

## Det Traditionella Kinesiska Hälsosystemet

Formulär för att ge en grundläggande bedömning av hälsotillståndet enligt Klassisk Kinesisk Medicin

Den Klassiska Kinesiska Medicinen har en annan modell för att bedöma Hälsoproblem än Västerländsk Medicin men det är samma kropp och natur man utgår ifrån och därför finns det likheter men olikheterna är trots detta betydande och man ser mycket olika på organens funktioner och relationer

Formuläret är avsett att skickas via E-post till TNK Naturterapi och när sidan för Distansterapi öppnar i höst så kommer detta formulär att vara det första steget för de som vill boka en konsultation med oss antingen via Skype eller Goggle Hangout eller per telefon.

Om man fyller i formuläret och skickar in det till oss i nuläget med namn eller pseudonym så gör vi en avgiftsfri snabb bedömning och ger några exempel på örtpreparat/kosttillskott man kan pröva men när sidan för Distansterapi öppnar i höst så kommer en avgift att tas ut för denna tjänst.

Nu är formuläret öppet och man kan fylla i och skicka det till oss utan lösenord men om vi märker att detta inte fungerar kommer vi att lägga ett lösenord för det som man får begära av oss via e-post. När sidan för Distansterapi öppnar i höst så kommer troligen hela sidan att vara lösenords skyddad

Det är det Traditionella Kinesiska Hälsosystemet som är formulärets grund och där det finns en länk i texten så kan man klicka på den för att komma till en mer omfattande beskrivning av vad som menas med termer som: Fukt-Hetta, Plegm, Vind, Yin och Yang, Qi och Blod osv.

När formuläret är ifyllt så följer en sida med personuppgifter och man kan använda en pseudonym eller sitt riktiga namn det spelar ingen roll men de andra uppgifterna som måste vara korrekta för att vi ska kunna ge ett adekvat svar på formuläret. Vi kommer inte att använda dessa uppgifter på något annat vis än som underlag för rådgivning, en konsultation eller som förslag på örter, örtpreparat och kosttillskott man kan använda.

# Checklista för att bestämma grundläggande mönster av obalans inom TKM

Checklistan nedan är ett bra sätt att göra en grundläggande bedömning av olika mönster för att kunna ge bättre råd om vilka ört-preparat som kan passa för vissa mönster eller kombinationer av mönster och detta brukar vara tillräckligt vid friskvård och vanliga vardagsproblem och även för att vara underlag för en konsultation via telefon eller internet.

Vid komplicerade kroniska sjukdomar, allvarlig akuta åkommor eller svåra hälsoproblem så räcker inte formuläret nedan för att kunna rekommendera behandling med örter och örtpreparat i sådan fall bör man vända sig till en bra utbildad terapeut inom Naturlig medicin eller konsultera specialistsjuksköterska eller läkare inom sjukvården.

## Extern Invasion av extern Vind eller Vind-Hetta

- Snabb till rätt snabb utveckling av sjukdomsmönstret under ett par dagar
- Ont i halsen
- Feber eller klar känsla av förhöjd kroppsvärme
- huvudvärk, värk
- Lätt frusenhet

## Plegm nodulation vid invasion av extern Vind, Vind-Hetta

- Svullna körtlar, ömma eller smärtande

## Hetta-Toxiner vid invasion av extern Vind, Vind-Hetta

- Halsont som gör mer ont och mer inflammerat
- Kan finnas pus på tonsillernas membran eller i svalget
- Feber/värme är mer uttalad och känns mer obehaglig

Shaoyang mönster, kan fortgå länge (sjukdomen ligger till hälften på ytan och hälften internt)

- Alternierande Hetta och Kyla (Kan kännas som subfebrilitet alternerande med viss frusenhet)
- Försämrad aptit
- Trötthet och/eller orkeslöshet
- Hosta eller viss hosta med mucus som är vitt eller färgat tex. gult
- Halva tungan kan ha olika beläggning (vit eller gulartad) eller vit beläggning i mitten omgiven av gulfärgad
- Pulsen känns strängartad (som en spänd tråd)

Vind-Fukt-Hetta Bi (led, muskelvärk, cirkulations-stagnation)

- Led och muskelvärk som inte bero på fysisk skada där det finns rödhet svullnad och Hetta samt andra tecken och symtom på Fukt-Hetta tex. smärtan blir värre med värme och bättre med kyla

Vind-Fukt-Kyla Bi (led, muskelvärk, cirkulations-stagnation)

- Ömma och/eller smärtsamma muskler och leder som kan vara svullna men inte är röda eller känns heta vid beröring. Smärtan blir bättre med värme och sämre med kyla

Fukt-Hetta i Mage och Tarmar

- Avföringen känns brännande eller svid, bränn känsla kan finnas efter defekation
- Diarré eller lös avföring, antingen mycket mörk eller ljusare gulfärgad, illaluktande, kan komma explosivt med en känsla av att inte kunna tömma ordentligt och det kan finnas känsla av att vilja tömma men kommer inget eller lite
- Tungans beläggning kan ha en slemmig eller oljig kvalite längst ner på tungan och vara gul i varierande grad
- Pulsen (på handledningen) kan kännas snabb och ha en kvalitet av "halhet" eller kännas glidande mot fingrarna

## Fukt, Hetta

- Bränn eller svidkänsla efter defekation. avföring kan kännas varm med brännkänsla
- En onaturlig vit yoghurt eller krämliknande gul flytning från underliv
- Vaginal klåda och/eller inflammation
- Fuktiga eventuellt kladdiga, hettande hudutslag av olika slag
- Brännande eller svidande urin med gul eller gulrött utsende
- Gul eller gulgrön mucus från näsan (kan vara annan färg på mucus också om haft länge)
- Hosta med mycket slem/mucus av gul eller gulgrön färg (kan ha annan färg också om haft länge)
- En röd tunga med beläggning som har oljig och/eller slemmig kvalite med gulfärgad beläggning
- Pulsen kan kännas trådlikt spänd, snabb och kännas hal, undanglidande mot fingrarna (på handleden)

## Plegm, Fukt

- Finns trötthet, seghet i huvud, muskler
- Finns Candidiasis eller annan jästsvampsinfektion i perioder eller kroniskt
- Finns slem i luftrör, hals, svalg och/eller utsöndringar vaginalt, från näsan, öron, etc.

## Depressiv Hetta

- Irriterad och lättretlig
- Jobbig känsla av hetta i bröstet
- Bitter smak i munnen speciellt när vaknar på morgonen
- Torr i munnen och halsen
- En röd tunga, möjligen med gul beläggning, svullna kanter
- Pulsen snabb, känns som en pianosträng eller spänd tråd.

## Hetta i Magen

- Stor aptit eller blir snabbt hungrig
- Sår i mun och på tungan som kan vara mindre eller större och vara längre eller kortare tid i perioder
- Blöder lätt i tandköttet spontant eller vid tandborstning
- Dålig andedräkt
- Någon form av gul beläggning på tungan

## Leverns Funktionskrets Depressiv och Qi-energi Stagnation

- Abdominell, på sidorna, nedre revbenskanter och bröst spänning, tryck och/eller ömhet, smärta
- Lättirriterad och/eller aggressiv
- Tendens till eller emotionell depression, humörväxlingar

## Fortsättning - Lever Depression Qi Stagnation

- När lägger fingertoppar på puls vid handleden känns pulsen som en spänd tråd eller pianosträng
- Kvinnor i förstadier till menopause i högre grad värre symtom av samtliga symtom ovan

## Blodstagnation

- Fixerad, skarp och/eller varierande grad av smärtor, kan vara svår smärta
- Vid menstruation kan finnas blodklumpar i blodet
- Fixerade klumpar eller noder i bröst och/eller abdomen
- Symtomen blir värre på natten
- Synliga Åderbräck, inkluderande små blodkärlsvulster, små spindelutvidgningar av vener i huden, hemorrojder
- Ansiktet kan ha en svärtad ton eller var mörkare i tonen än vanligt med synliga småkärl som har violetteröd ton
- Tungan kan ha en violett eller mörkviolett ton eller ha fläckar eller prickar med violett eller mörkviolett ton
- Fingertopparna på handledspulsen kan kännas spänd, hård eller som en spänd sträng, kan ge en hackig känsla eller bara kännas vid ett hårdare tryck på djupet

## Brist på Vätskor i Magen

- Törstig med en önskan om svala drycker
- Torr i munnen och i halsen
- Läpparna kan var torra eventuellt vara nariga, fnasiga
- Tungan ev. torr med mycket tunn beläggning som ser torr ut, tungans beläggning kan vara borta på vissa ställen

## Qi-energi försvagad i Lungans funktionskrets

- Försvagad andning, anfådd efter ansträngning
- Lite hosta, kanske finns tunn, vattnig mucus
- Försvagad röst, ovillig att prata
- Svettas lätt eller spontant under dagen
- Aversion mot kyla, försämrad immunitet,
- Blekhet med klar ton i ansiktet, tungan kan ha en bleknad ton eller färg
- När lägger fingertoppar på handleds-pulsen så kan pulsen försvinna även vid lättare tryck

## Yin-svaghet i Lungans funktionskrets

- Torrhosta eller hosta med lite, kletigt eller segt slem
- Torr mun och hals, rösten kan vara hes eller skrovlig
- Något förhöjd värme speciellt på kvällar, nätter, flushar, nattsvett, ökad värme i fotsulor och handflator
- Svårare att sova eller insomni
- Tungan kan i början vara lite röd med små sprickor på främre delen, ha mycket tunn beläggning. Om försvagningen blir mer kronisk och fortsätter blir tungan rödare och sprickorna större samt beläggningen börjar försvinna

## Qi-energi försvagad i Mjältens Funktionskrets (matsmältnings-systemet)

- Trötthet efter en måltid eller svettning när äter (tex. ovanför överläppen)
- Svullenhet efter mat eller mellan måltider
- En tendens till lös avföring men förstoppning ibland
- Svala eller kalla händer och fötter
- Saknar kraft i armar och ben
- Yrsel när reser sig upp
- Får lätt blåmärken eller skador på yttre kärl
- Svullen eller lätt svullen tunga med "tandmärken" på kanterna
- Under fingertopparna på handledspulsen kan kännas som för mjuk eller som en blöt svamp eller försvinner vid tryck

## Försvagad Blod och Näringsbildning

- Bleka eller torra, sköra naglar
- Torr Hud
- Försämrad syn på nätter
- Mattblek eller gulblek i ansiktet och/eller blekhet under ögonlocken
- Blek tunga och/eller bleka läppar
- Under fingertoppar på handledspulsen kan kännas trådlik och/eller svag, liten



## Försvagad Energi i Hjärtat Funktionskrets med Blodförsvagning

- Kan vara orolig, sover dåligt eller har insomnia
- Blir lätt förargad, retlig eller orolig
- Försämrat minne
- Känner sig mentalt trög eller håglös
- Får Hjärtklappning
- Känner sig trött, hängig
- Blek tunga, kan vara svullen, kan finnas en spricka i mitten av tungan som sträcker sig ända till spetsen
- Pulsen ofta fin som en tråd och/eller känns svag

## Qi-energi försvagad i Njurens Funktionskrets

- Försämrade förmåga att dra ihop, hålla inne vilket kan ge rinning från näsan, viss inkontinens i blåsa, ändtarm samt vaginala utsöndringar, passiv mensblödning och liknande.
- Är ej gammal
- Är gammal
- Sjukdomar går över mycket sakta och har en tendens att fortsätta och svarar dåligt på vanlig medicin

Om det inte finns någon samtidig Yin och/eller Yang-svaghet när njurens Qi är försvagad kan det vara svårt att bestämma säkert detta mönster. Ett bra sätt är att se hur man svarar på örter/örtpreparat som har en astringerande effekt i kroppen (astringerande medicin minskar tex. droppande blåsa, rinnande näsa eller annan inkontinens)

## Yin-svaghet med Tomhets-Hetta i Njurens Funktionskrets

- Natsvettningar
- Värmeflushar, hetta eller värme i bröst och fotsulor, handflator
- Tinnitus och/eller yrsel
- Ömhet i nedre ryggen
- Törst eller torr i munnen men har ingen önskan om att dricka
- Känner trängningar frekvent men kommer bara lite urin som har gul till mörkgul färg
- En blek röd tunga eller en blek tunga med röd spets och mycket lite beläggning
- Pulsen på handleden kan kännas tunn och kännas som ett vågsvall på ytan under fingertopparna

## Yang-svaghet i Njurens Funktionskrets

- Ömhet i nedre rygg och knän, värk och/eller svaghet
- Kalla fötter och/eller känner sig frusen, söker sig till värme
- Minskad sexuell lust, impotens, frigiditet
- Kan finnas ödem vid fötter, anklar speciellt när vaknar, eventuell mer trött snabbare under dagen

Eftersom svaghet i Njurens Yang sällan finns annat än hos de mycket unga, de mycket gamla eller de mycket försvagade så ser man sällan de symtom som textböcker nämner på Yang-svaghet som: blekt ansikte, blek tunga, mycket djup, långsam puls eller att det kommer mycket urin som är klar, ofärgad. Hos kvinnor som är 40 år eller äldre är de 4 symtombilderna ovan nyckeltecken som klart visar på en Yang-svaghet

# Personliga Uppgifter

Bedömning Enligt Kinesisk Medicin

Nu går det bra att använda en pseudonym istället för ett riktigt namn i formuläret men alla andra uppgifter i formuläret måste vara korrekta annars kan bedömningen av det ifyllda och inskickade formuläret bli felaktig

Användarnamn \_\_\_\_\_

E-post \_\_\_\_\_

Kön \_\_\_\_\_

Ålder \_\_\_\_\_

Sysselsättning \_\_\_\_\_

Behandling vanlig läkare \_\_\_\_\_ Mediciner \_\_\_\_\_ Opererad \_\_\_\_\_

Behandling terapeut \_\_\_\_\_ Typ av behandling \_\_\_\_\_

Äter Kosttillskott \_\_\_\_\_

Örter/Örtpreparat \_\_\_\_\_

Annat \_\_\_\_\_

Matvanor \_\_\_\_\_

Huvudsaklig mat eller diet \_\_\_\_\_

Vill bara ha bedömning baserat på formulär \_\_\_\_\_

Boka konsultation telefon/chatt \_\_\_\_\_ Boka konsultation E-post \_\_\_\_\_

När formuläret är ifyllt så skicka in det med E-post till TNK Naturterapi genom att använda knappen "Skicka" nedan.

"Adobe Reader" eller motsvarande program fungerar bäst för att "Skicka" fungerar inte ert pdf program inte, ladda ner [fungerande program här!](#)

Eller använd knappen "Skriv Ut" och skriv ut som pdf, skicka pdf med E-post.

Skulle inte heller detta fungera så ta en bild på det ifyllda formuläret och skicka med E-post.