

Traditionell Kinesisk Örterterapi

Traditional Kinesisk Medicin..

Härstammar ifrån mycket gamla anor. Örtmedicin är lika gammal som mänskligheten själv. Tidiga människor var jägare/samlare vars överlevnad berodde på hur bra deras kunskaper om omgivningen var. Direkt erfarenhet och "trial and error" gav kunskap om vilka växter som var användbara och vilka som hade helande kvaliteter samt vilka som var toxiska eller inte bra.

Dessa tidiga upptäckter gick i arv och blev kunskap som under de tusentals år som följde gav upphov till örtmedicin och vissa utvecklades till sofistikerade system för diagnos och behandling där användning av örter var den dominerande terapiformen. Ett av dessa system som överlevt i 3000 år till vår tid kallas idag Traditionell Kinesisk medicin och gren av TKM kallas numera Klassisk Kinesisk Medicin och utövare av den Klassiska grenen hävdar att de utövar en mer autentisk och mer historiskt korrekt form av Kinesisk Medicin. Tusentals örter används i Kina idag. Mer än en million ton örter används varje år i Kina. 30 örter, de flesta tonifierande på olika sätt står för mer än 50% av förbrukningen och Lakrits rot toppar listan med 86.000 ton.

Denna information kanske överaskar en västerlänning, som ser örterterapi som en ganska ny utveckling inom hälsobranschen i Väst. Ett vanligt Kinesiskt örtapotek säljer omkring 450 olika örter och från denna samling av örter så brukar en utövare av örterterapi göra ca. 250 olika standard örtformler för att behandla hälsobesvär. Ört terapeuten baserar sin användning av de olika örtformlerna på en individuellt gjord diagnos gjord enligt principerna för Traditionell Kinesisk Medicin. Ofta är de olika örtformlerna flera hundra eller ett par tusen år gamla och dessa väl beprövade och väldokumenterade standardformlerna blir grunden för en individuellt gjord örtformula som anpassats till klientens konstitution och nuvarande besvär eller sjukdom.

Alltefter som en persons hälsa blir bättre så ändrar sig också besvären eller sjukdomens natur och det betyder att örtformulan som används också måste ändras. Vissa örter i formulan tas nu bort då de har fyllt sitt syfte och andra mer passande för den nuvarande situationen läggs till i dess ställe.

Traditionella Kinesiska Örtkategorier

Örter klassificeras bla. beroende på om de har en värmande eller kylande effekt i kroppen och örternas smakspektra har också stor betydelse. Allmänt kan sägas att örter med någon form av söt smak har en tonifierande effekt, någon form av sur smak har en ihopdragande, astringerande effekt, att bittra örter har en torkande effekt och minskar värme, att kryddiga eller skarpa örter har en skingrande effekt samt minskar frusenhet, att örter med salt smak löser upp och har rensande effekt. Både enskilda örter och örtformler är organiserade i olika grundkategorier och

underkategorier som ansluter till olika diagnostiska mönster. Tex. om en person bedöms ha försvagad Yang-energi i Njurens funktionskrets så väljer terapeuten bla. en del örter från kategorin "örter som tonifierar Yang".

De olika terapeutiska kategorierna följer nedan.

Örter som Frigör Ytan

När kroppens försvars energi attackerar en utifrån kommande patogen, så står striden vid kroppens ytskikt. Örter i denna kategori har en utåtgående, skingrande effekt som motverkar att patogenen går djupare in i kroppen. Varma örter av denna typ öppnar porer, ökar svettning och värmer och på så vis drivs patogener av typen Vind-Kyla ut (tex. Kanel). Svala, skarpa och/eller aromatiska örter används för att driva ut patogener av Vind-Hetta karaktär (tex. Pepparmynta).

Örter som Renar och/eller Dränerar Hetta

I denna kategori är det svala eller kylande örter, många har bitter smak, som används för att rena från eller dränera alla sorters intern Hetta - Överskottshetta, Tomhetshetta, Hetta i blod, Hetta med toxicitet och Fukt-Hetta. En del av dessa används bla. för att behandla kroniska svårbehandlade infektioner även de som inte svarar på antibiotika kan behandlas med en del av örterna i denna kategori.

Nedåtgående Dränerande örter

Dessa örter används för att behandla olika besvär med förstoppning och används som purgativ och mildare lubricerande laxativ, här finns också örter som är kraftigt lösande och utdrivande.

Örter som Torkar och/eller Löser Fukt

Här återfinns örter som löser fukt och de som får bort vatten ur vävnad tex. vid ödem (vatten i vävnad), i kategorin finns många örter som används för olika problem med urinvägar och blåsa.

Örter som Disperserar Vind

Används bla. för olika typer av led, muskelbesvär tex. RA, artrit och olika hudproblem m.m. Dessa ökar bla. cirkulation i vävnad, minskar svullnad, och inflammation och vissa behandla kronisk infektion i vävnader.

Örter som Transformerar Plegm och behandlar Hosta

Vissa av dessa örter minskar Hosta andra löser Plegm eller båda. För Hetta med Plegm används svala eller kylande, fuktande med slemlösande effekt.

Värmande, torkande, slemlösande örter används för Plegm som har en nedkylande karaktär.

Aromatiska örter som Transformer Fukt

Om Fukt hämmar matsmältningsorganen så kan dessa örter användas för att penetrera och lösa Fukt med sina starka aromatiska kvaliteter och de stimulerar matsmältningsorganen att öka sin aktivitet vilket skulle vara annars svårt att behandla med andra örter eller mediciner. Örter i denna kategori används bla. för Candiass och mag/tarm sjukdomar som gärna blir kroniska om de inte behandlas korrekt från början samt även vid plegm och fukt som sitter i vävnad, lymfsystem m.m.. tex. kryddan Kardemumma tillhör denna kategori.

Örter som löser Stagnation i Matsmältningsystem

När abdomen är svullen, magen och/eller tarmarna är tröga och matsmältning är långsam eller inte fungerar så används örter i denna kategori tex. Rädissfrön hör till kategorin.

Örter som Balanserar och Vitaliserar Qi-energi

Kategorins örter löser stagnation i Matsmältningsystemet och Leverns funktionskrets. En del örter i kategorin används också för både kroppslig och psykisk spänning och stress.

Örter som Reglerar Blod

Örter i kategorin delas upp de som stoppar blödning på olika sätt och de som vitaliserar och ökar cirkulation samt löser blodstagnation.

Örter som Värmer Internt

Örterna här har en mer djupgående värmande effekt och vissa ökar ämnesomsättning. De motverkar intern Kyla och sägs värma "Elden mellan Njurarna -Ming Men" som sägs hålla igång alla kroppen basfunktioner och behövs för att motivera och stimulera överallt i kroppens olika processer. Tex. så stöttar och motiverar denna energi bla. hela matsmältnings systemet från början till slut och om denna Yang-energi är låg så försvagas matsmältningen märkbart (Mjälten)och man vill bara ha värmande mat och dryck och tål ej kylande födoämnen.

Tonifierande Örter

Tonifierande örter delas upp i 4 kategorier:

De som stärker Yin eller Yang och de som stärker Blod eller Qi-energi. Av tradition har dessa örter ansetts tillhöra en kategori som har ett högre ursprung än övriga örter som "bara behandlar" sjukdomen när den redan är ett faktum. Det som anses högre i dessa örter är att de kan förhindra att sjukdom (obalans) uppstår. Närande och stärkande på olika sätt så kan de användas under lång tid eller hela livet för att åstadkomma balans i kroppens olika system.

Astringerande örter

Dessa örter kan minska en överdriven sekretion som; diarré, för stora urinmängder, för stor svettning etc.

Örter som Lugnar Sinnet (Shen)

Dessa örter har en lugnande eller avspännande effekt och används för ångest, insomni, hjärtklappning, iritation, psykisk högsänning, stress etc.

Örter som öppnar Hjärtat (Shen)

Dessa örter innehåller aromatiska ämnen tex. olika resiner, de kan väcka en person från letargi, håglöshet och liknande. Vissa av dess örter används också för personer som faller i sömn eller tappar medvetandet under dagen, konstant trötta och liknande. I kategorin finns ett par örter som används vid angina.

Örter som renar från inre Vind och Tremor

Örterna här används bla. vis mukelspasmer, rigida muskler, ofrivilliga rörelser, darrningar, högt blodtryck och liknande

Örter som driver ut Parasiter

Örterna här kan driva ut eller förstöra olika parasiter och en del används även vis kroniska svåra infektioner och svårbehandlade parasiter som malaria. Örten Kinesisk Malört (Huang Hua Hao) används inom pharmaceutisk industri för att tillverka det mest effektiva Malaria preparatet som finns idag.

Substanser och örter för Extern Användning:

Denna kategori består av både örter och mineraler en del kan vara toxiska som Svavel som tillhör denna kategori, om de tas invärtes. De används i salvor, krämer och tinkturer för hudproblem, blåmärken, svullnader, spasmer och yttre skador.

Örtformlerna är också indelade i samma terapeutiska kategorier

De Traditionella formlerna eller patent medicinerna (Kinesiska naturmedel) är ofta välgjorda kombinationer av örter som valts för att behandla olika aspekter av ett sjukdoms mönster. Det finns en huvudört (örter) i formulan som ska behandla huvudsymtomen och dessa örter är det vanligen mest av.

Det finns deputerade örter som hjälper huvudörterna i deras funktion. Det finns assisterande örter som kan hjälpa huvud örterna och de deputerade örterna eller också så adresserar dessa örter andra symtom som finns med i sjukdoms mönstret och som inte direkt har med huvudsymtomen att göra. Det kan också finnas en eller flera sk. "budbärar" örter som ska dirigera effekten av örtformulan till vissa delar av kroppen. Vanligt är också att inkluderar en eller flera örter som ska harmonisera hela

örtformulan och förhindrar att det uppstår bieffekter av de andra örter, mest använd av dessa är lakritsrot, även Ingerfära rot används mycket i detta syfte.

Exempel

Formulan Ma Huang Tang är en formel ofta använd för invasion av Vind-Kyla med symtom som; väsande andning, stel nacke från kyla, ingen svettning m.m. Ma Huang är huvudörten i formulan då den behandlar alla huvudsymtom, Gu Zhi är en deputerad ört då den assisterar Ma Huang i att värma kroppen och åstadkomma svettning. Xing Ren är en assisterande ört då den fokuserar på att minska väsandning och stimulera lungorna och Gan Cao harmoniserar formulan och hindrar också Ma Huang från att åstadkomma för stor svettning.

Större formler har ofta flera örter som åstadkommer olika effekter, beroende på vilken effekt örtformulan som helhet ska ge. Örter tas i form av dekokter, infusioner, piller, kapslar, pulver, flytande extrakt och sirapslösningar. Dekokter anses traditionellt ge den starkaste effekten, följt av flytande extrakt, pulverkoncentrat och piller men idag finns också kapslar som innehåller starka pulverkoncentrat och dessa är ofta minst lika starka som traditionella dekokter och många föredrar dessa kapslar eller tabletter i Väst.

Om man inte har tid att göra en dekokt på örter så är koncentrat i form av kapslar eller tabletter ett bra alternativ och de starkaste är ofta lika bra som dekokter. Ett annat bra alternativ är flytande extrakt och speciellt om en snabb effekt behövs. De starkaste koncentraterna brukar bara kunna köpas hos terapeuter som som är registrerade hos en yrkes organisation eller godkända av grossister och tillverkare.

Vilken form man än tar örterna i så är det viktigt att använda rätt formel för olika hälsobesvär eller sjukdomar då brukar örtformler vara en effektiv form av terapi. Den i Kina bevarade och utvecklade formen av traditionell örterterapi är utan tvivel en av den Kinesiska kulturens störta gåvor till mänskligheten.

Traditionella Kinesiska örtformler levererar terapeutiska ämnen till kroppen och nedan ges exempel två olika former av örtmedicin

Hur man gör en Traditionell dekokt på örter

Den starkaste formen av örtmedicin anses i Kina fortfarande vara en traditionell dekokt. En dekokt är en koncentrerad form av örtte som gjorts genom att sjuda örter i vatten. Att göra en dekokt kräver lite tålamod och att dricka en dekokt av örter ofta gjord på vildväxande rötter, bark, kärnor etc. smakar ofta mindre gott och kan t.o.m. smaka direkt illa.

Att göra en standard dekokt

Örterna görs traditionellt i ett kärl eller gryta av keramik men även glas, rostfritt stål eller emalj anses okej, men aluminium, teflon och järn används aldrig då de löser ut ämnen i dekokten.

Placera örterna i kastrull eller kärl helst av keramik eller glas och rostfritt stål är också acceptabelt, men som sagt inget annat som tex. aluminium som är en toxisk tungmetall och bör inte användas för någon typ av matlagning. Som ett mått kan nämnas att till 30g örter anses 6 - 9dl vatten vara lagomj. Låt vatten och örter koka upp under lock och sänk temperaturen tills vattnet bara sjuder och fortsätt sjuda till ca. 1/3 av vätskan återstår (ca. 20-40 min.). Sila av vätskan och sätt denna dekokt åt sidan. Häll nu på ca. 6dl vatten till örterna som ligger kvar i kärlet eller kastrullen och fortsätt sjuda till ungefär hälften kvarstår och sila av igen, häll nu över till den dekokt som silades av först och mixa dem. Släng örterna och gör en notering på flaskan eller behållaren som dekokten sparas i hur mycket 1 dos är och hur många doser som ska tas varje dag (dekokter klarar sig ca. 5 dagar i kylan och det är vanligt att man gör för 2-4 dagar) ställ in i kylan och ta ut en dos och värm upp till v när dekokten ska användas. Vanligt är att man tar 2-3 doser varje dag.

Skälet till att man gör 2 eller ibland 3 dekokter av samma örter istället för en enda är enkel. En del av örterna innehåller ämnen som extraheras fortare under kokning och dessa kan bli förstörda om de får för lång koktid tex. aromatiska oljor är sådana ämnen. Vissa av örterna innehåller ämnen som tar längre tid att extrahera under kokning tex. hårda rötter och bark eller musselskal. Detta är också skälet till att man kombinerar alla koken för att få en balans av hela dekokten med smaker och andra ämnen i örterna.

Hur man gör en stärkande örtformula

En hel del örter i Kinesisk Medicin stärker immunförsvaret som en bonus till de andra värdefulla egenskaper de har. Av dessa är det några som har en neutral eller något söt smak, detta gör dem lämpliga som ingredienser i en soppa. Att göra soppor som innehåller örter är mycket vanligt i Kina och är speciellt användbart för barn eller vuxna som inte tål smaken av de vanliga dekokterna. De vanligaste örterna för detta syfte är Astragalus rot, Codonopsis rot, Bergsyams och Lotusfrön.

Följande enkla recept ger ca. 2 portioner dekokt

- 10g Astragalus rot (Huang Qi)
- 10g Codonopsis rot (Dang Shen)
- 10g Bergsyams (Shan Yao)
- 10g Lotus frön (Lian Zi)

Sjud örterna i 6 koppar vatten till ungefär hälften av vattnet försvunnit, ta bort örterna ur dekokten och lägg i grönsaker som, Grönkål, Morötter, Potatis, Shiitake eller Champinjoner alger tex. Kelp passar också bra i soppan. Koka tills grönsakerna är mjuka, ta bort från plattan, mixa i lite Miso, låt stå 10-20 minuter servera tex. på morgon eller förmiddag.

Dessa örter passar till många typer av soppa, sjud helt enkelt örterna i ca. 30 minuter, ta bort dem ur dekokten och spara dekokten som en slags buljong i kylan för senare användning eller använd direkt i en favorit soppa.