

## **Örtmedicin och Luftvägsinfektioner**

Ug'®cgp'h®pmp'T wlf gt

### **Enligt Västerländsk Medicin beror**

**infektioner på** Virus, Bakterier, Svampar och andra mikroorganismer som angriper kroppen på olika sätt och att det framförallt är det s.k.

Immunförsvarets uppgift att oskadligöra dessa angripare med olika metoder. (tex. vita blodkroppar, T-lymfocyter etc. etc.)

Västerländsk medicin har Antibiotika för Bakterier och en del speciella organismer som tex. Mykoplasma (mellanting mellan Svamp och Bakterie) Svampmedel finns också men det är först nu som det testas ett preparat för Luftvägs infektioner som beror på Virus (förmodligen Lomudal som är ett preparat för akuta besvär med Allergisk Astma). Dessa preparat har också en hel del bieffekter som kan ge upphov till en del svårbehandlade besvär. Antibiotika tex. ger inte så sällan upphov till Candidiasis i Tjocktarmen vilket kan vara väldigt besvärligt att bli av med och kräva en speciell diet i i månader framöver. Försämrat Immunförsvaret och ansamling av toxiner i kroppen är andra effekter av upprepad Antibiotika användning.

### **Enligt Traditionell Kinesisk Naturmedicin.**

Kinesisk medicin som är ett mycket äldre Medicinskt System, har med Örtmedicin behandlat Infektioner av alla de slag nu i minst 2500 år, har andra modeller för att beskriva tex förkylningar/ Influensa/ Halsinfekt och andra infektioner. TCM rör sig med begrepp som: Vind, Vind-Kyla, Vind-Hetta, Vind-Fukt, Fukt-Hetta, Toxisk Hetta etc. Dom här begreppen står för olika symtombilder vid olika typer av infektioner tex. Invasion av VIND kan se ut så här:

*Stelhet i nacke, värk i bakhuvudet, rinnande näsa, lite hosta, nysningar, lite frusenhet och feber, lätt svettning, yttlig och viss slapphet i pulsen.* Det vi kallar en vanlig förkylning alltså. Det vi kallar en värre Halsinfektion kan bedömas som Vind-Hetta + Toxisk-Hetta och se ut så här: *frusenhet/frossa, feber, ont i halsen, svullna och infekterade tonsiller,*

*huvudvärk, kroppsvärk, hosta, tungan röd längs kanter eller längst fram med en gul beläggning, pulsen ytlig och snabb.* Ett influensa mönster kan se ut så här: *Känslig för drag i början och aversion mot att gå ut, Frossa, Feber, en känsla av tunghet och seghet i kropp och huvud, Lätt till svår ledvärk, ev. svullna lymfkörtlar, huvudvärk som kan ha en sensation av att ha en fuktig handduk runt huvudet, ev, blir febern värre längre fram mot kvällen och svettning kommer och går, det kan finnas en känsla av tryck i bröst och epigastriet (ev. magbesvär), kletig känsla i munnen, tungan kan ha en kletig beläggning om mer hetta, gul om mer kyla vit. Pulsen en ytlig, svampig karaktär om mer hetta snabb, om mer kyla spänd. Den här typen har en tendens att dröja sig kvar och vara seg att behandla kan gå ner på lågaktivt stadium och komma och gå i skov med tex. muskelvärk. Kallas i TCM Vind-Fukt-Hetta eller Vind-Fukt Kyla eller bara Vind-Fukt.*

**TCM som är en gammal naturmedicin** har byggt sina sjukdomsbeskrivningar på vad som händer i Naturen och vad som kan uppfattas med våra sinnen. Den här modellen är inte på något vis inaktuell idag vi är fortfarande en del av naturen **vi äter den, vi andas den, vi känner den via våra sinnen och är på det viset helt och hållet en del av naturen** även idag och helt beroende av den för vår hälsa och vår livskvalitet och de gamla Kinesiska läkarna såg bla. oss som styrda av Naturens cykler - bla. de fyra faserna och dess dynamik/funktioner-de fem elementen samt Yang&Yin som beskrev tillstånd hos materia/Energi och stadier i Naturliga cykler. Detta var också beskrivningar som gällde för människan och gav oss vägledning i hur vi kunde få ett sundare åldrande, äta mer hälsosamt, ha en livsstil som passade oss mer som individer etc.

### **De olika stadierna vid en övre luftvägsinfektion tex. en värre Förkylning.**

- De första känningarna vid en Luftvägsinfektion kan variera med olika individer. Vi har olika kroppstyper (Ärftlighet), olika livsstil, och våra omständigheter i livet är också olika, allt detta har betydelse för vilket förlopp en

Luftvägsinfektion ska ta om den ska bli svår eller lätt tex. Det finns ändå en allmän beskrivning av vilket förlopp en Luftvägsinfektion tar sig:

**I.** första stadiet eller de första känningarna brukar ofta börja att man känner sig lätt frusen och har en viss ovilja att gå ut eller blir känslig för drag, ev. kan man känna av en **viss** stelhet eller spänning i nacken ibland t.o.m. ett plötsligt sendrag, det kan finnas lite svettning. Om man har dåligt med energi tex. har arbetat eller tränat hårt ett tag så kan man känna sig väldigt trött från ena dagen till den andra, man kan ev. känna sig lika hastigt seg och tung i huvud och kropp, om man har lätt att få huvudvärk kan en hastigt påkommen huvudvärk vara enda symtomet i början, det kan finnas lite ömhet i halsen. Det här stadiet kan det räcka att behandla med ett par örter i Té form tex.

•*Ingefära - kanel eller*

•*Ingefära - Vårlök ca. 6-9g av varje = dagsdos vid invasion av Vind och Vind-Kyla.*

•*Rölleka - Pepparmynta eller*

•*Rölleka - Fläder 6-9g av varje = dagsdos, vid invasion Vind och Vind-Hetta*

Detta är vad Kineserna kallar ”köksmediciner”. Bra örtpreparat här är tex..

•*Gan Mao Qing Re Ke Li - Vind, Vind-Kyla*

•*Sang ju Yin - Vind, Vind- Hetta.*

I det här stadiet är det inte säkert att folk uppfattar sig som på väg att bli sjuka och det är inte heller uppenbart för andra. Det är inte ovanligt att man uppfattar sig som ”ur slag” Tror att det kan bero på stress eller för mycket arbete eller att man ”ätit något dåligt” kanske t.o.m. att det är känslomässigt eftersom man kan känna sig håglös och seg.

**II.** I det här stadiet tar infektionen fart och kan utveckla sig snabbt med Feber och frusenhet ev. Frossa också. Febern kan vara starkare eller frusenhet kan vara värre eller de kan vara lika starka eller svaga, men dessa bägge symtom finns samtidigt. Näsan börjar rinna, bli täppt etc. stelheten i nacke blir värre och det kan även finnas kroppsvärk, (ledvärk kan också finnas) Huvudvärk är vanligt och den kan sitta på olika

ställen men det är vanligt att den börjar i bakhuvudet (Vind-hetta värre oftast kan vara urjävlig om mycket hetta, kan också börja i pannan. Vind-kyla vanligare i bakhuvudet och stelhet vanligare då också) det finns ofta Hosta, rinnande, täppt näsa, nysningar, (om Vind-Hetta kan snoret vara guldfärgat) svettning (vid mer feber, mer svettning och även svettning om det finns svaghet i Wei&Ying Qi men då i mindre grad Vid mest Kyla ev. ingen svettning) om mer hetta så kan finnas mörk urin ev. lite svidkänsla, vid mer Hetta törst , ev. förstoppning (vid Vind-Hetta finns ofta ont i halsen etc.) I det här stadiet uppfattar folk som regel att de är akut sjuka och även utomstående kan se det eftersom symtomen oftast är typiska och ofta tydliga.

*I det här stadiet är det viktigt att man har rätt dosering och det betyder oftast att man höjer dosen rätt bra (försvagade patienter tex. äldre och yngre eller kroniskt sjuka är ett undantag) Det är ingen större idé att förlita sig på ”Köksmediciner”*

•*Om Vind-hetta ta Sang Ju Yin Full till dubbel dos.*

•*Om Vind-Kyla ta Gan Mao Qing Re Ke Li.*

•*Om det finns mycket problem med Näsa, Katarr, Sinusbesvär etc. så lägg till halvdos av Cang Er Zi San (Förstärker också effekten mot själva infektionen.*

•*Om febern går upp väldigt snabbt och frusenheten försvinner så lägg till halvdos Pu Ji Xiao Du Yin eller gå över helt till detta örtpreparat.(Pu Ji beskrivs längre fram)*

•*Vid Halsfluss, Tonsillit, ordentlig Öroninfektion etc.kan man ta Pu ji direkt fulldos och Cang Er Zi San i 1/2 dos.*

Bra Europeiska örter i detta stadium är; *Berberis, Echinacea, Groblad, stor Kardborrefrön, Vejde, Mahonia och Gul Färgväppling*, kombinerat med örter som frigör ytan tex. *Åkermynta, Kattmynta, Fläderblommor, Lindblom* samt *Lakritsrot* som harmoniserare och ev. Fänkålsfrön för att förhindra magproblem av de kalla, Bittra örterna.

**III.** I det här stadiet når Infektionen sin topp och febern är nu som kraftigast och även de

andra symtom som finns är som värst tex. Huvudvärk, Halsont osv. I det här stadiet ser man också att en Förkylning, Influensa etc. kan förvärras med Lungin-flammation, Bihåle-inflammation, Öron inflammation, Hals-infektion eller t.o.m. Meningit och då blir vissa specifika symtom värre och smärtsammare tex. hosta, bihålor etc. Ett annat tecken är också att febern stannar kvar och t.o.m. går upp och inte går ner vilket den brukar göra rätt snabbt vid vanliga Övre Luftvägs-infektioner. Om det händer bör man vända sig till någon arbetar med örtmedicin eller någon annan utövare av Alternativmedicin kunnig på området. (man kan även få utslag som plitar, bölder, erytem etc). En numera rätt ovanlig förvärring av sjukdomsmönstret är att det uppstår Yrsel, förvirrings-tillstånd, feberkramper samt mörka utslag i huden, detta är ett tillstånd som kräver professionell vård.

- Förstoppning är också en komplikation om Hettan blir kraftig (gör då en *infusion på Rabarberot 1-2 teskedar* som tillägg).
- Om Blåsan blir infekterad ta Ba Zheng San för urinvägs infektion.
- Om febern/hettan inte ger sig efter det att den nått sin topp så bör man ta *Pu Ji Xiao Du Yin dubbel dos*. Då får man se upp med magen tex. Diarré, magont, illamående kan vara symtom som uppträder Ta då samtidigt ett te på *Fänkål* eller *Ingefära ca. 1-2g* samtidigt som man tar *Pu Ji* som är en Örtformel som innehåller flera kalla och Bittra Örter som inte Mage/Tarmar tycker om *Pencillin* som är mycket kall skapar ofta problem med Mage/Tarm som kan kvarstå efter behandlingen.

**IV.** I det här stadiet så går infektionen tillbaka märkbart, ibland kan alla symtom försvinna snabbt och bortsett från en viss trötthet så återfår man sin vitalitet, aptit etc. Om infektionen däremot går tillbaka sakta och symtomen finns kvar visserligen i mycket mindre grad och man känner sig, trött, seg/tung, i kropp och muskler, ev. har dålig aptit, får kämpa sig fram i vardagslunken, kanske svettas eller är torr i huden, läppar etc. har katarr i tex. näsa och/eller hals, har lite huvudvärk, lite hosta, näsan kanske fortfarande

är lite rinnig, bör man definitivt efterbehandla, äta lätt med mycket gröna grönsaker ev. gröna juicer också, undvika stress och att ta ut sig mentalt och fysiskt.

*Vanliga mönster här är Vind-Fukt, Fukt, Fukt-hetta, kvardröjande Hetta och sk. ShaoYang tillstånd samt diverse tomhetstillstånd.. Exempel på vanliga örtblandningar är:*

- *San Ren Tang eller Huo Xiang Zheng Qi San vid tillstånd av mer Fukt mindre Hetta.*
- *Lian Po Yin vid tillstånd av Fukt-Hetta.*
- *Zhi Shi Zhi Zi Tang med Xie Bai San om problem med Lungsystemet*
- *Dao Chi San om problem i Hjärtsystemet*
- *Xie Huang San om problem i Mjälte/Magsystemen.*

Dessa örtpreparat kan kombineras om det finns problem med kvardröjande Hetta i flera organsystem och samtidigt finns.

- *Vid Shao Yang tillstånd - Xiao Chai Hu Tang och vid mer Hetta, Hao Qing Qing Dan Tang.*
  - *Vid Vind och Vind-Fukt ta Qiang Huo Sheng Shi Tang och om det finns lite Hetta också Ju Hua Cha Tiao San.*
  - *Vid Vind-Hetta som dröjer kvar - Sang Ju Yin.*
- Exmp. på tillägg vid tomhetstillstånd är
- *Bu Zhong Yi Qi Tong - Qi-svag,*
  - *Si Wu Tang - Blodsvag.*
  - *Quan Lu Wan - Yang-svaghet,*
  - *Mai Men Dong Tang eller Yi Wei Tang om Yinsvag.*

Det är vanligt att kombinera ovanstående blandningar eller att göra individuella variationer på dem.

Om infektioner inte går över bör man definitivt ta det på allvar det kan vara inledningen till Kronisk trötthet, vissa typer av Fibromyalgi, postviralt syndrom, M.E. eller värre saker. Det kan också vara så att den akuta fasen går över i ett Subakut med fortfarande rätt kraftiga symtom som inte ger sig eller mycket sakta går tillbaka, kontakta då en Örtmedicinare eller annan kunnig utövare.

**Viktigt att skilja på i alla stadier är om patienten har en försvagad Vitalitet/olika tomhetstillstånd eller normalt är vid god vigör. Försvagade patienter behöver ofta olika typer av**



tonifierande örter samtidigt som infektionen behandlas, medan det vore helt fel att ge en patient som normalt sett har hyfsad eller god hälsa tonifierande örter när infektionen behandlas. En annan viktig aspekt är att skilja på Vind-Hetta, Vind-Kyla och även att kunna upptäcka om det finns Fukt eller Fukt-Hetta etc. i mönstret för att kunna välja rätt örtformel eller kombination av örtformler på det viset blir behandlingen mycket effektivare.

### **Viktiga aspekter för Diagnostisk**

**Differentiering** - Febern ger en viktig fingervisning om hur virulent eller kraftig infektionen är och hur bra immunförsvaret fungerar: låg feber tyder på en svag patogen och/eller ett svagt immunförvar. Hög feber tvärtom då, men det finns varianter av ovanstående. Frusenhet och Frossa däremot säger mer om vilken typ av patogen det är: Stark frusenhet tyder på att Vind-Kyla skadar vitaliteten (värmekroppen-Yang), lite frusenhet visar på att det antingen är Vind-Hetta och/eller att vitaliteten är stark. Vad det gäller pulsen så ger yttre patogener en ytlig puls, vid Vind kan den vara lös eller slapp, finns vind-Kyla blir pulsen oftast spänd, Vind-Hetta ger ofta en snabbhet i pulsen (men det gör även Vind-Kyla när feber ökar). Ont i halsen visar ofta på Vind-Hetta, om man blir törstig, trög i magen, får liten mörk urin, får gult snor, hostar gult slem, får gul tungbeläggning, röda prickar på tungan etc. visar det på att patogenen nu går inåt och hettan ökar.

Enligt Charles Chace i "Journal of Chinese Medicine" nr.63 Juni 2000 har det tex. stor betydelse för behandlings-resultatet att även om tex. en kraftig Vind-Kyla går över helt och hållet till ett tillstånd av Hetta så måste örtreceptet fortfarande till en del behandla det ursprungliga mönstret av Vind-Kyla med örter som Fang Feng, Jing Jie, Zi Su Ye etc.

### **Vad kan man vänta sig när man använder Örtblandningar mot Infektioner?**

Enligt de egna erfarenheter jag har skaffat mig under de senaste 7 åren som jag har behandlat

många olika sorters infektioner, både svåra och lätta. Kan man inte vänta sig att behandling med örter alltid ska fungera 100% men för det mesta så ger behandlingen rätt bra till mycket bra resultat. Är det en komplex situation med extern patogen med samtidigt internt sjukdomsförlopp och olika tomhetstillstånd då måste diagnosen vara mer korrekt och exakt för att ge bra resultat. Om det bara är frågan om att behandla en extern patogen så räcker det oftast med s.k. Patentformler och diagnosen behöver inte vara helt korrekt heller för att få resultat.

### ***Några vanliga Kinesiska örtpreparat som kan kombineras för Luftvägsinfektioner.***

**Gan Mao Qing Re Ke Li** - Passar bra för Vind, Vind-Kyla och även Vind-Hetta mönster (även Allergiska sådana). Varje paket innehåller 6 påsar pulver och tas under 3 dagar det räcker vanligen för att förkylningen ska gå över. Använd vid medelsvåra förkylningar och är rätt bra även om led/muskelvärk är en prominent del av mönstret. Skulle näs/sinus besvär vara prominenta lägg till Cang Er Zi i 1/2 dos.. Även för luftburen Allergi med Cang Er Zi San som tas i halvdos.

**Sang Ju Yin** (Chrysantemum -Mullbärsblad dekokt) är oftast en 8 örts kombination. Passar bra för Vind, Vind-Hetta av lätt till medelsvår karaktär (även Allergiska sådana) Lättare förkylning ta standard dos. Medelsvåra förkylningar och Influensor full till dubbel dos. Den här blandningen är speciellt bra om Hetta flushar upp i ansiktet ger röda ögon, värre huvudvärk, lätta eksem och också om Hostan blir besvärlig. Vill man behandla den här typen av luftburen allergi så lägger man till Cang Er Zi San 1/2 dos. Skulle Näs/Sinus besvär vara prominenta så lägger man också till Cang Er Zi San 1/2 dos.

**Pu Ji Xiao Du Yin** ( Universell dekokt för att eliminera Toxiska tillstånd) är en 14 örts kombination som är innehåller en del kraftfulla örter: Det här är en stark blandning som användes mycket på 1600 och 1700 talet då Kina hade stora problem med Epedemiska

sjukdomar tex. svåra Influensa epidemier och andra Febersjukdomar. Passar bra vid kraftig invasion av Vind-Hetta, Toxisk Hetta Eld, Fukt-Hetta osv. värre saker alltså, ta full till dubbel dos. Passar bra om man vill förebygga värre Febersjukdomar tex. om det går en Influensa epedemi eller Halsfluss etc. lagom dos 1/2 dos, men bör inte använda den i förebyggande syfte mer än ca.5 veckor. Används även som tilläggsblandning när vanliga förkylningar etc. visar tendens eller utvecklar sig mot hög Feber, Toxisk Hetta osv. Kan då finnas symtom som Mörk urin, förstoppning, törst, svår huvudvärk, brännkänsla i ansikte och rött ansikte, svullnader, mycket ont i halsen allt tecken på kraftigt ökande Hetta.

**Cang Er Zi San** (Xanthium pulver) en 4 örtskombination. Används nästan bara som tilläggsrecept till andra örtrecept när det finns Näs och Sinusproblem och då används örpreparatet i 1/2 till fulldos beroende på hur svåra besvären är (Obs! inga svåra Bihåleinfektioner). Det fins symtom som; mycket nysningar, rinande näsa , täppt näsa, kliar i näsa och/eller hals, förlust eller nedsättning av luktsinnet. Används både vid akuta luftvägs-Infektioner och luftburen Allergi.Om det är fråga om em mild Förkylning eller mild Allergi kan receptet Användas ensamt i fulldos.

### ***Europeiska ört-kombinationer som kan användas vid luftvägs infektioner***

**Skingra Vind och Vind-Kyla, frigör ytan**  
Innehåller - *Rölleka, Ögontröst, Pepparmynta, Kattmynta, Timjan, Isop och Lakritsrot.*  
Använd som **Gan Mao Qing Re Ke Li.**

**Skingra Vind-Hetta, rena från Hetta och frigör ytan**  
Innehåller - *Fläderblommor, Lindblommor, Kattmynta, Järnört, Eucalyptus, Sidenört, Echinacea och Lakritsrot.* Används som **Sang Ju Yin** (om snabbt utvecklar **toxisk Hetta** lägg till Styvmorsviol och Berberis).

### **Skingra Vind-Hetta, rena ifrån Hetta och dränera Toxisk Hetta**

Innehåller - *Eupatorium, Fläderblom,Berberis, Kanadensisk Gulrot, Baptisia, Echinacea, Kransborre, Kattmynta, Eucalyptus, Sidenört, Läkemalva, Gullviveblomma, Kvanne och Lakritsrot.* Är precis som **Pu Ji Xiao Du Yin** en mycket kraftfull blandning och används som denna också.

**Skingra Vind, frigör ytan, öppna näsan**  
Innehåller - *Kvanne, Hasselört, Ögontröst och Gullris.* Används som **Cang Er Zi San.**  
Hasselört - *Asarum Europaeum* är en mycket nära släkting till *Xi Xin - Asarum Sieboldii* som används i Kina och är precis som den något toxisk och bör inte användas ensamt och inte i för höga doseringar och efter ca 3 veckor bör man plocka bort örten nån vecka innan man använder den igen, kan då ersättas med Pepparmynta eller Kattmynta i receptet.

**4 stadiers schemat ovan** är inte hämtat ifrån Kinesisk Medicin utan kommer ifrån ett Örtmedicinskt system ifrån 1800-talets U.S.A - **Physiomedicalism** som var en vidareutveckling av **"The Thomsonian system of practice"** en enkel men effektiv form av örtmedicin som blev något av en folkrörelse i U.S.A. på 1800-talet i stark opposition mot den tidens Läkaretablissemang de sk. "the Regulars", Naturmedicinare kallades "Vitalisterna" och det är fortfarande ett skällsord i vissa Läkarkretsar i U.S.A.

En prominent utövare av Physiomedicalism på 1800-talet i U.S.A. W.H. Cook skrev så här om hur en patient med god Vitalitet kunde reagera på akut infektion:  
" Frossa och andra symtom är kraftiga, febern utvecklar sig fort och starkt med ganska hög tempratur. Kroppsvärk och huvudvärk är tydliga, huvudvärken är ofta pulserande. Pulsen är stor, fast och stark, huden är mycket varm och torr, det finns magbesvär, tungan har en tjock och fuktig , beläggning, det blir snabbt törst och förstoppning.En så stark feber/värmeutveckling indikerar att patienten har en stark Vitalitet."

Om hur en patient med svag Vitalitet kunde reagera på en akut infektion skrev W.H. Cook: ”Vitaliteten är svag, symtomen utvecklar sig dåligt, likaså febern, utmattningen är tydlig, pulsen är liten, snabb och svag, tungan är hela tiden fuktig och vanligen blek samt slapp, törsten är moderat etc. Detta är en låg-feber typ av sjukdom och den är inte gynnsam”

I liknande ordalag kunde också en Kinesisk läkare ha uttryckt sig på 1800-talet i Kina om en invasion av Vind-Kyla som snabbt utvecklar utvecklas mot Hetta i Qi-stadiet respektive hur en pat. med mycket svag Qi kan reagera på en invasion av tex. Vind-Hetta.

Efter att i flera år ha studerat äldre former av Västerländsk örtmedicin. Både i form av originalmaterial och moderna nytolkningar av desamma och ha jämfört Västerländska örter/formler med de Kinesiska. Så har jag sett att det går utmärkt att använda Västerländska örter inom ramen för Kinesisk medicin (vilket allt fler örtmedicinare i U.S.A.och U.K.gör). Jag har provat och jämfört olika blandningar mest för olika infektioner, allergier, hudbesvär och diverse Gyn. problem.

De äldre formerna av Västerländsk örtmedicin har stora likheter med Traditionell Kinesisk. Att studera både äldre och nutida Västerländsk örtmedicin som ett komplement till Traditionell Kinesisk är ett mycket bra hjälpmedel för att bättre förstå hur man använder Kinesiska ört preparat som här i Europa helt baserar sig på Örtor. I Kina används också bla . mineral m.m.

