

# For højt stofskifte, herunder Graves' sygdom

For højt stofskifte viser sig typisk med symptomer som hjertebanken, uro, rastløshed, nervøsitet, irritabilitet, sved, udstående øjne og at føle sig varm, men det kan også vise sig som træthed og slaphed. For højt stofskifte kan også resultere i struma. For højt stofskifte eller hyperthyreose starter oftest i alderen 20-50, og det betyder at sygdommen hyppigst ses hos dem, der er over 60 år. Hyperthyreose påvirker ca. 1,2 procent af befolkningen.

## For højt stofskifte i vestlig medicin

For højt stofskift (hyperthyreose) skyldes, at skjoldbruskkirtlen overproducerer hormonerne trijodtyronin (T3) og thyroxin (T4).

### Årsagen til at nogle mennesker udvikler hyperthyreose kan være en:

- Genetisk disposition. Stofskiftelidelser kan have en arvelig komponent
- Betændelsestilstand i skjoldbruskkirtlen. Dette kaldes for thyroidit. Tilstanden er som regel mild og midlertidig. Den kan skyldes en virus, men den ses også hos 5 procent af kvinder i det første halve år efter en fødsel
- Autoimmunreaktion hvor kroppen danner antistoffer, der ligner det skjoldbruskkirtel stimulerende hormon (TSH). Dette resulterer i en forøget produktion af T3 og T4. Denne autoimmune lidelse hedder Graves' sygdom, og er den hyppigste årsag til højt stofskifte blandt yngre mennesker
- Alderdom. Med alderen kan skjoldbruskkirtlen miste sin følsomhed overfor TSH og i stedet selv producere T4 i form af hormonaktive knuder. Tilstanden hedder multinodøs toksisk struma eller toksisk adenom. Toksisk betyder her, at stofskiftet er forhøjet, og at adenomet er en godartet knude i en kirtel
- For stor indtagelse af jodholdig kost, men samtidig kan jodmangel, især i ungdommen, forårsage knudedannelsen i skjoldbruskkirtlen. Dette kan føre til strumadannelse og hyperthyreose
- Bivirkning af medicin

Diagnosen hyperthyreose stilles ved at måle niveauet i blodet af det skjoldbruskkirtel stimulerende hormon (TSH), samt niveauet af T3 og T4. Prøverne bruges også til at måle, om der er antistoffer i blodet. Der kan også laves en scintigrafi af skjoldbruskkirtlen, hvor man laver en funktionsskanning med et radioaktivt sporstof for at se, om der er knuder.

### **Hyperthyreose behandles med enten:**

- Medicin. Thyreostatika bruges til at stabilisere stofskiftet hos Graves patienter og patienter med knudestruma. Betablokkere kan bruges til at dæmpe generne fra det forhøjede stofskifte
- Radioaktivt jod bruges især til at ødelægge vævet i skjoldbruskkirtlen
- Kirurgisk fjernelsen af skjoldbruskkirtlen

En kendt bivirkning til behandlingerne er, at patienten får det modsatte problem, et for lavt stofskifte.

### **For højt stofskifte i kinesisk medicin**

For højt stofskifte er kendetegnet ved, at der er en overaktivering af kroppens fysiologi. I kinesisk medicin er det netop en karakteristisk af *xie* Varme, at den agiterer og overaktiverer organernes fysiologiske processer og kropssubstanser. De symptomer som vestlig medicin noterer som værende tegn på, at stofskiftet er for højt, er alle sammen typiske Varme symptomer i kinesisk medicin. Her tænkes der på symptomer som hjertebanken, uro, rastløshed, nervøsitet, irritabilitet, sved, udstående øjne og at føle sig varm.

Varmen kan både være *xu* og *shi* i karakter. Det betyder, at behandlingen af for højt stofskifte altid vil have fokus på, at dræne Varme. Man skal forsøge at finde ud af, hvilken form for Varme der er, og hvor Varmen har sin rod. Der vil næsten altid være en kombination af to eller flere mønstre samtidig.

### **Differentiering og behandling**

#### ***Shi* mønstre**

Invasion af udefrakommende *xie* Varme

Hjerte Ild

Mave Ild

Lever Ild og Lever Vind

#### ***Xu* mønstre**

*Yin xu* Varme

### **Relevante spørgsmål**

#### **Er tilstanden akut?**

- Ja - Invasion af udefrakommende *xie* Varme

**Er der struma?**

- Ja – Slim

**Er der aversion mod Varme?**

- Ja – *Shi* Varme

**Mærkes huden varm og fugtig?**

- Ja – *Shi* Varme

**Er der rystende hænder eller tics?**

- Ja - Vind

## **Invasion af udefrakommende *xie* Varme**

**Ætiologi og patologi**

Den udefrakommende *xie* Varme kan være bakteriel eller viral, men det kan også være i form af strålebehandling. Varmen vil skabe en fornemmelse af varme i kroppen, og den vil agitere og overaktivere organernes fysiologiske processer. Varmen kan skabe indre Vind og give rystende hænder. Varmen kan have skabt Slim, der manifesterer sig med en fysisk forstørret skjoldbruskkirtel. Tilstanden vil være akut.

**Symptomer og tegn**

- Akut forstørret og hævet skjoldbruskkirtel
- Kraftig sved
- Feber
- Tørst
- Hjertebanken
- Uro og rastløshed
- Hovedpine
- Rystende hænder
- Tunge: Rød med tør gullig belægning
- Puls: Overflydende

**Behandlingsprincip**

Uddriv og dræn udefrakommende *xie* Varme.

## Punkter

Vælg fra:

<b>Tyk 4 (-)</b>	Uddriver udefrakommende <i>xie qi</i>
<b>Tyk 11 (-)</b>	Dræner <i>yangming</i> Varme
<b>Tyk 18 (-)</b>	Lokalpunkt for struma
<b>Ren 22 (-)</b>	Lokalpunkt for struma
<b>Lu 10 (-)</b>	Uddriver udefrakommende <i>xie</i> Varme, gavner halsen
<b>Lu 11 (-↓)</b>	Uddriver udefrakommende <i>xie</i> Varme, gavner halsen
<b>Ma 40 (-)</b>	Dræner <i>yangming</i> Varme og Slim
<b>Ma 44 (-)</b>	Dræner <i>yangming</i> Varme
<b>Du 14 (-↓)</b>	Uddriver udefrakommende <i>xie</i> Varme
<b>Erjian (-↓)</b>	Dræner Ild
<b>Ny 6 (+)</b>	Åbner <i>yin qiao mai</i> , beskytter <i>yin</i> i halsen

## Relevante råd

Det er vigtigt, at personen undgår mad og drikkevarer, der har en Varmende dynamik. Eksempler på disse er: Chili, kanel, peber, hvidløg, friturestegt mad (chips, pomfritter, falafel osv.), lammekød, alkohol. Vedkommende vil have godt af at drikke kølende drikke som krysantemum te, kamille te, hyldeblomst te, mynte te og grøn te.

## Hjerte Ild

### Ætiologi og patologi

Hjerte Ild kan opstå fra *qi* stagnationer og Slim stagnationer. Indtagelse af Varmende mad og drikkevarer, og medicin kan generere Ild i kroppen, der stiger op til Hjertet. Ild og Varme fra andre organer kan, pga. Ildens *yang* natur, stige opad og agitere Hjertet. Følelsesmæssige ubalancer kan med tiden føre til Hjerte *qi* stagnation, som kan skabe Varme og blive til Hjerte Ild.

Ilden agiterer og overaktiverer organernes fysiologiske processer. Ilden vil gøre, at personen føler sig varm, samtidig vil Ildens *yang* dynamik drive kropsvæske op til overfladen. Det vil manifestere sig med spontan sved og fugtig hud.

## Symptomer og tegn

- Hjertebanken
- Nervøsitet og uro
- Søvnløshed
- Irritabilitet
- Vægttab til trods for en god appetit
- Spontan sved
- Aversion mod varme
- Svært ved at køle ned, når personen føler sig varm
- Huden mærkes varm og fugtig
- Tørst
- Bitter eller metal smag i munden
- Blister på tungen
- Kraftige menstruationsblødninger eller manglende menstruationsblødninger
- Personen virker stressende at være sammen med
- Bruger sine hænder meget, mens han eller hun snakker
- Taler hurtigt og meget
- Tunge: Rød med rød tungespids
- Puls: Hurtig, overflydende eller strenget

## Hvis Varmen har skabt *Slim* kan der også være:

- Struma

## Hvis Varmen har skabt *indre Vind* kan der også være:

- Rystende hænder
- Hudkløe

## Behandlingsprincip

Dræn Hjerne Ild.

## Punkter

Vælg fra:

<b>Hj 8 (-)</b>	Dræner Hjerte Ild
<b>Pe 7 (-)</b>	Dræner Hjerte Ild
<b>Pe 8 (-)</b>	Dræner Hjerte Ild
<b>Du 11 (-)</b>	Dræner Hjerte Ild
<b>Du 14 (-)</b>	Dræner Ild
<b>UB 15 (-)</b>	Dræner Varme fra Hjertet
<b>Erjian (-↓)</b>	Dræner Ild

- Hvis der er Slim, tilføj Pe 5 (-) og Ma 40 (-)
- Hvis der er Vind, tilføj Du 20 (-), Du 16 (-) og Lev 2 (-)
- Hvis der er struma, tilføj Tyk 4 (-), Tyk 11, Tyk 18 (-) og Ren 23

## Relevante råd

Ved alle Varme og Ild tilstande handler det ligeså meget om, hvad man skal undgå, som om hvad der er godt at indtage af mad og drikkevarer. Generelt vil bitre madvarer, og madvarer der har en kold energi være gavnlige. At spise mange grønsager og meget frugt vil især være godt. En tommelfingerregel er, at frugt og grønsager, der er meget vandholdige, er kølende i deres energi. Det er ting som agurk, salat, vandmelon, tomater, bønnespirer og lign. Maden kan være kogt, dampet eller svitset, men helst ikke grillet, ovnbagt eller friturestegt. Rå mad som salat er også godt, fordi det er decideret kølende. Det er afgørende, at personen undgår indtagelse af stærke krydderier, kanel, hvidløg, kaffe, alkohol, rødt kød, chokolade, lammekød, friturestegt mad, grillet mad, og ovnstegt mad.

Kostanbefalinger: Asparges, aubergine, bambusskud, salat, bønnespirer, agurk, kartofler, vandkastanje, kål, bladselleri, kinakål, majroer, mungbønner, brøndkarse, tomat, rucola, ærter, mælkebøtte, banan, grapefrugt, citron, mango, melon, pære, ananas, blomme, rabarber, æble, vandmelon, kiwifrugt, appelsin, tofu, soyamælk, yoghurt, byg, boghvede, hirse, hvede, kidney bønner, hyldeblomst, mynte, krysantemum te, kamille te, hyldeblomst te, mynte te og citronmelisse te.

Stimulanser, især kaffe skal helt undgås, ligeledes er alkohol negativt.

Personen skal undgå stress og ophidselse så meget som muligt.

# Mave Ild

## Ætiologi og patologi

Indtagelse af mad- og drikkevarer der er varmende i deres dynamik, kan skabe Varme i Maven. At spise for hurtigt, for meget ad gangen, for sent eller at spise mad som er svært at transformere kan skabe madstagnation og derved Varme. Følelsesmæssige frustrationer og irritationer kan skabe Lever Ild, som invaderer Maven.

Ilden agiterer og overaktiverer organernes fysiologiske processer. Ilden vil gøre, at personen føler sig varm, samtidig vil Ildens *yang* dynamik drive kropsvæske op til overfladen. Det vil manifestere sig med spontan sved og fugtig hud.

## Symptomer og tegn

- Stor appetit
- Tørst
- Vægttab
- Sure opstød
- Dårlig ånde
- Spontan sved
- Aversion mod varme
- Svært ved at køle ned, når personen føler sig varm
- Huden mærkes varm og fugtig
- Bitter eller metal smag i munden
- Blister på tungen, i mundhulen og på gummerne
- Kraftige menstruationsblødninger eller manglende menstruationsblødninger
- Tunge: Rød især i midten af tungen. Tør, gul belægning
- Puls: Hurtig, overflydende eller hurtig

## Hvis Varmen har skabt *Slim*, kan der også være:

- Struma

## Hvis Varmen har skabt *indre Vind*, kan der også være:

- Rystende hænder
- Hudkløe

## Behandlingsprincip

Dræn Mave Ild.

## Punkter

Vælg fra:

<b>Tyk 11 (-)</b>	Dræner Mave Ild
<b>Ma 40 (-)</b>	Dræner Mave Ild
<b>Ma 43 (-)</b>	Dræner Varme fra Maven
<b>Ma 44 (-)</b>	Dræner Varme fra Maven
<b>Ren 12 (-)</b>	Dræner Mave Ild
<b>Pe 7 (-)</b>	Dræner Varme fra Maven
<b>Erjian (-↓)</b>	Dræner Ild

- Hvis der er Hjerte Ild, tilføj Pe 8 (-)
- Hvis der er Lever Ild, tilføj Lev 2 (-)
- Hvis der er Slim, tilføj Pe 5 (-) og Ma 40 (-)
- Hvis der er struma, tilføj Tyk 4 (-), Tyk 11, Tyk 18 (-) og Ren 23
- Hvis der er Vind, tilføj Du 20 (-), Du 16 (-) og Lev 2 (-)

## Relevante råd

Se under Hjerte Ild.

# Lever Ild og Lever Vind

## Ætiologi og patologi

Stress, frustration, irritation og følelser der 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 med tiden generere Varme og til sidst Ild i Leveren. Dette kan forværres af indtagelse af kost og drikke, der har en Varmende dynamik, især alkohol.

Ilden agiterer og overaktiverer organernes fysiologiske processer. Ilden vil gøre, at personen føler sig varm, samtidig vil Ildens *yang* dynamik drive kropsvæske op til overfladen. Det vil manifestere sig med spontan sved og fugtig hud. Varmen i Leveren kan let generere indre Vind, der kan vise sig som rystende hænder. Den opadstigende Lever Ild kan presse øjnene udad.



## Symptomer og tegn

- Udstående øjne
- Røde, blodsprængte øjne
- Rystende hænder
- Hudkløe
- Søvnløshed
- Irritabilitet og hidsighed
- Spontan sved
- Aversion mod varme
- Svært ved at køle ned, når personen føler sig varm
- Huden mærkes varm og fugtig
- Vægttab til trods for en god appetit
- Tørst
- Bitter eller metal smag i munden
- Kraftige menstruationsblødninger eller manglende menstruationsblødninger
- PMS
- Tunge: Rød med røde sider, gullig belægning
- Puls: Strengt og hurtig, eller overflydende og hurtig

## Hvis Varmen har skabt Slim kan der også være:

- Struma

## Behandlingsprincip

Dræn Lever Ild, berolig Lever Vind.

## Punkter

Vælg fra:

<b>Lev 2 (-)</b>	Dræner Lever Ild og beroliger Lever Vind
<b>GB 43 (-)</b>	Dræner Varme fra Leveren
<b>Pe 7 (-)</b>	Dræner Varme fra <i>jueyin</i>
<b>Pe 8 (-)</b>	Dræner Varme fra <i>jueyin</i>
<b>Du 14 (-)</b>	Dræner Ild
<b>Du 16 (-)</b>	Beroliger Vind
<b>Du 20 (-)</b>	Beroliger Vind
<b>UB 18 (-)</b>	Dræner Ild og beroliger Lever Vind
<b>Erjian (-↓)</b>	Dræner Ild

- Hvis der er Hjerte Ild, tilføj Pe 8 (-)
- Hvis der er Slim, tilføj Pe 5 (-) og Ma 40 (-)
- Hvis der er struma, tilføj Tyk 4 (-), Tyk 11, Tyk 18 (-) og Ren 23

## Relevante råd

Se under Hjerte Ild.

## *Yin xu* Varme

### Ætiologi og patologi

Der vil tit være et overlap mellem Ild tilstandene beskrevet ovenfor og *yin xu* tilstandene. Det er fordi, Ilden let vil skade kroppens *yin* aspekter.

Hjerte *yin* svækkes også af stress, chok, følelsesmæssige belastninger, at arbejde for meget, især om aftenen og natten. Kaffe og andre stærke stimulanser, sygdom, alderdom og medfødt svaghed kan også resultere i Hjerte *yin xu*. Da alle oplevelser, følelser og tanker registreres 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. Det kan også være en konsekvens af længerevarende belastninger, alderdom, sygdom, medicin, eller for meget sex.

## Symptomer og tegn

- Søvnløshed
- Vågner tit og er rastløs og varm
- Drømmeforstyrret søvn
- Nattesved
- Hjertebanken
- Angst
- Nervøsitet og uro
- Dårlig hukommelse
- Svimmelhed
- Tinnitus
- Varme håndflader og fodsåler
- Ømhed i lænd og knæ
- Tør mund og tør hals
- Tørre øjne
- Røde kindben
- Røde læber
- 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

### Hvis der er Lever *yin xu* som skaber Vind, kan der også være:

- Tørre øjne
- Svage, tørre og rillede negle
- Rystende hænder
- Hudkløe

### Hvis Varmen har skabt Slim kan der også være:

- Struma

## Behandlingsprincip

Nær *yin*, udryd *xu* Varme.

## Punkter

Vælg fra:

<b>Hj 6 (+)</b>	Nærer Hjerte <i>yin</i>
<b>Hj 7 (+)</b>	Nærer Hjerte <i>yin</i>
<b>Ren 4 (+)</b>	Nærer <i>yin</i>
<b>Ren 14 (+)</b>	Nærer Hjertet
<b>Ny 2 (-)</b>	Udrydder <i>xu</i> Varme
<b>Ny 3 (+)</b>	Nærer Nyre <i>yin</i>
<b>Ny 6 (+)</b>	Nærer Nyre <i>yin</i> . Åbner <i>yin wei mai</i>
<b>Lu 7</b>	Åbner <i>ren mai</i>
<b>Mi 6 (+)</b>	Nærer <i>yin</i>
<b>UB 23 (+)</b>	Nærer Nyre <i>yin</i>

- Hvis der er Lever *yin xu*, tilføj Lev 3 (+) og Lev 8 (+)
- Hvis der er *shi* Varme, tilføj Tyk 11 (-) og Du 14 (-)
- Hvis der er struma, tilføj Tyk 4 (-), Tyk 11, Tyk 18 (-) og Ren 23

## Relevante råd

Det er vigtigt, at folk der er *yin xu* undgår stress, både arbejdsmæssigt og følelsesmæssigt. De bør helst ikke arbejde for meget, bør gå tidligt i seng og få nok søvn. Kaffe og andre stimulerende eller koffeinholdige drikke skal undgås, fordi de overaktiverer *shen* og derved svækker Hjerte *yin*. Alkohol, stærke krydderier, grillet og friturestegt mad vil skade Hjerte *yin*, og skal derfor undgås. I deres kost skal de prøve at undgå mad, der er meget stimulerende og varmende. Det er blandt andet kaffe, alkohol, sukker og stærke krydderier som chili.

De skal prøve at skabe harmoni i deres følelsesliv og dyrke ro og afslappelse. Meditation kan være en meget stor hjælp til disse patienter. Hjertet næres og styrkes af glæde. Derfor vil mennesker, der er Hjerte *yin xu* have gavn af at lave eller se på ting, der gør dem glade. De kan prøve at gøre noget dagligt, som giver glæde, eller meditere med fokus på noget, som giver glæde. Til gengæld vil overstimulering af "glæden" forbruge og svække Hjerte *yin*. Overstimulering af "glæden" forstås her, som for meget "fest og farver". At se på blomster, smukke udsigter eller kunst nærer Hjerte *yin*. At gå på natklub, at feste, at tage stoffer eller bare at være overgearet, tærer på Hjerte *yin*.

Dynamiske aktiviteter som aerobic eller action sport vil ikke være godt, og skal frarådes. Det er fordi, det yderligere vil belaste personen, og vil forbruge af

personens reserve. Vedkommende skal hellere dyrke lettere og mere meditative bevægelsesformer som *qi gong*, yoga og *tai ji*. Meditation, især med fokus både på den nederste og den øverste *jiao*, er især gavnlige for disse patienter. Hjerte *yin* vil især næres, ved at skabe ro i Hjertet og tømme Hjertet for tanker og begær.

Kostanbefalinger: Gøjibær, lucernespirer, asparges, kartofler, grønne bønner, citron, tang, brændenælder, adzuki bønner, sorte bønner, kidney bønner, kokosmælk, sesamfrø, valnødder, blæksprutter, østers, and, nyre, svinekød og æggeblommer.

# For lavt stofskifte, herunder Hashimotos og Addisons sygdomme

Lavt stofskifte viser sig typisk ved symptomer som træthed, øget søvnbehov, kuldkærlighed, hukommelsesbesvær, sløvhed, tør hud og tørt hår. For lavt stofskifte er meget mere almindeligt hos kvinder end hos mænd. Der er næsten tre gange så mange kvinder som mænd, der lider af tilstanden. Sandsynligheden for at lide af et lavt stofskifte stiger med årene. 50 procent af mennesker med lavt stofskifte udvikler struma, som er en fysisk forstørrelse af skjoldbruskkirtlen. Forstørrelsen af skjoldbruskkirtlen vil give synlig hævelse på halsen.

## For lavt stofskifte i vestlig medicin

Lavt stofskifte eller hypothyreose opstår, når skjoldbruskkirtlen (thyreoidea) ikke producerer nok af stofskiftehormonerne thyroxin (T4) og trijodthyronin (T3). Hypothyreose opdeles i primær og sekundær hypothyreose. Primær hypothyreose skyldes svigt i selve skjoldbruskkirtlen. Dette ses i 98 procent af tilfældene. Sekundær hypothyreose skyldes et svigt i hypofysen/hypotalamus.

Årsagen til at nogle mennesker udvikler hypothyreose kan være:

- Genetisk disposition. Der er en øget risiko for at udvikle et lavt stofskifte, hvis der er andre i familien med lavt stofskifte eller skjoldbruskkirtellidelser
- Autoimmun betændelse i skjoldbruskkirtlen
- Behandling af for højt stofskifte med radioaktivt jod
- Operation af skjoldbruskkirtlen
- Strålebehandling af halsen
- Sygdomstilstand i hypofysen

Diagnosen stilles ved at måle niveauet af hormonerne i blodet. TSH, som er det skjoldbruskkirtel stimulerende hormon, kan være forhøjet. Dette hormon frigives af hypofysen, når den måler at T3 og T4 niveauerne er for lave i blodet. Målinger af T3 og T4 i blodet alene er ikke nok, uden at der samtidig måles TSH. Det er fordi andre faktorer, såsom anden fysisk eller psykisk sygdom, kan påvirke T3 og T4 niveauerne i blodet. Blodprøverne kan også vise tilstedeværelse af antistoffet anti-TPO. Anti-TPO ses ved autoimmune stofskiftelidelser som Hashimoto.

Hypothyreose behandles med et kunstigt stofskiftehormon levothyroxin, oftest produktet Eltroxin.

En anden lidelse der ligner hypothyreose, men som ikke skyldes skjoldbruskkirtelproblemer, er Addisons sygdom. Addison skyldes et kronisk underskud af binyrebarkhormonet kortison. Årsagen til Addison vides ikke, og lidelsen behandles med hydrokortison. Den kinesiske medicinske differentiering og behandling af Addison vil være den samme som ved hypothyreose.

### **For lavt stofskifte i kinesisk medicin**

Når man kigger symptomlisten, ved for lavt stofskifte, igennem, er det tydeligt, at der er tale om Nyre og Milt *yang xu*. Oftest, når vi ser klienter med for lavt stofskifte, er situationen dog kompliceret af deres behandling med levothyroxin (typisk Eltroxin). Levothyroxin er ekstrem Varm i sin dynamik. Det er en kunstig form for *yang qi*, men desværre skaber Levothyroxin ekstremt meget *xie* Varme i kroppen, som agiterer Hjertet og *shen* og skaber Slim-Varme. I disse situationer skal vi ikke skabe yderligere Varme i en i forvejen overophedet krop. I stedet for skal vi dræne patologisk Slim-Varme eller Hjerte Ild, samtidig med at vi styrker Nyre og Milt *yang*. Det betyder, at i disse situationer skal man arbejde med nåle, men ikke med moxa.

### **Differentiering og behandling**

#### ***Shi* mønstre**

Hjerte Ild og Slim-Varme (som skyldes medicinen)

#### ***Xu* mønstre**

Nyre og Milt *yang xu*

### **Relevante spørgsmål**

#### **Hvilken farve har ansigtet?**

- Rødt – Hjerte Ild og Slim-Varme
- Blegt eller hvidt – Nyre og Milt *yang xu*

#### **Hvordan taler personen?**

- Hurtigt og meget - Hjerte Ild og Slim-Varme
- Langsomt - Nyre og Milt *yang xu*

#### **Hvordan virker personen?**

- Hektisk – Hjerte Ild og Slim-Varme
- Sløv - Nyre og Milt *yang xu*

# Hjerte Ild og Slim-Varme

## Ætiologi og patologi

Slim-Varme og Hjerte Ild skaber ikke et lavt stofskifte, tværtimod. Slim-Varme og Hjerte Ild er taget med her, fordi tilstanden er skabt af den medicin, som de fleste af de klienter, vi ser med lavt stofskifte, tager.

Varmen stiger op og agiterer Hjertet og koger kropsvæske ind til Slim.

## Symptomer og tegn

- Personen taler hurtigt og meget
- Kraftig stemme
- Hurtige eller agiterede kropsbevægelser
- Personen kan virke stressende at være sammen med
- Angst
- Irritabilitet
- Søvnbesvær
- Hjertebanken
- Rødt ansigt
- Tørst
- Metal eller bitter smag i munden
- Tunge: Rød med rød opsvulmet spids, fedtet gullig belægning. Der kan være en fure ved spidsen
- Puls: Kraftig, hurtig og strenget, eller kraftig, hurtig og glat

## Behandlingsprincip

Dræn Slim og *xie* Varme, berolig *shen*, styrk Milt og Nyre *yang*.



## Punkter

Vælg fra:

<b>Tyk 11 (-)</b>	Dræner Varme
<b>Pe 5 (-)</b>	Dræner Slim og Varme fra Hjertet, beroliger <i>shen</i>
<b>Ma 36 (+)</b>	Styrker Milt <i>yang</i> og transformerer Slim
<b>Ma 40 (-)</b>	Dræner Slim og Varme
<b>Ma 44 (-)</b>	Dræner Varme
<b>Mi 6 (+)</b>	Styrker Milt <i>yang</i> og transformerer Slim
<b>Ren 12 (+)</b>	Styrker Milt <i>yang</i> og transformerer Slim
<b>Ren 6 (+)</b>	Styrker Nyre <i>yang</i> og <i>yuan qi</i>
<b>Ren 4 (+)</b>	Styrker Nyre <i>yang</i> og <i>yuan qi</i>
<b>Ny 3 (+)</b>	Styrker Nyre <i>yang</i> og <i>yuan qi</i>
<b>Du 4 (+)</b>	Styrker Nyre <i>yang</i> og <i>yuan qi</i>
<b>Du 14 (-)</b>	Dræner Varme
<b>Du 20</b>	Beroliger <i>shen</i>
<b>UB 20 (+)</b>	Styrker Milt <i>qi</i> og transformerer Slim
<b>UB 23 (+)</b>	Styrker og varmer Nyre <i>yang</i>

## Relevante råd

Kostanbefalinger: Bitre mad og drikkevarer, aromatiske krydderier såsom kardemomme, spidskommen, kommen, anis, oregano, timian, sennepsfrø, osv. Skal fra citrusfrugter som te eller i madlavningen, byg, rug, ristet havre, tørrede bønner og linser, boghvede, nori tang, kombu tang, arame tang, iziki tang, bladselleri, radiser, majroer, champignon, shiitake svampe, vandkastanje og brøndkarse.

Undgå: Mejeriprodukter, hvede, sukker, kunstige sødemidler, tørret frugt, alt som har en koncentreret sød smag, mad som er meget olieret eller fedtholdigt, banan, avocado, citrusfrugter, svinekød, for meget kød i det hele taget, tropiske frugter, jordnødder, peanuttbutter, appelsinjuice, for mange nødder, råkost, salat, kolde madvarer, is, chili, hvidløg, alkohol, mørk chokolade, kanel, peber, friturestegt mad, grillet mad og nellike.

*Shen* skal ikke agiteres yderligere, derfor skal personen helst ikke indtage stimulerende substanser som kaffe.

Det er også vigtigt, at personerne ikke spiser for meget ad gangen, at de tygger maden godt og grundigt, og at de ikke spiser for sent om aftenen.

## Nyre og Milt *yang xu*

### Ætiologi og patologi

Tilstanden kan være medfødt, eller den kan være forårsaget af længerevarende indtagelse af kolde, Fugtskabende eller rå madvarer, kolde drikke, og kold medicin. Fysisk belastning af kroppen, at stå meget, løfte meget og for meget sex, gentagende invasioner af *xie* Kulde eller alderdom.

Milt og Nyre *yang xu* vil gøre at maden ikke bliver transformeret, så kroppen kommer til at mangle *qi* til at varetage de daglige funktioner. Den manglende *yang* vil give Kulde tegn. Den manglende produktion af *gu qi* vil medføre *xue xu*. Derfor vil der ses tegn som tør hud, tørt hår, svage negle m.m.

Den manglende transformation og transport af kropsvæske, som *yang xu* medfører, kan føre til skabelsen af Slim. Dette kan give struma.

### Symptomer og tegn

- Træthed, manglende energi
- Mental og fysisk sløvhed
- Langsomme kropsbevægelser
- Personen taler langsomt
- Sammenfaldende kropsholdning
- Øjnene mangler gnist
- Øget søvnbehov
- Lav kropstemperatur
- Kuldsvær
- Tør og kølig hud
- Tørt og flosset hår
- Svage, flossede negle
- Hævelser omkring øjnene
- Langsom hjerterytme
- Langsomme reflekser
- Hukommelsesbesvær
- Ømhed eller træthed i muskler og led
- Vægtforøgelse
- Forstoppelse

- Svag appetit eller hurtig mæthedfølelse
- Hyppig vandladning og store mængder urin
- Natlig vandladning
- Svag lænd
- Svage knæ
- Nedsat libido
- Infertilitet
- Uregelmæssige menstruationer
- Tunge: Bleg opsvulmet med fedtet belægning
- Puls: Langsom og svag

**Hvis der er Slim, kan der også være:**

- Struma

**Behandlingsprincip**

Varm og styrk Milt og Nyre *yang*.

**Punkter**

Vælg fra:

<b>Ma 36 (+▲)</b>	Styrker Milt <i>yang</i> og transformerer Fugt-Slim
<b>Mi 3 (+▲)</b>	Styrker Milt <i>yang</i> og transformerer Fugt-Slim
<b>Ren 12 (+▲)</b>	Styrker Milt <i>yang</i> og transformerer Fugt-Slim
<b>Ren 6 (+▲)</b>	Styrker Nyre <i>yang</i> og <i>yuan qi</i>
<b>Ren 4 (+▲)</b>	Styrker Nyre <i>yang</i> og <i>yuan qi</i>
<b>Ny 3 (+▲)</b>	Styrker Nyre <i>yang</i> og <i>yuan qi</i>
<b>Du 4 (+▲)</b>	Styrker Nyre <i>yang</i> og <i>yuan qi</i>
<b>UB 20 (+)</b>	Styrker Milt <i>qi</i> og transformerer Fugt-Slim
<b>UB 23 (+▲)</b>	Styrker og varmer Nyre <i>yang</i>
<b>Du 20 (▲)</b>	Løfter <i>yang qi</i>

- Hvis der er struma, tilføj Ma 40 (-), Tyk 4 (-), Tyk 18 (-) og Ren 23
- Hvis der er forstoppelse, tilføj Ma 25 (+▲) og Ren 8 (+▲)
- Hvis der er *xue xu*, tilføj UB 17 (+▲)

## Relevante råd

En person der er Milt og Nyre *yang xu* skal spise mad, der er varmende både temperaturmæssigt og energimæssigt. Vedkommende skal helt undgå mad, som har en kølende kvalitet, samt mad og drikke som er rent fysisk koldt, især om vinteren. Det betyder ingen frugt, medmindre den er tilberedt, ingen salat, råkost eller kolde drikke. Han eller hun skal prøve at bruge mere varmende tilberedningsmetoder, når der laves mad. Ovnbagte og grillede retter er mere varmende end dampede og kogte retter. Stærkt Varmende ting, som chili og lign. er ikke nødvendigvis godt, fordi det vil få personen til at svede og derved miste varme. At genopbygge en *xu* tilstand er noget der tager tid, og kan ikke forceres. Ellers er det godt at bruge mange krydderier i små mængder ad gangen, for at vække *yang*.

Let motion er godt ved *yang xu*, fordi det vil aktivere *yang* og *qi*. Vedkommende skal dog være opmærksom på, ikke at træne så hårdt, så han eller hun bliver udmattet eller for træt, fordi det vil dræne *yang* yderligere. I det hele taget skal personen passe på med ikke at bruge mere *qi*, end kroppen er i stand til at producere. En god måde at starte dagen på, er med fysiske aktiviteter, der kan vække og sætte *qi* i bevægelse.

At holde sig varm er vigtigt ved Milt og Nyre *yang xu*, især lænden og området lige under navlen. Noget der kan anbefales er, at gå med en "rygvvarmer" (de kan købes bl.a. i Matas) eller man kan binde et tørklæde rundt om maven. Det er nemlig vigtigt, at undgå at få træk på dette område. Et ingefær eller sennepsfodbad er også gavnligt. Det vil også være godt for personen at drikke ingefær te.

Patienter der er Milt og Nyre *yang xu* skal undgå ting, der svækker Nyrene og *yang*. Udover de generelle råd, som står ovenfor, skal mændene ikke dyrke for meget sex, inklusiv onani. At løfte tunge ting svækker Nyre *yang*, så det skal undgås så meget som muligt. Ligeledes skal man undgå at stå for meget ved Nyre *yang xu*.

Madvarer der anbefales ved Milt og Nyre *yang xu*: Lammekød, vildt, and, flæskkesteg, nyre, østers, røget fisk, laks, tun, hummer, ørred, muslinger, rejer, tilberedte grønsager – gerne ovnbagte, kanel, nellike, fennikel, basilikum, salvie, bukkehorn, peberrod, rosmarin, sort peber, kastanje, valnødder, pistacie, sorte sesamfrø - nødderne vil have gavn af at blive bagt i ovnen. Quinoa, havre, boghvede, hirse, adzuki bønner, sorte bønner, De Puy linser, hindbær, kirsebær, sort te, ingefær te, fennikel te, yogi te og jasmin te alle styrker Milt og Nyre *yang*.