

## De olika klimaten - Människan som ett "Ekosystem"

Det kroppsliga landskapet, precis som alla andra ekosystem, har sitt eget "klimat" och inom vissa ramar så är förändringar i det naturligt och hälsosamt. När vårt inre ekosystem är i obalans eller i disharmoni så kan förändringar inträffa som skapar ohälsa. Många av de patologiska händelser och processer som kan förekomma i Psyke/kropp beskrivs i Kinesisk medicin i form av väder-termer som Kyla, Hetta/Eld, Vind, Fukt/Slem, Torrhet etc. och vilka effekter dessa har på oss människor.

När organkretsarna (Mjälte, Lever, Hjärta etc.) och de olika substanserna blommar och är hälsosamma (Qi, Blod, Jing-Essans etc.) kommer ett internt hälsosamt klimat att råda och allt kommer att fungera bra i oss. När organkretsarna och substanserna/energierna inte fungerar bra, så kan vårt "interna klimat" förändras till att bli patologiskt. När vårt interna klimat förlorar sin balans på detta sätt, blir följden olika sjukdomsmönster. Dessa mönster (Bian Zheng) har namn som speglar deras natur, verkan och lokalisering och känns igen på olika symtom och tecken. Tex. symtom som; plötsliga utbrott av ilska indikerar Hetta i Leverns funktionskrets, ett magsår indikerar kraftig Hetta i Magens funktionskrets, förstoppning indikerar Hetta i Tjocktarmens funktionskrets.

De olika patologiska klimaten i form av Hetta, Kyla, Fukt/Slem, Torrhet och Vind beskrivs som mönster av "Fullhet eller Överskott". Ett mönster av Kyla tex. betyder att det finns för mycket Kyla i systemet (Kroppen). Ett mönster av Fukt visar på för mycket vätska/fukt osv. Behandlingen av fullhets-mönster skiljer sig ifrån behandlingen av tomhets-mönster. Vid tomhets-mönster så behövs näring och näringstillskott eller ett substitut för tex. vissa hormoner, stimulerare av hormoner, enzymer eller andra kroppsgena ämnen. Fullhets-mönster kräver att man minskar patogenerna eller att man gör sig av med dem.

Detta kapitel som handlar om de patogena manifestationerna av Klimaten som kan uppstå internt är kända som just "Interna sjukliga tillstånd". Dessa mönster är resultatet av olika försvagningar i systemet, påverkade av livsstilsfaktorer som Diet, Bostads och Arbetsvillkor, Emotioner osv. "Stormigt väder" internt kan också orsakas av "Externa patogena klimat" som tränger in i kroppen och möter Immunförsvarets motstånd, dessa kallas "Externa sjukliga tillstånd" och kommer att gå igenom längre fram i kursen.

### HETTA

Värme är nödvändig för alla våra Fysiologiska processer, men blir det för mycket av den i systemet så blir den ett problem. Patologiska mönster av för mycket Hetta yttrar sig som överaktivitet och överbelastning som orsakar Hetta, ofta med inflammation och torrhet också. Om vi ser på vad som händer när någon utsätts för Hetta, så ser man vissa symtom som: ökad aktivitet, agitation, rödhet, ev. fukt som pressas ut till ytan, törst, Tomhets-Hetta som beror på att Yin inte längre kyler och smörjer (diskuteras under Yin-svagheter). Hetta kan också kombinera sig med Fukt eller Slem och detta tas upp längre fram i kursen.

### Hur uppstår för mycket Hetta?

För mycket Hetta uppstår om det finns nedtryckta eller tillbakahållna känslor (ju längre desto mer Hetta), om man äter för mycket tonifierande och för mycket varm och het mat eller dryck, av lågaktiva/lågvirulenta kvarstående patogener efter olika infektioner, toxiska tillstånd etc. Hetta i vårt system kan också vara effekten av miljötoxiner och liknande som ansamlas i kroppen. Hetta kan också uppstå som en effekt av skador eller upprepade överansträngningar i muskler, senor, leder

osv. i det här fallet använder man krämer, salvor, loitons etc. som behandling mot Hettan.

Hetta i Blodet visar sig ofta som hudutslag och/eller blödningar. Magens, Tarmarnas, Lungans och Leverns funktionskretsar är vanliga ställen där överskott på Hetta finns. Emotionell stress manifesterar sig ofta som Hetta i Hjärtats krets med en karakteristisk röd till ilsket röd tung-spets och med ev. symtom som ångest, hjärtklappning. Det är även mycket vanligt att Emotionell stress påverkar Leverns krets med typiskasytom som: Ilska, frustration och humörsvängningar, ev. huvudvärk, spänningar.

Ett för stor intag av heta kryddor, alkohol, kaffe, rökning och andra stimulantia, ger upphov till intern Hetta och det kan också för mycket av vissa B-vitaminer, samt droger som Amfetamin göra.

### **Hur känner man igen Hetta?**

Hetta syns på tecken/symtom som: rödhet, inflammation, törst, röda ögon, bränn och/eller svidkänsla, liten urin, mörk urin, konstipation, tungan visar ofta en röd färg och beläggningen på tungan är ofta gul, pulsen är ofta lite till mycket snabb. Man ser i vilka system eller ställen Hettan finns på andra symtom som är specifika för de olika organkretsarna.

### **Att rena systemet ifrån Hetta**

Den enkla strategin som används är att kyla ner, men för att göra detta behöver vi bla. hitta källan till Hettan. Om källan är Emotionell så behövs man tex. lära sig att stressa av, slappna av, att gå till botten med vad som stressar upp oss. Om källan är maten och för mycket heta kryddor och fett som skapar Hetta i Magens/Leverns kretsar så får man reducera eller sluta med den typen av mat, även andra källor som tobaksrökning som skapar Hetta och torkar ut Lungorna, Kaffeindrycker som skapar Hetta i Leverns krets måste man då minska eller sluta med osv. osv. Om källan är kroniska infektioner som biter sig fast i oss så är det bäst att vända sig till en utbildad örtmedicinare eller liknande och det gäller även toxiska förgiftningstillstånd av mer kronisk lågaktiv art.

### **Att behandla Hetta tillstånd med Diet**

Den enkla strategin att använda mer kylande och dämpande mat samt att minska på den mat som är upphettande eller värmande i används vid behandling av för mycket Hetta i systemet. En kylande diet innehåller mycket av frukt och grönsaker, lite av stekt/grillad och fet/oljig mat. Ångade grönsaker, soppor och överhuvudtaget kokt mat favoriseras framför annan mat. Att ha för mycket obstruktion i kroppen genom att man äter för mycket eller kombinerar maten för dåligt undviker man också. Stimulantia, alkohol och mycket socker ligger högt på **Nej**-listan. När det finns nervös agitation så behöver man använda lugnande örter också. En diet baserad på rå mat kan vara användbar om det finns en bra matsmältning. Bitter, Sur och Salt smak används betydligt mer än Skarp och Söt.

När det finns mycket Hetta i Magens krets så kan en enkelrätt hjälpa: ta en mindre skål med finhackad vit rädisa (Daikon) ev. kan även rädisa provas, med lite sojasås i. Mungbönssoppa är en klassisk maträtt för Hetta och fuktande, kylande frukter som bananer, jordgubbar, melon etc. kan vara användbara. Vitkål är både dämpande och svalkande och bittra sallader gjord på grönsaker som endiver och huvudsallat är bra. Pepparmynta är bra som té (det är tveksamt om man kan använda vanlig Pepparmynta ofta för att kyla Hetta i systemet, Japansk Pepparmyntsolja som baseras på *Menta Arvensis* är mer säkert kylande, prova den).

När Leverkretsen har mer Hetta så är rekommendationerna ungefär samma som för Mag-Hetta eftersom de är relaterade. Gurka, stjälselleri, alfalfa, citron, potlak, spenat, kan läggas till listan och kaffesurrogat gjord på Maksros-rot och Vägvrda är användbara som dryck. Hetta i Blodet kan påverkas till det bättre med spenat, Bambuslott, Våtsarv, Mungbönsgroddar och Citron, man kan också använda juice gjord på morot, rova/kålrot, stjälselleri tex. Rosenblad och Krysantemum som té och många födoämnen som listats som tonifierande för Yin kan också användas.

## **KYLA**

Accumulering av för mycket Kyla i systemet har att göra med obstruktion/stagnation och för stor belastning på kroppen av den Kylande energin. För mycket Kylande energi kommer att sakta ner kropp/psyke och detta gör att det skapas obstruktion av våra organfunktioner. Detta kan manifesteras sig som smärtande ihopdragning/kontraktion, som retention av för mycket vätska, som stagnation i Meridianerna och som en nedsaktande, avstannande effekt i våra funktioner.

Kyla är ofta en bidragande orsak till stagnation i den menstruella cykeln och även när det gäller den sexuella funktionen. Finns det kyla i någon del av systemet så kommer där att uppstå en överkänslighet för Kylande energi i den delen och detta är ett diagnostiskt tecken som man uppmärksammar när man gör en undersökning. En person med Kyla i Lunorna får tex. oftare förkylningar, Kyla i Blåsan predisponerar för infektioner där som sen kan sprida sig ytterligare. Kyla kan skapa smärtsamma tillstånd i meridianerna och ge obstruktion i lokal vävnad som muskler tex.

Förutom de tillstånd där Kylande energi är direkt orsak till hälsoproblem eller sjukdom så, kan Kyla behandlas som Yang svaghet. Överskott på Kyla och försvagad Yang finns ofta samtidigt. Ett tillstånd av överskott på Kyla, såvitt vi kan särskilja det ifrån Yang svaghet kommer ofta att involvera accumulation av mucus och vätska samt toxiner, möjligen finns det också viktuppgång eller tendens till viktuppgång. Det kommer ev. att finnas tunghets känsla, slöhet, nedsaktning och stagnation eftersom kyla är obstruerande för flödet av energi. P.g. av Kylans obstruering kan det också finnas smärtor tex. i abdomen och obehag när man trycker i området.

### **Hur blir vi avkylda?**

Vi "Kyls ner" av för stort intag av kylande mat/dryck etc. genom att vara inaktiva, genom för mycket exponering i ett kallt klimat. För stor användning av energetiskt kylande mat, frusen mat, rå mat. för stort intag av kalla drycker osv. kan göra så att kylande energi ackumuleras i systemet. En del Fass-mediciner som: antibiotika, värktabletter, lugnande, diuretika och antacider har en kylande natur.

Emotionellt betingad Kyla kan orsakas av kronisk rädsla som orskar kontraktion i tex. muskler/vävnad och inhiberar respons och uttryck. Kyla kan också finnas som en rest av tidigare patogener vid tex. infektion som inte gått att få ur kroppen. Om man misstänker att Kyla orsakas av lågaktiv eller lågvirulent är det bättre att man kontaktar en utbildad Örtmedicinare eller Homeopat för diagnos och behandling än att man själv försöker behandla besvären med naturmedel eller läkemedel.

### **Hur man känner igen Kyla**

Vid Kyla i systemet ser man symptom som: frusenhet, endragning till varma ställen och likaså en förkänsla för varm mat och varma drycker, abdominell eller annan smärta som blir värre med

tryck, ingen törst, lös avföring, stor och klar urin (om kylan sitter i Blåsan kan det finnas träningar och stopptendenser av urinen), det finns ev. en för tjock vit beläggning på tungan, även ansiktet är blekt och både tunga och ansikte kan ha en blå ton

### **Att behandla tillstånd med Kyla**

Man använder bla. den enkla principen av tillföra värme till sytemet när det finns för mycket kyla i det. När Kylan finns lokalt och orskar smärtsam obstruktion i cirkulation av Qi och Blod energin (Bi- syndrom på Kinesiska), används massage och uppvärmning av området. Man använder tex. Moxa (bränner en ört som heter Gråbo i sk..koner eller med en rullad stav över behandlingsområdet, kan även finnas flera andra örter i moxan).

Även värmande och cirkulations-befrämjande essentiella oljor kan användas i massage eller som omslag. Avsikten är då att sätta fart på cirkulationen i området och skingra stagnationen.

Har man Kylande energi systemet behöver man också röra på sig och aktivera sig. Kraftfulla andningsövningar kan få upp värmen internt i kroppen, det kan också träning som har mycket av kontraktion och expansion av mukler etc. tex. Badminton, Squash, Friskis & Svettis träning, kampsporter osv. Dessa aktiviteter sätter fart på cirkulation och bryter på så vis upp stagnationen. Exponering för värme speciellt solljus och bastuvärme can också vara en bra hjälp att få ut Kyla ur kroppen.

Att använda värmande essentielle oljor, som Enbär som stimulerar cirkulation kanvar bra, i massageolja kan den värmande kvaliteten bättras på med tex. Ingefära i oljan. På en mer systemisk nivå där Kylan trängt in i organkretsarna behövs inter behandling och detta betyder att man använder ört-blandningar och diet-terapi.

### **Att använda Diet för att behandla Kyla**

Värmande mat och värmande tillagnings-metoder används för att få ut Kylan ur systemet och transformera stagnationen. Inom ramen för denna bok så behandlas tillstånd av intern Kyla som tillstånd av Yang svaghet. Titta därför i kapitlet om Yang svaghet för att hitta förslag på födoämnen och örter som behandlar Kyla.

## **VIND**

Som man kan förstå sig så är Vind energin splittrande, söndrande upprörande etc. Precis som Vind uppträder i Naturen uppträder den i människan, svår att förutsäga och skapar symtom mest i övre delen av kroppen. Dessa symtom "vandrar" runt i kroppen och stör Sinnet/Kroppens funktioner. skapar obalans och disharmoni. Man skiljer på Yttre Vind och Intern Vind och de är en del symtom som liknar varandra men skiljer sig på en del punkter.

Intern Vind är vanligen en komplikation vid andra sjukdoms-mönster som. kraftig Blod-svaghet, värre Hetta i Lever kretsen, svag Yin i Lever och Njurens funktionskretsar tex.

Intern Vind har ofta en söndrande/upprörande effekt på Nervsystemet och kan orsaka: huvudvärk, yrsel, förvirringstillstånd, alla sorters spasmer, tic's, kramper och andra neuromuskulära problem tex. darrningar, skakningar, paralys, även symtom som klåda, hudbesvär kan bero på Intern Vind (även Extern Vind kan orsaka hudsjukdomar; klåda, paralys, stelhet, yrsel tex.). Sjukdomar orsakade av Interns Vind kan var Parkinson, Epelepsi, Slaganfall tex.

Riktlinjerna för diet vid Vind sjukdomar är: en ganska mild och neutral mat, tonifiera Blodet, ät mat som håller Leverns funktionskrets "ren" (harmoni och fritt flöde i Leverns funktioner). Det

finns mat som anses bra för att behandla Intern Vind tex. kokosnöt, svarta sojaböner (mycket svårsmälta ät alltid med kryddor, aöger etc. som förbättrar upptaget av böner). örter som; Salvis, Kamomill, Humle, Passionsblomma och Frossört anses bra mot Intern Vind. En del mat anses förvärra Vind tex. ägg, krabba, bovete.

Vind är känt i traditionell medicinsk litteratur som; "Sjutspetsen för hundratals sjukdomar". Vind är vanligast i form av Extern Vind. Extern Vind kan vara inkörsporten till värre sjukdomar och det är därför viktigt att man alltid ser till att Extern Vind inte får penetrera på djupet i systemet och att vi verkligen blir av med den och att inte negligera tex. att vila och äta rätt efter en förkylning, influens, halsinfektion etc. annars kan den gå ner i lågativ form och där skapa kroniska problem som sen förvärrar andra akuta infektioner eller bidrar till att de blir riktigt stora problem i ett senare skede i livet. Extern Vind tas upp längre fram i kursen.

## FUKT

Begreppet Fukt i Traditionell Medicin innefattar accumulation av Vätska/Vatten, Mucus, Slembildning i kroppen. Precis som namnen ger vid handen kännetecknas fuktproblematik av seghet, kletighet och en förmåga att obstruera normala funktioner i kroppen. Några av de envisaste hälsoproblemen här i Väst som tex. Candiiasis-infestation, Allergier, Svampinfektioner, vissa Eksem, Astma, Artrit, Tumörer och Övervikt innehåller ofta mönster av Fukt/Mucus/Slem. En person som ofta har problem med Fukt kan ha det som en ärftlig tendens, men om man äter för mycket fet, tung och sockerrik mat, rör på sig för lite, om man använder vissa läkemedel som tex. Antibiotika, Steroider, P-piller och liknande, samt exponerar sig för mycket för fuktig eller våt miljö så predisponerar det för sjukdomsmönster med Fukt.

Fukt kan manifesteras sig både systemiskt och lokalt. Lokalt kan man se smärtsam obstruktion av meridianer och vävnad samt en uppbyggnad av ämnesomsättnings-rester och toxiner. Musklerna kan kännas lätt bedövade, tunga, trötta och vara smärtsamma, lederna kan vara smärtande och/eller svullna. I dessa fall är det vanligt att problemen förvärras vid lågtryck och fuktig väderlek. Svampinfektioner i huden är också problem med Fukt liksom alla fuktiga, kletiga och västskande utslag i huden eller annorstädes. Fukt/slem kan också sätta sig i huvudet och där ge symtom som; oklar och trög tankegång, svårt att koncentrera sig samt tyngdkänsla.

Systemisk eller global Fukt brukar orsaka stagnation, slemma igen olika kroppsfunktioner och ge "träskliknande" tillstånd i nedre delen av abdomen och hypogastriet. I matsmältningssystemet så upplevs detta som fermentering, svullenhet, obehag efter en måltid och stora problem med att bryta ner tung mat och komplexa måltider. Fukt liksom alla former av stagnation har en klar tendens att upprätthålla sig själva och då finner man sig själv ofta vilja ha och göra precis det som upprätthåller problematiken som skapar sjukdomen eller besvären.

Slembildning är en förvärring av Fukt som uppstår när vätska inte transformeras eller förs bort ur systemet. Symtomen vid Slembildning är olika beroende på var den manifesteras sig. I Lungorna ses den som sputum, obstruktion av bronkerna och nasal utsöndring tex. I Mjälten som; trötthet, kräkning, illmående, mucus i avföring, dålig aptit. I Hjärtkretsen som mentala symtom som; förvirringstillstånd, oklarhet, oklara beteenden etc, Hjärtklappning t.o.m. coma tillstånd.

Fukt kan också ge Ödem bildning eller retention av vatten i kroppen (tex. viktuppgång). Transformationen och transporten av vätska i kroppen sköts till större delen av Njurens, Lungans och Mjältens funktionskretsar. Beroende på var symtom som ödem tex. sitter indikerar vilket

organs som är mest involverat. Ödem i ansiktet reflekterar en Lungkrets problematik som inte förmår sprida vätska, ödem i abdomen pekar på en försvagning i Mjältens krets, ödem i nedre kroppen som runt anlar, svullna ben etc. pekar på svaghet i Njurens krets. Ödem i Lungorna visar en kraftigt försvagning i Njurens Yang.

Eftersom mönster av intern Fukt-bildning oftast hänger samman med en svaghet i Yang energin och Mjältens, Lungans och Njurens funktionskretsars Qi energi och så kan man ofta använda samma behandlingsstrategi som vid Yang och Qi svaghet (med det tillägget att man också bör lösa fukt med aromatiska och torkande örter och ev. också använda den Skarpa energin. Fukt kombineras sig ofta lätt med Kyla eller Hetta.

### **Hur skapas Fukt?**

Fukt etc. är resultatet av kroppens funktioners misslyckande ”bränna” upp eller transformera och transportera vätska. En inaktiv livsstil, överkonsumtion av mat etc. är viktiga orsaker, dålig matsmältning av maten, mat som äts för fort, tuggas för lite bidrar också till uppbyggnad av Fukt. För mycket näring speciellt som fett, kohydrater, socker osv. kommer att överväldiga matsmältningssystemet och då finns dåligt smält eller dåligt processad mat kvar i systemet. Konsekvensen av detta kan klart ses hos små barn som då snabbt utvecklar olika katarrar, öroninfektioner, rinnande ögon och/eller näsa som en respons på när maten ger upphov till Fukt/Slem. Det här mönstret är känt som ”mönster av retention”

Fukt är en typ av stagnation som ofta ses vid en försvagad transformation och transport av mat och dryck. Många människor med försvagad matsmältning och försvagad ”Eld” (Yang energi) har en tendens att bilda för mycket Fukt i systemet. Nyckeln till problemets lösning är transformationen, ett starkt matsmältningssystem kan hanteras med de flesta typer av mat dvs. om vi inte kroniskt överäter hela tiden. En stor orsak till Fukt bildning är att vi kombinerar maten för dåligt, antingen genom att göra måltiderna för tunga eller för komplexa, eller genom att kombinera mat som gärna ger upphov till fermentering. Att äta för stora måltider för sent på kvällen skapar också lätt stagnation och överväldigar ett matsmältningssystem som nu går är mindre aktivt än under dagen. Att dricka för mycket till maten överväldigar också systemet med för mycket vätska som ska processas annars skapas fukt. Dålig kvalitet på maten som artificiellt och kemiskt uppvoxen mat, gammal mat, mat som har överlagats och mat som lagats fler gånger än en kan också bidra mer eller mindre till Fukt bildning.

Ibland kan Fukt ha ett mer klart patogent ursprung än orsakas av Diet problematik. Ett enkelt ex. på det är när en infektion finns i matsmältningen med symtom på Fukt som; illamående, tröghet, tyngdkänsla, seg avföring etc. Hepatit är ett ex. på en djupare problematik när en patogen attackerat Leverkretsen och utlöst en Fukt problematik (mönstret brukar kallas ”Fukt-Hetta” i Mjälte och/eller Gallblåsan). I dom här fallen är det viktigt att man får ut patogenerna dessa kan annars både bereda vägen för otrevligare former av mer djupgående sjukdomsbesvär när det externa mönstret blir internt. Tillstånd som M.E. (Myalgic encephalitis), kronisk trötthets-syndrom, postviralt syndrom kan ofta ha som en delorsak tidigare invasion av olika mönster av Fukt som gått ner dels i lågaktiv form, dels periodiskt gått i akuta skov.

Västerländsk medicin har till viss del skuld till att kroniska sjukdomsmönster av Fukt är så vanligt hos befolkningen. Den stora användningen av antibiotika resulterar ofta i en stor tillväxt av svamp i tarmarna i så stor omfattning att även en korrekt Diet terapi inte räcker till för att återställa balansen. Cortizon krämer som stoppar tex. vätskande Eksem har en tendens att driva in Fukten djupare i kroppen, det gäller även steroider som används vid Astma. P-piller etc. som blockerar

den menstruella cykeln, blockerar också kroppens eliminering av Fukt/Slem från de reproducerande organen, det här leder ofta till att det bildas mer förhårdnade former av Fukt/Slem som cystor, polyper etc.

Det finns också Emotionella tillstånd/klimat som underlättar bildning av mönster av Fukt. Lånvariga känslor av Skuld, Skam och Självförakt, är vanliga känslokomplex som finns vid fysiska manifestationer av Fukt problematik, speciellt i tarmarna. Oro är också känt för att ”knyta ihop” processerna i matsmältnings-systemet och stör ofta Mjältens transformation och transport. Men övehuvudtaget när det finns känslor i sinnet som ligger och ”värker” och inte kan transformeras, så finns det en grund förutsättning för att det kan bildas mönster av Fukt/Slem.

Till sist, miljöfaktorer spelar en roll också. Att bo i ett Fuktigt klimat eller i en Fuktig miljö (tex. mögelhus) gör det lättare för Fukt energin att invadera oss. Att sova på en fuktig eller ett vått underlag, kan göra att vi vaknar upp och känner oss sega, trötta och har värk i kroppen och över en tid kan sån exponering göra att Fukten sätter sig i leder och muskler. Men en sån här mer extern form av Fukt behöver inte nödvändigtvis betyda att organkretsarna är försvagade och då blir behandlings prognosen bättre.

### **Att känna igen mönster av Fukt**

Symtomen vid Fukt mönster varier mycket beroende på vilken del av kropp/sinne som är berörd och om Fukt eneregin kombinerar sig med andra energier som Hetta och Kyla. Men de generella symtomen är: en känsla av tyngd/tunghet i kroppen och/eller huvudet, dåligt aptit, en känsla av fullhet, spändhet i bröstet eller precis nedanför, trängningar i Blåsan, ev. en kletig känsla i munnen, det kan finnas kletiga och orena utsöndringar från tex. näsa, ögon, hals, hud, bihålor, vaginalt etc.

Fukt/Slem problem med sin stagnations-genererande effekt behöver rörelse. Träning etc. speciellt om vi lever i ett Fuktigt klimat, Stretching av muskler både längsgående och tvärs över muskelfibrena kommer att hjälpa till att få bort Fukt från musklerna. Tränng stimulerar också Yang energin att börja bränna av ackumulerad fukt och fett. Massage speciellt med Essentiella oljor som transformerar Fukt - Sandalträ för tillstånd med Hetta, Envär för tillstånd med Kyla och Kardemumma för matsmältninsproblem är bra.

Ibland kan djupgående Psykologisk terapi vara nödvändig för att bryta igenom Emotionell tröghet/seghet. Att ge sig ner i sina egna mörka ”träsk” som finn i det omedvetna är inte speciellt upplyftande och man behöver god känsla för vad man vill med det, bra terapi och en känsla för humor och det kan betyda mycket om man verkligen menar allvar med sina terapeutiska intentioner.

### **Att använda Diet för att behandla Fukt/Slem**

Att äta regelbundna måltider hjälper till att eliminera mönster av Fukt. Allmänt sett är det bättre att äta små mängder av mat rik på näring som protein, kohydrater, fett osv. under flera mindre måltider under dagen än några få stora. Det är alltså också bra att inte äta för stora eller för tunga måltider och speciellt inte på kvällarna. Naturligvis bör vi minska på mat som genererar Fukt/Mucus. Dessa inkluderar de numera kända mejeriprodukterna (men Får och Get mejeri anses mindre Mucusbildande), fett kött, grillad/stekt mat, mättade fetter, socker och sockrade produkter, vetebröd, öl, koncentrerad mat som juice av apelsiner, pureé av tomater etc. processade oljor och margariner som stör enzym-produktionen i Levern och höjer kolesterol nivåerna, alla FF dessa bidrar till att ge upphov till mönster av Fukt. För mycket nötter och produkter gjorda på nötter

bidrar också till Fukt, men sånt som Valnötter, Mandel, Solfros och Pumpafrön är ngt. mindre Mucusformande än andra sorter.

Att varna för Fukt/Mucus/Slem faran är inte bara ett sätt att sätta upp en **Nej**-lista för att få folk att låta bli vissa saker. Det finns definitivt positiva steg man kan ta utifrån att låta bli viss typ av mat. De essentiella principer som finns diet-mässigt när man jobbar mot Fukt etc. är att äta mat som innehåller relativt sett lite fett, mycket fullkorns och obehandlad mat och att även inkludera en del mat som ”torkar upp” och ”dränerar” samt ”löser upp” Fukt/Slem. Generellt sett så kommer sockerik och söt mat att förvärra tillståndet och bittert och skarp mat kommer att förbättra tillståndet. Även ett moderat utnyttjande av sura födämnen kan hjälpa till att bryta upp igenlammningen och stagnationen i systemet, för mycket surt däremot tenderar till att förvärra och skapa mer Fukt speciellt när den kombineras med söt mat.

Mat som har dränerande kvaliteter som adukibönor och alalfagroddar är speciellt bra på att få ut Fukten etc. i nedre abdomen, som finns idet genitala organen och urinvägarna och i tjocktarmen. Fukt/Slem i kroppens mellanzon som inkluderar Lever, Gallblåsa, Mage kan minskas med mat som har en bitter kvalitet som torkar Fukt som endiver, maskros, huvudsallat, stjälkselleri tex. Mat med en skarp kvalite som kan bryta igenom Fukt i övre delen av droppen är tex. olka lösorser. Slembildning i Lungorna kan minskas med skarp mat som rädisor, senapsgrönt och vitlök.

Frukt är generellt sett vätske och fukt genererande men en del frukter har lösande kvaliteter som kan lösa upp Fukt. Papaya, ananas och päron kan hjälpa upp mönster av Fukt. Enzymer som fåtts ifrån papaya har ibland använts för att öka förmågan att ta upp näringen ifrån kött och ananas är utmärkt med ost. Man ska alltså inte slentrianmässigt utesluta frukt ur dieten när man har problem med Fukt/Slem i systemet. Däremot så bör man vara försiktigare med vad man äter samtidigt som frukten tex. i kombination med kolhydratrik mat så skapas lätt fermentering och mer problem med Fukt. Det är tropiska frukter som banan som man bör se upp mest med, överhuvudtaget där Fukt och Kylaande energi kombineras bör man vara försiktig med att äta frukt.

Behandlingen av Fukt/Slem beror på hur och var den uppträder? Den kan kombineras med Hetta och Kyla och sitta i tex. Gallblåsans funtionskrets, manifesteras sig som Slem i Lungorna, kroniska katarrar i näsan, trängningar i Blåsan etc. Alla örter som har en Bitter energetisk kvalitet kan vara till hjälp tex. en kopp kaffe surrogat av Maskros hjälper till att bryta ner maten, när Fukt ger problem med huden så är stor Kardborre bra. Kornvatten är utmärkt att dricka. Det är vanligt i Kina att servera jasmin och /eller grönt té till maten för att minska dess Mucus bildande effekter. Té av Salvia kan man rekommendera som allmänt sett bra vid problem med Fukt.

Skarp mat som har upplösande, cirkulerande effekter är lämpligt att använda när man äter näringsrik mat som kött. Senap och Pepparrot är speciellt användbart i kalla och fuktiga klimat som norra Europas. Dessa båda är ett exmp. på lokala växter som passar utmärkt i de kulturer de funnits och finns samtidigt med.

### **Mönster av Fukt i Mjälten och Tarmarna**

Fukt i Mjältens krets kan skapa problem i hela matsmältnings-systemet, muskel-systemet och även koncentrans-förmåga kan försämrats mycket. Det är när Mjältens funktionkrets fungerar bra och det finns en tillräckligt stark Yang energi som vattenomsättning och transformation av Fukt i kroppen förhindras att ansamlas i systemet. Gå därför gärna tillbaka i boken/kursen till tidigare avsnitt om Yang energi och Mjältens funktioner och läs igenom dem igen. När Mjältens Qi är svag och inte förmår transformera maten tillräckligt bra kan tillskott av enzymer ibland ge god hjälp.



Mönster av Fukt i Mjältens funktionskrets brukar minska om man stärker Mjältens Qi och genom att man också stimulerar dess funktioner via användning av bittra och aromatiska smaker. Basmati-ris som har aromatisk smak är det ris som är bäst vid Fukt i Mjälten och den kvaliteten kan förstärkas med aromatiska örter och kryddor som: Basilika, Timjan och Fänkåls-frön. Många bönor har en stärkande såväl som "torkande" kvalitet. Bondbönor som är ngt. aromatiska och kikärter är speciellt bra. Majskorn från kolv och pumpa är både toniferande för Mjälten och löser fukt. Kombinationen av Kyla och Fukt i Mjältens funktionskrets can minskas med varma och skarpa örter/kryddor som: Pepparot, Kardemumma, Ingefära, Nejlika och Svartpeppar.

Gröt som gjorts på hirs kommer hjälpa till att minska Fukt-Hetta från Mage/Mjälte samtidigt som hirsen har en stärkande effekt på Njurens krets. Det är rätt vanligt att se mönster av Fukt-Hetta i tarmarna och då behövs både kylande och dränerande kvaliteter. Ris och Korn är mildt diuretiska och hjälper därför, och det gör i ännu högre grad aduki-bönor och mung-bönor och även den dränerande kvaliteten hos stjälselleri, tång/alger och vattenkrasse är bra. När det finns blod i avföringen så kan aubergine hjälpa, den bittra naturen hos pumpa-frön är också bra.

### **Fukt/Slem i Magens, Leverns och Gallblåsans funktionskretsar**

När Fukt kombinerar sig med Hetta och påverkar Magens och/eller Leverns, Gallblåsans kretsar kan det manifesteras sig som: Illamående, obehag runt nedre delen av bröstkorgen, en smak av galla i munnen/halsen och en reaktion på mat som har fuktande eller mucus genererande effekt samt genererar Hetta i kroppen som tex. stekt, grillad, fet mat. Mat som har den bittra energin behövs här och även mat som är kylande och mat som tar ut vatten/fukt ur kroppen. Ett försiktigt användande av mat med sur smak som osötade pickles hjälper till att lösa upp Fukten i Levern tex. Bittra blad från Cickoria och endiver hjälper, råg och rostat korn är också bra, mung-bönor dränerar Fukt såväl som kyler. En soppa på mung-bönor och tång/sjögräs eller soppa på vattenkrasse fungerar också. En rätt gjord på korn och lätt kokt eller ångad vitkål anses vara bra vid Fukt-Hetta i Lever/Gallblåse kretsen. Andra användbara örter inkluderar; Portlak, Malört, Gentiana, Berberis och Maskrosrot.

### **Mönster av Fukt i Blåsan**

Fukt i Blåsans krets kombinerar sig ofta med Hetta eller Kyla. Karaktäristiska symtom är: träningar, svårighet att kissa, oren urin. Om det är Hetta eller Kyla i mönstret kan ses på färgen mer gult till mörkt är Hetta, är det mer klart till helt ljust är det Kyla. Man kan ofta se mönster av Fukt som reaktion på exponering för Kyla och Fukt i omgivningen (kan ju då vara virus, svamp, bakterier med i bilden). Behandlingen bör gå ut på att dränera Fukten och reducera (få bort) Hettan eller Kylan..

Diuretisk mat som aduki-bönor och ärter är bra vid alla tillstånd av Fukt mönster i Blåsan. När Hetta finns också så behövs kylande mat som stjälselleri, tranbär, tång/sjögräs, melon, alalfa även mung-bönor och aduki-bönor är bra val. Groblad, Sellerifrön och majs-trassel är utmärkta som té. Kornvatten är en klassisk kur. Där det finns Kylande energi aka kryddor som Fänkålsfrön, Bockhornsklöverfrön och Ingefära läggs till lämplig mat för att stärka Njurens Yang energi.

När Fukt yttrar sig som ödem måste man använda diuretiska örter som ; Maskrosblad, Fläderblommor, roten av kvickrots-gräs och Gullris är också bra (Ledins Njur-té är ett bra naturmedel - 2-5 påsar 3-4 ggr per dag).

### **Slem i Lungorna**

När Fukt samlas i Lungorna så bildas det snabbt Slem som är en värre form av Fukt. Ofta så kan detta mönster vara resultatet av en svaghet i Mjälten som inte kan transformera vätskor och då ser man Mucus och igenslammning. Här lönar det sig att favorisera skarp och bitter smak för att få ut, transformera och bryta igenom mucusen. Slem i Lungorna kombinerar sig lätt med Hetta och Kyla och den mat man väljer bör spegla om det finns det ena eller det andra.

När det finns Slem-Hetta är kylande, bittra och/eller skarpa smaker i tex. rädisor, vattenkrasse, tång/sjögräs bra. Där det finns Slem med Kyla behövs värmande mat/kryddor etc, som vitlök, lök, pepparot, senapsgrönt och kålrabbi tex. En enkel rätt gjord på rivna kålrötter/rovor kan användas både när det finns Slem med Hetta eller Kyla

Slemlösade örter som; Kungsljus, Tussilago, Eucalyptus och Flädeblommor är dugliga när det gäller att lösa Slem-Hetta. Ett effektivt och välsmakande Té kan göras på lika delar av: Tussilago + Kungsljus + Lakrits. Timjan, Isop, Basilika och Vinterkyndel kan användas för att lösa Slem-Kyla och grapfrukt-skal är utmärkt som Té (även tangerin-skal). Nässlor är en användbar tonifierare för lungorna och hjälper till att lösa och få bort Slem oavset om det finns Hetta eller Kyla med i bilden.

### **Att moderera effekterna av Fukt/Mucus/Slem bildande mat**

För att minska Vete-produkters igenslammningseffekter kan tex. vete-bröd rostas eller man kan använda mer råg i brödet. Kummin, Dillfrön, Fänkålsfrön eller andra cirkulerande och stagnations-upplösande kryddor/örter kan användas när man gör sitt eget bröd. När man använder pasta så gör det tillsammans med pesto, vitlök, skarpa paprikasorter, olika löksorter eller Valnötter osv. för att göra en sås som förhindrar igenslammning i mage/tarmar. Pizza kan serveras med ingredienser som; ansjovis, tonfisk, vitlök, lök, majs-korn och oliver smaksatta med örter som Basilika, Timjan, Oregano mfl. och att man samtidigt äter en bitter sallad.

Om mejeri används leta efter får och get produkter, mjölksyrade produkter, opasteuriserad mjölk och sojamjölk, havremjölk, rismjölk etc. och kombinera dem dessutom med kryddor som löser Mucus. Hård-ost kan ätas med tex. äpple eller lök, färskost som är lite mindre Mucus formande kan ätas med gräslök, vitlök, ananas. Råg-knäcke är en form av bröd som har viss Mucus lösande effekt.

Biffkött och annat mer svårsmält kött kan serveras med Pepparot eller Senap och ätas med en sallad på bladgrönsaker eller en bitter-sallad (ofta samma sak). Öl-drickare kan använda de bittrare sorterna, ekologiskt gjorda och serverade vid rumstemperatur. Nötter kan rostas lätt för att minska härskenhet som lätt uppstår i nötter. ”socker bomber” kan man använda mindre raffinerade produkter till som; Molass, maltextrakt, dadelsirap, amasake eller honung.

Att helt undvika Mucus formande mat i vår kultur är omöjligt och inte heller roligt. Men när sån mat används försök minska på mängden, undvik att äta för mycket och använd samtidigt annan mat eller örter som minskar produktionen av Mucus och samtidigt minskar skadeverkningarna av Fukt/Mucus.