekulation, vil sorg også påvirke Milten.

Andre følelser, som ikke helt falder indenfor de traditionelle kategorier, er:

Længsel

Ulykkelig forelskelse og besættelse af en person eller higen efter ting vil svække og stagnere Hjerte *qi*.

Had

vil påvirke Hjertet og skabe Ild i Leveren.

Skyld

er en nøglefølelse i vestlig psykologi, eksisterer ikke som et følelsesmæssigt begreb i kinesisk medicin. I stedet er den delt op i forskellige aspekter. Den er et aspekt af spekulation og bekymring. At man tænker meget over bestemte handlinger eller ord, vil svække Milten. At man fortryder noget eller ikke kan handle, vil stagnere Lever *qi*. Vrede og frustration over ens egne handlinger, vil generere Varme i Leveren. Der kan være et aspekt af sorg i den, fordi man er ked af sine ord eller sin handling. Skyld vil oftest skabe en stagnation af *qi* i den øverste og midterste *jiao*.

Stress

kan påvirke på flere måder. Stress kan give Lever *qi* stagnation, fordi det er meget frustrerende, at man hele tiden har svært ved at nå det man skal. Stress skaber Varme i Lever

og Hjerte. Varmen kan ophidse *shen*. Stress vil ofte hænge sammen med at arbejde for meget og for hårdt, så personen begynder at tære på sine reserver. Det vil ofte føre til Nyre og Hjerte *yin xu*.

Dette er selvfølgelig en meget overfladisk gennemgang af vores følelsesregister og de følelsesmæssige påvirkninger, som fører til ubalancer, vil være et komplekst sammenspil af disse ting.

Medfødt svaghed

Der kan være medfødte årsager, som gør, at personens *jing* er svag. Det kan skyldes at personens forældre havde en svag *jing* eller var syge eller gamle ved undfangelsestidspunktet, eller at moderen var syg eller udsat for kraftige psykiske/følelsesmæssige påvirkninger eller chok under graviditeten.

Udefrakommende *xie qi*

Xie qi kan transformeres til Varme, som i den sidste ende agiterer *shen*, enten som et rent *shi* mønster, eller fordi Varmen har skadet *yin* og ført til *yin xu* Varme. Udover at *yin xu* Varme kan ophidse *shen*, kan *yin xu* forårsage, at *shen* ikke rodfæstes.

Xie qi kan også føre til skabelse af Slim eller *xue* stase.

Kost

Kosten kan være for Varmende, så den skaber Hjerte, Lever eller Mave Ild, som gør, at *shen* bliver ophidset og forstyrret. Ilden vil også skade *yin*.

Kosten kan være Slimskabende, så der genereres Slim-Varme, som forstyrrer *shen*.

Kosten kan være næringsfattig, så der opstår direkte eller indirekte *xue xu*, så *shen* ikke kan forankres.

Hvis personen spiser for hurtigt, for meget, spiser mad som er svært fordøjelig eller spiser for sent, kan der opstå madstagnation. Varmen fra stagnationen vil stige op om natten og aktivere *shen* og gøre den rastløs.

Overanstrengelse

At arbejde for hårdt, for meget, for lang tid ad gangen og under stress vil især svække Milten og Nyrene. Det kan føre til *xue xu*, og til at kropsvæskerne ikke transporteres og transformeres, så der opstår Slim.

At tænke for meget vil skade Hjertet og forbruge *xue*. Det gælder både at spekulere, bekymre sig og at studere for meget samt for meget mental koncentration. Det vil også skade Milten, så der ikke dannes tilstrækkelig *xue*.

Stress, at arbejde for meget, få for lidt hvile og søvn, og at feste for meget, vil svække Nyre og Hjerte *yin*, så *shen* ikke forankres. Der kan også dannes Varme, som forstyrrer *shen*.

For meget sex kan svække Nyrene og forstyrre kommunikation mellem Nyrene og Hjertet.

Fødsler, operationer, traumer og blødninger

Blodtab pga. fysiske traumer, fødsler, kraftige menstruationsblødninger eller operationer vil gøre, at personen er *xue xu* og derfor ikke kan forankre deres *shen*. Tilstanden

forværres hos en kvinde, som er *xue xu* og ammer sit barn, fordi modermælk produceres fra *xue*.

Traumer og fødsler kan også føre til *xue* stase. Stase vil gøre, at *shen* hæmmes i sin bevægelse.

Denne kombination af *xue xu* og *xue* stase er en af de kinesisk medicinske forklaringer på efter-fødselsdepressioner.

Stoffer og medicin

Mange former for medicin og de fleste former for stimulanser påvirker vores *shen*, nogle mere end andre. Flere af dem gør det ved at transformere *jing* til *shen*. Det vil give en rus, men også svække *jing* og derved også *shen*. Et kraftigt stof som LSD vil hurtigere påvirke *shen* og *jing* end cannabis, men til gengæld vil længerevarende brug af blødere stoffer også have en negativ affekt. Amfetaminer og kokain har tendens til at også svække *yin*.

Mange lovlige mediciner har også en negativ affekt på *shen*, *jing*, *xue*, *qi*, *yin* og *yang*. Det vil være for omfattende at gå i dybden med dette emne her¹¹.

Desværre skaber nogle af de mediciner, som bruges til behandling af mentale-emotionelle problemer, i sig selv mange af de problemer, de skal behandle. Her tænkes især på den udbredte brug af, og langtidsbehandling med benzodiazepiner. Udover at være afhængighedsskabende har de mange bivirkninger og skaber ofte mange af de symptomer, de er ordineret til at behandle. Det er vigtigt, at patienter, som bruger psykoaktiv medicin ikke holder op med at tage deres medicin, fordi de er begyndt med akupunkturbehandling. Medicinen behandler symptomer, som kan være voldsomme, og det er først når akupunktoren har begyndt at rette op på ubalancerne, at det vil være klogt at begynde at nedtrappe medicinen. Det er vigtigt, at det sker i samarbejde med den læge, som har ordineret medicinen, ikke mindst fordi der ofte vil være abstinenser forbundet med nogle medicyntyper, især benzodiazapiner. Akupunktur og især NADA¹² kan være et særligt godt redskab i denne periode til at lindre nogle af de værste abstinenser og berolige personens *shen*.

DEPRESSION



Overordnet opstår depression eller *yuzheng* i kinesisk medicin, fordi der er en dysfunktion i Leveren, så denne ikke sørger for, at *qi* kan bevæge sig frit og uhindret og en dysfunktion i Hjertet, så dette ikke nærer og opbevarer *shen*. Det er selvfølgelig ikke kun Hjertet og Leveren, som er involveret. De andre *zang* organer spiller også en rolle. Hvert organ har et psykisk/følelsesmæssigt aspekt, som vil kunne påvirke det negativt. Hvis organet er i ubalance, vil det følelsesmæssige/psykiske aspekt være en dominerende del af symptombilledet ved depressionen. For en oversigt over, hvilke følelser der påvirker hvilke organer, henvises til introduktionen i mentale-emotionelle ubalancer.

Depression kan være en akut tilstand, som er relateret til en bestemt begivenhed eller situation, eller den kan være en kronisk og/eller tilbagevendende tilstand.

Selv om akupunktur ikke kan ændre på de ydre tilstande, som har været med til at skabe depressionen, kan den ændre den måde, personen reagerer på, i forhold til disse påvirkninger og gøre, at personen er i stand til at handle anderledes.

En anden form for depression har sin egen sygdomsbetegnelse i kinesisk medicin. Det er tristhed og sorg eller *shan bei* på kinesisk. Her er der mindre *qi* stagnation og mere tristhed og modløshed. Jeg har slået de to kinesiske kategorier sammen for overskuelighedens skyld, fordi der er en flydende overgang mellem de to.

Ætiologiske faktorer

For at få et overblik over ætiologiske faktorer henvises til diskussionen i introduktionen til mentale-emotionelle ubalancer.

Depression begynder ofte som en ren *qi* stagnation, men vil med tiden udvikle sig til en kompliceret sammenfletning af flere mønstre, som opstår som konsekvens af *qi* stagnationen. Det kan bl.a. være *qi xu*, *xue xu*, Varme, Ild, *yin xu*, *xue* stase, Slim m.m. Lever *qi* stagnation vil påvirke andre organer og forstyrre deres *qi* mekanismer og det vil, udover fysiske symptomer, give psykiske og følelsesmæssige symptomer som relaterer til det aktuelle organs psykiske aspekt.

Qi stagnationen kan også opstå på baggrund af en *xu* baggrund, hvor der er ikke nok *qi* til at drive *qi* og *xue* rundt i kroppen og til at nære Hjertet. *Qi* stagnationen kan også

opstå på baggrund af *xue xu*. Det vil gøre, at Leveren bliver stiv og uflexibel. *Xue xu* vil også kunne føre til Hjerte *xue xu*, som betyder at *shen* ikke næres.

Qi stagnation kan opstå og påvirke alle organer, men det er hovedsagelig Lever og Hjerte, som bliver påvirket. Leveren skal sørge for, at *qi* flyder frit og uhindret; omvendt hvis *qi* ikke flyder frit, vil det have en negativ effekt på Leveren.

Hjertet er *shen*'s bolig, og vi bliver bevidst om følelsesmæssige ubalancer og stagnationer gennem *shen*. Derfor vil alle følelsesmæssige ubalancer påvirke Hjertet negativt.

Differentiering og behandling

Kronisk depression vil altid være et kompliceret samspil af mange mønstre, som afføder hinanden. Behandlingen skal tilpasses derefter. De følgende er nogle af hovedmønstrene og skal ikke betragtes som en endegyldig definition af mønstrene involveret i depression, snarere som et udgangspunkt.

Shi mønstre

Lever *qi* stagnation
Slim og *qi* stagnation
Xue stases

Xu mønstre

Hjerte *qi* og *xue xu*
Hjerte *yin* og *xue xu*
Nyre og Hjerte *yang xu*
Zong qi xu

Lever Qi Stagnation

Ætiologi og patologi

Frustration, vrede, irritation og følelser som ikke kommer til udtryk vil kunne stagnere Lever *qi*.

Bekymringer, angst, tristhed og sorg vil binde og stagnere *qi* i andre organer, men det vil også kunne genere Leveren, som skal sørge for at *qi* flyder frit og uhindret i hele kroppen.

Manglende motion kan også gøre at Lever *qi* stagnerer.

Lever *qi* stagnation kan opstå på baggrund af Lever *xue xu*.

Lever *qi* stagnation vil forstyrre andre organer i deres funktioner, derfor vil der ofte være tegn på dysfunktion i andre organsystemer.

Symptomer

- Depression, nedtrykthed
- Personen føler sig frustreret og bærer nag
- Stress
- Træthed som er værst om morgenen, og som bliver bedre med aktivitet.
- Irritabilitet

- Spændthed under ribbenskurvaturen
- Spændthed i brystkassen
- Mørk under øjnene
- Vekslede afføring
- Oppustet abdomen
- Behov for at gabe eller sukke
- Uregelmæssig menstruationscyklus
- PMS
- Smertefulde menstruationer

Puls: Strenget.

Hvis der er **Lever qi stagnations Varme** kan der også være:

- Vrede, irritabilitet, voldsomt temperament
- Rødt ansigt
- Røde øjne
- Bitter smag i munden
- Sure opstød
- Opkastning
- Hovedpine
- Svimmelhed
- Mørk urin
- Tinnitus

Tunge: Røde sider, tør gullig belægning.

Puls: Strenget og hurtig.

Behandlingsprincip

Bevæg stagneret Lever *qi* og berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|-----------|---|
| P 6 | Pericardiums <i>luo</i> punkt, åbningspunkt for <i>yin wei mai</i> . Bevæger stagneret Lever <i>qi</i> og beroliger <i>shen</i> |
| Co 4 (-) | Tyktarmens <i>yuan</i> punkt. Sammen med Le 3 spreder punktet stagneret Lever <i>qi</i> |
| Le 3 (-) | Leverens <i>yuan, shu</i> og Jord punkt. Spreder stagneret Lever <i>qi</i> |
| G 34 (-) | Galdeblærens <i>he</i> og Jord punkt, <i>hui</i> punkt for sener. Spreder stagneret Lever <i>qi</i> |
| MP 6 (-) | Mødepunkt for Lever, Nyre og Milt meridianer. Bevæger stagneret Lever <i>qi</i> |
| Le 14 (-) | Leverens <i>mu</i> punkt, mødepunkt for Lever, Milt meridianer og <i>yin wei mai</i> . Spreder stagneret Lever <i>qi</i> i den midterste og øverste <i>jiao</i> |
| B 18 (-) | Leverens ryg- <i>shu</i> punkt. Spreder stagneret Lever <i>qi</i> |
| Du 20 | Mødepunkt for <i>du mai</i> , Urinblære, Galdeblære, San Jiao og Lever meridianer. Beroliger <i>shen</i> |
| Du 24 | Mødepunkt for <i>du mai</i> , Mave og Galdeblære meridianer. Beroliger <i>shen</i> |

Øreshenmen Beroliger *shen*

- Hvis stagneret *qi* har genereret Varme Le 2 (-), SJ 6 (-), P 7 (-) og G 43 (-)
- Hvis der er Milt *qi xu* Ren 12 (+) og M 36 (+)

Kinesisk patentmedicin

Chai Hu Shu Gan Wan (Spredrer Lever *qi*)

Xiao Yao Wan (Spredrer Lever *qi*, styrker Lever *xue* og Milt *qi*)

Jia Wei Xiao Yao Wan (Spredrer Lever *qi*, dræner Varme, styrker Lever *xue* og Milt *qi*)

Three Treasures/Women's Treasures

Break into a Smile (Spredrer Lever *qi*)

Freeing the Moon (Spredrer Lever *qi*, styrker Lever *xue* og Milt *qi*)

Freeing the Sun (Spredrer Lever *qi*, dræner Varme, styrker Lever *xue* og Milt *qi*)

Freeing Constraint (Regulerer *qi*, opløser stagnation, beroliger *shen*)

Slim og Qi Stagnation

Slim og *qi* stagnation kan være gensidigt genererende, og de vil begge to ofte være til stede ved en kronisk depression. Mekanismen bag *qi* stagnation er omhandlet foroven. Slim vil udover at gøre bevægelsen af *qi* mere besværlig, sløre *shen*. Slim vil give mange symptomer på fysisk og psykisk tunghed. Slim stagnation kan udvikles fra mange andre mønstre. *Yang xu* og Kulde vil bevirke, at kropsvæskerne stagnerer og ikke bliver transporteret eller transformeret. *Qi* stagnation og *xue stase* vil også medføre, at kropsvæskerne ophobes, så de til sidst danner Slim. Varme i alle udgaver vil tørre kropsvæskerne ind, så de bliver til Slim. Milt *qi xu* og Fugt/Slimdannende kost kan også føre til Slim.

Symptomer

- Depression
- Mental sløvhed, langsom opfattelseevne
- Irritabilitet
- Tung fornemmelse i hovedet
- Træthed
- Stort søvnbehov
- Svimmelhed
- Fedtet hud
- Fornemmelse af at der sidder noget i halsen, eller at det føles som om der en slim klump i halsen
- Kvælende fornemmelse i brystkassen
- Behov for at gabe eller sukke
- Muggen kropslugt
- Overvægt
- Slappe muskler
- Snakker med sig selv
- Mørk omkring øjnene

Tunge: Opsvulmet, fedtet hvid belægning.

Puls: Glat og/eller strenget.

Behandlingsprincip

Bevæg Lever *qi*, opløs Slim, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- P 5 (-) Pericardiums *jing* og Metal punkt. Dræner Slim fra Hjertet
 - P 6 Pericardiums *luo* punkt, åbningspunkt for *yin wei mai*. Bevæger stagneret Lever *qi* og beroliger *shen*
 - Co 4 (-) Tyktarmens *yuan* punkt. Sammen med Le 3 spreder det stagneret Lever *qi*
 - Le 3 (-) Leverens *yuan, shu* og Jord punkt. Spreder stagneret Lever *qi*
 - G 34 (-) Galdeblærens *he* og Jord punkt, *hui* punkt for sener. Spreder stagneret Lever *qi*
 - H 3 (-) Hjertets *he* og Vand punkt. Dræner Varme og Slim, beroliger *shen*
 - Ren 17 (-) *Hui* punkt for *qi* og Pericardiums *mu* punkt, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Nyre, Milt, og Tyndtarm meridianer. Spreder *zong qi*
 - Ren 12 (+) Mavens *mu* punkt, *hui* punkt for *fu*, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Mave og Tyndtarm meridianer. Styrker Mave og Milt *qi*, transformerer Fugt og Slim
 - M 40 (-) Mavens *luo* punkt. Dræner Slim
 - M 8 (-) Mødepunkt for Mave, Galdeblære meridianer og *yang wei mai*. Dræner Slim fra hovedet
 - Du 20 Mødepunkt for *du mai*, Urinblære, Galdeblære, San Jiao og Lever meridianer. Beroliger *shen*
 - Du 24 Mødepunkt for *du mai*, Mave og Galdeblære meridianer. Beroliger *shen*
- Øreshenmen Beroliger *shen*
 Hvis stagnationen har genereret Varme Le 2 (-) og H 8 (-)

Kinesisk patentmedicin

Er Chen Wan (Dræner og transformerer Slim)

Chai Hu Shu Gan Wan (Spreder Lever *qi*)

Three Treasures/Women's Treasures

Open the Heart (Bevæger *qi* og transformerer Slim i den øvre *jiao*)

Clear the Moon (Dræner Slim, bevæger *qi*, beroliger *shen*)

Xue Stase

Xue stase vil ofte opstå som konsekvens af andre kroniske mønstre. De fleste kroniske mønstre kan skabe stagnation af både Slim og *xue*.

Voldsomme følelser som vrede, angst, skyld, uforløst begær og chok kan, udover at stagnere *qi*, også stagnere Hjerter *xue*. Fordi det er *qi*, som stagneres først, er dette mønster mere kronisk og mere ekstremt, end blot *qi* stagnation. Det er ligeledes også sværere at behandle, og det tager længere tid at nå et resultat.

Hun er afhængig af at kunne bevæge sig frit, og at kunne komme tilbage til Leveren, og *shen* har sin residens i Hjerte *xue*. Derfor vil *shen* og *hun* være påvirket, hvis *xue* er stagneret. Der vil både være fysiske og psykiske symptomer.

Symptomer

- Depression
- Irritabilitet
- Spontan og irrationel opførsel
- Kraftige humørsvingninger
- Dårlig hukommelse
- Søvnløshed
- Urolig søvn med mange mareridt
- I ekstreme tilfælde vil personen være psykotisk
- Spændthed og blokeret fornemmelse i brystkassen
- Hjerterbanken
- Mørk ansigtsfarve

Tunge: Lilla eller lilla pletter.

Puls: Ru eller strenget.

Behandlingsprincip

Bevæg Hjerte og Lever *xue*, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|------------|--|
| H 5 (-) | Hjertets <i>luo</i> punkt. Bevæger Hjerte <i>xue</i> |
| P 4 (-) | Pericardiums <i>xi</i> punkt. Bevæger Hjerte <i>xue</i> |
| P 6 (-) | Pericardiums <i>luo</i> punkt, åbningspunkt for <i>yin wei mai</i> . Bevæger Hjerte <i>xue</i> og regulerer <i>qi</i> i Hjertet og brystkassen |
| Ren 17 (-) | <i>Hui</i> punkt for <i>qi</i> og Pericardiums <i>mu</i> punkt, mødepunkt for <i>ren mai</i> , San Jiao, Nyre, Milt, og Tyndtarm meridianer. Regulerer <i>qi</i> og <i>xue</i> i brystkassen |
| Ren 14 (-) | Hjertets <i>mu</i> punkt. Bevæger Hjerte <i>xue</i> |
| MP 10 (-) | Bevæger stagneret <i>xue</i> |
| B 15 (-) | Hjertets ryg- <i>shu</i> punkt. Bevæger Hjerte <i>xue</i> |
| B 17 (-) | <i>Hui</i> punkt for <i>xue</i> . Bevæger stagneret <i>xue</i> |
| B 18 (-) | Leverens ryg- <i>shu</i> punkt. Spredt stagneret Lever <i>qi</i> og <i>xue</i> |
| Du 20 (-) | Mødepunkt for <i>du mai</i> , Urinblære, Galdeblære, San Jiao og Lever meridianer. Beroliger <i>shen</i> |
| Du 24 (-) | Mødepunkt for <i>du mai</i> , Mave og Galdeblære meridianer. Beroliger <i>shen</i> |
| Øreshenmen | Beroliger <i>shen</i> |
| Co 4 (-) | Tyktarmens <i>yuan</i> punkt. Sammen med Le 3 spreder punktet stagneret Lever <i>qi</i> og <i>xue</i> |
| Le 3 (-) | Leverens <i>yuan</i> , <i>shu</i> og Jord punkt. Spredt stagneret Lever <i>qi</i> og <i>xue</i> |

Kinesisk patentmedicin

Xue Fu Zhu Yu Wan (Bevæger og opløser stagneret *xue* i brystkassen)

Three Treasures/Women's Treasures

Red Stirring (Bevæger og opløser stagneret *xue* i brystkassen)

Hjerte *Qi* og *Xue Xu*

Ætiologi og patologi

Hjerte *qi* og *xue* kan svækkes af længerevarende eller kraftige følelsesmæssige belastninger. De kan også svækkes af en generel *qi* og *xue xu*, stress, chok, alderdom, sygdom, lovlige og ulovlige stimulanser samt blødninger (fysiske traumer, fødsler, kraftige menstruationer).

Milt *qi xu* er ofte involveret, både fordi det medfører *xue xu*, og fordi bekymringer og at tænke for meget er en konsekvens af, og årsagen til Milt *qi xu*. Samtidig vil det, at personen tænker meget og bekymrer sig, svække Hjerte *xue*. Hjerte *qi* og *xue xu* vil føre til, at *shen* ikke næres og beskyttes, så personen føler sig ubehageligt tilpas, trist og deprimeret. Den underernærede *shen* vil også bevirke, at personen er fraværende og overreagerer følelsesmæssigt.

Symptomer

- Depression, tristhed, manglende livsglæde
- Mentalt fraværende, manglende koncentration
- Pludselig gråd, latter, vrede og glædesudbrud
- Dårlig hukommelse
- Rastløshed
- Søvnløshed
- Hjertebanken
- Svimmelhed
- Lav stemme
- Blegt ansigt
- Blege læber
- Spontan sveden
- Bliver let forpustet

Tunge: Bleg, evt. revner i spidsen.

Puls: Trådagtig, kort.

Behandlingsprincip

Nær Hjertet, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|---------|---|
| H 5 (+) | Hjertets <i>luo</i> punkt. Styrker Hjerte <i>qi</i> og beroliger <i>shen</i> |
| H 7 (+) | Hjertets <i>yuan</i> , <i>shu</i> og Jord punkt. Styrker Hjerte <i>qi</i> og <i>xue</i> , beroliger <i>shen</i> |

- P 6 (+) Pericardiums *luo* punkt, åbningspunkt for *yin wei mai*. Styrker Hjerte *qi* og beroliger *shen*
- Ren 14 (+) Hjertets *mu* punkt. Styrker Hjerte *qi* og *xue*, beroliger *shen*
- Ren 12 (+) Mavens *mu* punkt, *hui* punkt for *fu*, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Mave og Tyndtarm meridianer. Styrker *qi* og *xue*
- Ren 6 (+) Styrker *qi*
- Du 11 (+) Styrker Hjerte *qi* og beroliger *shen*
- Du 20 (+) Mødepunkt for *du mai*, Urinblære, Galdeblære, San Jiao og Lever meridianer. Beroliger *shen*
- M 36 (+) Mavens *he* og Jord punkt. Styrker *qi* og *xue*
- MP 6 (+) Mødepunkt for Milt, Nyre og Lever meridianer. Styrker *qi*, *xue* og beroliger *shen*
- B 15 (+) Hjertets ryg-*shu* punkt. Styrker Hjerte *qi* og beroliger *shen*
- B 17 (▲) *Hui* punkt for *xue*. Nærer og styrker *xue*
- B 20 (+▲) Miltens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- B 21 (+▲) Mavens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- Yintang (M- HN-3) Beroliger *shen*
- Øre *shenmen* Beroliger *shen*
- Hvis der er spontan sveden Du 14 (+) og N 7 (+)

Kinesisk patentmedicin

Gui Pi Wan (Styrker Milt *qi* og Hjerte *xue*)

Three Treasures/Women's Treasures

Calm the Spirit (Styrker Milt *qi* og Hjerte *xue*)

Breaking Clouds (Styrker og løfter *qi*, løfter *shen*)

Hjerte Yin og Xue Xu

Ætiologi og patologi

Hjerte *yin* og *xue* svækkes af stress, chok, følelsesmæssige belastninger, at arbejde for meget, især om aftenen og natten, kaffe og andre stærke stimulanser, sygdom, alderdom og medfødt svaghed. Idet alle oplevelser, følelser og tanker registres af *shen*, er Hjerte *yin* og *xue* især belastet af at tænke meget og af stærke eller vedvarende følelsesmæssige påvirkninger.

Yin og *xue xu* vil gøre, at *shen* ikke forankres og at den ikke næres.

Hvis der er *xu* Varme, vil Varmen aktivere og forstyrre *shen*.

Symptomer

- Depression, manglende livsglæde, tristhed
- Gråd og tårer uden årsag
- Angst
- Mental fraværenhed
- Dårlig hukommelse
- Søvnløshed

- Rastløshed og uro
- Angst
- Nattesved
- Røde kindben
- Fornemmelse af varme i kroppen om eftermiddagen eller om aftenen
- Tør mund og tør hals
- Svimmelhed
- Tinnitus
- Tør afføring
- Evt. sår på tungen

Tunge: Tynd, rød spids uden belægning.

Puls: Trådagtig og hurtig.

Behandlingsprincip

Nær Hjerne *yin*, dræn Varme, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- H 6 (+) Hjertets *xi* punkt. Styrker Hjerne *yin* og *xue*, beroliger *shen*
- H 7 (+) Hjertets *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Hjerne *yin* og *xue*, beroliger *shen*
- P 6 (+) Pericardiums *luo* punkt, åbningspunkt for *yin wei mai*. Styrker Hjerne *qi* og beroliger *shen*
- Ren 14 (+) Hjertets *mu* punkt. Styrker Hjerne *yin* og beroliger *shen*
- Ren 4 (+) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Lever og Nyre meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Styrker Nyre *yin*
- N 3 (+) Nyrens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Nyre *yin*
- N 6 (+) Åbningspunkt for *yin qiao mai*. Styrker *yin* og beroliger *shen*
- MP 6 (+) Mødepunkt for Nyre, Milt og Lever meridianer. Styrker *yin* og *xue*
- B 15 (+) Hjertets ryg-*shu* punkt. Styrker Hjerne *yin* og nærer *shen*
- B 23 (+) Nyrens ryg-*shu* punkt. Styrker Nyre *yin*
- M 36 (+) Mavens *he* og Jord punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- Yintang (M- HN-3) Beroliger *shen*
- Du 20 (+▲) Mødepunkt for *du mai*, Galdeblære, San Jiao, Urinblære og Lever meridianer. Løfter *xue* og *qi* op til hovedet
- Øre *shenmen* Beroliger *shen*

Kinesisk patentmedicin

Tian Wang Bu Xin Wan (Styrker Nyre og Hjerne *yin*, beroliger *shen*)

Three Treasures/Women's Treasures

Heavenly Empress (Styrker Nyre og Hjerne *yin*, beroliger *shen*)

Nyre og Hjerte *Yang Xu*

Ætiologi og patologi

Som regel vil Nyre og Hjerte *yang xu* udvikles på baggrund af Nyre og/eller Milt *yang xu*.

Yang xu kan opstå pga. alderdom, gentagne Kuldeinvasioner, forkert kost, sygdom, for meget sex eller medfødt svaghed. Hjerte *yang xu* kan også være en videreudvikling af Hjerte *qi xu*.

Ved Hjerte *yang xu* vil der ikke være *yang* nok til at bevæge og aktivere *shen*.

Symptomer

- Depression
- Mental og fysisk træthed
- Ugidelighed
- Initiativløshed
- Manglende viljestyrke
- Hjertebanken
- Blokeret fornemmelse i brystkassen
- Ødem
- Hyppige vandladninger
- Store mængder urin
- Natlig vandladning
- Forpustethed eller stakåndethed ved små anstrengelser
- Kuldsværhed
- Kolde arme og kolde ben
- Mørk under øjnene

Tunge: Bleg eller blålig, opsvulmet, våd.

Puls: Dyb, svag, langsom, evt. uregelmæssig.

Behandlingsprincip

Styrk og varm Hjerte *yang*.

Punkter

Vælg fra:

- H 5 (+▲) Hjertets *luo* punkt. Styrker Hjerte *yang* og beroliger *shen*
- Ren 17 (+▲) *Hui* punkt for *qi* og Pericardiums *mu* punkt, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Nyre, Milt, og Tyndtarm meridianer. Styrker *zong qi*
- Ren 14 (+▲) Hjertets *mu* punkt. Styrker Hjerte *yang* og beroliger *shen*
- Ren 6 (+▲) Styrker *yang qi*
- Ren 4 (+▲) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Lever og Nyre meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Styrker Nyre *yang*
- N 3 (+▲) Nyrens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Nyre *yang*
- Du 20 (+▲) Mødepunkt for *du mai*, Galdeblære, San Jiao, Urinblære og Lever meridianer. Løfter *yang qi* op til hovedet
- Du 4 (+▲) Styrker *mingmen* og derved Nyre *yang*

- B 23 (+▲) Nyrens ryg-*shu* punkt. Styrker Nyre *yang*
 B 15 (+▲) Hjertets ryg-*shu* punkt. Styrker Hjerte *yang* og nærer *shen*
 Yintang (M- HN-3) Beroliger *shen*
 Øre *shenmen* Beroliger *shen*

Kinesisk patentmedicin

Jin Gui Shen Qi Wan (Varmer og styrker *yang*)

Three Treasures/Women's Treasures

Strengthen the Root (Varmer og styrker *yang*)

Breaking Clouds (Styrker og løfter *qi*, løfter *shen*)

Zong Qi Xu

Ætiologi og patologi

Zong qi produceres fra den luft vi indånder og *gu qi*. *Zong qi* har et tæt forhold til både Lungerne og Hjertet, som den nærer og støtter i deres funktioner. *Zong qi* svækkes af sorg og tristhed, men en svag *zong qi* vil også manifestere sig ved sorg og tristhed, fordi den ikke nærer Lungerne og Hjertet.

Symptomer

- Ubegrundet sorg, tristhed, modløshed og melankoli
- Let til tårer og gråd
- Forpustethed
- Stakåndethed
- Sammenfaldende brystkasse
- Svag stemme
- Ingen lyst til at tale
- Spontan sveden
- Træthed

Tunge: Nedsunken i den forreste del af tungen, evt. revnet ved spidsen.

Puls: Svag eller manglende i begge *cun* positioner.

Behandlingsprincip

Styrk *zong qi*, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- Lu 3 (+) Beroliger *shen* når der er en Lunge disharmoni
- Lu 7 (+) Lungens *luo* punkt og åbningspunkt for *ren mai*. Styrker og regulerer Lunge *qi*, åbner og regulerer *ren mai*.
- Lu 9 (+) Lungens *shu*, *yuan* og Jord punkt, *hui* punkt for blodkar. Styrker Lunge *qi*
- P 6 (+) Pericardiums *luo* punkt, åbningspunkt for *yin wei mai*. Styrker Hjerte *qi* og regulerer *qi* i Hjertet og brystkassen, beroliger *shen*

- P 7 (+) Pericardiums *shu*, *yuan* og Jord punkt. Styrker Hjerte *qi*, beroliger *shen*
- Ren 17 (+▲) *Hui* punkt for *qi* og Pericardiums *mu* punkt, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Nyre, Milt, og Tyndtarm meridianer. Styrker *zong qi*, regulerer *qi* i brystkassen
- Ren 14 (+) Hjertets *mu* punkt. Styrker Hjerte *qi* og beroliger *shen*
- B 13 (+▲) Lungens ryg-*shu* punkt. Styrker Lunge *qi* og regulerer Lunge *qi*
- Du 11 (+▲) Styrker Lunge og Hjerte *qi*, beroliger *shen*
- Du 20 (+) Mødepunkt for *du mai*, Urinblære, Galdeblære, San Jiao og Lever meridianer. Beroliger *shen*
- Yintang* (M- HN-3) Beroliger *shen*
- Øre *shenmen* Beroliger *shen*
- Hvis der er spontan sveden Du 14 (+) og N 7 (+)

Kinesisk patentmedicin

Sheng Mai Yin (Nærer Hjerte og Lunge *qi*, beroliger *shen*)

Three Treasures/Women's Treasures

Breaking Clouds (Styrker og løfter *qi*, løfter *shen*)

Appendiks

Manio-depressiv lidelse

Manio-depressiv lidelse, eller bipolar depression falder indenfor *dian-kuang* syndrom i kinesisk medicin. *Dian* betyder tilbagetrukket, og *kuang* betyder manisk. Der findes mange referencer til symptomerne på manio-depressiv lidelse i klassisk kinesisk medicinske tekster.

Dian er hovedsagelig relateret til *qi* stagnation af Lever, Hjerte og Milt. Der vil oftest være Slim tilstede. *Qi* stagnationen vil være opstået pga. følelsesmæssige ubalancer som frustration, angst og bekymring. *Qi* og Slim stagnationer er tilsammen med til at sløre *shen*.

Kuang er meget mere *yang*. Her er Slim kombineret med Ild, som i sig selv vil skabe Slim ved at tørre kropsvæskerne ind. Ild og Slim stiger op til hovedet og både slører og aktiverer og forstyrrer *shen*. Det er denne påvirkning, der giver maniskhed og forvirrede handlinger. *Kuang* opstår ofte på en baggrund af vrede.

Dian og *kuang* kan være gensidigt forstærkende.

Patienter vil ofte være medicineret med lithium og andre sederende medikamenter. De må ikke holde op med deres medicinering uden tilladelse fra deres læge.

Kuang

Det maniske stadie eller *kuang* er skabt af Slim og Ild, som aktiverer, forstyrrer og slører *shen*. Mine egne erfaringer er, at det er meget vanskeligt at behandle patienter på dette

stadie. Det er ikke fordi akupunktur ikke er effektiv, men fordi patienter, som er maniske, ikke lader sig behandle. De føler, at de aldrig har haft det bedre, og de har svært ved at indse, at de har et problem. Endvidere har de svært ved at sidde eller ligge længe nok til, at nålene kan virke. Hvis de kan fanges på et tidligere stadie inden de når at blive helt maniske, skal de behandles med punkter til at dræne Ild og Slim og berolige *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- P 5 (-) Pericardiums *jing* og Metal punkt. Dræner Slim-Varme fra Hjertet og beroliger *shen*
- P 6 (-) Pericardiums *luo* punkt, åbningspunkt for *yin wei mai*. Dræner Hjerter Ild, beroliger *shen* og regulerer *qi* i Hjertet og brystkassen
- P 8 (-) Pericardiums *ying* og Ild punkt. Dræner Ild fra Hjertet og beroliger *shen*
- H 3 (-) Hjertets *he* og Vand punkt. Dræner Varme og Slim, beroliger *shen*
- H 5 (-) Hjertets *luo* punkt. Dræner Ild fra Hjertet og beroliger *shen*
- H 8 (-) Hjertets *ying* og Ild punkt. Dræner Ild fra Hjertet og beroliger *shen*
- M 40 (-) Mavens *luo* punkt. Dræner Slim
- B 15 (-) Hjertets ryg-*shu* punkt. Dræner Ild fra Hjertet og beroliger *shen*
- Du 20 (-) Mødepunkt for *du mai*, Urinblære, Galdeblære, San Jiao og Lever meridianer. Beroliger *shen*
- Du 24 (-) Mødepunkt for *du mai*, Mave og Galdeblære meridianer. Beroliger *shen*
- Øreshenmen Beroliger *shen*

Dian

Den depressive fase *dian* er mere kendetegnet af stagnation og *xu* tilstande, hovedsagelig mønstre som Slim og *qi* stagnation og/eller Hjerter *qi*, *yin* eller *xue xu*. For behandling af disse mønstre se foroven i hovedafsnittet om depression.

ANGST



Angst, eller *you lii*, er en naturlig respons på situationer, som psyken opfatter som faretruende. Det betragtes først som en patologisk tilstand, når angsten bliver irrationel, når den ikke er passende i forhold til det, som udløser angsten, og når den gentagne gange forstyrrer personens tilværelse. Angsten kan være uden åbenbare årsager, eller den kan skyldes en bestemt situation. Der kan være en latent årsag til angsten, en oplevelse som personen har fortrængt.

Angst kan være alt fra en mild uro og fobi til deciderede angstanfald, hvor personen overvældes af ekstrem angst og er handlingslammet. Ved angst har personen ofte symptomer som vejrtrækningsbesvær, hjertebanken, svimmelhed, kvalme og spontan sveden. Personen lider som regel også af søvnproblemer.

I vestlig medicin bliver angsten ofte delt op i fem kategorier.

1. Generel angst.

Angsten kan variere i styrke, både i løbet af dagen og på en ugentlig og månedlig basis. Denne angst omfatter overdreven bekymring, frygt, og det at tænke for meget over tingene. Der vil ofte være søvnløshed, koncentrationsbesvær, hovedpine, uro, og lign.

2. Social angst.

Denne type angst er som regel mere konstant og ændres ikke fra dag til dag. Der er en overdrevet sensibilitet, personen er alt for opmærksom på andres iagttagelse af én. Det kan være alt fra at have svært ved at tale til møder til ikke at kunne gå i butikker, fordi man føler at alle glør på én. Man analyserer og bekymrer sig om alt det, folk har sagt til én.

3. Angstanfald.

Angstanfald kommer som regel som et lyn fra en klar himmel, og personen overvældes af angst og oplever den nogle gange som decideret terror. Der vil ofte være mange fysiske symptomer samtidig, såsom sved, hjertebanken, svimmelhed, brystkassesmerter o. lign.

4. Tvangstanker og handlinger.

Disse udgøres af urolige og forstyrrende tanker og billeder ind i hovedet, irrationelle tanker, som bliver ved at vende tilbage, uden at personen kan standse dem, angsten for at skade nogen eller at noget slemt skal ske. De personer, der lider af disse tanker, kan heller ikke stoppe gentagne og irrationelle handlinger, f.eks kan de konstant tjekke, at de har låst døren, slukket komfuret, at deres barn trækker vejret, mens det sover osv.

5. Posttraumatisk stress syndrom.

Kommer som regel indenfor de første tre måneder efter en traumatisk oplevelse. Oplevelsen kører gentagne gange inde i hovedet ledsaget af mareridt, skyldfølelse, vrede o. lign.

De fleste mennesker oplever fra tid til anden noget af ovenstående i større eller mindre grad. Men der er en forskel på en mild angst, fordi man skal tale til en forsamling på 50 mennesker, og at blive overvældet af angst og paranoia fordi man er i et supermarked. På samme måde er der forskel på lige at skulle tilbage og tjekke, at man har husket at låse døren, til at skulle tilbage og tjekke den flere gange.

Angsten i kinesisk medicin er et udtryk for, at *shen* enten ikke er ordentligt rodfæstet, fordi der er Hjerte *qi*, *yin* eller *xue xu*, eller at *shen* forstyrres af Varme. Behandlingen vil altid primært gå ud på at berolige *shen*.

Ætiologiske faktorer

Udover de årsager, som blev diskuteret i introduktionen til dette kapitel, er det meget relevant at kigge på patientens forbrug af almindelige hverdagsstimulanser. Det er især koffeinholdige nydelsesmidler som kaffe, chokolade og cola, som kan være problematiske, fordi de overaktiver *shen*.

Differentiering og behandling**Shi mønstre**

Slim-Varme

Hjerte Ild

Hjerte *qi* stagnation

Xu mønstre

Hjerte *qi xu*

Hjerte *yin xu*

Hjerte *xue xu*

Hjerte og Galdeblære *qi xu*

Slim-Varme

Ætiologi og patologi

Kraftig og længerevarende påvirkning af alle følelser vil kunne skabe Varme i Hjertet.

Varmende og Slimskabende kost, alkohol og medicin vil kunne skabe Slim og Varme i Hjertet.

Tilstanden kan også være opstået ved en febril sygdom, hvor Varmen har tørret kropsvæskerne ind og dannet Slim.

Slimen vil blokere Hjertets funktion, sløre *shen* og forhindre personen i at tænke rationelt. Varmen vil ophidse *shen*. Det vil give en rastløs nervøsitet. Ofte vil der også være fysiske symptomer såsom hjertebanken.

Symptomer

- Angst og nervøsitet
- Hjertebanken som er akkompagneret af følelsesmæssige symptomer som angst eller uro
- Vanskelighed ved at relatere til andre mennesker
- Irritabilitet
- Svimmelhed
- Søvnløshed, vågner tidligt og har svært ved at falde i søvn igen
- Sår på tunge og i mund
- Kvalme eller opkastning
- Sure opstød
- Bøvsen
- Bitter smag i munden
- Mørk urin

Tunge: Rød spids, gullig fedtet belægning.

Puls: Glat eller strenget og hurtig.

Behandlingsprincip

Dræn Varme og Slim, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|----------|---|
| P 5 (-) | Pericardiums <i>jing</i> og Metal punkt. Dræner Slim-Varme fra Hjertet og beroliger <i>shen</i> |
| P 6 (-) | Pericardiums <i>luo</i> punkt, åbningspunkt for <i>yin wei mai</i> . Dræner Hjerte Ild, beroliger <i>shen</i> |
| P 7 (-) | Pericardiums <i>yuan, shu</i> , og Jord Punkt. Dræner Varme fra Hjertet og beroliger <i>shen</i> |
| P 8 (-) | Pericardiums <i>ying</i> og Ild punkt. Dræner Ild fra Hjertet og beroliger <i>shen</i> |
| H 3 (-) | Hjertets <i>he</i> og Vand punkt. Dræner Varme og Slim, beroliger <i>shen</i> |
| H 8 (-) | Hjertets <i>ying</i> og Ild punkt. Dræner Ild fra Hjertet og beroliger <i>shen</i> |
| M 40 (-) | Mavens <i>luo</i> punkt. Dræner Slim og beroliger <i>shen</i> |

- B 15 (-) Hjertets ryg-*shu* punkt. Dræner Ild fra Hjertet og beroliger *shen*
Yintang (M- HN-3) Beroliger *shen*
 Du 20 Mødepunkt for *du mai*, Urinblære, Galdeblære, San Jiao og Lever
 meridianer. Beroliger *shen*
 Du 24 Mødepunkt for *du mai*, Mave og Galdeblære meridianer. Beroliger
shen
Øre shenmen Beroliger *shen*

Kinesisk patentmedicin

Er Chen Wan (Dræner og transformerer Slim)

An Shen Bu Xin Wan (Beroliger *shen*)

Three Treasures/Women's Treasures

Clear the Soul (Dræner Slim og Varme, beroliger *shen*)

Clear the Moon (Dræner Slim og Varme, bevæger *qi*, beroliger *shen*)

Hjerte Ild

Ætiologi og patologi

Hjerte Ild kan opstå på baggrund af længerevarende eller kraftige følelsesmæssige ubalancer. Det kan være resultatet af Ild i andre organer eller *xue* Varme. *Xie qi* kan have invaderet Hjertet. Tilstanden kan også opstå pga. og vil være provokeret af indtagelse af Varmende kost som lammekød, alkohol, friturestegt mad, stærke krydderier o.lign.

Hjerte Ild vil skade Hjerte *yin*, og Hjerte *yin xu* vil betyde, at Hjertet har svært ved at kontrollere Hjerte Ild, så disse to mønstre ofte eksisterer samtidig.

Hjerte Ild vil forstyrre *shen*, og gøre at *shen* bliver rastløs og urolig.

Symptomer

- Angst
 - Søvnløshed med uro og rastløshed, svært ved at falde i søvn og vågner ofte, mange mareridt
 - Nervøs og hurtig tale
 - Rastløshed og uro
 - Hjertebanken
 - Bitter smag i munden
 - Blister på tungen
 - Rødt ansigt
 - Tørst, med lyst til kolde drikke
 - Mørke, sparsomme og evt. sviende vandladninger
- Tunge: Rød, rød spids med røde prikker, tør gul belægning.
 Puls: Hurtig og overflydende.

Behandlingsprincip

Dræn Ild fra Hjertet, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- H 7 (-) Hjertets *yuan, shu* og Jord punkt. Beroliger *shen*
 H 8 (-) Hjertets *ying* og Ild punkt. Dræner Hjerte Ild og beroliger *shen*
 H 9 (↓) Hjertets *jing* og Træ punkt. Dræner Ild fra Hjertet og beroliger *shen*
 P 8 (-) Pericardiums *ying* og Ild punkt. Dræner Hjerte Ild og beroliger *shen*
 Co 11 (-) Tyktarmens *he* og Jord punkt. Dræner Varme
 B 15 (-) Hjertets ryg-*shu* punkt. Dræner Varme fra Hjertet og beroliger *shen*
 Ren 15 (-) *Ren mai luo* punkt. Beroliger *shen*
 Du 20 Mødepunkt for *du mai*, Urinblære, Galdeblære, San Jiao og Lever meridianer. Beroliger *shen*
 Du 24 Mødepunkt for *du mai*, Mave og Galdeblære meridianer. Beroliger *shen*
 Yin tang (M-HN-3) Beroliger *shen*
 MP 6 (+) Mødepunkt for Lever, Nyre og Milt meridianer. Styrker Nyre *yin* så den kan nedkøle Hjerte Ild
 N 6 (+) Åbningspunkt af *yin qiao mai*. Styrker Nyre *yin* så den kan nedkøle Hjerte Ild
 Øre *shenmen* Beroliger *shen*

Kinesisk patentmedicin

Dao Chi Wan (Dræner Ild fra Hjertet)

An Shen Bu Xin Wan (Beroliger *shen*)

Three Treasures/Women's Treasures

Drain Fire (Dræner Lever og Hjerte Ild)

Hjerte Qi Stagnation

Ætiologi og patologi

Kraftige følelsesmæssige påvirkninger vil stagnere Hjerte *qi*.

Særligt skadelige er frustration, irritation og undertrykte følelser, som stagnerer både Lever *qi* og Hjerte *qi*.

Bekymring og sorg vil binde og låse Lunge og Hjerte *qi* og derved *qi* i brystkassen.

Manglende motion kan også være en faktor, fordi fysisk bevægelse er med til at cirkulere og bevæge *qi*.

Den stagnerede *qi* i Hjertet vil betyde, at Hjertet har svært ved at opbevare *shen*. Det kan manifestere sig som depression, ukontrollerbare følelser, hjertebanken og angst.

Qi stagnation kan skabe eller komplicere andre ubalancer såsom Varme, Ild, Slim, *yin xu* og *xue xu*.

Symptomer

- Angst, ofte er der kvalme samtidig
- Depression

- Følelsesmæssige svingninger
- Hjertebanken
- Fornemmelse af en klump i halsen
- Stakåndethed
- Spændthed i brystkassen
- Spændthed mellem skulderbladene
- Behov for at sukke eller gabe

Tunge: Let lilla skær især i den forreste tredjedel.

Puls: Strengt eller tom men lidt overflydende i venstre *cun* position.

Behandlingsprincip

Bevæg stagneret *qi* i den øverste *jiao*, bevæg Lever og Hjerte *qi*, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- G 34 (-) Galdeblærens *he* og Jord punkt, *hui* punkt for sener. Spredt stagneret Lever *qi*
- P 6 (-) Pericardiums *luo* punkt og *yin wei mai* åbningspunkt. Spredt stagneret *qi* i den øverste *jiao*, beroliger *shen*
- Le 14 (-) Leverens *mu* punkt, mødepunkt for Lever, Milt meridianer og *yin wei mai*. Spredt stagneret Lever *qi* i den midterste og øverste *jiao*
- Du 10 (-) Bevæger *qi* og *xue* i den øvre *jiao*
- Du 11 (-) Bevæger *qi* og *xue* i den øvre *jiao* og beroliger *shen*
- Du 12 (-) Bevæger *qi* og *xue* i den øvre *jiao*
- Du 20 Mødepunkt for *du mai*, Urinblære, Galdeblære, San Jiao og Lever meridianer. Beroliger *shen*
- Du 24 Mødepunkt for *du mai*, Mave og Galdeblære meridianer. Beroliger *shen*
- Ren 15 (-) *Ren mai* *luo* punkt. Beroliger *shen* og bevæger *qi* i den øverste *jiao*
- Ren 17 (-) *Hui* punkt for *qi* og Pericardiums *mu* punkt, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Nyre, Milt, og Tyndtarm meridianer. Spredt *zong qi* og regulerer *qi* i den øvre *jiao*
- Yin tang* (M-HN-3) Beroliger *shen*
- B 15 (-) Hjertets ryg-*shu* punkt. Spredt stagneret Hjerte *qi*, beroliger *shen*
- B 18 (-) Leverens ryg-*shu* punkt. Spredt stagneret Lever *qi*
- Øre *shenmen* Beroliger *shen*

Kinesisk patentmedicin

Ban Xia Hou Po Wan (Bevæger stagneret *qi* og transformerer Slim i brystkassen)

Chai Hu Shu Gan Wan (Bevæger stagneret Lever *qi*)

An Shen Bu Xin Wan (Beroliger *shen*)

Three Treasures/Women's Treasures

Open the Heart (Bevæger stagneret *qi* og transformerer Slim i brystkassen)

Break into a Smile (Bevæger stagneret Lever *qi*)

Hjerte *Qi Xu*

Ætiologi og patologi

Hjerte *qi* kan svækkes af længerevarende eller kraftige følelsesmæssige belastninger. Den kan også svækkes af en generel *qi xu*, alderdom, sygdom og overdrevet sveden. Andre faktorer kan være medicin, stoffer og stimulanser, herunder kaffe. Hjerte *qi xu* vil medføre, at *shen* ikke næres og beskyttes, så personen føler sig ængstelig og utilpas.

Symptomer

- Angst med spontan sveden
- Angsten bliver værre ved træthed
- Tendens til bekymring
- Hjertebanken
- Bliver let forpustet
- Fysisk og psykisk træthed
- Nedsat koncentrationsevne
- Søvnløshed
- Lav stemme
- Svimmelhed
- Blegt ansigt
- Blege læber
- Spontan sveden

Tunge: Bleg.

Puls: Dyb, svag, trådagtig evt. uregelmæssig.

Behandlingsprincip

Styrk Hjerte *qi*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|------------|--|
| H 5 (+) | Hjertets <i>luo</i> punkt. Styrker Hjerte <i>qi</i> og beroliger <i>shen</i> |
| H 7 (+) | Hjertets <i>yuan, shu</i> og Jord punkt. Styrker Hjerte <i>qi</i> , beroliger <i>shen</i> |
| P 6 (+) | Pericardiums <i>luo</i> punkt, åbningspunkt for <i>yin wei mai</i> . Styrker Hjerte <i>qi</i> og beroliger <i>shen</i> |
| Ren 14 (+) | Hjertets <i>mu</i> punkt. Styrker Hjerte <i>qi</i> og beroliger <i>shen</i> |
| Ren 12 (+) | Mavens <i>mu</i> punkt, <i>hui</i> punkt for <i>fu</i> , mødepunkt for <i>ren mai</i> , San Jiao, Tyndtarm og Mave meridianer. Styrker <i>qi</i> |
| Ren 6 (+) | Styrker <i>qi</i> |
| Du 11 (+) | Styrker Hjerte <i>qi</i> og beroliger <i>shen</i> |
| Du 20 | Mødepunkt for <i>du mai</i> , Urinblære, Galdeblære, San Jiao og Lever meridianer. Beroliger <i>shen</i> |
| Du 24 | Mødepunkt for <i>du mai</i> , Mave og Galdeblære meridianer. Beroliger <i>shen</i> |
| M 36 (+) | Mavens <i>he</i> og Jord punkt. Styrker <i>qi</i> |
| MP 6 (+) | Mødepunkt for Milt, Nyre og Lever meridianer. Styrker <i>qi</i> og beroliger <i>shen</i> |

- B 15 (+) Hjertets ryg-*shu* punkt. Styrker Hjerter *qi* og beroliger *shen*
Yintang (M- HN-3) Beroliger *shen*
 Øre *shenmen* Beroliger *shen*
- Hvis der er spontan sveden, Du 14 (+) og N 7 (+)

Kinesisk patentmedicin

Gui Pi Wan (Styrker Milt og Hjerter *xue* og *qi*)

Three Treasures/Women's Treasures

Calm the Spirit (Styrker Milt og Hjerter *xue* og *qi*)

Breaking Clouds (Styrker og løfter *qi*, løfter *shen*)

Hjerter *Yin Xu*

Ætiologi og patologi

Hjerter *yin* svækkes af stress, chok, følelsesmæssige belastninger, at arbejde for meget, især om aftenen og natten, kaffe og andre stærke stimulanser, for meget sex, sygdom, alderdom og medfødt svaghed. Da alle oplevelser, følelser og tanker registres af *shen*, bliver især Hjerter *yin* og *xue* belastet af at tænke og bekymre sig for meget.

Hjerter *yin xu* optræder ofte sammen med, og som konsekvens af Nyre *yin xu*. *Yin xu* vil bevirke, at *shen* ikke forankres, og *shen* bliver derfor urolig.

Hvis der er *xu* Varme, vil Varmen overaktivere Hjerter *qi*, så Hjerter slår for hurtigt eller uregelmæssigt. Dette mønster ses ofte, når patienter holder op med at bruge psykofarmaka.

Symptomer

- Angst eller panikanfald, ofte ledsaget af hjertebanken
- Bliver let forskrækket
- Symptomerne er værre om aftenen
- Søvnløshed, personen vågner ofte og er urolig eller angst
- Rastløshed og uro
- Angst
- Nedsat hukommelse
- Nedsat koncentrationsevne, svært ved at finde ro
- Nattesved
- Røde kindben
- Fornemmelse af varme i kroppen om eftermiddagen eller om aftenen
- Tør mund og hals
- Svimmelhed
- Tinnitus
- Tør afføring
- Evt. sår på tungen

Tunge: Tynd, tør, rød spids uden belægning.

Puls: Trådagtig og hurtig.

Behandlingsprincip

Nær Hjerte *yin*, dræn Varme, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- H 6 (+) Hjertets *xi* punkt. Styrker Hjerte *yin* og beroliger *shen*
- H 7 (+) Hjertets *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Hjerte *yin* og beroliger *shen*
- Ren 14 (+) Hjertets *mu* punkt. Styrker Hjerte *yin* og beroliger *shen*
- Ren 4 (+) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Lever og Nyre meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Styrker Nyre *yin*
- N 3 (+) Nyrens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Nyre *yin*
- N 6 (+) Åbningspunkt for *yin qiao mai*. Styrker *yin* og beroliger *shen*
- MP 6 (+) Mødepunkt for Nyre, Milt og Lever meridianer. Styrker *yin* og beroliger *shen*
- B 15 (+) Hjertets ryg-*shu* punkt. Styrker Hjerte *yin* og beroliger *shen*
- B 23 (+) Nyrens ryg-*shu* punkt. Styrker Nyre *yin*
- Yintang (M- HN-3) Beroliger *shen*
- Du 20 Mødepunkt for *du mai*, Urinblære, Galdeblære, San Jiao og Lever meridianer. Beroliger *shen*
- Du 24 Mødepunkt for *du mai*, Mave og Galdeblære meridianer. Beroliger *shen*
- Øre *shenmen* Beroliger *shen*

Kinesisk patentmedicin

Tian Wang Bu Xin Wan (Styrker Nyre og Hjerte *yin*, beroliger *shen*)

Three Treasures/Women's Treasures

Heavenly Empress

Hjerte *Xue Xu*

Ætiologi og patologi

Hjerte *xue xu* vil indebære, at *xue* ikke er stærkt nok til at forankre *shen*, og det vil gøre *shen* urolig.

Hjerte *xue* svækkes af stress, chok, følelsesmæssige belastninger, kaffe og stimulanser, sveden, generel *xue xu* og blødninger (traumer, fødsler, kraftige menstruationer).

Milt *qi xu* er ofte involveret, både fordi det gør, at der ikke produceres *gu qi*, som er fundamentet for *xue*, og fordi bekymringer og at tænke for meget er konsekvens af, og årsagen til Milt *qi xu*. Samtidigt vil det, at personen tænker meget og bekymrer sig, svække vedkommendes Hjerte *xue*. Hjerte *xue* svækkes, fordi *shen* har sin bolig i Hjerte *xue*, og bekymringer og spekulationer registreres og bearbejdes af *shen*.

Tilstanden er ofte en videreudvikling eller forværring af Lever *xue xu*, derfor kan der være mange tegn på Lever *xue xu*.

Symptomer

- Angst, fobier og panikanfald
- Hjerterbanken
- Søvnløshed, personen har svært ved at falde i søvn
- Drømmeforstyrret søvn
- Rastløshed og uro
- Dårlig hukommelse
- Svag koncentrationsevne
- Angst
- Svimmelhed, især når personen rejse sig
- Træthed
- Tør hud
- Tørt hår
- Blegt, tørt ansigt uden *shen*
- Blege læber

Tunge: Tynd, bleg, tør.

Puls: Dyb, svag, trådagtig.

Behandlingsprincip

Nær og styrk Hjerter *xue*, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- H 7 (+) Hjertets *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Hjerter *xue* og beroliger *shen*
- P 6 (+) Pericardiums *luo* punkt, åbningspunkt for *yin wei mai*. Styrker Hjerter *qi* og beroliger *shen*
- Ren 14 (+) Hjertets *mu* punkt. Styrker Hjerter *xue* og beroliger *shen*
- Ren 4 (+) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Lever og Nyre meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Styrker *xue*
- Ren 12 (+) Mavens *mu* punkt, *hui* punkt for *fu*, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Tyndtarm og Mave meridianer. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- M 36 (+▲) Mavens *he* og Jord punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- MP 6 (+▲) Mødepunkt for Nyre, Milt og Mave meridianer. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- B 15 (+▲) Hjertets *ryg-shu* punkt. Styrker Hjerter *xue* og regulerer hjerterytmen
- B 17 (▲) *Hui* punkt for *xue*. Nærer og styrker *xue*
- B 20 (+▲) Miltens *ryg-shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- B 21 (+▲) Mavens *ryg-shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- Yintang (M- HN-3) Beroliger *shen*
- Du 20 Mødepunkt for *du mai*, Urinblære, Galdeblære, San Jiao og Lever meridianer. Beroliger *shen*
- Du 24 Mødepunkt for *du mai*, Mave og Galdeblære meridianer. Beroliger *shen*
- Øre *shenmen* Beroliger *shen*

Kinesisk patentmedicin

Gui Pi Wan (Nærer og Styrker Hjerter *xue* og Milt *qi*)

Three Treasures/Women's Treasures

Calm the Spirit (Nærer og Styrker Hjerter *xue* og Milt *qi*)

Hjerter og Galdeblære *Qi Xu*

Ætiologi og patologi

Denne tilstand kan enten bygge på et medfødt ustabil *shen*, eller at *shen* har været forstyrret og gjort ustabil af et stort chok eller længerevarende angst. Den urolige eller ustabile *shen* vil bevirke at personen er nervøs, bange og let bliver forskrækket.

Når denne tilstand er medfødt er det også et karaktertræk, at personen altid har været meget genert og let bliver forskrækket.

Symptomer

- Hyppige angstanfald
- Bliver let forskrækket, nervøsitet og manglende mod
- Generthed
- Ubeslutsomhed
- Hjerteranken, som især forårsages af chok, forskrækkelse, angst osv.
- Vågner tidligt om morgenen
- Mange mareridt, vågner med angst
- Drømmeforstyrret søvn
- Spontan sveden
- Træthed
- Bliver let forpustet

Tunge: Evt. tynd, revner på spidsen.

Puls: Dyb, svag især på venstre side.

Behandlingsprincip

Berolig *shen*, nær Hjertet og Galdeblæren.

Punkter

Vælg fra:

H 5 (+)	Hjertets <i>luo</i> punkt. Styrker Hjerter <i>qi</i> og beroliger <i>shen</i>
H 7 (+)	Hjertets <i>yuan, shu</i> og Jord punkt. Styrker Hjerter <i>qi</i> og beroliger <i>shen</i>
P 6 (+)	Pericardiums <i>luo</i> punkt, åbningspunkt for <i>yin wei mai</i> . Styrker Hjerter <i>qi</i> og beroliger <i>shen</i>
G 34 (+)	Galdeblærens <i>he</i> og Jord punkt, <i>hui</i> punkt for sener. Styrker Galdeblære <i>qi</i>
G 40 (+ ▲)	Galdeblærens <i>yuan</i> punkt. Styrker Galdeblære <i>qi</i>
Ren 14 (+)	Hjertets <i>mu</i> punkt. Styrker Hjerter <i>qi</i> og beroliger <i>shen</i>
<i>Yintang</i> (M-HN-3)	Beroliger <i>shen</i>

Du 20	Mødepunkt for <i>du mai</i> , Lever, San Jiao, Urinblære og Galdeblære meridianer. Beroliger <i>shen</i>
Du 24	Mødepunkt for Mave, Urinblære meridianer og <i>du mai</i> . Beroliger <i>shen</i>
B 15 (+▲)	Hjertets ryg- <i>shu</i> punkt. Styrker Hjerte <i>qi</i> og regulerer hjerterytmen
B 19 (+▲)	Galdeblærens ryg- <i>shu</i> punkt. Styrker Galdeblære <i>qi</i>

Kinesisk patentmedicin

Gui Pi Wan (Nærer Hjerte *xue* og styrker Milt *qi*)

Three Treasures/Women's Treasures

Calm the Spirit (Nærer Hjerte *xue* og styrker Milt *qi*)

Breaking Clouds (Styrker og løfter *qi*, løfter *shen*)

SØVNLØSHED



Søvnløshed, eller *bu mei*, dækker over flere former for forstyrrelse af søvnmønstret. Det kan være vanskeligheder med at falde i søvn, at vågne i løbet af natten, vågne for tidligt om morgenen, at sove meget let eller have drømmeforstyrret søvn.

Det er vigtigt at skelne mellem egentlig søvnløshed og søvnløshed, som skyldes andre faktorer, såsom at personen vækkes af forstyrrelser som smerter, hoste, børn, støjende naboer, soveværelsestemperaturen, skiftende arbejdstider, kaffe osv.

I kinesisk medicin vil ægte søvnløshed altid være forårsaget af en ubalance som involverer *shen*.

En god søvn afhænger af en sund og en rolig *shen*. *Shen* er mest *yang* og den mest flygtige af alle kropssubstanser og skal ankres af *yin* eller *xue*.

Shen kan overstimuleres eller forstyrres af *xu* eller *shi* Varme.

Shen har forskellige aspekter, som er tilknyttet de forskellige *zang* organer. Af stor betydning ved søvnløshed er Leverens "sjæl" *hun*. *Hun* kan forstyrres, hvis den hæmmes af *qi* stagnation og/eller *xue* stase, så *xue* ikke kommer tilbage til Leveren om natten, og *hun* ikke rodfæstes af Lever *xue*.

Det er naturligt, at jo ældre man bliver, des mindre søvn har man behov for. Det reflekterer at *yin* og *xue* er svagere end hos yngre mennesker.

Behandling af søvnløshed sigter hovedsagelig på at berolige *shen*.

Ætiologiske faktorer

Følelsesmæssige ubalancer

Alle følelser og oplevelser registreres og opleves af *shen*. Derfor kan alle følelsesmæssige oplevelser, især hvis de er kraftige, påvirke *shen*. *Shen* påvirkes især af angst, bekymring og frygt. Kraftige påvirkninger af *shen* vil stagnere Hjerter *qi*, som vil generere Varme i Hjertet, og Varmen vil agitere *shen*, så personen ikke kan sove.

Vrede, frustration, stress og følelser, som ikke kommer til udtryk, vil stagnere Lever *qi*. Den stagnerede Lever *qi* kan i sig selv påvirke *shen* ved at forstyrre dennes fri bevægelse sammen med *xue*, men hvis stagnationen er længerevarende, vil den generere Varme, som kan overaktivere og forstyrre *shen*, så denne ikke kan falde til ro om natten.

Kraftig og ukontrolleret vrede kan skabe Lever Ild, som vil agitere *shen*.

Bekymringer og spekulationer vil svække Milten og derved produktionen af *xue*, som skal forankre *shen*.

Chok og angst kan svække Nyre og Hjerte *yin*, så *shen* ikke forankres. Chok og forskrækkelse kan også skade Galdeblærens *qi*, så der opstår angst og frygt, og *shen* bliver urolig.

Kost

Kosten kan være for Varmende, så den skaber Hjerte, Lever eller Mave Ild, som gør at *shen* bliver overaktiveret. Ilden vil også skade *yin*.

Den kan være Slimskabende, så der genereres Slim-Varme, som forstyrrer *shen*.

Kosten kan være næringsfattig, så der direkte eller indirekte opstår *xue xu*, så *shen* ikke forankres.

Hvis personen spiser for hurtigt, for meget, spiser mad som er svært fordøjelig, eller især hvis personen spiser for sent om aftenen, kan der opstå madstagnation. Varmen fra stagnationen vil stige op om natten og aktivere *shen* og gøre den rastløs. Denne form for søvnløshed kan afhjælpes meget blot ved ændringer i spisevanerne.

Overanstrengelse

At arbejde for hårdt, for meget, for lang tid, og under stress vil svække især Milten og Nyrene. Det kan føre til *xue xu*, og til at kropsvæskerne ikke transporteres og transformeres, så der opstår Slim.

At tænke for meget vil skade Hertet og forbruge *xue*. Det gælder både at spekulere, bekymre sig, at studere for meget og for meget mental koncentration. Dette vil også skade Milten, så der ikke dannes tilstrækkelig *xue*.

Stress, at arbejde for meget, for lidt hvile og søvn, og at feste for meget vil svække Nyre og Hjerte *yin*, så *shen* ikke forankres. Der kan også opstå *yin xu* Varme, som forstyrrer *shen*.

For meget sex vil svække Nyrene og forstyrre kommunikationen mellem Nyrene og Hertet.

Mangel på søvn vil i sig selv tære på *yin*, og derved udvikles der en kronisk nedbrydende spiral.

Sygdom

Sygdom, især kronisk, vil svække *qi* generelt og derved også *xue*.

Febril sygdom kan skade *yin*, så *shen* ikke forankres.

Der kan også efterlades en restpatogen efter en invasion af *xie qi*. Denne vil ligge tilbage og generere Varme, som kan forstyrre *shen* om natten.

Stimulanser

Kaffe og te vil ”opkvikke” *shen*, derfor kan indtagelse af dem om aftenen føre til søvnløshed. Længere tids forbrug af kaffe vil svække *yin*.

Kokain og amfetamin misbrug vil også skade Hjerte og Nyre *yin*.

Fødsler, operationer, traumer og blødninger

Blodtab pga. traumer, fødsler, kraftige menstruationsblødninger eller operationer vil gøre at personen er *xue xu* og derfor ikke kan forankre deres *shen*. Tilstanden forvær-

res hos kvinder som er *xue xu* og ammer sit barn, fordi modermælk produceres af *xue*.

Traumer og fødsler kan også føre til *xue* stase. Stase vil medføre, at *shen* hæmmes i sin bevægelse og ikke kan komme tilbage til Leveren om natten for at forankre *hun*.

Relevante spørgsmål

Mange af disse spørgsmål er retningslinjer og ikke faste regler. En person med *yin xu* eller Lever Ild vil sagtens kunne have svært ved at falde i søvn osv. Som altid kan der, og ofte er der, flere mønstre på en gang.

Det er vigtigt gennem diagnosen at afgøre, om det er et *shi* eller *xu* mønster.

Er det en akut eller kronisk tilstand?

- En akut tilstand, som er opstået for nylig, vil ofte være forårsaget af ubalancer som Lever *qi* stagnation, Lever Ild, madstagnation eller *shi* Varme.

Hvornår har personen svært ved at sove?

- Hvis personen har svært ved at falde i søvn, skyldes det oftest *xue xu*; hvis han eller hun vågner efter at være faldet i søvn, tyder det mere på *yin xu*, *qi* stagnation, eller Ild.
- Lever *qi* stagnation eller Lever Ild mønstre vil ofte være kendetegnet ved at personen vågner mellem kl.2 og kl.4.
- En person, som vågner meget tidligt om morgenen og ikke kan falde i søvn igen, vil ofte lide af Hjerte og Galdeblære *qi xu*.

Er personen rastløs om natten?

- Hvis der er Varme tilstede, hvad enten det er på baggrund af *xu* eller *shi*, vil det aktivere og stimulere *shen*. Det vil bevirke, at personen er rastløs, eller at tankerne ”kører derudad”, når vedkommende ligger og ikke kan sove.
- Hvis der er *xue xu*, vil han eller hun have svært ved at sove, men sindet vil være roligt.

Hvad forværrer tilstanden?

- Hvis lidelsen er påvirkelig af stress eller personens følelsesmæssige tilstand, kan det være et tegn på, at der er et aspekt af Lever *qi* stagnation eller Lever Ild tilstede.
- Stress og for meget mental aktivitet vil forværre en tilstand af Hjerte *yin* eller *xue xu*. Søvnløsheden vil især forværres, hvis man sidder og arbejder eller spiller på computer sent om aftenen.
- Søvnløshed, som skyldes madstagnation, vil tydeligt blive provokeret af at spise sent om aftenen. Den kan også forværres efter indtagelse af bestemte madvarer.

Er der hjertebanken eller angst?

- Søvnløshed, som skyldes Hjerte og Nyre *yin xu*, kan være akkompagneret af hjertebanken, uro eller angst.

Er der mange og voldsomme drømme?

- Hvis en person drømmer meget, og især hvis der er livlige drømme eller maredridt, vil det ofte være en indikation på, at vedkommendes *hun* ikke er forankret af Lever *xue*, eller at der er for meget Varme i Leveren, som gør at *hun* bliver rastløs og aktiv når den skulle være faldet til ro. Hvis personen taler eller går i søvne, vil dette være en yderligere bekræftelse på at *hun* er involveret.
- Varmen, som forstyrrer *hun*, kan komme fra Mave Ild eller Slim-Varme. Dette vil typisk ses ved madstagnation. Den Varme, som madstagnationen genererer, kan bevirke, at personen er rastløs og vender og drejer i sengen med mange forstyrrende drømme. Varmen kan også komme fra Hjerte eller Lever Ild.
- Hvis personen vækkes af maredridt, kan det også være et symptom på Hjerte og Galdeblære *qi xu*.

Differentiering og behandling

Shi mønstre

Lever *qi* stagnation, Lever Ild
 Hjerte Ild
 Slim-Varme
 Madstagnation/Mave Varme
 Restpatogen i mellemgulvet

Xu mønstre

Hjerte og Milt *qi* og *xue xu*
 Hjerte og Nyre *yin xu*
 Hjerte og Galdeblære *qi xu*
 Lever *yin* og *xue xu*

Lever Qi stagnation, Lever Ild

Der vil være et kontinuum fra Lever *qi* stagnation til Lever Ild. Sidstnævnte kan ses som en konsekvens af Lever *qi* stagnation, men der vil være symptomer fra Ild, som ikke er tilstede ved *qi* stagnation.

Ætiologi og patologi

Stress, frustration, irritation og følelser som ikke kommer til udtryk, vil stagnere Lever *qi*. Manglende motion kan også være en faktor, fordi fysisk bevægelse er med til at cirkulere og bevæge *qi*.

Qi stagnation vil gøre, at *xue* ikke kommer tilbage til Leveren om aftenen og natten, så *hun* kan falde til ro. *Qi* stagnationen vil også kunne generere stagnations Varme, som forstyrrer *shen*.

Qi stagnation vil med tiden generere Varme og til sidst Ild i Leveren. Dette kan forværres af indtagelse af kost, som har en Varme energi og især alkohol. Her kan der udvikles et uheldigt mønster. Personen drikker en øl eller tager en whisky til ”at falde i søvn på”, fordi vedkommende har svært ved at sove, men sover uroligt pga. den Varme,

der genereres og har sværere ved at falde i søvn de næste dage pga. at der er Varme i Leveren.

Symptomer

- Besvær med at falde i søvn, rastløs søvn, vågner mellem kl. 2 og kl. 4. Jo mere Varme der er, des mere vil tankerne "køre derudad" mens personen prøver at falde i søvn
- Værre ved stress og følelsesmæssig uro
- Kan være værre op til menstruationen
- Mange drømme eller mareridt
- Spændthed i brystkassen
- Irritabilitet
- Depression
- Humørsvinger
- Hovedpine
- Skulder og nakke spændinger
- Skærer tænder om natten
- Uregelmæssige eller smertefulde menstruationer
- Fornemmelse af at noget sidder fast i halsen
- Behov for at sukke eller gabe
- Skiftende afføring, nogle gange løs, nogle gange hård.

Tunge: Evt. svag lilla skær eller røde sider.

Puls: Strengt i venstre *guan* position.

Hvis der er **Lever Ild** vil der også være:

- Bitter smag i munden
- Mørk urin
- Tørst
- Svimmelhed
- Forstoppelse
- Røde øjne

Tunge: Rød med røde sider, tør gullig belægning.

Puls: Hurtig og strengt.

Behandlingsprincip

Bevæg stagneret Lever *qi*, evt. dræn Lever Ild, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|----------|---|
| Le 2 (-) | Leverens <i>ying</i> og Ild punkt. Dræner Varme og <i>yang</i> fra Leveren |
| Le 3 (-) | Leverens <i>shu</i> , <i>yuan</i> og Jord punkt. Dræner Varme og <i>yang</i> fra Leveren og spreder stagneret Lever <i>qi</i> , beroliger <i>shen</i> |
| G 44 (-) | Galdeblærens <i>jing</i> og Metal punkt. Dræner Varme fra Leveren |
| G 20 (-) | Mødepunkt for <i>yang wei mai</i> , <i>yang qiao mai</i> , San Jiao og Galdeblæremeridianer. Dræner Varme og <i>yang</i> fra hovedet |

- G 34 (-) Galdeblærens *he* og Jord punkt, *hui* punkt for sener. Dræner Varme og *yang* fra Leveren og spreder stagneret Lever *qi*
- P 6 (-) Pericardiums *luo* punkt og *yin wei mai* åbningspunkt. Spreder stagneret Lever *qi*, beroliger *shen*
- Du 20 (-) Mødepunkt for *du mai*, Lever, San Jiao, Urinblære og Galdeblære meridianer. Beroliger *shen*
- An mian* (N-HN-54) Beroliger *shen*. Empirisk punkt for søvnløshed
- Yin tang* (M-HN-3) Beroliger *shen*
- H 7 Hjertets *yuán, shu* og Jord punkt. Beroliger *shen*
- B 18 (-) Leverens ryg-*shu* punkt. Bevæger Lever *qi* og dræner Varme fra Leveren
- B 47 Rodfæster *hun*
- G 13 Mødepunkt for Galdeblære meridian og *yang wei mai*. Beroliger *shen*

Kinesisk patentmedicin

Long Dan Xie Gan Wan (Dræner Lever Ild)

Jia Wei Xiao Yao Wan (Bevæger stagneret Lever *qi*, dræner Stagnations Varme, nærer Lever *xue* og Milt *qi*)

Chai Hu Shu Gan Wan (Bevæger stagneret Lever *qi*)

Three Treasures/Women's Treasures

Drain Fire (Dræner Lever Ild)

Freeing the Sun (Bevæger stagneret Lever *qi*, dræner Stagnations Varme, nærer Lever *xue* og Milt *qi*)

Break into a Smile (Bevæger stagneret Lever *qi*)

Peaceful Sunset (Dræner Lever Ild, Beroliger *shen*)

Hjerte Ild

Ætiologi og patologi

Hjerte Ild kan opstå på baggrund af længerevarende eller kraftige følelsesmæssige ubalancer. Den kan være resultatet af Ild i andre organer eller *xue* Varme. *Xie qi* kan have invaderet Hjertet. Hjerte Ild kan også opstå pga. og vil være provokeret af indtagelse af Varmende kost som Lammekød, alkohol, friturestegt mad, stærke krydderier o.lign.

Hjerte Ild vil skade Hjerte *yin*, og Hjerte *yin xu* vil betyde, at Hjertet har svært ved at kontrollere Hjerte Ild, så disse to mønstre eksisterer ofte samtidig.

Hjerte Ild vil forstyrre *shen* og gøre den rastløs og urolig.

Symptomer

- Søvnløshed med uro og rastløshed, svært ved at falde i søvn og vågner ofte
- Mange drømme og mareridt
- Rastløshed, uro og angst
- Hjertebanken
- Bitter smag i munden

- Blister på tungen
 - Rødt ansigt
 - Tørst, med lyst til kolde drikke
 - Mørke, sparsomme og evt. sviende vandladninger
- Tunge: Rød, rødere spids med røde prikker, tør gul belægning.
Puls: Hurtig og overflydende.

Behandlingsprincip

Dræn Ild fra Hjertet, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- H 7 (-) Hjertets *yuan, shu* og Jord punkt. Beroliger *shen*
 H 8 (-) Hjertets *ying* og Ild punkt. Dræner Hjerte Ild og beroliger *shen*
 H 9 (↓) Hjertets *jing* og Træ punkt. Dræner Ild fra Hjertet og beroliger *shen*
 P 8 (-) Pericardium *ying* og Ild punkt. Dræner Hjerte Ild og beroliger *shen*
 Co 11 (-) Tyktarmens *he* og Jord punkt. Dræner Varme
 B 15 (-) Hjertets ryg-*shu* punkt. Dræner Varme fra Hjertet og beroliger *shen*
 Ren 15 (-) *Ren mai luo* punkt. Beroliger *shen*
 Du 20 (-) Mødepunkt for *du mai*, Lever, San Jiao, Urinblære og Galdeblære meridianer. Beroliger *shen*
 An mian (N-HN-54) Beroliger *shen*. Empirisk punkt for søvnløshed
 Yin tang (M-HN-3) Beroliger *shen*
 MP 6 (+) Mødepunkt for Lever, Nyre og Milt meridianer. Styrker Nyre *ying*, så denne kan nedkøle Hjerte Ild
 N 6 (+) Åbningspunkt for *ying qiao mai*. Styrker Nyre *ying*, så den kan nedkøle Hjerte Ild

Kinesisk patentmedicin

Dao Chi Wan (Dræner Ild fra Hjertet)

An Shen Bu Xin Wan (Beroliger *shen*)

Three Treasures/Women's Treasures

Peaceful Sunset (Dræner Ild, Beroliger *shen*)

Slim-Varme

Ætiologi og patologi

Kraftig og længerevarende påvirkning af alle følelser vil kunne skabe Varme i Hjertet. Varmen kan kompliceres af Slim. Slim kan opstå, fordi Varmen har tørret kropsvæskerne ind til Slim. Varmen kan også ses som resultatet af Varmende kost eller febril sygdom.

Omvendt kan Slim komme fra kosten eller Milt *qi/yang xu* eller madstagnation. Madstagnation kan generere Varme.

Varmen vil overstimulere *shen*, og Slim vil forstyrre og sløre den.

Symptomer

- Søvnløshed med uro og rastløshed, svært ved at falde i søvn, vågner ofte
- Drømmeforstyrret søvn
- Hjertebanken
- Svimmelhed
- Tung fornemmelse i hovedet
- Svært ved at koncentrere sig
- Hovedet føles som om det er pakket ind i vat
- Bitter og/eller klistret smag i munden
- Blokeret fornemmelse i brystkassen
- Kvalme og dårlig appetit
- Opkastning

Tunge: Rød eller rød spids, gul fedtet belægning.

Puls: Hurtig og glat eller strenget.

Behandlingsprincip

Dræn Varme og Slim, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- P 5 (-) Pericardiums *jing* og Metal punkt. Dræner Slim-Varme fra Hjertet
- P 6 (-) Pericardiums *luo* punkt, åbningspunkt for *yin wei mai*. Dræner Hjerte Ild, beroliger *shen*
- H 3 (-) Hjertets *he* og Vand punkt. Dræner Varme og Slim, beroliger *shen*
- M 8 (-) Mødepunkt for Mave, Galdeblære meridianer og *yang wei mai*. Dræner Slim og Varme fra hovedet
- M 36 (+) Mavens *he* og Jord punkt. Transformerer Slim
- M 40 (-) Mavens *luo* punkt. Dræner Slim fra Hjertet og beroliger *shen*
- M 45 (-) Mavens *jing* og Metal punkt. Dræner Varme fra Maven og beroliger *shen*
- Ren 12 (-) Mavens *mu* punkt, *hui* punkt for *fu*, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Tyndtarm og Mave meridianer. Dræner Varme og Slim fra Mave
- B 15 (-) Hjertets ryg-*shu* punkt. Dræner Ild fra Hjertet
- Du 20 (-) Mødepunkt for *du mai*, Lever, San Jiao, Urinblære og Galdeblære meridianer. Beroliger *shen*
- An mian* (N-HN-54) Beroliger *shen*. Empirisk punkt for søvnløshed
- Yin tang* (M-HN-3) Beroliger *shen*

Kinesisk patentmedicin

Er Chen Wan (Dræner og transformerer Slim)

Dao Chi Wan (Dræner Varme fra Hjertet)

Three Treasures/Women's Treasures

Clear the Moon (Dræner Slim, bevæger *qi*, beroliger *shen*)

Open the Heart (Bevæger *qi* og transformerer Slim i den øvre *jiao*)

Madstagnation/Mave Varme

Ætiologi og patologi

At spise for meget, for hurtigt og især at spise for sent om aftenen vil gøre at maden ophobes i Maven. Den stagnerede mad vil danne Varme, som kan aktivere og forstyrre *shen*. Stagnationen og Varmen vil også skabe uro og ubehag i epigastriet, og den vil også kunne vække personen, mens han eller hun sover.

Symptomer

- Søvnløshed
- Oppustet, tilstoppet fornemmelse i Maven
- Uro i maven om natten
- Bøvsen eller sure opstød
- Kvalme
- Gnavende sult
- Dårlig ånde
- Løs, ildelugtende afføring

Tunge: Tyk hvid eller gullig fedtet belægning.

Puls: Strengt eller glat især i højre *guan* position.

Behandlingsprincip

Opløs madstagnation, regulér Maven, og berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|----------|--|
| M 21 (-) | Opløser madstagnation i Maven |
| M 25 (-) | Tyktarmens <i>mu</i> punkt. Regulerer <i>qi</i> i Maven og Tarmene |
| M 36 | Mavens nedre <i>he</i> og Jord punkt. Regulerer Mave <i>qi</i> og sender den nedad. Styrker Mave og Milt <i>qi</i> |
| M 40 (-) | Mavens <i>luo</i> punkt. Dræner Slim fra Hjertet og beroliger <i>shen</i> |
| M 44 (-) | Mavens <i>ying</i> og Vand punkt. Dræner Varme fra Maven og beroliger <i>shen</i> |
| M 45 (-) | Mavens <i>jing</i> og Metal punkt. Dræner Varme fra Maven og beroliger <i>shen</i> |
| Ren 12 | Mavens <i>mu</i> punkt, <i>hui</i> punkt for <i>fu</i> , mødepunkt for <i>ren mai</i> , San Jiao, Tyndtarm og Mave meridianer. Sender Mave <i>qi</i> nedad. Styrker Mave og Milt <i>qi</i> |
| P 6 (-) | Pericardiums <i>luo</i> punkt, åbningspunkt for <i>yin wei mai</i> . Regulerer Maven og beroliger <i>shen</i> |
| G 34 (-) | Galdeblærens <i>he</i> og Jord punkt, <i>hui</i> punkt for sener. Bevæger stagneret <i>qi</i> og dræner Varme |

Kinesisk patentmedicin

Bao He Wan (Opløser Madstagnation)

Mu Xiang Shun Qi Wan (Opløser Madstagnation, bevæger Lever *qi* stagnation)

Jian Pi Wan (Opløser Madstagnation, styrker Milt *qi*)

Three Treasures/Women's Treasures

Soothe the Centre (Opløser Madstagnation, styrker Milt *qi*)

Lige så vigtig, om ikke vigtigere, er at personen ændrer sine spisevaner. Det er især vigtigt at man ikke spiser for meget og for sent om aftenen.

Restpatogen i mellemgulvet

Ætiologi og patologi

Kroppen kan have været invaderet af *xie qi*. Hvis denne ikke er blevet uddrevet ordentligt, enten fordi personen ikke har hvilet sig nok under sygdommen, eller sygdommen har ikke været behandlet korrekt, vil der efterlades noget af *xie qi* i kroppen. Antibiotika kan være involveret, fordi det slår patogenerne ned, men ikke uddriver dem.

Den *xie qi*, som er efterladt tilbage i kroppen, begynder at generere Varme. Hvis Varmen er låst i mellemgulvsområdet, vil den forstyrre Mave *qi* og stige op til Hjertet. Her vil Varmen aktivere og forstyrre *shen*, når den skal falde til ro om natten. Symptomerne kan også opstå i slutfasen af en febril sygdom, når *xie* Varme har skadet *yin* og kropsvæskerne.

Symptomer

- Søvnløshed, urolig søvn, vågner ofte
 - Mental rastløshed
 - Sved, især om natten
 - Blokeret og spændt fornemmelse i brystkassen og mellemgulvet
 - Tørst
 - Feber eller feberfornemmelse, især om natten
 - Opkastning eller opkastningsfornemmelse
- Tunge: Rød, tynd eller manglende belægning.
Puls: Tynd og hurtig.

Behandlingsprincip

Dræn Varme og berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|------------|--|
| Ren 15 (-) | <i>Ren mai luo</i> punkt. Dræner Varme fra mellemgulvsområdet og beroliger <i>shen</i> |
| Du 14 (-) | Alle <i>yang</i> meridianer mødes her. Aktiverer <i>wei qi</i> , dræner Varme |
| Co 11 (-) | Tyktarmens <i>he</i> og Jord punkt. Dræner Varme fra <i>qi</i> niveauet |
| SJ 6 (-) | San Jiao <i>jing</i> og Ild punkt. Dræner Varme fra alle tre <i>jiao</i> |
| Co 4 (-) | Tyktarmens <i>yan</i> punkt. Dræner Varme fra <i>yangming</i> meridianen |
| Lu 10 (-) | Lungens <i>ying</i> og Ild punkt. Dræner Varme fra Lungerne |
| H 8 (-) | Hjertets <i>ying</i> og Ild punkt. Dræner Hjerter Ild og beroliger <i>shen</i> |
| M 44 (-) | Mavens <i>ying</i> og Vand punkt. Dræner Varme fra Maven og beroliger <i>shen</i> |

- Le 14 (-) Leverens *mu* punkt, mødepunkt for Lever, Milt meridianer og *yin wei mai*. Dræner Varme fra mellemgulvet
- G 34 (-) Galdeblærens *he* og Jord punkt, *hui* punkt for sener. Dræne Varme fra mellemgulvet
- B 17 (-) *Hui* punktet for *xue*. Dræner Varme fra mellemgulvet

Kinesisk patentmedicin

Xiao Chai Hu Wan (Uddriver *xie qi* som er låst inde i kroppen)

Hjerte og Milt *Qi* og *Xue Xu*

Ætiologi og patologi

At tænke for meget, at studere for meget, at bekymre sig og spekulere meget vil alt sammen svække Milt *qi* og Hjerte *xue*. Endvidere kan Milten være svækket af dårlig kost, sygdom og af at arbejde for meget. Det vil føre til en underproduktion af *xue*.

Der kan også være et underskud af Hjerte *xue* pga. af generel *xue xu*. *Xue xu* kan være opstået som konsekvens af blodtab, f.eks. ved kraftige menstruationer, efter fødsler osv.

En af Hjerte *xue*'s opgaver er at forankre *shen*.

Den store forskel mellem dette mønster og de mønstre, hvor der er Varme til stede, hvad enten det er *shi* eller *yin xu* Varme, er, at ved dette mønster vil personen have svært ved at falde i søvn, men når vedkommende er faldet i søvn, sover han eller hun fint. Personen vil ligge uden at kunne falde i søvn, men der vil ikke være den rastløshed og uro, som kendetegner Varme mønstre.

Symptomer

- Søvnløshed med vanskelighed med at falde i søvn. Når personen er faldet i søvn, sover vedkommende fint
- Drømmeforstyrret søvn
- Hjertebanken
- Dårlig hukommelse og nedsat koncentrationsevne
- Træthed
- Angst
- Svimmelhed
- Flimren for øjnene og besvær med at stille skarpt
- Blegt, tørt ansigt
- Tørre læber
- Løs afføring
- Svag appetit eller hurtig mæthedfølelse

Tunge: Bleg.

Puls: Dyb, svag, tynd eller ru.

Behandlingsprincip

Styrk Milt *qi* og Hjerte *xue*, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- H 7 (+) Hjertets *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Hjerte *xue*, beroliger *shen*
 P 6 (+) Pericardiums *luo* punkt, åbningspunkt for *yin wei mai*. Styrker Hjerte *qi* og beroliger *shen*
 Ren 14 (+) Hjertets *mu* punkt. Styrker Hjerte *xue* og beroliger *shen*
 Ren 4 (+) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Lever og Nyre meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Styrker *xue*
 Ren 12 (+) Mavens *mu* punkt, *hui* punkt for *fu*, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Tyndtarm og Mave meridianer. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
 M 36 (+▲) Mavens *he* og Jord punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
 MP 6 (+▲) Mødepunkt for Nyre, Milt og Mave meridianer. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
 B 15 (+▲) Hjertets ryg-*shu* punkt. Styrker Hjerte *xue* og beroliger *shen*
 B 17 (▲) *Hui* punkt for *xue*. Nærer og styrker *xue*
 B 20 (+▲) Miltens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
 B 21 (+▲) Mavens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
 Du 20 (-) Mødepunkt for *du mai*, Lever, San Jiao, Urinblære og Galdeblære meridianer. Beroliger *shen*
An mian (N-HN-54) Beroliger *shen*. Empirisk punkt for søvnløshed
Yin tang (M-HN-3) Beroliger *shen*

Kinesisk patentmedicin

Gui Pi Wan (Nærer Hjerte *xue* og styrker Milt *qi*)

Three Treasures/Women's Treasures

Calm the Spirit (Styrker Milt *qi* og Hjerte *xue*)

Hjerte og Nyre *Yin Xu*

Ætiologi og patologi

Forholdet mellem Hjertet og Nyrene er en fundamental akse for *yin/yang* dynamikken i kroppen. Det er forholdet mellem Ild og Vand. Nyre *yin* (Vand) skal kontrollere Hjerte Ild. Hjerte Ild skal samtidig varme og aktivere Nyre Vand, så dette ikke stagnerer og går i stå. Samtidig udgør dette forhold også forholdet mellem *jing* og *shen*.

Yin skal forankre *yang* og *shen*. Om natten er det *yin*, som skal dominere, og *yang* skal aftage. *Yin* skal være stærk nok til at holde *yang* nede og derved forankre *shen*. Når der er *yin xu*, vil der ofte være *xu* Varme. Det vil yderligere forværre situationen ved, at Varmen overaktiverer *shen*. Meget typisk for dette mønster er, at personen er træt, men bliver mere frisk og aktiv om aftenen. De vil typisk have svært ved at gå i seng tidlig nok. Hvis de kommer for sent i seng, vil deres søvnløshed blive værre, end hvis de var gået i seng tidligere. Det vil også være svært for dem, at falde i søvn hvis de har siddet og arbejdet eller spillet på computeren om aftenen, fordi deres *shen* har været overstimuleret, og deres *yin* vil ikke være i stand til at få den til at falde til ro igen.

Hjerte *yin* svækkes af stress, chok, følelsesmæssige belastninger, at arbejde for meget, især om aftenen og natten, kaffe og andre stærke stimulanser, sygdom, alderdom og medfødt svaghed. Da alle oplevelser, følelser og tanker registres af *shen*, bliver Hjerte *yin* og *xue* især belastet af at tænke og bekymre sig for meget.

Nyre *yin xu* kan være en medfødt svaghed som konsekvens af længerevarende belastninger, alderdom, sygdom, medicin, eller for meget sex.

Hjerte Ild, Lever Ild, Slim-Varme eller febril sygdom vil kunne skade *yin*.

Symptomer

- Søvnløshed. Både svært ved at falde i søvn og vågner ofte i løbet af natten
- Vågner tit og er rastløs og varm
- Drømmeforstyrret søvn
- Nattesved
- Hjertebanken
- Dårlig hukommelse
- Svimmelhed
- Tinnitus
- Varme håndflader og fodsåler
- Ømhed i lænd og knæ
- Tør mund og tør hals
- Røde kindben
- Fornemmelse af varme i kroppen om eftermiddagen eller om aftenen

Tunge: Tynd, rød, rød spids, tør og manglende belægning, evt. revnet.

Puls: Tynd og hurtig, evt. overfladisk, svag og hurtig.

Behandlingsprincip

Nær Hjerte og Nyre *yin*, berolig *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|------------|---|
| H 6 (+) | Hjertets <i>xi</i> punkt. Styrker Hjerte <i>yin</i> , beroliger <i>shen</i> |
| H 7 (+) | Hjertets <i>yuan, shu</i> og Jord punkt. Styrker Hjerte <i>yin</i> , beroliger <i>shen</i> |
| P 6 (+) | Pericardiums <i>luo</i> punkt, åbningspunkt for <i>yin wei mai</i> . Styrker Hjerte <i>qi</i> , beroliger <i>shen</i> |
| Ren 14 (+) | Hjertets <i>mu</i> punkt. Styrker Hjerte <i>yin</i> og beroliger <i>shen</i> |
| Ren 4 (+) | Mødepunkt for <i>ren mai</i> , Milt, Lever og Nyre meridianer, Tyndtarmens <i>mu</i> punkt. Styrker Nyre <i>yin</i> |
| N 3 (+) | Nyrens <i>yuan, shu</i> og Jord punkt. Styrker Nyre <i>yin</i> |
| N 6 (+) | Åbningspunkt for <i>yin qiao mai</i> . Styrker <i>yin</i> og beroliger <i>shen</i> |
| MP 6 (+) | Mødepunkt for Nyre, Milt og Lever meridianer. Styrker <i>yin</i> og beroliger <i>shen</i> |
| B 15 (+) | Hjertets ryg- <i>shu</i> punkt. Styrker Hjerte <i>yin</i> og beroliger <i>shen</i> |
| B 23 (+) | Nyrens ryg- <i>shu</i> punkt. Styrker Nyre <i>yin</i> |
| Du 20 (-) | Mødepunkt for <i>du mai</i> , Lever, San Jiao, Urinblære og Galdeblære meridianer. Beroliger <i>shen</i> |

An mian (N-HN-54) Beroliger *shen*. Empirisk punkt for søvnløshed

Yin tang (M-HN-3) Beroliger *shen*

Kinesisk patentmedicin

Tian Wang Bu Xin Wan (Styrker Nyre og Hjerte *yin*, beroliger *shen*)

An Shen Bu Xin Wan (Beroliger *shen*)

Three Treasures/Women's Treasures

Heavenly Empress (Styrker Nyre og Hjerte *yin*, beroliger *shen*)

Hjerte og Galdeblære *Qi Xu*

Ætiologi og patologi

Dette kan enten være en medfødt *shen* ustabilitet, eller at *shen* har været forstyrret og er blevet ustabil af et stort chok eller længerevarende angst. Den urolige eller ustabile *shen* vil også manifestere sig på det rent fysiske plan som hjertebanken.

Når denne tilstand er medfødt, er det også et karaktertræk, at personen altid har været meget genert og let bliver forskrækket.

Symptomer

- Søvnløshed. Personen vil især vågne tidligt om morgenen uden at kunne falde i søvn igen
- Drømmeforstyrret søvn
- Vågner af mareridt og er angst
- Hjertebanken, som især er forårsaget af chok, forskrækkelse, angst osv.
- Bliver let forskrækket
- Generthed
- Angst
- Ubeslutsomhed
- Spontan sved
- Træthed
- Bliver let forpustet

Tunge: Evt. tynd, revner på spidsen.

Puls: Dyb, svag især på venstre side.

Behandlingsprincip

Berolig *shen*, nær Hjertet og Galdeblæren.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|----------|---|
| H 7 (+) | Hjertets <i>yuan, shu</i> og Jord punkt. Styrker Hjerte <i>qi</i> , beroliger <i>shen</i> |
| P 6 (+) | Pericardiums <i>luo</i> punkt, åbningspunkt for <i>yin wei mai</i> . Styrker Hjerte <i>qi</i> og regulerer <i>qi</i> i Hjertet og brystkassen |
| G 34 (+) | Galdeblærens <i>he</i> og Jord punkt, <i>hui</i> punkt for sener. Styrker Galdeblære <i>qi</i> |

- G 40 (+▲) Galdeblærens *yuan* punkt. Styrker Galdeblære *qi*
 Ren 14 (+) Hjertets *mu* punkt. Styrker Hjerter *qi*, beroliger *shen*
 An mian (N-HN-54) Beroliger *shen*. Empirisk punkt for søvnløshed
 Yintang (M-HN-3) Beroliger *shen*
 Du 20 Mødepunkt for *du mai*, Lever, San Jiao, Urinblære og Galdeblære
 meridianer. Beroliger *shen*
 Du 24 Mødepunkt for *du mai*, Urinblære og Mave meridianer. Beroliger
shen
 B 15 (+▲) Hjertets ryg-*shu* punkt. Styrker Hjerter *qi* og beroliger *shen*
 B 19 (+▲) Galdeblærens ryg-*shu* punkt. Styrker Galdeblære *qi*

Kinesisk patentmedicin

An Shen Bu Xin Wan (Beroliger *shen*)

Three Treasures/Women's Treasures

Calm the Spirit (Styrker Milt og Hjerter *xue* og *qi*)

Lever Yin og Xue Xu

Ætiologi og patologi

Det aspekt af *shen*, som hedder *hun*, rodfæstes af Lever *xue*. *Xue* vender tilbage til Leveren, når vi ligger ned, hviler og sover. Hvis *hun* ikke forankres, vil den begynde at vandre om natten. Det vil give søvnløshed, mange drømme og i mere ekstreme tilfælde vil personen gå i søvne. Lever *xue* skal endvidere blødgøre Leveren og holde den fleksibel. Hvis der er Lever *xue xu*, vil der opstå Lever *qi* stagnation, som vil agitere *hun*. Stagnation vil også kunne generere Varme og Lever Ild. Lever *yin xu* vil også betyde, at der kan opstå Varme som forstyrrer *shen*.

Symptomer

- Søvnløshed, svært ved at falde i søvn, vågner ofte
- Drømmeforstyrrer søvn, snakker i søvne, og i ekstreme tilfælde går personen i søvne
- Dårlig hukommelse
- Dårligt syn, svært ved at stille skarpt, flimren for øjnene
- Tør hud, tørre læber, tørre øjne, tør hals, tørt hår
- Flossede eller rillede fingernegle
- Svimmelhed
- Sparsom menstruationsblødning
- Træthed
- Nattesved
- Hjerterbanken
- Irritabilitet

Tunge: Tynd, tør evt. rød med manglende belægning.

Puls: Tynd, ru, evt. hurtig, kan være strenget.

Behandlingsprincip

Nær Lever *yin* og *xue*, berolig *hun* og *shen*.

Punkter

Vælg fra:

- Ren 4 (+) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Lever og Nyre meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Styrker *xue* og *yin*
- N 6 (+) Åbningspunkt for *yin qiao mai*. Styrker Nyre *yin* og beroliger *shen*
- N 3 (+) Nyrens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Nyre *yin*
- Le 3 (+) Leverens *yuan* og Jord punkt. Styrker Lever *yin* og *xue*
- Le 8 (+) Leverens *he* og Vand punkt. Styrker Lever *yin* og *xue*
- MP 6 (+) Mødepunkt for Milt, Nyre og Lever meridianer. Styrker Nyre og Lever *yin* og *xue*
- B 17 (▲) *Hui* punkt for *xue*. Styrker *xue*
- B 18 (+) Leverens ryg-*shu* punkt. Styrker Lever *yin* og *xue*
- B 23 (+) Nyrens ryg-*shu* punkt. Styrker Nyre *yin*
- B 52 (+) Styrker Nyre *yin*
- An mian* (N-HN-54) Beroliger *shen*. Empirisk punkt for søvnløshed
- Yintang* (M-HN-3) Beroliger *shen*
- Du 20 Mødepunkt for *du mai*, Lever, San Jiao, Urinblære og Galdeblære meridianer. Beroliger *shen*
- H 7 (+) Hjertets *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Hjerte *yin*, beroliger *shen*
- P 6 (+) Pericardiums *luo* punkt, åbningspunkt for *yin wei mai*. Styrker Hjerte *qi*, beroliger *shen*

Kinesisk patentmedicin

Suan Zao Ren Wan (Nærer Lever *xue*, beroliger *shen* og *hun*)

Three Treasures/Women's Treasures

Root the Spirit ((Nærer Lever *xue* og *yin*, beroliger *shen* og *hun*)

HOVEDPINE



Hovedpine er nok en af de lidelser, vi møder hyppigst i vores klinikker, dels fordi det er en meget udbredt lidelse, dels fordi det er en lidelse, som vestlig medicin har svært ved at behandle sufficient, ud over almindelig smertelindring. Kinesisk medicin har en meget effektiv måde at behandle hovedpine på. Den er i stand til at lindre en hovedpine, ofte hurtigere end piller kan, men endnu mere væsentlig kan kinesisk medicin arbejde med den grundlæggende ubalance, og derved forhindre hyppigheden og styrken af hovedpinen.

Der er flere kategorier hovedpine i kinesisk medicin, opdelt i hver sine ubalancemønstre, men for overskuelighedens skyld kan de differentieres som en overordnet lidelse *tou tong*.

Som med alt andet indenfor kinesisk medicin, er det nødvendig at differentiere mellem de forskellige mønstre, idet den behandling der virker i det ene tilfælde, ikke vil have den samme effekt i et andet tilfælde. Det er også vigtigt at differentiere mellem mønstrene for bedre at kunne give patienten forslag til kost og livsstileændringer, der vil støtte behandlingen, og hjælpe til at mønstret ikke genopstår.

Når man behandler en person, som lider af hovedpine, skal man gøre sig bevidst om at det er *biao* (grenen, symptomet eller manifestationen) eller *ben* (roden eller årsagen) man vil arbejde med. Grenen kan enten være den rent fysiske manifestation, dvs. at personen har hovedpine lige nu, og man vil bruge punkter til at lindre den, men grenen kan også være det mønster, som giver hovedpinen. Dette mønster kan dog i sig selv være resultatet af en anden ubalance. Et eksempel på dette er en person som lider af migræne pga. et *shi* mønster, hvor f.eks Lever *yang* stiger til hovedet langs Galdeblære meridianen, men dette *shi* mønster er skabt af et underskud eller *xu* mønster, f.eks Lever og Nyre *yin xu*, som er den egentlige *biao*. Derfor skal man beslutte sig for hvilken "behandlingsstrategi" man vil bruge, om man i dette tilfælde vil dræne Lever *yang*, eller man vil styrke Lever og Nyre *yin* eller forsøge at gøre begge ting samtidigt.

Mest typisk er, at man arbejder med *biao*, mens der er akut hovedpine og *ben* ved de mellemliggende behandlinger. Dog vil man typisk tage et par punkter med for at holde *qi* flydende i den pågældende meridian.

Hvis hovedpinen er akut, vil man typisk starte med at dræne nogle distalpunkter i 5-10 minutter. Hvis dette ikke giver lindring, vil man bruge jævn behandling på lokalpunkter

i hovedet bagefter. Ved de mellemliggende behandlinger vil man benytte punkter, som forholder sig til den egentlige ubalance, distale punkter og lokale punkter.

Ætiologiske faktorer

De forskellige hovedpiner har flere og diverse årsager. Hovedpinen kan opstå pga. udvendige patogener som Vind, Kulde og Fugt, eller den kan skyldes indvendige årsager, som opstår pga. kost, livsstil, følelser, ulykker, stress m.m.

Udefrakommende *xie qi*

Som regel vil denne årsag give en *shi* type hovedpine, men den kan ofte opstå på baggrund af en *xu* tilstand. Episoden vil som regel være akut, men i nogle tilfælde kan der opstå et kronisk mønster med gentagne akutte angreb.

Set fra en 8 principper analyse, vil hovedpinen være en ydre *shi* tilstand. Den er udvendig, fordi det er de yderste energetiske lag, som er forstyrret, og det er *shi*, fordi der er *xie qi* tilstede. De mest almindelige patogener er Vind, Fugt, Varme og Kulde, f.eks. den hovedpine der opstår i forbindelse med influenza eller forkølelse. *Xie qi* vil blokere for bevægelsen af *qi* i meridianerne i hovedet, og Varmen får *qi* til at udvide sig.

Følelser

Alle følelsesmæssige ubalancer kan forårsage hovedpine, men oftest er det vrede, irritation, frustration og følelser, som ikke kommer til udtryk, der udgør de største kilder. Disse følelser vil give Lever ubalancer og vil direkte kunne forårsage hovedpine.

Andre følelser som f.eks. bekymringer, angst og lignende vil indirekte kunne være en årsag, fordi disse følelser vil forstyrre funktioner hos *zang* organer som Milt og Nyrer, og det vil kunne påvirke *qi* og *xue* produktion, *yin* og *yang*, Fugt, Slim m.m.

Stress og overanstrengelse

Stress, især hvis det er længerevarende og at arbejde for meget uden tilstrækkelig hvile, er ofte en betydelig faktor. Det vil især svække *yin*, *qi* og *xue*. Natarbejde og at sidde foran computeren hele aftenen svækker *yin*.

Længerevarende arbejdspress og sygdom kan svække Milt *qi* og derved produktionen af *qi* og *xue*, og det vil kunne føre til Slim.

Kosten

Kosten er en anden stor faktor, enten fordi kosten ikke er nærende nok, så der opstår *qi* og *xue xu*, eller at den i sig selv skaber eller forværrer en ubalance som Fugt eller Ild. Sukker/søde sager, mejeriprodukter, alkohol, stærke krydderier og kaffe er nogle af de værste syndere.

Sex

For meget sex kan også være en årsag til hovedpine, idet det svækker *jing*, og dermed kan forværre et Nyre *xu* mønster. Orgasmen kan få *yang* til at stige op til hovedet og give en migræneagtig hovedpine. Manglende orgasme eller utilfredsstillende sex kan give Lever *qi* stagnation.

Blodtab

Tab af blod gennem kraftige menstruationer og fødsler kan føre til *xue xu*.

Traumer

Gamle skader som faldulykker, kan skabe en lokal stagnation af *xue*, selv flere år efter. *Xue* stase vil blokere for bevægelsen af *qi* i meridianen.

Motion

Manglende motion kan føre til stagnation af Lever *qi*.

Relevante spørgsmål

Hvor sidder hovedpinen?

Dette er meget vigtigt, både for at få en forståelse af hvad der foregår, og især hvilke punkter man skal benytte. Spørg patienten om hvor smerten sidder, når de har hovedpine, så man kan finde ud af hvilke meridianer, er påvirket. Diagnosen efter meridianen er især vigtig, når man skal behandle en akut hovedpine.

- **Ensidig** - Dette er meget typisk for migræne, området svarer ofte til Galdeblære meridianen, og der er oftest tale om opadstigende Lever *yang* eller Lever Ild. Det kan også skyldes Lever Vind.
- **Tindinger** - Dette svarer også til Galdeblære meridianen, og igen er der oftest tale om opadstigende Lever *yang* eller Lever Ild, eller Lever Vind.
- **Toppen af hovedet** - Hvis hovedpinen er lokaliseret til toppen af hovedet alene, drejer det sig som regel om en Lever ubalance, eller *qi* og/eller *xue xu*. Der går en gren af Levermeridianen op til Du 20.
- **Bagved øjnene** - Lever *xue xu* eller opadstigende Lever *yang*.
- **Panden** - Som regel Mave ubalancer, både *xu* og *shi*. Slim og Fugt er også muligheder.
- **Bagsiden af hovedet** - Akut hovedpine her skyldes Vind-Kulde, ellers kan der være tale om en Nyre ubalance, som manifesterer sig i Urinblære meridianen. Hovedpinen kan også skyldes nakkespændinger. Ved nakkespændinger vil der enten være lokal stagnation af *qi* og *xue* pga. *bi* syndrom ("smertefuld blokerings syndrom") eller smerten kan skyldes Lever *xue xu*, opadstigende Lever *yang* og Lever *qi* stagnation.
- **Hele hovedet** - Kan skyldes en invasion af Vind-Kulde, hvis det er akut, ellers er det oftest en *xu* mønster.
- **Lokaliseret til ét sted** - *Xue* stase.

Hvordan er smerten?

Få patienten til at beskrive smerten; det kan give en indtryk af hvilken ubalance, der ligger til grund for hovedpinen.

- **Pludselig hovedpine** - En *shi* tilstand. Her er der pludselig enten for meget *qi* i hovedet og/eller *qi* stagneres af *xie qi*.

- **Tom eller murrende hovedpine** - En *xu* tilstand vil give en hovedpine ,hvor der er fornemmelse af for lidt energi i hovedet, en murrende træthed i hovedet. Denne type hovedpine bliver værre, når personen er træt og kommer oftest senere på dagen, eller lige efter menstruationen. Her er der for lidt *qi* og/eller *xue* til at nære hovedet. Det giver en træt murrende fornemmelse.
- **Dunkende hovedpine** - Ofte opadstigende Lever *yang* eller Lever Ild. Ved Lever Ild og opadstigende Lever *yang* er der for meget *yang* i hovedet. *Yang* har en udvidende energi, som giver en dunkende fornemmelse i hovedet.
- **Tung hovedpine** - Fugt eller Slim. Fugt og Slim medfører flere ting. De slører *shen*, og forhindrer den rene *yang qi* i at nå op til hovedet. Dette giver en følelse af ikke at kunne tænke klart, som om hovedet er pakket ind i vat. Fordi der er for meget *qi* (Fugt og Slim er en *shi* tilstand), vil det evt. også give en dunkende fornemmelse i hovedet. Fugt og Slim er *yin* patogener, og de gør at hovedet føles meget tungt. Personen føler sig meget træt, men hovedpinen forværres sandsynligvis af, at personen ligger ned, fordi Fugten nemmere vil flyde ned til hovedet i liggende stilling.
- **Borende/jagende smerte** - *Xue* stase. *Xue* stase vil skabe en lokal stagnation af *xue* og *qi*, og det er dette som giver smerten.. Den vil ikke bevæge sig fra gang til gang, eller under hovedpinen, som en ren *qi* stagnation typisk vil gøre. Den stagnerede *xue* vil blokere for bevægelsen af *qi* lokalt.

Hvad gør hovedpinen bedre eller værre?

Spørg patienten om hvilke faktorer, der gør hovedpinen bedre eller værre.

- **Aktivitet/hvile** - *Xu* hovedpine lindres ved hvile og kan udløses af aktivitet eller anstrengelse. Det gælder både for kortvarig anstrengelse og længere tids stress og overanstrengelse, som har tæret på *qi*. *Shi* tilstand kan opstå ved for meget inaktivitet. Inaktivitet vil bevirke, at *qi* stagnerer. Det er dog vigtigt at huske, at en *shi* tilstand måske har sin rod i en *xu* tilstand. En hovedpine som kommer, hvis personen sover for længe, skyldes *qi* eller Slim stagnation.
- **Tidspunkt på dagen** - *Xu* tilstande er værre senere på dagen, fordi dagens aktiviteter har tæret på *qi*. Organ-uret kan også spille en rolle. En hovedpine der kommer midt om natten kan f.eks. være en Lever hovedpine, især hvis hovedpinen er lokaliseret til toppen af hovedet.
- **Temperatur/vejr** - Hovedpine, som opstår pga. eller forværres af Varme, vil skyldes opadstigende Lever *yang* eller Lever Ild.
- **Fugtigt vejr** kan forværre en hovedpine, der skyldes Fugt og Slim.
- Hvis der er steder på meridianer i hovedet, som har tendens til at stagnerer, kan ud-sættelse for Kulde udløse en hovedpine, f.eks. ved at personen **cykler med vådt hår**.
- **Følelser** - Hovedpine som er forbundet med personens følelsesmæssige tilstand, er som regel skabt af en Lever *qi* ubalance.
- **Sex** - Hvis hovedpinen kommer efter sex, skyldes den en Nyre *xu* tilstand eller opadstigende Lever *yang*.
- **Mad** - En hovedpine, som provokeres af at spise, kan betyde, at den skyldes madstagnation, Slim, Fugt, eller Mave-Varme. Hvis den lindres af at spise, skyldes den *qi xu*.

- **Menstruation** - Der er tendens til, at Lever *qi* stagnerer i den præmenstruelle periode, så hvis hovedpinen har tendens til at optræde før menstruationen, skyldes den opadstigende Lever *yang* eller Lever *qi* stagnation. Selve menstruationen vil svække en kvinde, som lider af *xue xu*. Det betyder, at hvis hovedpinen har tendens til at komme lige efter menstruation skyldes den *xue xu*. Under selve menstruationen, skal *xue* bevæge sig nedad. Lever *xue* stase vil forstyrre denne bevægelse. *Xue* stase vil stagnerer Lever *qi* og generere Varme. Den kan manifestere sig som en hovedpine som oftest kommer under selve menstruationen.
- **Tryk** - Selvom hovedregelen er, at en *xu* tilstand lindres ved tryk, og en *shi* tilstand forværres ved tryk, kan personen tit have lyst til eller behov for at massere tindingerne. Udover at det kan være et tegn på en *xu* tilstand i hovedet, kan det også være tegn på stagnation. At massere tindinger eller andre områder af hovedet vil sprede den stagnerede *qi*, og derved vil der opnås en midlertidig lindring.
- Hvis hovedpinen bliver værre ved tryk på hovedet, er det en *shi* tilstand, fordi ved at trykke forøges *qi* trykket i området.
- **Manglende bevægelse** - En hovedpine som opstår ved manglende bevægelse og motion vil skyldes *qi* stagnation.

Der kan sagtens være flere typer hovedpine hos den samme patient.

*Det er bare de forskellige mønstre, som viser sig. En patient kan ofte have en konstant eller tilbagevendende nagende eller murrende hovedpine og en lejlighedsvis dunkende, ensidig hovedpine. Den første kan skyldes en Lever *xue* og *yin xu*, og den sidste opadstigende Lever *yang*.*

Differentiering og behandling

Hovedpine kan groft deles op i to grupper, *shi* og *xu* hovedpiner. De personer, som søger akupunkturbehandling, gør det som regel pga. en *shi* tilstand, men der er også mange klienter, der har en *xu* hovedpine som en del af deres øvrige symptombillede.

***Shi* mønstre**

Akut

Vind-Kulde

Vind-Varme

Vind-Fugt

Kronisk

Lever Ild

Opadstigende Lever *yang*

Slim-Fugt

Xue stase

Xu mønstre

Qi xu

Xue xu

Nyre *yin xu*

Nyre *yang xu*

Akutte Hovedpiner

Hovedpiner som skyldes invasion af *xie qi*

Ætiologi og patologi

Hovedpine, som er skabt af en invasion af *xie qi*, er som regel akut og intens. Den opstår oftest i forbindelse med forkølelse, influenza eller vejræssige påvirkninger. Men det behøver ikke kun være i forbindelse med en akut luftvejsinfektion, at *xie qi* giver en pludselig hovedpine. Det kan også ske, når en person er blevet drivvåd og kold, eller færdes udendøre om vinteren efter man har vasket hår. Vind og Kulde vil invadere meridianerne i hovedet og stagnere bevægelsen af *qi* i meridianerne og *luo* kanalerne. Det drejer sig oftest om engangstilfælde, men der kan i nogle tilfælde opstå et slags *bi* syndrom i hovedet, fordi *xie qi* ikke er blevet drevet ud. Baggrunden kan være en underliggende *qi/xue xu*. Der vil ingen symptomer være mellem anfaldene, og disse anfald er klart forbundet med vejræssige påvirkninger.

Behandl med et par punkter til at uddrive patogenet, plus lokale og distale punkter på den pågældende meridian.

Vind-Kulde

Ætiologi og patologi

Alle *yang* meridianer mødes i hovedet. Når Vind invaderer kroppen, vil det være den øverste del af kroppen, som påvirkes, fordi Vind er et *yang* patogen. *Taiyang* meridianen rammes først, fordi den udgør det yderste energetiske lag i de 6 stadiers opdeling af kroppen.

Hovedpinen opstår, fordi cirkulationen af *qi* og *xue* i meridianen blokeres.

Symptomer

- Akut hovedpine, som regel lokaliseret til *taiyang* meridianen
- Spændte nakkemusklér
- Ømme muskler
- Aversion imod Vind og Kulde
- Kuldegysninger
- Ingen tørst
- Ingen sved

Puls: Overfladisk, spændt.

Behandlingsprincip

Åbn det ydre, uddriv Vinden og Kulden. Spred stagneret *qi* i området.

Punkter

Vælg fra:

- G 20 (-) Mødepunkt for *yang wei mai*, *yang qiao mai*, Galdeblære og San Jiao meridianer. Uddriver *xie* Vind. Spredter stagneret *qi* lokalt, dræner *yang* fra hovedet.
- Co 4 (-) Tyktarmens *yan* punkt. Åbner til det ydre, spreder *wei qi*, fremmer sved og derved uddriver Vind og Kulde, lindrer smerte
- Lu 7 (-) Lungens *luo* punkt, åbningspunkt for *ren mai*. Åbner til det ydre, spreder *wei qi* og uddriver Vind og Kulde
- B 12 (-▲Ω) Mødepunkt for Urinblære meridianen og *du mai*. Spredter *wei qi* og uddriver *xie qi*
- B 13 (-▲Ω) Lungens ryg-*shu* punkt. Spredter *wei qi* og uddriver *xie qi*
- Du 14 (-▲) Mødepunkt for samtlige *yang* meridianer. Aktiverer *wei qi*
- Du 16 (-) Mødepunkt for *du mai* og *yang wei mai*. Uddriver *xie qi*, bevæger *qi* lokalt
- Lokale punkter (-) - Spredter stagneret *qi*

Kinesisk patentmedicin

Chuan Xiong Cha Tiao Wan (Uddriver Vind-Kulde, lindrer hovedpine)

Three Treasures/Women's Treasures

Expel Wind-Cold (Uddriver Vind-Kulde)

Vind-Varme

Ætiologi og patologi

Varme og Vind er *yang* patogener som påvirker hovedet og blokerer for bevægelsen af *qi* i meridianer og *luo* kanaler. Varme har en udvidende natur som får hovedet til at dunke. Hovedpinen vil oftest optræde ved akut sygdom ledsaget af feber.

Symptomer

- Dunkende hovedpine
- Aversion imod vind
- Røde øjne
- Evt. ondt i halsen
- Tørst
- Evt. forstoppelse
- Mørk urin

Tunge: Rød, gul belægning.

Puls: Overfladisk, hurtig.

Behandlingsprincip

Åbn det ydre, dræn Varm, lindre hovedpine.

Punkter

Vælg fra:

- Du 14 (-) Mødepunkt for samtlige *yang* meridianer. Aktiverer *wei qi*, dræner Varme
 - Co 11 (-) Tyktarmens *he* og jord punkt. Dræner Varme
 - Co 4 (-) Tyktarmens *luan* punkt. Åbner til det ydre, uddriver Vind, dræner Varme, lindrer smerte
 - SJ 5 (-) San Jiao *luo* punkt, åbningspunkt for *yin wei mai*. Åbner til det ydre, uddriver Vind, dræner Varme, lindrer smerte
 - G 20 (-) Mødepunkt for *yang wei mai*, *yang qiao mai* og Galdeblære og San Jiao meridianer. Uddriver *xie* Vind. Spredter stagneret *qi* i lokal, dræner *shi yang* fra hovedet
 - B 13 (-Ω) Lungens ryg-*shu* punkt. Dræner Varme fra Lungerne
- Lokale punkter (-) - Spredter stagneret *qi*

Kinesisk patentmedicin*Yin Qiao Jie Du Pian* (Uddriver Vind-Varme)*Gan Mao Ling* (Uddriver Vind-Varme)**Three Treasures/Women's Treasures***Expel Wind-Heat* (Uddriver Vind-Varme)**Vind-Fugt****Ætiologi og patologi**

Udefrakommende Vind-Fugt blokerer meridianer i hovedet og forhindrer den rene *yang qi* i at stige til hovedet. Det giver hovedpine og slører *shen*.

Symptomer

- Tung hovedpine. Det føles som om hovedet er bundet ind i et stramt håndklæde
- Tunge lemmer
- Svimmelhed
- Træthed
- Dårlig appetit
- Kvalme
- Evt. løs afføring

Tunge: Fedtet belægning.

Puls: Glat.

Behandlingsprincip

Åbn det ydre, dræn Fugt, lindre hovedpine.

Punkter

Vælg fra:

- G 20 (-) Mødepunkt for *yang wei mai*, *yang qiao mai* og Galdeblære og San Jiao meridianer. Uddriver *xie* Vind, dræner *yin* fra hovedet, bevæger stagneret *qi* i meridianen
 - M 8 (-) Mødepunkt for *yang wei mai*, Galdeblære og Mave meridianer. Dræner *yin* fra hovedet, bevæger stagneret *qi* i meridianen
 - Co 4 (-) Tyktarmens *yuan* punkt. Åbner til det ydre, spreder *wei qi*, uddriver Vind og Fugt, lindrer smerte
 - Lu 7 (-) Lungens *luo* punkt, åbningspunkt for *ren mai*. Åbner til det ydre, spreder *wei qi* og uddriver Vind og Fugt
 - B 12 (-▲Ω) Mødepunkt for Urinblære meridianen og *du mai*. Spreder *wei qi* og uddriver *xie qi*
 - Ren 12 (-) Mavens *mu* punkt, *hui* punkt for *fu*, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Mave og Tyndtarm meridianer. Regulerer *qi* i den midterste *jiao*, transformerer Fugt
 - MP 9 (-) Miltens *he* og Vand punkt. Dræner Fugt
 - MP 6 (-) Mødepunkt for Milt, Lever og Nyre meridianer. Dræner Fugt
 - Du 20 (-) Mødepunkt for *du mai*, Galdeblære, San Jiao, Urinblære og Lever meridianer. Sender den urene *yin* nedad, lindrer hovedpine
- Hvis der er kvalme P 6 (-)

Kinesisk patentmedicin

Huo Xiang Zhen Qi Wan (Uddriver Vind-Kulde og Fugt)

Three Treasures/Women's Treasures

Expel Wind-Cold (Uddriver Vind-Kulde) + *Drain Fields* (Transformerer Fugt)

Forskel på ydre og indre ubalancer ved hovedpine

Hovedpiner som skyldes <i>xie qi</i>	Hovedpiner som skyldes "indre" mønstre
Akut opstået	Som regel er der tale om et mere kronisk mønster
Tegn på ydre invasion	Ingen tegn på ydre invasion
Ikke påvirket af kost, stress, følelser, træthed o.lign.	Påvirket af kost, stress, følelser, træthed o.lign.
Som regel er der aversion imod vind	Ingen aversion imod vind

Kroniske hovedpiner

Disse kan skyldes både *shi* og *xu* tilstande eller en kombination af de to. Men selv om hovedpinen er *shi*, og intens i sin smerte, vil denne type hovedpine i modsætning til *xie qi* hovedpine starte gradvis og tage til i styrke og hyppighed med tiden. En *xu* hovedpine

vil ofte være konstant og vedvarende, hvorimod en *shi* hovedpine mere typisk vil komme i perioder, enten enkeltvis eller i ”klynger”, og personen vil ofte være symptomfri i den mellemliggende tid.

Fokuser behandlingen på at dræne *shi* tilstanden, mens hovedpinen er der, og arbejd med *ben* aspektet imellem hovedpineanfaldene.

Lever Ild

Ætiologi og patologi

Qi stagnation igennem længere tid vil generere Varme i Leveren, som lejlighedsvis vil stige op til hovedet, når trykket bliver for stort. Det sker især, når personen bliver stresset eller vred. Meget Varmende kost, især alkohol kan være medvirkende faktor. Lever Ild, som er *yang*, stiger til hovedet via sin partner, Galdeblærens, meridian. Det giver en over-skud af *yang qi* i meridianen, hvilket resulterer i en dunkende smerte langs meridianen og de områder, som ligger i nærheden af den. Ild, som er Varme, giver de karakteristiske symptomer såsom bitter smag, røde øjne samt tørst. Lever *qi* stagnation, som kan være *ben* (den underliggende ubalance eller roden) er oftest skabt på baggrund af følelses-mæssige frustrationer, stress og irritation.

Lever *qi* stagnation kan også opstå på baggrund af Lever *xue xu*. Lever *xue* skal fugte og smøre Leveren. Hvis der er for lidt *xue*, vil Leveren blive stiv og ufleksibel, og det vil medføre, at Leveren ikke sørger for at *qi* flyder som den skal.

Lever *qi* stagnation forværres af, og kan opstå pga. manglende fysisk aktivitet.

Symptomer

- Kraftig, akut hovedpine, oftest ensidig
- Som regel sidder hovedpinen bag øjet eller i tindingen
- Hovedet kan føles varmt og ansigtet kan bliver rødt under hovedpinen
- Irritabilitet
- Vrede
- Hidsighed
- Tinnitus
- Røde øjne eller rødt ansigt
- Tør mund
- Tørst
- Bitter smag i munden
- Forstoppelse
- Mørk urin

Tunge: Rød evt. kun siderne, gul, tør, belægning.

Puls: Strenget, hurtig.

Hvis **Lever Ild invaderer Maven** vil det give:

- Dårlig ånde
- Blødende tandkød
- Tørst
- Sure opstød.

Behandlingsprincip

Dræn Varme, berolig Leveren, lindre hovedpine.

Punkter

Vælg fra:

- Le 2 (-) Leverens *ying* og Ild punkt. Dræner Varme og *yang* fra Leveren
- Le 3 (-) Leverens *shu, yuan* og Jord punkt. Dræner Varme og *yang* fra Leve-
ren og spreder stagneret Lever *qi*
- G 43 (-) Galdeblærens *ying* og Vand punkt. Dræner Varme og *yang* fra Leve-
ren
- G 20 (-) Mødepunkt for *yang wei mai, yang qiao mai* og Galdeblære og San
Jiao meridianer. Dræner Varme og *yang* fra hovedet, åbner meridia-
nen og fjerner stagneret *qi*
- G 34 (-) Galdeblærens *he* og Jord punkt, *hui* punkt for senerne. Dræner
Varme og *yang* fra Leveren og spreder stagneret Lever *qi*
- SJ 5 (-) San Jiao *luo* punkt, åbnings punkt for *yang wei mai*. Dræner Varme
og fjerner stagnationer fra *shaoyang* meridianer

Lokale punkter som *taiyang*, G 5, 6, 7, 14

- Hvis der er Mave Varme - M 44 (-) og Co 11 (-)
- Hvis der er Lever *yin xu* - Le 8 (+), N 6 (+) og MP 6 (+)

Absolut ingen moxa.

Kinesisk patentmedicin

Long Dan Xie Gan Wan (Dræner Lever Ild)

Three Treasures/Women's Treasures

Drain Fire (Dræner Lever Ild)

Opadstigende Lever Yang

Ætiologi og patologi

Der kan være to mekanismer involveret. Lever *yin xu* bevirker, at Lever *yang* ikke bliver holdt nede, hvorfor den stiger op til hovedet via sin partnermeridian Galdeblæren. Den anden mekanisme som ofte er involveret, er Lever *qi* stagnation. Stagneret Lever *qi* øger trykket i Leveren og får *yang* til at stige op ad Galdeblære meridianen. Symptomerne ligner meget Lever Ild, blot uden tegn på Varme i hovedet. Der er stort set ingen forskel på, hvordan de to mønstre behandles med akupunktur, men det er vigtigt at differentiere de to mønstre fra hinanden, hvis der skal bruges patentmedicin.

Lever *yin xu* ses ofte sammen med Nyre *yin xu*. Nyre og Lever *yin* har fælles rod, og Lever *yin* er afhængig af Nyre *yin* for at få næring. *Yin xu* opstår pga. længerevarende stress, at arbejde for meget i for lang tid, især om aftenen og natten, sygdom, alderdom, for meget sex samt medicin. Tilstanden kan også være medfødt.

Symptomer

- Ensidig hovedpine, eller hovedpine i toppen af hovedet eller i tindingen
- Hovedpinen optræder ofte sammen med svimmelhed
- Uro og irriterabilitet
- Hidsigt temperament
- Rastløs søvn
- Tinnitus

Tunge og puls afhænger af den underliggende *xu* tilstand.

Puls: Strengt i højre *guan* position.

Hvis der er **Lever *yin xu*** kan der være:

- Tørre øjne
- Røde kinder på et blegt ansigt
- Nattesved
- Uklart syn
- Følelsesløshed
- Forstoppelse
- Træthed
- Varme håndflader og fodsåler

Tunge: Tynd, rød, revnet evt. uden belægning.

Puls: Trådagtig, overfladisk.

Hvis der er **Lever *xue xu*** kan der være:

- Tørre øjne
- Tåget syn
- Flimren for øjnene
- Lysfølsomhed
- Træthed
- Søvnløshed
- Rillede eller flossede fingernegle
- Blegt ansigt uden *shen*

Tunge: Tynd, bleg og tør.

Puls: Trådagtig.

En mere *shi* variant ses når Lever *qi* stagnation er det dominerende mønster bag opadstigende Lever *yang*.

Lever *qi* stagnation vil give symptomer som:

- Nakke og skulderspændinger
- Hovedpinen vil ofte være kraftigere end når den optræder på en *xu* baggrund
- Hovedpinen bliver især påvirket af stress, men kan også optræde når personen slapper af f.eks. i weekender
- Hos kvinder vil hovedpinen ofte komme lige op til menstruationen
- Træthed
- Irritabilitet

- Uregelmæssig menstruationscyklus
- PMS
- Smertefulde menstruationer
- Typisk vil der også være tegn på at Maven eller Milten er forstyrret i deres funktioner f.eks. kvalme, sure opstød, oppustet abdomen, tynd afføring eller forstoppelse, appetitløshed.

Behandlingsprincip

Berolig Leveren, berolig *yang*, styrk *yin* eller *xue* eller spred *qi*, lindre hovedpine.

Punkter

Vælg fra:

- Co 4 (-) Tyktarmens *yuan* punkt. Sammen med Le 3 spreder punktet stagneret Lever *qi*
 - Le 3 (-) Leverens *yuan*, *shu* og Jord punkt. Spreder stagneret Lever *qi*, beroliger oprørske Lever *yang*
 - Le 2 (-) Leverens *ying* og Ild punkt. Dræner Lever *yang*
 - G 20 (-) Mødepunkt for *yang wei mai*, *yang qiao mai* og Galdeblære og San Jiao meridianer. Dræner *yang* fra hovedet, åbner meridianen og spreder stagneret *qi*
 - G 34 (-) Galdeblærens *he* og Jord punkt, *hui* punkt for senerne. Dræner *yang* i Leveren og Galdeblæren, spreder stagneret Lever *qi*
 - G 41 (-) Galdeblærens *shu* og Træ punkt, åbningspunkt for *dai mai*. Dræner *yang* i Leveren og Galdeblæren, spreder stagneret Lever *qi* og er distalpunkt for Galdeblære hovedpiner
 - G 43 (-) Galdeblærens *ying* og Ild punkt. Dræner Lever *yang*, distal punkt for Galdeblære hovedpiner
 - SJ 5 (-) San Jiao *luo* og åbningspunkt for *yang wei mai*. Fjerner stagnation fra *shaoyang* meridianer
 - P 6 (-) Pericardiums *luo* punkt og åbningspunkt for *yin wei mai*. Spreder stagneret Lever *qi*, beroliger *shen*
 - Du 20 (-) Mødepunkt for *du mai*, Galdeblære, San Jiao, Urinblære og Lever meridianer. Sænker oprørske *yang* ned fra hovedet
- Lokale punkter som *taiyang*, G 5, 6, 7, 14
- Hvis der er Lever *yin xu* - Le 8 (+), MP 6 (+) og N 6 (+)

Kinesisk patentmedicin

Tian Ma Gou Teng Yin (Beroliger opadstigende Lever *yang*)

Three Treasures/Women's Treasures

Clear Yang (Beroliger opadstigende Lever *yang*, transformerer Slim, styrker Nyre *yang*)

Bend Bamboo (Beroliger opadstigende Lever *yang*, nærer Lever *xue*)

Forskel på *shi* hovedpiner

Lever <i>shi</i>	Fugt-Slim	<i>Xue</i> stase
Ensidig hovedpine	Hele hovedet	Lokaliseret til ét sted i hovedet
Dunkende smerte	Tung eller strammende smerte	Jagende eller borende smerte
Udløst af stress, følelser, varme, alkohol	Værre efter indtagelse af mejeriprodukter; Kan være værre i fugtigt vejr	Kan være værre om natten
Evt. kvalme	Evt. kvalme	Ingen kvalme
Evt. svimmelhed	Evt. svimmelhed	Ingen svimmelhed
Ingen tunghed	Tunghed i hovedet og kroppen	Ingen tunghed

Slim-Fugt

Ætiologi og patologi

Slim-Fugt er et hovedpinemønster i sig selv, men det kan også ofte være et komplicerende mønster ved andre hovedpiner. F.eks. vil opadstigende Lever *yang* kunne føre Slim og Fugt med sig op til hovedet.

Slim-Fugt mønstret opstår oftest på baggrund af en *xu* tilstand i Mave og Milt. Hvis Mave og Milt er *xu*, vil de ikke transformere og transportere, som de skal, og der vil opstå Fugt. Nogle madvarer, f.eks. mejeriprodukter, er i sig selv decideret Slim og Fugt skabende.

Fugtigt vejr kan fremkalde denne hovedpine eller gøre den værre.

Fugt og Slim føres op til hovedet, hvor de blokerer for bevægelsen af *qi* i meridianerne og *luo* kanalerne. Fugt og Slim vil forhindre den rene *yang* i at stige op til hovedet og vil sløre *shen*. Fordi den urene *yin* har ophobet sig i hovedet, giver det en tung fornemmelse i hovedet.

Symptomer

- Tungt hoved, som om det er fyldt med vat
- Hovedet kan føles som om det er viklet ind i et stramt håndklæde
- Hovedpinen kan udløses af parfume, benzin, opløsningsmidler o. lign
- Svimmelhed
- Svært ved at tænke eller koncentrere sig
- Generel tunghed
- Spændthed eller blokeret fornemmelse i brystkassen
- Dårlig appetit
- Opkastning af slim

- Fedtet hud
 - Slimklatter i øjnene
- Tunge: Hvid, slimet belægning. Hvis Slim er transformeret til Varme, vil tungens belægning være gul.
- Puls: Strengt eller glat. Den vil være hurtig, hvis der er Varme tilstede.

Behandlingsprincip

Transformér Slim, sænk den urene *yin*, løft den rene *yang* til hovedet.

Punkter

Vælg fra:

- M 40 (-) Mavens *luo* punkt. Transformerer Slim
 - M 36 Mavens *he* og Jord punkt. Transformerer Fugt, styrker Milten
 - M 8 (-) Mødepunkt for *yang wei mai*, Galdeblære og Mave meridianer. Sænker Fugt og Slim fra hovedet
 - Co 4 (-) Tyktarmens *yuan* punkt. Bevæger *qi* i *yangming* meridianen
 - Lu 7 Lungens *luo* punkt, åbningspunkt for *ren mai*. Åbner for *luo* kanaler og meridianer i hovedet.
 - MP 3 Miltens *yuan, shu* og Jord punkt. Transformerer Fugt i hovedet, styrker Milten
 - Du 20 (-) Mødepunkt for *du mai*, Galdeblære, San Jiao, Urinblære og Lever meridianer. Sænker den urene *yin* og løfter den rene *yang* til hovedet
 - Ren 12 Mavens *mu* punkt, *hui* punkt for *fu*, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Mave og Tyndtarm meridianer. Transformerer Fugt, styrker Milten
- Hvis der er kvalme - P 6 (-)
 - Hvis der er Varme M 44 (-) og Co 11 (-)

Kinesisk patentmedicin

Er Chen Wan (Transformerer Slim og Fugt)

Three Treasures/Women's Treasures

Clear Yang (Beroliger opadstigende Lever *yang*, transformerer Slim, styrker Nyre *yang*)

Limpid Sea (Transformerer Slim og Fugt)

Xue Stase

Ætiologi og patologi

Et fysisk traume vil, selv om det ligger flere år tilbage, kunne skabe en stagnation af *xue*. Denne stagnation vil blokere for bevægelsen af *qi* og *xue* i området. En *xue* stase bevæger sig ikke, derfor vil smerten være det samme sted eller de samme steder hver gang. Smerten er karakteristisk for *xue* stase ved at være stikkende, jagende eller borende i sin karakter. *Xue* stase er ofte værre om aftenen og natten, fordi *qi*, som skal bevæge *xue*, flyder langsommere om natten og vil have det sværere ved at komme forbi stagnationer.

Symptomer

- Borende, jagende hovedpine som er lokaliseret til ét eller flere steder
- Evt. værre om natten

Tunge: Lilla. Puls: Ru eller strenget.

Behandlingsprincip

Bevæg *xue*, opløs stase.

Punkter

Vælg fra:

- B 17 (-) *Hui* punkt for *xue*. Bevæger *xue* og opløser stase
- MP 10 (-) Bevæger *xue* og opløser stase
- MP 6 (-) Mødepunkt for Milt, Lever og Nyre meridianer. Bevæger *xue* og opløser stase
- Ah-*shi* punkter (-) Bevæger *xue* og opløser stase
- Distale meridian punkter

Kinesisk patentmedicin

Xue Fu Zhu Yu Wan (Opløser *xue* stase og bevæger *xue* i den øverste *jiao* og derved også hovedet)

Three Treasures/Women's Treasures

Red Stirring (Opløser *xue* stase og bevæger *xue* i den øverste *jiao* og derved også hovedet)

Qi Xu**Ætiologi og patologi**

Qi xu opstår efter sygdom, længerevarende belastning såsom at arbejde for meget, dårlig ernæring, sygdom, alderdom, for meget sex, osv.

Ved *qi xu* er der for lidt *qi* til at nære hjernen og hovedet. Når der er for lidt *qi*, vil *qi* have svært ved at nå helt op til hovedet.

Symptomer

- ”Sløv” eller murrende hovedpine
- Forværres ved aktivitet
- Svimmelhed
- Træthed
- Sveder let
- Bliver let syg
- Dårlig appetit
- Stakåndethed
- Løs afføring

Tunge: Bleg.

Puls: svag.

Behandlingsprincip

Styrk og løft *qi*.

Punkter

Vælg fra:

- Du 20 (+▲) Mødepunkt for *du mai*, Galdeblære, San Jiao, Urinblære og Lever meridianer. Løfter *qi* op til hovedet
- Ren 6 (+▲) Styrker *yuan qi* og derved produktion af *qi*
- M 36 (+▲) Mavens *he* og Jord punkt. Styrker Milt *qi* og derved produktionen af *qi*
- MP 3 (+▲) Miltens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Milt *qi* og derved produktion af *qi*
- MP 6 (+▲) Mødepunkt for Milt, Lever og Nyre meridianer. Styrker Milt *qi* og derved produktionen af *qi*
- Ren 12 (+) Mavens *mu* punkt, *hui* punkt for *fu*, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Mave og Tyndtarm meridianer. Styrker Milt *qi* og derved produktion af *qi*
- N 3 (+) Nyrens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Nyre og *yuan qi* og derved produktion af *qi*
- B 20 (+▲) Miltens ryg-*shu*. Styrker Milt og Mave *qi*
- B 21 (+▲) Mavens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi*
- Hvis der er Lunge *qi xu* - Lu 9 (+)

Kinesisk patentmedicin

Bu Zhong Yi Qi Wan (Styrker og løfter Milt *qi*)

Three Treasures/Women's Treasures

Tonify Qi and ease the Muscles (Styrker og løfter Milt *qi*)

Xue Xu

Ætiologi og patologi

Xue xu kan opstå efter blodtab som f.eks. kraftige menstruationsblødninger, fødsler eller traumer. Tilstanden kan også være bundet i kronisk *qi xu*, som gør at der ikke produceres nok *xue*.

Kost som ikke nærer *xue* kan også være en årsag.

Ved *xue xu* vil der ikke være nok *xue* til at nære hjernen og hovedet.

Symptomer

- ”Sløv” eller murrende hovedpine
- Forværres ved aktivitet
- Hjerterbanken
- Svimmelhed
- Træthed
- Tørre øjne

- Tåget syn
- Flimren for øjnene
- Søvnløshed
- Lysfølsomhed
- Rillede eller flossede fingernegle
- Bleg eller mat ansigt uden *shen*

Tunge: Tynd, bleg, tør.

Puls: Trådagtig.

Behandlingsprincip

Nær *xue*.

Punkter

Vælg fra:

- B 17 (+▲) *Hui* punkt for *xue*. Nærer *xue*
- M 36 (+▲) Mavens *he* og Jord punkt. Styrker Milt og nærer *xue*
- MP 6 (+▲) Mødepunkt for Milt, Lever og Nyre meridianer. Styrker Milt og nærer *xue*
- MP 3 (+▲) Miltens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Milt og nærer *xue*
- Du 20 (+▲) Mødepunkt for *du mai*, Galdeblære, San Jiao, Urinblære og Lever meridianer. Løfter *qi* og *xue* til hovedet
- Ren 4 (+) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Nyre og Lever meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Nærer *xue*
- B 20 (+▲) Miltens ryg-*shu*. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- B 21 (+▲) Mavens ryg-*shu*. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*

Kinesisk patentmedicin

Ba Zhen Wan (Styrker *qi* og nærer *xue*)

Three Treasures/Women's Treasures

Brighten the Eyes (Nærer *xue* og lindrer hovedpine)

Nyre *Yin Xu*

Ætiologi og patologi

Længerevarende sygdom, stress, overbelastning, for meget sex, medicin, kost, medfødt svaghed eller alderdom kan svække Nyre *yin*. Her er der et underskud af Nyrens *jing*, som skal nære hjernen. Dette mønster kan også opstå på baggrund af en kronisk Lever Ild, som har skadet *yin*. Omvendt kan dette mønster være involveret i opadstigende Lever *yang*, fordi *yin* ikke kan forankre *yang*.

Symptomer

- "Sløv" eller murrende hovedpine med en tom fornemmelse i hovedet
- Forværres ved aktivitet
- Tør hals og mund

- Svimmelhed
- Svag eller øm lænd og ømme knæ
- Søvnløshed
- Træthed
- Nattesved
- Varme håndflader og fodsåler
- Røde kinder

Tunge: Rød uden belægning.

Puls: Tynd, svag.

Behandlingsprincip

Nær *jing* og Nyre *yin*.

Punkter

Vælg fra:

- Lu 7 (+) Lungens *luo* punkt og åbningspunkt for *ren mai*. Åbner og regulerer *ren mai*
- N 6 (+) Åbningspunkt for *yin qiao mai*. Styrker Nyre *yin*
- N 3 (+) Nyrens *yuan, shu* og Jord punkt. Nærer Nyre *yin*
- B 23 (+) Nyrens ryg-*shu* punkt. Nærer Nyre *yin*
- B 52 (+) Nærer Nyre *yin*
- MP 6 (+) Mødepunkt for Milt, Lever og Nyre meridianer. Nærer Nyre *yin*
- Ren 4 (+) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Nyre og Lever meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Nærer Nyre *yin*
- Du 20 (+) Mødepunkt for *du mai*, Galdeblære, San Jiao, Urinblære og Lever meridianer. Løfter *qi* op til hovedet

Kinesisk patentmedicin

Liu Wei Di Huang Wan (Nærer Lever og Nyre *yin*)

Qi Ju Di Huang Wan (Nærer Nyre og Lever *yin*, beroliger Lever *yang*)

Three Treasures/Women's Treasures

Nourish the Root (Nærer Lever og Nyre *yin*)

Nyre *Yang Xu*

Ætiologi og patologi

Nyre *yang xu* kan skyldes længerevarende sygdom, alderdom, medfødt svaghed, kulde-skabende kost, eller for meget sex. Hvis der er et underskud af *yang*, vil *qi* ikke kunne løftes op til hovedet, derved bliver hjernen ikke ernæret.

Symptomer

- Tom og nogle gange kold fornemmelse i hovedet
- Smerten forværres ved kulde
- Aversion imod kulde

- Træthed
 - Kolde arme og ben
 - Blegt ansigt
 - Svimmelhed
 - Lav libido
 - Hyppig vandladning med store mængder klar urin
- Tunge: Bleg, våd og opsvulmet.
Puls: Dyb, svag og langsom.

Behandlingsprincip

Varm og styrk *yang*, løft *qi* op til hovedet.

Punkter

Vælg fra:

- N 3 (+▲) Nyrens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Nyre *yang*
- Du 20 (+▲) Mødepunkt for *du mai*, Galdeblære, San Jiao, Urinblære og Lever meridianer. Løfter *yang qi* op til hovedet
- Du 4 (+▲) Styrker *mingmen* og derved Nyre *yang*
- Ren 4 (+▲) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Nyre og Lever meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Styrker Nyre *yang*
- Ren 6 (+▲) Styrker *yuan* og Nyre *yang*
- B 23 (+▲) Nyrens ryg-*shu* punkt. Styrker Nyre *yang*

Kinesisk patentmedicin

Jin Gui Shen Qi Wan (Varmer og styrker Nyre *yang*)

Three Treasures/Women's Treasures

Strengthen the Root (Varmer og styrker Nyre *yang*)

SVIMMELHED



Svimmelhed (*Xuan Yun*) omfatter alt fra en let svimmelhed, når en person rejse, sig med flimren for øjnene, som hurtig forsvinder igen, til ekstrem svimmelhed hvor hele rummet drejer rundt, og der er problemer med at holde balancen.

Den vigtigste differentiering når det gælder svimmelhed, går imellem *xu* og *shi*, dvs. om der er nok *qi*, *xue* eller *jing* til at nære hjernen, eller om der er *xie qi* tilstede, som forstyrrer hjernen.

Ætiologiske faktorer

Følelser

Vrede, frustration, irritation, stress og følelser, som ikke kommer til udtryk, vil stagnere Lever *qi*. Lever *qi* stagnation vil kunne skabe Lever Ild. Denne Varme i Leveren kan generere Vind. Det vil også kunne presse Lever *yang* opad.

Bekymringer og at tænke for meget over tingene vil binde og svække Milt *qi*, som kan føre til produktion af Fugt og Slim.

Overanstrengelse

At arbejde for meget og for længe vil svække Milt *qi*, hvilket kan føre til Slim. At studere eller læse meget vil især belaste Milten.

At arbejde for meget, og især hvis arbejdet er forbundet med stress, vil også svække Nyre *yin* og derved også Lever *yin*, så denne ikke kan kontrollere Lever *yang*.

For meget sex vil svække Nyre *jing*.

Nyrerne svækkes af at løfte og bære tunge ting.

Kost

Kosten kan være ikke nærende nok, så der ikke produceres nok *qi* og *xue*. Det kan også være, at der indtages for meget kold, utilberedt eller svært fordøjelig mad, som svækker Milten og derved fører til *qi* og *xue xu*, og/eller produktion af Fugt og Slim.

At spise for hurtigt, for meget eller uregelmæssigt kan skabe madstagnation, som udover at svække Milten, vil skabe Varme og *qi* stagnation.

Kosten i sig selv kan være Fugt og Slimskabende.
For meget kost med Varmende energi vil skabe Lever Ild.

Traumer

Et slag i hovedet vil selv om det ligger langt tilbage, kunne skabe en tilstand af stagneret *xue* i hovedet.

Blodtab vil svække *xue*.

Sygdom

Kronisk sygdom og alderdom vil svække Nyre *yin* og *yang*.

Febril sygdom vil kunne skade *yin*.

Fødsler og menstruation

Blodtab ved fødsler kan medføre, at kvinden bliver *xue xu* (anstrengelsen vil også gøre hende *qi xu*).

For mange graviditeter efter hinanden vil kunne svække *jing*.

For kraftige menstruationsblødninger vil kunne føre til *xue xu*.

Relevante spørgsmål

Hvad udløser svimmelhed?

- Når personen rejser sig, *Qi* og *xue xu*
- Stress, frustration, irritation, Lever ubalancer
- Efter sex, Nyre *xu*
- Efter menstruation, *Xue xu*

Hvad lindrer den?

- Hvile - *Qi* og *xue xu*

Er der opkastning eller kvalme?

- Hvis ja, Slim

Er der en fornemmelse af Varme i hovedet?

- Hvis ja, Ild eller *yin xu*

Differentiering og behandling

Shi mønstre

Opadstigende Lever *yang*, opadstigende Lever Ild eller Lever Vind
Slim-Fugt

Xu mønstre

Qi og *xue xu*

Jing xu

Opadstigende Lever *Yang*, Opadstigende Lever Ild, Lever Vind

Ætiologi og patologi

Dette kan både være et rent *shi* mønster, som når *qi* stagnation skaber Lever Ild, eller der kan være et underskud af *yin*, som ikke forankrer *yang*.

Lever Ild vil forværres af varmende kost eller alkohol. Ild vil kunne aktivere *qi* så meget, at den bliver til Vind som er en *yang* patogen og vil stige op og forstyrre hovedet

Når der er *yin* eller *xue xu*, vil disse ikke kunne ankre *yang qi*. *Yang* vil så løsrive sig og stige op som Vind.

Hvis der er Lever og Nyre *yin xu*, vil symptomerne være mere milde i deres natur.

Symptomer

- Ekstrem svimmelhed
- Svimmelhed som udløses af stress, vrede, irritation o. lign
- Dunkende hovedpine
- Irritabilitet
- Søvnløshed
- Tinnitus

Tunge: Rød kant med gullig belægning.

Puls: Strenget, evt. hurtig.

Hvis der er **Lever Ild** vil der også være:

- Røde øjne
- Rødt ansigt
- Fornemmelse af Varme i hovedet
- Bitter smag i munden
- Mørk urin
- Forstoppelse

Hvis der er **Lever Vind** vil der også være:

- Problemer med balancen
- Rystelser

Hvis der er en underliggende **Lever og Nyre *yin xu*** vil der være:

- Mild svimmelhed, som lejlighedsvis forværres
- Sløret syn
- Søvnløshed
- Tinnitus
- Røde kindben
- Fornemmelse af varme om aftenen
- Træthed eller ømhed i lænden

Tunge: Rød, tynd, manglende belægning.

Puls: Hurtig og svag.

Behandlingsstrategi

Berolig Lever *yang*, sluk Vind, dræn Lever Ild, evt. Styrk Lever og Nyre *yin*

Punkter

Vælg fra:

- Du 20 (-) Mødepunkt for *du mai*, Lever, San Jiao, Urinblære og Galdeblære meridianer. Dæmper Vind og sender rebelsk *yang* nedad
- Du 16 (-) Mødepunkt for *du mai*, og *yang wei mai*. Dæmper Vind
- G 20 (-) Mødepunkt for *yang wei mai*, *yang qiao mai*, San Jiao og Galdeblære meridianer. Dæmper Vind og dræner *yang* fra hovedet
- Le 3 (-) Leverens *yuan*, *shu* og Jord punkt. Dæmper Vind og bevæger Lever *qi*.
- Co 4 (-) Tyktarmens *yuan* punkt. Sammen med Le 3 spreder punktet stagneret Lever *qi*
- SJ 5 (-) San Jiao *luo* punkt, åbnings punkt for *yang wei mai*. Dræner Varme og beroliger Lever *yang*
- G 34 (-) Galdeblærens *he* og Jord punkt, *hui* punkt for sener. Dræner Varme og *yang* fra Leveren og spreder stagneret Lever *qi*
 - Hvis der Lever Ild Le 2 (-) og Co 11 (-)
 - Hvis der Lever og Nyre *yin xu* Le 8 (+), N 3 (+), MP 6 (+) og Ren 4 (+)

Kinesisk patentmedicin

Tian Ma Gou Teng Wan (Beroliger Vind og Lever *yang*)

Long Dan Xie Gan Wan (Dræner Lever Ild)

Qi Ju Di Huang Wan (Nærer og styrker Nyre og Lever *yin* og beroliger Lever *yang*)

Three Treasures/Women's Treasures

Bend Bamboo (Nærer Lever *xue*, beroliger Lever *yang*)

Drain Fire (Dræner Lever Ild)

Slim-Fugt

Ætiologi og patologi

Slim kan være et rent *shi* mønster, hvor Slimen er opstået, pga. at personen har spist for mange Slimskabende madvarer igennem for lang tid. Dette gælder især fødeemner som mejeriprodukter, hvede, sukker, is og søde sager.

Slim vil typisk være en konsekvens af Milt *qi xu*, og tilstedeværelsen af Slim vil igen belaste Milten, så Milt *qi xu* vil udvikles med tiden.

Slim ses også ofte sekundært til mange andre kroniske mønstre.

Slim kan føres op til hovedet, hvor den lægger sig som en dyne og ”slører *shen*” Samtidigt blokerer den for den midterste *jiao*, så den rene *yang qi* ikke kan nå op til hovedet.

Slim vil ofte ses kombineret med andre mønstre, som Lever Ild, opadstigende *yang* eller Vind, som hvirvler Slimen op og fører den opad til hovedet.

Symptomer

- Svimmelhed med en tung fornemmelse i hovedet

- Der kan samtidigt være problemer med balancen
- Svimmelheden kan udløses af bevægelse eller stærke lugte
- Svimmelheden bliver ikke bedre af at personen ligger ned, nogle gange forværres den af det
- Symptomerne kan være værre om morgenen
- Vanskeligheder med at tænke klart
- Koncentrationsbesvær
- Fornemmelse af at hovedet er pakket ind i vat
- Tungt hoved
- Pandehovedpine
- Spændthed eller blokering i brystkassen
- Kvalme eller opkastning
- Træthed og tungthed i kroppen
- Klistret smag i munden
- Stort søvnbehov
- Evt. overvægtig

Tunge: Bleg, opsvulmet, fedtet belægning.

Puls: Glat eller svampet.

Behandlingsstrategi

Transformér Fugt og dræn Slim, styrk Milten og harmonisér Maven.

Punkter

Vælg fra:

- Du 20 (-) Mødepunkt for *du mai*, Lever, San Jiao, Urinblære og Galdeblære meridianer. Sender den urene *yin* ned fra hovedet, omvendt hvis der er en *xu* tilstand kan punktet styrkes for at løfte den rene *yang qi* til hovedet.
- M 8 (-) Mødepunkt for *yang wei mai*, Galdeblære og Mave meridianer. Sender Fugt og Slim ned fra hovedet
- M 36 (+▲) Mavens *he* og Vand punkt. Styrker Mave og Milt *qi* og transformerer Fugt og Slim
- M 40 (-) Mavens *luo* punkt. Dræner Slim
- G 20 (-) Mødepunkt for *yang wei mai*, *yang qiao mai*, San Jiao og Galdeblære meridianer. Dræner rebelsk *qi* fra hovedet
- Ren 12 (+) Mavens *mu* punkt, *hui* punkt for *fu*, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Tyndtarm og Mave meridianer. Styrker Mave og Milt *qi*, transformerer Fugt og Slim
- MP 9 (-) Miltens *he* og Vand punkt. Transformerer Fugt og Slim
- MP 6 (+▲) Mødepunkt for Lever, Nyre og Milt meridianer. Styrker Milt *qi* og transformerer Fugt og Slim
- MP 3 (+▲) Miltens *shu*, *yuán* og Jord punkt. Styrker Milt *qi* og transformerer Fugt og Slim
- P 5 (-) Pericardiums *jing* og Metal punkt. Transformerer og sænker Slim og rebelsk *qi* fra hovedet

- B 20 (+▲) Miltens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt *qi* og transformerer Fugt og Slim
- B 21 (+▲) Mavens ryg-*shu* punkt. Styrker Mave og Milt *qi* og transformerer Fugt og Slim
- Hvis der er kvalme P 6 (-)
 - Hvis der er Varme M 44 (-) og Co 11 (-)

Kinesisk patentmedicin

Er Chen Wan (Transformerer Slim)

Ban Xia Bai Zhu Tian Ma Wan (Transformerer Slim, dæmper Vind)

Three Treasures/Women's Treasures

Clear Yang (Transformerer Slim, dæmper Vind)

Qi og Xue Xu

Ætiologi og patologi

Xue xu kan opstå efter blodtab som f.eks. ved kraftige menstruationsblødninger, fødsler eller traumer. Tilstanden kan også opstå på baggrund af kronisk *qi xu*, som medfører at der ikke produceres nok *xue*. Forkert kost kan også være en årsag.

Qi xu opstår efter sygdom, længerevarende belastning som at arbejde for meget, dårlig ernæring, alderdom, for meget sex, osv.

Bekymring, spekulationer og at tænke/studere for meget vil svække Milt *qi* og tære på Hjerte *xue*.

Angst og frygt vil tære på Nyre *qi* og Hjerte *xue* og *yin*.

Ved *qi* og *xue xu* er der for lidt *qi* og *xue* til at nære hjernen og hovedet. Samtidigt har *qi* og *xue* svært ved at nå helt op til hovedet.

Symptomer

- Mild svimmelhed som ofte udløses i stående stilling
- Flimren for øjnene når man rejser sig
- Sløret syn
- Forværring ved træthed
- Træthed
- Søvnløshed
- Hjertebanken
- Dårlig hukommelse
- Depression
- Svag appetit
- Blegt ansigt og blege læber

Tunge: Bleg.

Puls: Dyb, svag eller ru.

Behandlingsstrategi

Styrk og løft *qi* og *xue*, styrk Milt og Mave.

Punkter

Vælg fra:

- Ren 4 (+) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Nyre og Lever meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Nærer *xue*
- Ren 6 (+▲) Styrker *yuan qi* og derved produktionen af *qi*, løfter *yang qi*
- Ren 12 (+) Mavens *mu* punkt, *hui* punkt for *fu*, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Tyndtarm og Mave meridianer. Styrker Milt *qi* og derved produktionen af *qi* og *xue*
- N 3 (+) Nyrens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Nyre og *yuan qi* og derved produktionen af *qi*
- B 17 (+▲) *Hui* punkt for *xue*. Nærer *xue*
- M 36 (+▲) Mavens *he* og Jord punkt. Styrker Milt og nærer *xue*
- MP 6 (+▲) Mødepunkt for Milt, Lever og Nyre meridianer. Styrker Milt og nærer *xue*
- MP 3 (+▲) Miltens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Milt og nærer *xue*
- Du 20 (+▲) Mødepunkt for *du mai*, Lever, San Jiao, Urinblære og Galdeblære meridianer. Løfter *qi* og *xue* til hovedet
- B 20 (+▲) Miltens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- B 21 (+▲) Mavens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*

Kinesisk patentmedicin

Bu Zhong Yi Qi Wan (Styrker og løfter *qi*)

Gui Pi Wan (Styrker Milt *qi* og nærer *qi* og *xue*)

Three Treasures/Women's Treasures

Calm the Spirit (Styrker Milt *qi* og nærer *qi* og *xue*)

Tonify Qi and Ease the Muscles (Styrker og løfter *qi*)

Jing Xu

Ætiologi og patologi

Nyre *jing* svækkes af for meget sex, alderdom, sygdom, eller det kan være medfødt.

Jing skal nære og fylde knoglemarven. Hjernen er ”marvens hav”, så hvis der er *jing xu*, vil hjernen ikke næres, og der vil opstå svimmelhed

Symptomer

- Let svimmelhed
- Tom fornemmelse i hovedet
- Symptomerne forværres ved sex, træthed og anstrengelse
- Dårlig hukommelse
- Koncentrationsbesvær
- Mental træthed
- Sløret syn
- Tinnitus
- Træthed og ømhed i lænd og knæ

- Impotens

Tunge: Tynd, evt. med en fordybning på den bagerste tredjedel.

Puls: Dyb og svag.

Behandlingsstrategi

Nær og styrk Nyre *jing*.

Punkter

Vælg fra:

- Ren 4 (+) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Nyre og Lever meridianer. Styrker *jing*
- Ren 6 (+) Styrker *yuan qi* og løfter *yang qi*
- B 23 (+) Nyrens ryg-*shu* punkt. Styrker Nyre *jing*
- B 52 (+) Styrker Nyre *jing*
- MP 6 (+) Mødepunkt for Milt, Lever og Nyre meridianer. Styrker Nyre *jing*
- Du 20 (+) Mødepunkt for *du mai*, Lever, San Jiao, Urinblære og Galdeblære meridianer. Løfter *qi* op til hovedet
- Lu 7 (+) Lungens *luo* punkt og åbningspunkt for *ren mai*. Styrker og regulerer Lunge *qi*, åbner og regulerer *ren mai*, sender *yuan qi* til hovedet
- N 6 (+) Åbningspunkt for *yin qiao mai*. Styrker *yin* og sender *yuan qi* til hovedet
- N 3 (+) Nyrens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Nyre *jing*
- Ty 3 (+) Tyndtarmens *shu* og Træ punkt, åbningspunkt for *du mai*. Regulerer *du mai*, sender *yuan qi* til hovedet
- B 62 (+) Åbningspunkt for *yang qiao mai*. Regulerer *yang qiao mai* og sender *yuan qi* til hovedet

Kinesisk patentmedicin

Zuo Gui Wan (Styrker Nyre *yin* og *jing*)

Yuo Gui Wan (Styrker Nyre *yang* og *jing*)

Three Treasures/Women's Treasures

Nourish the Root (Styrker Nyre *yin* og *jing*)

Nourish the Root and Clear Wind (Styrker Nyre *yin* og *jing*, dæmper Vind)

Strengthen the Root (Styrker Nyre *yang* og *jing*)

TINNITUS



Tinnitus eller *er ming*, er den subjektive fornemmelse af en lyd i ét eller begge ører. Lyden kan være en høj hyletone, en brummen eller en brusende lyd. Lyden kan være konstant eller variere i styrke.

Selv om ørerne er et aspekt af Nyrerne og specifikt næres af Nyre *qi*, er andre organer som regel også involveret. Der differentieres hovedsagelig mellem *xu* og *shi* mønstre. Ved et *shi* mønster er der et patogen som forstyrrer øret. I et *xu* mønster kommer der ikke *qi* nok til øret. Der vil ofte være en kombination af *xu* og *shi* mønstre samtidig.

Patienter med *shi* mønstre reagerer bedst på behandling.

Ætiologiske faktorer

Følelser

Vrede, frustration, uforløste følelser vil føre til stagnation af Lever *qi*. Stagnationen af *qi* kan skabe Varme i Leveren, som vil føre til Lever Ild, som kan blæse op til ørerne via Galdeblære meridianen. Ukontrolleret og ekstrem vrede og had vil skabe Lever Ild.

Spekulationer og bekymringer vil svække Milt *qi*; sorg, bekymring og tristhed vil svække Lunge og Hjerne *qi*. Det vil bevirke, at *qi* ikke kan nå op til hovedet og nære ørerne.

Angst og frygt kan svække Nyre og Hjerne *qi*, så ørerne ikke næres af *qi* og *xue*.

Overanstrengelse

At arbejde eller stresse for meget og sove for lidt igennem længere tid vil svække Nyre *yin*, så ørerne ikke næres.

For meget sex og for mange graviditeter vil svække Nyre *qi*.

Nyre *qi* kan også være svækket af sygdom.

Alderdom og medfødte årsager

Nyre *jing* bliver svagere med årene. Der kan også være en medfødt svaghed af Nyre *jing* som skal nære ørerne.

Udefrakommende *Xie qi*

Invasion af Vind-Varme kan forstyrre bevægelsen af *qi* og *xue* i ørerne og i de meridianer som fører til ørerne.

Udefrakommende *xie qi* kan skabe indvendig Varme, som kan nære Ild og skade *yin*.

Kost

At spise for meget sukker, søde sager, mejeriprodukter, is og anden Fugt og Slimskabende mad som bananer, friturestegt mad, fed mad osv. kan føre til dannelse af Slim, som kan blokere for ”åbningerne” i hovedet, dvs. ørerne. Den vil også blokere for, at den rene *qi* kan nå op til hovedet.

Mad, som har en stærk varmende energi, kan skabe Varme i kroppen, som enten kan kombinere med Slim og føre denne op til hovedet, eller være med til at skabe eller forværre Lever Ild.

Høj lyd

Udsættelse for høj lyd, enten en kortvarig høj lyd som ved en rock koncert eller længerevarende udsættelse for larm som i en børnehave eller fabrik, kan skabe en stagnation af *xue* og *qi* i ørerne, hvilket skader ørernes indre struktur.

Traumer

Fysiske traumer eller kirurgiske indgreb kan skabe en lokal stagnation af *qi* og *xue*.

Relevante spørgsmål**Hvordan er lyden?**

- Larmende, Lever Ild
- Lav lyd, Nyre *yin xu*

Er den opstået pludselig eller er den kommet langsomt?

- Pludselig opstået, *Shi*
- Kommet langsomt over længere tid, *Xu*

Er lyden konstant?

- Lyden kan variere i styrke og intensitet, Lever Ild
- Lyden er konstant og varierer ikke i styrke, *Xu*

Hvad gør tilstanden bedre eller værre?

- Lyden aftager hvis personen stikker fingeren i øret, *Xu*
- Lyden tager til hvis personen stikker fingeren i øret, *Shi*
- Værre ved stress og følelsesmæssige påvirkninger, Lever *shi*
- Værre ved træthed, *Xu*
- Værre efter at personen har spist Slimskabende mad, Slim

Differentiering og behandling

Behandling af tinnitus er vanskelig og kræver mange behandlinger. Jo mere akut det er, des større chance for succes. Kronisk tinnitus er vanskeligere, især fordi der skal mange behandlinger til, før man kan se om det overhovedet har hjulpet. Tinnitus, som er opstået efter lydpåvirkning, er svær at afhjælpe, idet der kan være fysiske skader i det indre øre.

Shi mønstre

Vind-Varme

Lever *qi* stagnation og Lever Ild

Slim-Ild

Xue stase

Xu mønstre

Nyre *jing xu*

Qi og *xue xu*

Invasion af Vind-Varme

Ætiologi og patologi

Udsættelse for klimatiske påvirkninger som træk eller blæsevej, kan føre til invasion af Vind-Kulde i øret, som transformerer til Varme, eller der kan have været en direkte invasion af Vind-Varme.

Xie qi vil forstyrre *qi* og *xue* i det indre øre.

Symptomer

- Ensidedig tinnitus som er opstået pludseligt, oftest kun i ét øre
- Lyden er mild i styrke
- Der kan være, eller har været betændelse i mellemøret
- Evt. smerte eller kløe i øret og i kæben
- Hovedpine
- Feber
- Tørst
- Aversion imod vind

Tunge: Evt. Gullig belægning fortil.

Puls: Overfladisk og hurtig.

Behandlingsprincip

Uddriv Vind og fjern Varm, åbn ørerne.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|-----------|---|
| Co 4 (-) | Tyktarmens <i>yuan</i> punkt. Uddriver Vind-Varme |
| Co 11 (-) | Tyktarmens <i>he</i> og Vand punkt. Dræner Varme |

SJ 21 (-)	Regulerer <i>qi</i> i <i>shaoyang</i> meridianerne og øret, dræner Varme
SJ 17 (-)	Mødepunkt for San Jiao og Galdeblære meridianer. Regulerer <i>qi</i> i <i>shaoyang</i> meridianerne og øret
SJ 5 (-)	San Jiao <i>luo</i> punkt og åbningspunkt for <i>yang wei mai</i> . Uddriver Vind-Varme, regulerer <i>qi</i> i <i>shaoyang</i> meridianerne og øret, regulerer <i>yang wei mai</i>
SJ 3 (-)	San Jiao <i>shu</i> og Træ punkt. Regulerer <i>qi</i> i <i>shaoyang</i> meridianerne og øret
G 20 (-)	Mødepunkt for <i>yang wei mai</i> , <i>yang qiao mai</i> , Galdeblære og San Jiao meridianer. Uddriver Vind, dræner <i>yang qi</i> fra hovedet, regulerer <i>qi</i> i <i>shaoyang</i> meridianerne og øret
G 2 (-)	Regulerer <i>qi</i> i øret
Ty 19 (-)	Mødepunkt for San Jiao, Galdeblære og Tyndtarm meridianer. Regulerer <i>qi</i> i øret

Kinesisk patentmedicin

Yin Qiao Jiao Du Pian (Uddriver Vind-Varme)

Three Treasures/Women's Treasures

Expel Wind-Heat (Uddriver Vind-Varme)

Lever Qi Stagnation og Lever Ild

Selv om Lever *qi* stagnation og Lever Ild er to forskellige mønstre, er ætiologien og behandlingen af dem i dette tilfælde næsten ens. Dette har sin baggrund i, at Lever *qi* stagnation som regel er roden til Lever Ild ved tinnitus, og Lever *qi* stagnation vil fremvise en mildere grad af det samme mønster.

Ætiologi og patologi

Vrede, frustration, stress og følelser som ikke kommer til udtryk, vil kunne stagnere Lever *qi*. Med tiden vil Lever *qi* stagnation genere Lever Ild.

Ukontrolleret vrede og had vil skabe Lever Ild.

Madvarer og drikke som alkohol, stærke krydderier, lammekød og friturestegt mad vil både skabe og forværre Lever Ild.

Lever Ild vil blæse op ad Galdeblære meridianen og forstyrre *qi* i ørerne.

Symptomer

- Tinnitus som er begyndt pludseligt
- Tinnitus har en larmende lyd
- Lyden er ofte brusende eller lyder som havet
- Lyden forstærkes hvis personen stikker en finger i øret
- Tinnitus er påvirket af personens følelsesmæssige tilstand
- Hovedpine
- Irritabilitet
- Bitter smag

- Tænderskæren
- Tørst
- Svimmelhed
- Forstoppelse eller vekslende afføring
- Rødt ansigt

Tunge: Røde sider og gullig belægning.

Puls: Strenget og hurtig.

Behandlingsprincip

Bevæg Lever *qi*, dræn Lever Ild, regulér *qi* i *shaoyang* meridianerne.

Punkter

Vælg fra:

- SJ 21 (-) Regulere *qi* i *shaoyang* meridianerne og øret, dræner Varme
- SJ 17 (-) Mødepunkt for San Jiao og Galdeblære meridianer. Regulere *qi* i *shaoyang* meridianerne og øret
- SJ 5 (-) San Jiao *luo* punkt og åbningspunkt for *yang wei mai*. Regulere *qi* i *shaoyang* meridianerne og øret, regulere *yang wei mai*
- SJ 3 (-) San Jiao *shu* og Træ punkt. Regulere *qi* i *shaoyang* meridianerne og øret
- G 43 (-) Galdeblærens *ying* og Træ punkt. Dræner Lever Ild og regulere *qi* i *shaoyang* meridianerne og øret
- G 20 (-) Mødepunkt for *yang wei mai*, *yang qiao mai*, Galdeblære og San Jiao meridianer. Dræner *yang qi* fra hovedet, regulere *qi* i *shaoyang* meridianerne og øret
- G 34 (-) Galdeblærens *he* og Jord punkt, *hui* punkt for sener. Bevæger stagneret Lever *qi*, dræner Varme og *yang*, regulere *qi* i meridianen og øret
- G 2 (-) Regulere *qi* i øret
- Le 2 (-) Leverens *ying* og Ild punkt. Dræner Lever Ild og bevæger Lever *qi*
- Le 3 (-) Leverens *yuan*, *shu* og Jord punkt. Bevæger stagneret Lever *qi*.
- Ty (-) Mødepunkt for San Jiao, Galdeblære og Tyndtarm meridianer. Regulere *qi* i øret

Kinesisk patentmedicin

Long Dan Xie Gan Wan (Dræner Lever Ild)

Shu Gan Wan (Bevæger stagneret Lever *qi*)

Three Treasures/Women's Treasures

Drain Fire (Dræner Lever Ild)

Break into a Smile (Bevæger stagneret Lever *qi*)

Peaceful Sunset (Dræner Lever Ild, Lever Vind, bevæger stagneret *xue*)

Slim-Varme

Ætiologi og patologi

At spise for meget sukker, søde sager, mejeriprodukter, is og anden Fugt og Slimskabende mad som bananer, friturestegt mad, fed mad osv. kan føre til dannelse af Slim. Slim kan opstå som konsekvens af andre kroniske mønstre, bl.a. kan Lever Ild tørre kropsvæskerne ind, så disse bliver til Slim.

Hvis personen har haft mange mellemørebetændelser, har disse sandsynligvis været behandlet med antibiotika, som på grund af dens meget kolde energi kan føre til dannelse af Slim.

Mad, som har en stærk varmende energi kan skabe Varme i kroppen, som kan fremme Slim dannelsen og føre den op til hovedet, hvor den vil blokere for ”åbninger” i hovedet, dvs. ørerne. Den vil også blokere, for at den rene *qi* kan nå op til hovedet.

Symptomer

- Tinnitus der lyder som en cikade
 - Tinnitus kan komme og gå
 - Tinnitus kan være i ét eller begge ører
 - Ørerne kan føles som om de er tilstoppede
 - Tung fornemmelse i hovedet
 - Svimmelhed
 - Blokeret eller spændt fornemmelse i brystkassen
 - Bitter smag i munden
 - Koncentrationsbesvær
 - Fornemmelse som om hovedet er fyldt med vat
- Tunge: Rød med gullig, fedtet belægning.
Puls: Hurtig og glat eller strenget.

Behandlingsprincip

Dræn Slim og Varme, løft den rene *qi* til hovedet og sænk den urene *qi*.

Punkter

Vælg fra:

- | | |
|-----------|---|
| SJ 21 (-) | Regulerer <i>qi</i> i <i>shaoyang</i> meridianerne og øret, dræner Varme |
| SJ 17 (-) | Mødepunkt for San Jiao og Galdeblære meridianer. Regulerer <i>qi</i> i <i>shaoyang</i> meridianerne og øret |
| SJ 5 (-) | San Jiao <i>luo</i> punkt og åbningspunkt af <i>yang wei mai</i> . Regulerer <i>qi</i> i <i>shaoyang</i> meridianerne og øret, regulerer <i>yang wei mai</i> |
| SJ 3 (-) | San Jiao <i>shu</i> og Træ punkt. Regulerer <i>qi</i> i <i>shaoyang</i> meridianerne og øret |
| G 43 (-) | Galdeblærens <i>ying</i> og Træ punkt. Dræner Lever Ild og regulerer <i>qi</i> i <i>shaoyang</i> meridianerne og øret |
| G 20 (-) | Mødepunkt for <i>yang wei mai</i> , <i>yang qiao mai</i> , Galdeblære og San Jiao meridianer. Dræner <i>yang qi</i> fra hovedet, regulerer <i>qi</i> i <i>shaoyang</i> meridianerne og øret |
| G 2 (-) | Regulerer <i>qi</i> i øret |

- Ty 19 (-) Mødepunkt for San Jiao, Galdeblære og Tyndtarm meridianer. Regulerer *qi* i øret
- P 5 (-) Pericardium *jing* og Metal punkt. Dræner Slim
- M 40 (-) Mavens *luo* punkt. Dræner Slim
- Co 4 (-) Tyktarmens *yuan* punkt. Kontrollerer ascendens og descendens af henholdsvis ren og uren *qi* til og fra hovedet.

Kinesisk patentmedicin

Qing Qi Hua Tan Wan (Dræner Slim-Varme)

Three Treasures/Women's Treasures

Clear the Soul (Dræner Slim-Varme)

Xue stase

Ætiologi og patologi

Xue stase kan opstå efter et fysisk traume, kirurgisk indgreb, udsættelse for høj lyd eller som konsekvens af *qi* stagnation. *Xue* stase vil blokere for, at *qi* og *xue* kan nå øret, og den kan fysisk skade det indre øre.

Symptomer

- Tinnitus, ofte kun i ét øre
- Ørepine eller skarp smerte i øret
- Mørkt ansigt
- Hovedpine
- Svimmelhed

Tunge: Lilla eller lilla pletter.

Puls: Ru eller strenget.

Behandlingsprincip

Bevæg og opløs *xue* stase.

Punkter

Vælg fra:

- SJ 21 (-) Regulerer *qi* i *shaoyang* meridianerne og øret
- SJ 17 (-) Mødepunkt for San Jiao og Galdeblære meridianer. Regulerer *qi* og *xue* i *shaoyang* meridianerne og øret
- SJ 5 (-) San Jiao *luo* punkt og åbningspunkt for *yang wei mai*. Regulerer *qi* og *xue* i *shaoyang* meridianerne og øret, regulerer *yang wei mai*
- SJ 3 (-) San Jiao *shu* og Træ punkt. Regulerer *qi* i *shaoyang* meridianerne og øret
- G 20 (-) Mødepunkt for *yang wei mai*, *yang qiao mai*, Galdeblære og San Jiao meridianer. Dræner *yang qi* fra hovedet, regulerer *qi* i *shaoyang* meridianerne og øret
- G 34 (-) Galdeblærens *he* og Jord punkt, *hui* punkt for sener. Bevæger stagneret Lever *qi*, dræner Varme og *yang*, regulerer *qi* i meridianen og øret

G 2 (-)	Regulerer <i>qi</i> i øret
Le 3 (-)	Leverens <i>yuan</i> , <i>shu</i> og Jord punkt. Bevæger stagneret <i>qi</i> og <i>xue</i>
Ty 19 (-)	Mødepunkt for San Jiao, Galdeblære og Tyndtarm meridianer. Regulerer <i>qi</i> og <i>xue</i> i øret
B 17 (-)	<i>Hui</i> punkt for <i>xue</i> . Bevæger stagneret <i>xue</i>
MP 6 (-)	Mødepunkt for Milt, Nyre og Lever meridianer. Bevæger <i>qi</i> og <i>xue</i>
MP 10 (-)	Bevæger stagneret <i>xue</i>

Kinesisk patentmedicin

Xue Fu Zhu Yu Wan (Bevæger og opløser stagneret *xue* i den øvre *jiao*)

Three Treasures/Women's Treasures

Red Stirring (Bevæger og opløser stagneret *xue* i den øvre *jiao*)

Peaceful Sunset (Dræner Lever Ild, Lever Vind, bevæger stagneret *xue*)

Nyre *jing xu*

Ætiologi og patologi

Jing bliver svagere med årene, så dette mønster er mest typisk hos personer, som er over 40. Det kan dog ses hos yngre personer som har en medfødt *jing xu* pga., at deres forældres *jing* var svag, eller fordi de har svækket deres *jing* gennem overdreven sex, graviditeter, stimulanser, sygdom eller længerevarende mental og fysisk belastning.

Det kan være både Nyrens *yin* og *yang* aspekt, der er svækket.

Nyre *yin* kan også være skadet af Lever Ild. Omvendt kan Nyre *yin xu* selv være årsag til opadstigende Lever *yang*. I så fald vil der være symptomer fra begge mønstre.

Nyre *jing xu* vil betyde, at ørerne og hjernen ikke næres.

Symptomer

- Tinnitus som er opstået gradvist
- Tinnitus er konstant og optræder nogle gange som en høj hyletone og nogle gange som en brusende lyd
- Tinnitus er værre om natten, når person er træt og efter sex
- Svimmelhed
- Dårlig hukommelse
- Tom fornemmelse i hovedet
- Uklart syn
- Træthed eller ømhed i lænd og knæ
- Lav libido

Tunge: Bleg eller rød uden belægning afhængig om det er Nyrens *yin* eller *yang* aspekt der er svagest.

Puls: Dyb og svag eller overfladisk, svag og hurtig. Evt. kun svag i *chi* positioner.

Behandlingsprincip

Nær Nyre *jing*.

Punkter

Vælg fra:

- SJ 21 (+) Nærer *qi* i øret
- SJ 17 (+) Mødepunkt for San Jiao og Galdeblære meridianer. Nærer *qi* i øret
- SJ 3 (+) San Jiao *shu* og Træ punkt. Nærer *qi* i øret
- G 2 (+) Nærer *qi* i øret
- Ty 19 (+) Mødepunkt for San Jiao, Galdeblære og Tyndtarm meridianer. Nærer *qi* i øret
- MP 6 (+) Mødepunkt for Milt, Nyre og Lever meridianer. Styrker *yin*, *qi* og *xue*
- N 3 (+) Nyrens *yuan*, *shu* og Jord punkt. Nærer Nyre *yin* og *yang*
- B 23 (+) Nyrens ryg-*shu* punkt. Nærer Nyre *yin* og *yang*
- B 52 (+) Nærer Nyre *yin* og *yang*
- Ren 4 (+) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Nyre og Lever meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Nærer Nyre *yin* og *yang*
- Du 20 (+) Mødepunkt for *du mai*, Lever, San Jiao, Urinblære og Galdeblære meridianer. Løfter *qi* op til hovedet
- Du 4 (+▲) Styrker Nyre *yang*

Kinesisk patentmedicin

Er Long Zuo Ci Wan (Styrker og nærer Nyre Yin)

Jin Gui Shen Qi Wan (Varmer og styrker Nyre *yang*)

Three Treasures/Women's Treasures

Nourish the Root and Clear Wind (Nærer Nyre *yin* og dæmper Vind)

Strengthen the Root (Styrker Nyre *yang*)

Qi og Xue Xu

Ætiologi og patologi

Xue xu kan opstå efter blodtab som f.eks. kraftige menstruationsblødninger, fødsler eller traumer. Tilstanden kan også have sin baggrund i kronisk *qi xu*, så der ikke produceres nok *xue*. Forkert kost kan også være en årsag.

Qi xu opstår efter sygdom, længerevarende belastning såsom at arbejde for meget, dårlig ernæring, alderdom, for meget sex, osv. Bekymring, spekulationer og at tænke/studere for meget vil svække Milt *qi* og tære på Hjerter *xue*.

Angst og frygt vil tære på Nyre *qi* og Hjerter *xue* og *yin*.

Ved *qi* og *xue xu* er der for lidt *qi* og *xue* til at nære hjernen og ørerne. Fordi der er for lidt *qi* og *xue*, har det samtidig svært ved at nå helt op til hovedet.

Symptomer

- Tinnitus som er kronisk, og har udviklet sig over længere tid
- Svimmelhed når personen rejser sig
- Flimren for øjnene når personen rejser sig
- Sløret syn
- Værre ved træthed

- Træthed
 - Søvnløshed
 - Hjertebanken
 - Dårlig hukommelse
 - Depression
 - Svag appetit
 - Blegt ansigt og blege læber
- Tunge: Bleg.
Puls: Dyb, svag eller ru.

Behandlingsstrategi

Styrk og løft *qi* og *xue*, styrk Milt og Mave.

Punkter

Vælg fra:

- SJ 21 (+) Nærer *qi* i øret
- SJ 17 (+) Mødepunkt for San Jiao og Galdeblære meridianer. Nærer *qi* i øret
- SJ 3 (+) San Jiao *shu* og Træ punkt. Nærer *qi* i øret
- G 2 (+) Nærer *qi* i øret
- Ty 19 (+) Mødepunkt for San Jiao, Galdeblære og Tyndtarm meridianer. Nærer *qi* i øret
- Ren 4 (+) Mødepunkt for *ren mai*, Milt, Nyre og Lever meridianer, Tyndtarmens *mu* punkt. Nærer *xue*
- Ren 6 (+▲) Styrker *yuan qi* og derved produktionen af *qi*, løfter *yang qi*
- Ren 12 (+) Mavens *mu* punkt, *hui* punkt for *fu*, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Tyndtarm og Mave meridianer. Styrker Milt *qi* og derved produktionen af *qi*
- N 3 (+) Nyrens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Nyre og *yuan qi* og derved produktion af *qi*
- M 36 (+▲) Mavens *he* og Jord punkt. Styrker Milt og nærer *xue*
- MP 6 (+▲) Mødepunkt for Milt, Lever og Nyre meridianer. Styrker Milt og nærer *xue*
- MP 3 (+▲) Miltens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Milt og nærer *xue*
- Du 20 (+▲) Mødepunkt for *du mai*, Lever, San Jiao, Galdeblære og Urinblære meridianer. Løfter *qi* og *xue* til hovedet
- B 17 (+▲) *Hui* punkt for *xue*. Nærer *xue*
- B 20 (+▲) Miltens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*
- B 21 (+▲) Mavens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og derved *xue*

Kinesisk patentmedicin

Bu Zhong Yi Qi Wan (Styrker og løfter *qi*)

Gui Pi Wan (Styrker Milt *qi* og nærer *qi* og *xue*)

Three Treasures/Women's Treasures

Calm the Spirit (Styrker Milt *qi* og nærer *qi* og *xue*)

Tonify Qi and Ease the Muscles (Styrker og løfter *qi*)

KRONISK TRÆTHED



Træthed eller *pi fa*, er en tilstand, man ofte møder hos patienter. Symptomet er oftest en del af et større billede, og er som regel ikke den primære årsag til, at patienten opsøger os. Trætheden kan dog være så belastende for patienten, at det er årsagen til at de søger behandling. Indenfor vestlig medicin er der forskellige lidelser, hvis kendetegn er træthed.

Træthed kan være en del af et alvorligt sygdomsmønster, såsom kræft, anæmi, hypothyreoidisme.

Den kan også være en del af en depressiv tilstand eller ses som et respons på kroniske smerter eller som bivirkning af vestlig medicin (f.eks. antihistaminer, smertestillende, antibiotika, beta-blokker).

Træthed forekommer i efterforløbet af en alvorlig sygdom eller et postviralt syndrom.

Hormonelle forandringer (pubertet, overgangsalder, efter-fødsel) kan give træthed.

Trætheden kan være psykosocialt betinget, dvs. en persons respons til et liv de ikke har lyst til at leve

Man skal altid være bevidst om, hvorvidt der er andre symptomer tilstede, som kunne tyde på en alvorlig lidelse, især hvis der er en tiltagende træthed uden oplagt årsag. I så fald skal patienten henvises til videre lægeundersøgelse.

Ætiologiske faktorer

Tab af Blod

Tab af blod gennem traumer, fødsler og kraftig eller længerevarende menstruationsblødninger vil svække *xue* og *qi*.

Kost

Kosten kan være for kold i sin energi eller temperatur og derved svække Milt og Nyre *yang*.

Kosten kan være næringsfattig, så der ikke produceres nok *qi* og *xue*. Det kan også være, at der indtages for meget kold, utilberedt eller svært fordøjelig mad, som svækker Milten og derved fører til *qi* og *xue xu*, og/eller produktion af Fugt og Slim.

Slankekur kan svække Milt *qi*.

At spise for hurtigt, for meget, uregelmæssigt eller at småspise konstant kan skabe Madstagnation, som udover at svække Milten, vil skabe *qi* stagnation.

Kosten i sig selv kan være Fugt og Slimskabende.

Overanstrengelse

For meget arbejde og længere tids overbelastning vil svække Nyre og Milt *qi*.

At studere og tænke for meget svækker Milt *qi*.

At sidde for meget foran computeren vil svække Lever og Hjerter *xue* og stagnere *qi*.

Stress vil både svække *yin* og stagnere Lever *qi*.

Graviditeter kan belaste Nyre og Milt *qi*.

For meget sex svækker Nyre *qi*.

At løfte og bære tunge ting svækker Nyre *qi*.

Sygdom

Sygdom vil især svække *qi* i Lunger, Milt og Nyre. Varmesygdom kan skade *yin*. Kulde kan svække *yang*. Gentagne invasioner af *xie qi* vil svække Lunge *qi*.

Følelser

Vrede, frustration, irritation og følelser som ikke kommer til udtryk, vil stagnere Lever *qi*. Bekymring og spekulationer vil svække Milt *qi*. Lungen bliver påvirket negativt af stor eller længerevarende sorg.

Medfødt svaghed

Hvis forældrene var gamle eller syge ved undfangelsen, kan det medføre, at barnet har en svag *jing*. Der kan også være en medfødt svaghed i et eller flere af *zang* organerne.

Alderdom

En del af aldriingsprocessen indebærer, at vores Nyre *jing* bliver svagere, og at der er en generel svækkelse af *yin*, *yang*, *qi* og *xue*. Der indtræder også en stigende stase af *xue* og akkumulation af Slim med årene.

Motion

For lidt motion vil gøre, at Lever *qi* stagnerer.

Relevante Spørgsmål

Hvornår mærkes trætheden?

- Træthed der kommer senere på dagen, *Xu* tilstand
- Træthed der er værst om morgenen og letter i løbet af dagen, Stagnationstilstand

Er trætheden påvirket af aktivitet?

- Bedre ved aktivitet og motion, Slim eller *qi* stagnation
- Værre ved aktivitet, *Xu*
- Værre efter seksuel aktivitet, Nyre *xu*

Er der bestemte dele af kroppen, der er påvirkede?

- Kroppen eller hovedet føles tungt, Slim eller Fugt
- Benene føles svage, Milt *qi xu*

Er den situationsbestemt?

- Bestemte situationer udløser trætheden, især hvis de er følelsesmæssigt relaterede, Lever *qi* stagnation

Er den påvirket af kosten?

- Påvirket af bestemte typer madvarer, Fugt, Slim eller Madstagnation
- Værst lige efter man har spist, Milt *qi xu*

Differentiering og behandling

Shi mønstre

Slim-Fugt

Lever *qi* stagnation

Xu mønstre

Qi xu

Yang xu

Yin xu

Xue xu

Appendiks

Kronisk Trætheds Syndrom

Slim-Fugt

Ætiologi og patologi

Slim og Fugt opstår oftest på baggrund af uregelmæssigheder i kosten, som regel i form af for meget sukkerholdig mad, for mange mejeriprodukter, for meget rå eller kold mad og for meget hvede. Der er næsten altid Mave og Milt *qi xu* involveret i dette billede. Hvis Mave og Milt er svage, vil de producere Fugt; hvis der er Varme tilstede, vil Fugt hurtigt omdannes til Slim.

Nyre og Milt *yang xu* vil føre til en nedsat transport og transformation af kropsvæskerne, hvilket kan føre til Fugtakkumulering og i sidste ende Slim. Nogle gange kan Slim og Fugt være en konsekvens af en akut invasion af *xie qi*. Kulde og Fugt vil blokere for Mavens og Miltens *qi* mekanisme. Ekstrem Varme såsom ved febril sygdom kan tørre kropsvæskerne ind til Slim, Slimen vil så blokere for Mavens og Miltens *qi* mekanisme.

Antibiotika har en meget kold energi, som svækker Milt *yang* og producerer Fugt. De fleste kroniske ubalancer vil kunne skabe Slim. Fugt og Slim vil forhindre *qi* i at cirkulere i kroppen. På grund af deres *yin* egenskaber vil de give en fornemmelse af tunghed i kroppen. De vil også blokere for, at den rene *yang* kan nå op til hovedet, hvilket vil medføre mental træthed.

Fugt vil samtidig svække Milt *qi*, fordi Milten fungerer bedst i et tørt klima.

Kosten vil have stor indvirkning på tilstanden, indtagelse af mejeriprodukter og søde sager vil forværre den. Dette faktum vil klienten som regel ikke være klar over i starten, men efter at de nødvendige kostændringer er iværksat, bliver vedkommende ofte opmærksom på sammenhængen.

Symptomer

- Træthed med en tung fornemmelse i kroppen og hovedet
- Symptomerne er værst om morgenen
- Svært ved at vågne om morgenen, personen er psykisk fraværende lige efter at være vågnet
- Søvnighed og stort søvnbehov
- Symptomerne lindres ikke af at sove, tværtimod vil personen føle sig mere tung og tåget i hovedet, hvis han eller hun sover for meget
- Tungthed i arme og ben
- Tåget fornemmelse i hovedet som om hjernen er pakket ind i vat
- Tung hovedpine
- Mental sløvhed og koncentrationsbesvær
- Svag appetit eller hurtig mæthed
- Kvalme
- Løs afføring
- Klistret smag i munden
- Grumset urin
- Blokeret fornemmelse i brystkassen
- Svimmelhed

Tunge: Opsvulmet med fedtet belægning.

Puls: Glat.

Hvis der er **Fugt-Varme** vil der også være:

- Klistret afføring
- Stærkt lugtende afføring
- Mørk urin
- Gulligt udflåd fra skeden
- Tørst uden lyst til at drikke

Tunge: Gul fedtet belægning.

Puls: Hurtig og glat.

Behandlingsprincip

Regulér Maven, transformér Fugt og Slim, send den urene *yin* ned, styrk Milten.

Punkter

Vælg fra:

M 40 (-) Mavens *luo* punkt. Transformerer Slim

M 36 (+) Mavens *he* og Jord punkt. Styrker Mave og Milt *qi*, transformerer Fugt og Slim

- MP 9 (-) Miltens *he* og Vand punkt. Dræner Fugt
- MP 6 (+) Mødepunkt for Milt, Nyre og Lever meridianer. Dræner Fugt og styrker Milt *qi*
- MP 3 (+) Miltens *yuan, shu* og Jord punkt. Styrker Milt *qi* og transformerer Fugt og Slim
- Ren 12 (+) Mavens *mu* punkt, *hui* punkt for *fu*, mødepunkt for *ren mai*, San Jiao, Tyndtarm og Mave meridianer. Regulerer Maven, styrker Mave og Milt *qi*, transformerer Fugt og Slim
- B 20 (+) Miltens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og transformerer Fugt og Slim
- B 21 (+) Mavens ryg-*shu* punkt. Styrker Milt og Mave *qi* og transformerer Fugt og Slim
- Hvis der er tungthed i hovedet M 8 (-) og Du 20 (-)
 - Hvis der er Kvalme P 6 (-)
 - Hvis der er Fugt-Varme M 44 (-) og Co 11 (-)

Kinesisk patentmedicin

Er Chen Wan (Transformerer og dræner Slim)

Ping Wei San (Transformerer Fugt)

Three Treasures/Women's Treasures

Limpid Sea (Transformerer og dræner Slim)

Drain Fields (Transformerer Fugt, styrker *qi*)

Lever Qi Stagnation

Ætiologi og patologi

Frustration, vrede, irritation og følelser som ikke kommer til udtryk, kan forårsage stagnation af Lever *qi*. Manglende motion kan også bevirke, at Lever *qi* stagnerer.

Leveren skal sørge for, at *qi* kan flyde frit og uhindret igennem hele kroppen. Hvis der er Lever *qi* stagnation, vil *qi* og *xue* have svært ved at komme rundt i kroppen og nære og ivaretage sine funktioner. Endvidere vil Lever *qi* stagnation ofte forstyrre Milten i dens arbejde, og således kan produktionen af *qi* og *xue* forstyrres.

Hos kvinder som lider af træthed pga. Lever *qi* stagnation, er det meget typisk, at de samtidig lider af *xue xu*. Lever *xue xu* vil i sig selv manifestere sig som træthed, men ofte vil den også være medvirkende årsag til Lever *qi* stagnation, fordi Leveren bliver stiv og ufleksibel.

Symptomer

- Træthed, som er værst om morgenen, og personen er ofte ”morgensur”
- Træthed mindskes, når personen kommer i gang og bliver bedre med aktivitet
- Træthed, som bliver værre, når personen står overfor aktiviteter eller situationer, som de ikke har lyst til
- Trætheden er værre i stressede perioder
- Irritabilitet

- Depression
 - Vekslede afføring
 - Oppustet abdomen
 - Trætheden kan være værre op til menstruationen
 - Behov for at gabe eller sukke
 - Uregelmæssig menstruationscyklus
 - PMS
 - Smertefulde menstruationer
 - Spændthed under ribbenskanten
- Puls: Strenget.

Behandlingsprincip

Bevæg stagneret Lever *qi*

Punkter

Vælg fra:

- P 6 Pericardiums *luo* punkt, åbningspunkt for *yin wei mai*. Bevæger stagneret Lever *qi*
- Co 4 (-) Tyktarmens *yuan* punkt. Sammen med Le 3 spreder punktet stagneret Lever *qi*
- Le 3 (-) Leverens *yuan, shu* og Jord punkt. Spreder stagneret Lever *qi*
- G 34 (-) Galdeblærens *he* og Jord punkt, *hui* punkt for sener. Spreder stagneret Lever *qi*
- G 41 (-) Galdeblærens *shu* og Træ punkt, åbningspunkt for *dai mai*. Spreder stagneret Lever *qi*
- MP 6 (-) Mødepunkt for Milt, Nyre og Lever meridianer. Bevæger stagneret Lever *qi* og stagneret *qi* i livmoderen
- Le 14 (-) Leverens *mu* punkt, mødepunkt for *yin wei mai*, Lever og Milt meridianer. Spreder stagneret *qi* i den midterste og øverste *jiao*, spreder stagneret Lever *qi*
- B 18 (-) Leverens ryg-*shu* punkt. Spreder stagneret Lever *qi*
- Hvis der er emotionelle og psykiske symptomer *Yintang*, Du 20 og H 7
 - Hvis stagneret *qi* har genereret Varme Le 2 (-), Co 11 (-) og SJ 6 (-)

Kinesisk patentmedicin

Chai Hu Shu Gan Wan (Spreder Lever *qi*)

Xiao Yao Wan (Spreder Lever *qi*, styrker Lever *xue* og Milt *qi*)

Jia Wei Xiao Yao Wan (Spreder stagneret Lever *qi*, dræner Stagnations Varme, nærer Lever *xue* og Milt *qi*)

Three Treasures/Women's Treasures

Break into a Smile (Spreder stagneret Lever *qi*)

Freeing the Moon (Spreder Lever *qi*, styrker Lever *xue* og Milt *qi*)

Freeing the Sun (Bevæger stagneret Lever *qi*, dræner Stagnations Varme, nærer Lever *xue* og Milt *qi*)

Qi Xu

Ætiologi og patologi

Oftest vil denne ubalance være resultatet af forkert kost igennem flere år, dvs. mad som er kold i sin energi eller temperatur, Fugtskabende eller utilberedt. Især mejeriprodukter, hvedemel, sodavand, is og søde sager er nogle af de mest almindelige syndere. Tilstanden kan også opstå, fordi man spiser for meget ad gangen, hvilket vil overbelaste Milt *qi*; eller at man spiser for lidt, det vil svække Milt *qi*. Madens kvalitet kan være for ringe, eller der spises for lidt, som ved slankekur og strenge diæter.

Andre faktorer, som svækker Milt *qi* er overanstrengelse, sygdom, at studere for meget, at bekymre sig og spekulere for meget.

Lunge *qi* svækkes af gentagne invasioner af *xie qi*, luftvejssygdom og sorg. Dårlig kropsholdning eller medfødt svaghed kan også være årsager til Lunge *qi xu*.

Hjerte *qi* kan svækkes af en generel *qi xu*, alderdom, sygdom og af at svede kraftigt. Hjerte *qi* kan også svækkes af længerevarende eller voldsomme følelsesmæssige belastninger, medicin, stoffer og stimulanser, herunder kaffe.

Qi xu i disse organer vil betyde, at der er både en manglende produktion af *qi* og *xue*, og at der ikke er *qi* nok til at udføre alle kroppens aktiviteter.

Milt *qi* er ansvarlig for transport og transformation af væske i kroppen. Hvis der er Milt *qi xu*, vil der opstå Fugt i kroppen. Fugt er *yin* og tung, og vil blokere for bevægelse af *qi* og give tunghed. Fugt vil også blokere for, at den rene *yang* kan stige op, og dette vil medføre mental træthed.

Selv om trætheden forværres ved aktivitet og anstrengelse, vil den ofte føles bedre lige efter aktivitet, fordi *qi* bevæges ved aktivitet. Det vil dog være en kortvarig lindring og personen vil føle sig mere træt senere.

Symptomer

- Kronisk træthed
- Symptomerne er værst om eftermiddagen og om aftenen
- Trætheden bliver værre ved anstrengelse og aktivitet
- Spontan sveden eller sveden ved aktivitet
- Blegt ansigt

Hvis der er **Lunge *qi xu*** vil der også være:

- Åndenød
- Personen bliver let forpustet
- Lav eller svag stemme
- Hyppige forkølelser

Tunge: Bleg, evt. forsænket eller opsvulmet i den forreste tredjedel. Puls: Dyb, svag, især i *cun* position.

Hvis der er **Milt *qi xu*** vil der også være:

- Løs afføring
- Træthed og svaghed i arme og ben
- Træthed efter måltider
- Svag appetit eller hurtig mæthedfølelse