

## Matsmältningssystemet enligt Traditionell Kinesisk Medicin

Precis som Jorden är människans centrum i Universum så har ”Jord-organen” Mjälte & Mage en mycket central plats hos varje Människa. Vårt välbefinnande, vår hälsa är beroende av att vi hela tiden får näring och att vi också tillgodogör oss den. Detta tillhör Mjälten & Magens funktioner ( alla organ i kinesisk medicin beskrivs mer utifrån sina funktioner än sin Anatomi/struktur, därför finns det utövare här i väst som anser att organen snarare borde kallas ”Funktionskretsar” eller ”Funktionscentra”).

Mjälte & Mage är de Yin/Yang organ (Zang-Fu) som hos människan har ansvaret för att vi tillgodogör oss näring ifrån mat och dryck och att denna näring (matens Essans) finns ständigt närvarande för att stötta alla de aspekter som ingår i ett hälsosamt fungerande. Dessa två organ assimilerar, transformerar och transporterar matens Essans som vi kallar för näring.

Genom Magens assimilering av näring ur mat och dryck och Mjältens transformering och transport (Yun Hua) av näringen så blir denna Essans som Kropp och Psyke kan tillgodogöra sig. På ett liknande sätt tar den Mentala aspekten av Mjälten (Yi) in information som omvandlas (transformeras) till kunskap. På samma sätt omvandlas Sensuella sinnesintryck till fysiska känslor som en känsla av välbefinnande tex. Mjälten tar också emot helande influenser/energier ifrån omgivningen tex. ”goda vibrationer”. En stark Mjälte & Mage betyder att vi får den näring vi behöver, en svag Mjälte & Mage betyder oftast att vi inte får tillräckligt med näring. Även om vi äter en balanserad och bra diet och bara kan tillgodogöra oss den delvis, blir vi i alla fall undernärda. Det kan också vara så att vi behöver och också kan få emotionell näring av andra människor och även djur tex. Sympati, men inte kan tillgodogöra oss den pg. av en svag Mjälte.

Jordelementets funktionskrets anses så viktiga i TCM att det har funnits skolor som byggt mycket av sin behandlings-strategi på att i första hand både förebygga och behandla Jordelementet i friskvård och sjukdom (Pi Wei Lun = Skolan om Mjälte & Mage). Magens assimileringens funktion och Mjältens transformations funktion speglas bra av Västmedicinens beskrivning av Matsmältningen från munnen till ändtarm och det som sker mellan dessa två stationer tex. Magens nedbrytning av maten med Enzymer och matsmältningssätskor, Insöndring av hormoner ifrån Bukspottkörtlen, upptaget av näringsämnen i Tunntarm, assimilering av vätska i Tjocktarmen etc. Ett sätt att bedöma Jordelementets styrka som helhet är att titta på hur bra matsmältningen fungerar. Slutprodukten av Mage/Mjältes arbete är som sagt tidigare Matens Essans som omvandlas till Qi och Blod och också är bränsle för Muskler och musklernas tillväxt och näring för annan mjukvävnad och vår Fascias funktion.

Styrkan och kvaliteten på vår Qi och Blod är i mycket beroende av hur väl Mage/Mjälte fungerar Det fysiska uttrycket för Mage/Mjälte är Musklernas massa och tillstånd, Mjukvävnad och Fascia (fast bindvävs hinna som avgränsar och stöder muskler och andra vävnader). Fascian är ett nätverk av fuktiga hinnor/höljen som förbinder olika vävänder och håller dem på plats. Hade vi inte haft Fascior skulle våra kroppar inte ha någon fasthet och vi skulle sjunka ihop som en hög ungefär. Fascian speglar Mjältens funktion av att stödja och hålla ihop allting i oss. När Fascian är avspänd och inte är ihopdragen för mycket, fungerar alla subtila såväl som mer märkbara och större rörelser följsamt och lätt. Armar och ben fungerar bra i större såväl som mindre rörelser och våra inre organ understöds i sina funktioner. Våra Fascior drar ihop sig och spänner sig - utvidgar sig och slappnar av som ett direkt svar på våra Emotioner. När Fascian fungerar fritt och bra känner vi rätt spänning i kroppen har en känsla av ”komfort” vi har ett stöd inuti oss. När vi känner oss

hemma i våra kroppar, nöjda med vilka vi är i en kroppslig, fysisk bemärkelse är det ett uttryck för ett starkt Jord-element och att Mjälte/Mage fungerar bra.

Jord-elementet har också aspekter som inte är direkt fysiska. Mjälte/Mage sägs bevara eller ha "Tankens kraft" (Yi), det är förmågan att koncentrera sig och att lära sig, studera etc. Den process som ständigt pågår på ett fysiskt plan i form av matsmältningen. pågår på det mentala planet i form av tankeprocesser. Matsmältningen börjar med en önskan att äta eller hunger vilket oftast får till följd att man just äter. Maten sorteras sen i två grova kategorier - det vi kan tillgodogöra oss och det som vi inte kan tillgodogöra oss och gör oss av med. Inlärningsprocessen och informations intag följer ungefär samma gång. Vi känner en önskan eller hunger efter kunskap vilket gör att vi söker information och ofta går vidare och lär oss något. Den nya informationen och kunskapen går också igenom en "sortering". Vad som är användbart för oss använder vi direkt annat sparar vi för senare användning eller för att gå vidare med och lära oss mer. Info eller kunskap som är irrelevant eller oanvändbar stöter vi bort eller glömmer. Vårt dagliga språkbruk speglar också processen ovan tex. "Mat för tanken" eller "Jag kan inte tillgodogöra mig det här, det är för svårsmält"

eller "Verbal Diarré" eller "Att få äta upp sina ord" eller "Att tugga på en idé" osv.

Det är inte heller ovanligt att man har svårt att koncentrera sig direkt efter maten eller när man har ätit för mycket. Man kan också utveckla en längtan eller ett pressande behov av energirik mat under intensiva studier (kolhydratrik mat tex.). Det är inte heller ovanligt att man inte kan äta om man är orolig (en knutig form av tänkande). Grekernas gamla "En sunt sinne i en sund kropp" fäster uppmärksamheten på att ett vitalt sinne kräver även en vital kropp.

På den emotionella nivån bevarar eller har Mjälte/Mage en känsla av deltagande och sympati både för det egna självet och för andra. Ett hälsosamt deltagande i våra egna behov leder till att vi får näring också emotionellt och är vi känslomässigt närda kan vi också vara mer närande än tärande när vi umgås med andra människor som betyder något för oss. Om Mjälte/Mage är energetiskt starka så finns det en grund för ett hälsosamt emotionellt liv där våra behov blir tillfredställda. Då blir vi i livet mer generösa och mindre benägna att ta från livet under pressen att tillfredställa våra behov till varje pris, kosta vad det kosta vill. Mjälte & Mages emotionella och mentala energi kan också urarta till ett negativt grubblande och ältande av det förflutna eller olika saker tex. olika människor, händelser etc. det kan också var en ständig oro över livet eller framtiden osv.

Deltagande och att bry sig om kan också utvecklas till ett överdrivet sysslande med den egna kroppen det egna utseendet, en pedantisk omsorg om att man får 100 % rätt mat etc. detta kan leda till att vår energi stagnerar. Överdriven omsorg om andra människor och att vi överför våra egna behov på andra och förväxlar oss själv med dem kan leda till att vi blir obalanserade tex. modern som inte kan inse att hennes barn blivit vuxna och vill ha ett självständigt liv.

Ovanstående får också negativa effekter på Mjälte/Mages övriga funktioner. Mjälten och Mages funktioner har att göra med stöd och näring på alla plan. Mjältens och Mages funktionskrets har vuxit och mognat när vi har en förmåga att nära och stödja oss själva inifrån, när vi känner detta självstöd så blir vi inte heller så pådrivna eller stressade av att tillfredställa behov, utan mera av en känsla av att vi har att dela med oss. Detta har blivit en stor problematik i vårt samhälle där traditionella klansystem, släkt och familjeband har lösts upp. Många människor upplever idag att de inte får det stöd och den näring de behöver både på det emotionella och det fysiska planet.

Den arketytiska sinnebilderna för Mjälte/Mages funktionskrets är Modern. I början av uppväxten så fylls våra behov av modern och gradvis tar vi själv över mer och mer av den uppgiften själva. En fullt vuxen människa har en "inre moder" en förmåga att finna näring och en känsla av välbefinnande inifrån. När man nått därhän så har Mjälten och Mages funktionskrets utvecklats fullt ut.

När Mage och Mjältes funktionskrets har en stark vitalitet så genereras en inre känsla av välmående, en mycket behaglig känsla av lätthet och nöjdhet i kroppen (den kroppsliga eller Instinktiva delen av oss har en egen emotionell sfär som inte ska förväxlas med det vi vanligen kallar Känslolivet). vi får en känsla för de nöjen som är kopplat mer till upplevelse med sinnena det man kallar Sensualism. Den här vitaliteten genomsyrar oss på alla plan och det finns en känsla av generositet i givandet och tagandet. Matsmältningen fungerar avspänt och effektivt. Kroppen har en balanserad spänning en känsla av rätt ton, Sinnet är klart och koncentrationen fungerar bra. Vi står på Jorden med båggen benen i kontakt med Naturen såväl som oss själva, vi kan vila i känsla av att vi är väl omhändertagna så länge vi är i kontakt med Jorden/Naturen och oss själva, vi är en del i den stora helheten (Tao).

När Mjälte/Mages funktionskrets är i obalans på olika sätt får vi en försämrad matsmältnings förmåga som återspeglas på på det emotionella planet av en likaledes oförmåga både att ta och ge näring, det är inte så ovanligt att en hunger för känslor som kärlek och sympati dämpas eller begravs i ett ständigt ätande. Vid emotionell undernäring kan kroppen dra ihop sig i spänning och minska närings flödet till muskler och annan vävnad och kroppen, hållningen kan då sjunka ihop. Speciellt mittsektionen i torson och de lumbal-sacrala lederna kan ge upp i både emotionell och fysisk bemärkelse. Mentalt har vi en sämre koncentrations förmåga parallellt med en försämring i assimilering, tranformation och transport av näring/essans.

Mjälte&Mages funktionkrets tycker om fysisk kontakt. Allt vi kan göra för att nära oss på denna den mest fundamentala nivån, kommer att stärka Mjälte/Mages funktionskrets

Nekade fysisk kontakt, drar sig människor inåt, börjar uppträda obalanserat och blir deprimerade.

I forskning som handlat om människors kontakt med djur, så visade det sig att äldre människor som hade husdjur hade en bättre allmän hälsa än de äldre som levde helt ensamma. Att ha fysisk kontakt är ett lika fundamentalt behov som att äta. För att nära Mage/Mjälte är också den sensuella kontakten med omgivningen viktig, speciellt då vår kroppskänsla. Att få massage eller ge massage och liknande, att ha fysisk kontakt med vänner och familj, att utöva själv-massage, det är alla sätt att stärka vårt Jord-element. Ibland kan det vara så att för mycket ansträngningar läggs ner på maten och matvanorna och för lite på den fysiska, sensuella aspekten av Mjälte/Mages funktioner. Mer sensualism tex. fysisk kontakt kan vara en viktig del i vägen mot hälsa. Vi kan få och behålla en hälsosam Tonus (spänning) och ett fritt flöde av näring i mjukvävnader bla. i musklerna genom regelbundet "stretchande". Mjälte/Mages funktionskrets tycker om stretching. Att stretcha mjukar upp muskelspänningar och öppnar upp för flödet av näring i mjukvävnader. Det är ett bra sätt att börja investera i ett avspänt förhållande till vår kropp. Att igen lära sig falla, krypa och rulla runt på golv eller mark är ett lekfullt sätt att återknyta kontakten med Naturen/Jorden. Det hjälper oss att utveckla en känsla av hur jorden stödjer oss rent fysiskt. Om vi har barn eller husdjur kan man syssla med detta på ett naturligt sätt i vardagen, annars är goda substitut, Feldenkraisträning, Judo, Yoga osv. När vi har en direkt fysisk upplevelse av hur Jorden stödjer oss så kan vi mjuka upp vårt motstånd mot gravitationens krafter som drar oss neråt. Energetiskt kan vi uppleva oss mer "Centrerade" och den energi som går åt till att stå och röra oss med för mycket spänning och kraft. Kan befrias för att ge kroppar mer vitalitet (kroppsmedvetenhet är viktigt för detta).

Fysisk kontakt, stretching och att återknyta den fysiska kontakten med Naturen/Jorden, det får oss att känna oss mer "hemma" i kroppen. Att känna sig komfortabelt hemma i sin kropp är ett naturligt uttryck för vårt Jord-elements energi (Qi). I vårt kontakt svältande samhälle med för slutna bostäder och komplex, med alldeles för lite kontakt med Naturen har Mjälte/Mages funktionskrets en mycket jobbig tid. Det är också dessa organ (Zang-Fu) som oftast blir försvagade först.

Precis som vi kan centrera oss mer i kroppen så kan vi skapa mer centrering i våra dagliga liv.

Det kan vi göra genom att ge vardagslunken en del struktur och ha vissa rutiner så att vi undviker

att leva i småkaos. Ett hyfsat ordnat dagligt liv är stödjande för Mjälte/Mage. Det kan vara enkla saker som att: sätta av tid för att dricka Té, Meditera eller reflektera över händelser, sitta med en bok, skriva dagbok, ge själv-massage, stretcha etc. Allt som ger eller känns närande är bra. Det kan också betyda att äta regelbundna måltider, hålla regelbundna sovtider, vilostunder osv. Tillräckligt med struktur och rutiner i det dagliga livet ger oss en känsla av kontinuitet och trygghet och är bra yttre stöd för vårt Jord-element.

Vi kan utvidga den här ideén om struktur eller ordning till att omfatta hemmet där vi lever mycket av vårt vardagsliv. Våra hem kan vara en yttre spegling av Mjälte/Mages interna tillstånd. Att skapa ett komfortabelt och tryggt hem kan också vara ett sätt att stödja vårt Jord-element. Mjälte/Mages funktionskrets vill gärna ha en känsla av "hemmet" och det är ingen tillfällighet att människor som reser mycket, ofta har problem med Mjälte/Mage. En del sjukdomar har sitt ursprung i en slags hemlängtan. Vi har ett djupgående behov av att känna den trygghet och omvårdnad som hör hemma eller borde funnits under barndomen och uppväxten. Det har betydelse för hälsan att kunna skapa hemkänsla även om reser från ställe till ställe, det ger vårt Jord-element stöd.

En anekdot ifrån en tågresor som en känd Amerikansk terapeut berättar i en bok

- Jag hade en gång ett samtal med en man på ett tåg. När han förstod att jag arbetade med Hälso-problematik, så frågade han vad han kunde göra åt sina kroniska sinus-besvär. Det visade sig att han tidigt lämnat sitt hem för ett jobb. Han hade provat många doktorer och olika mediciner men sinus-besvären blev bara bättre när han återvände hem. Väl hemma så försvann de helt och hållet. Känslan av att förlora sitt hem skapade uppenbarligen mycket stress hos honom. I Kinesisk medicin är det Mjälten som processar, tar hand om den fukt/vätska som finns i maten och producerar Mucus som Lungans funktionskrets lagrar. I fallet ovan så hade Mjälten blivit försvagad av hemlängtan och kunde inte ta hand om fukten/vätskan tillräckligt bra och det skapades för mycket mucus i Lung funktionskretsen, dit näsa och bihålor tillhör.

En annan anekdot av samma terapeut

-Jag kommer ihåg att när jag flyttade för 10 år sedan till till ett nytt ställe som gav mig en känsla av att vara mycket långt hemifrån. Det var direkt deprimerande. Jag kände samtidigt ett mycket starkt behov av att ändra min mathållning till en för mig bättre anpassad diet. Jag kände mig också bättre både mentalt och emotionellt efter ett par månader av förändringar i mathållningen. Känslan av att ha ett hem är viktigt för vårt Jord-elements hälsostillstånd. Idealet är att vi under vår uppväxt under trygga och närande förhållanden utvecklar en inre känsla av hemmet som gör att vi kan känna oss hemma överallt, oberoende av omständigheter och plats. Med andra ord är vi hemma i oss själva och accepterar oss själva, känner vi oss mer komfortabelt avspända i kroppen. Precis som det är bra att stretcha och träna fysiskt så är mental träning också värdefull. Att lära sig en god studieteknik stöder vårt Jord-elements funktioner med att sortera och smälta information och processa kunskap. Att rensa ut mentalt skräp, att lära oss hantera de massor av text som modernt liv innehåller, att finna kreativa sätt att undvika mentalt kaos. Är alla sätt att stödja Mjälte/Mages funktioner. Till Mjälte/Mages förmågor hör att kunna reflektera och kontempera som kan tillföra vårt mentala liv mycket positivt. Den negativa sidan är att det urartar till grubbel och ett åltande av olika saker, eller en konstant oro över tex. livet, framtiden etc.

Mjälte/mages känslomässiga område innefattar vår relation till våra behov och inre känsla av trygghet och förtroende. Mjälte/Mage uppmuntrar oss att respektera våra behov och att ägna oss åt dom. På det viset kan vi få en närande relation till oss själva och bli mer självs-stödjande. Om vi inte uppmärksammar eller ignorerar de egna behoven kommer de att ta sig olika uttryck i alla fall och det kan bli mycket obalanserade uttryck. Tex. överätande, hetsätande, utseendehysteri, träningsraseri, att söka prostituerades tjänster, ett ständigt studerande osv. osv. Att kontempera och fundera över frågor som : Vad behöver jag i verkliga livet för att känna tillfredställelse, stöd

och trygghet i livet och världen?. Detta är ett sätt att få kontakt med vårt Jord-element emotionella nivå.

Vi kan nära våra Jord-element genom enkla saker som att ha fysisk kontakt med vänner, och i familjen och även kontakt med husdjur är bra. Genom att arbeta med kroppen, att få eller ge massage, genom att ha en myshörna i hemmet, att arbeta fram en daglig rutin som känns bra, vara nära marken med lekar, Yoga, gymnastik etc. och genom att ta oss tid till att ge oss själva sånt vi vet att vi behöver.

Vårt Jord-element tycker om att känna en känsla av utstrålning välmående som sprider sig genom genom oss efter en måltid. En mathållning som ger oss den näring vi behöver präglas av lantlighet och generositet, en som ger utrymme för ett välbefinnande som genererar en känsla av överflöd och omsorg. I Kinesisk medicin säger man att Mjälte/Mage får kvalitativt bra näring av mat som har sötna. Med det menas inte sötsaker, bakverk, godis etc. Utan den rikare, bredare sötna som finns hos Säd och rotgrönsaker i rätter som rispudding, soppa av pumpa etc. Allmänt kan man säga att Mjälten tycker om välkokt mat som tjocka soppor och stuvningar vilka är lättsmälta. Svårsmältare mat är råkost och kylande mat (lätta sallader gjorda på lite bittrare bladgrönt före och under en måltid stimulerar också digestionen). Ju svagare Mjälte/Mage är desto bättre är det med väl tillagad mat. Mjälten tycker speciellt illa om att bli översköld av för mycket dryck/vatten, (Mag -kretsen är ngt. tåligare eftersom den i motsats till mjälten tycker om lagom med fukt). Det är därför bra att dricka lite till maten eller efter maten. Vatten eller dryck bör man annars ta mellan måltiderna, det är också bra att inte äta frukt och sötsaker samtidigt med maten, utan ta dem som mellanmål istället separat. Om man gör så här så hjälper det Mjälte/Mage att assimilera, transformera och transportera matens essans. Man minskar också den fermentering som finns i tarmarna (gasbildning, tröghet etc.).

Att tugga maten väl hjälper Magen att assimilera och Mjälten att värma/transformera kyld och/eller rå mat. Det hjälper också att sitta i en avspänd, öppen sittställning. att sitta i en ihopsjunkna och/eller vriden ställning trycker ihop matsmältnings-organen och försvårar digestion. Aromatiska smaker stimulerar digestionen, så att använda aromatiska kryddor och örter i matlagningen kommer att stimulera Mage/Mjälte och motverka stagnation i deras område. Mat med sötna speciellt då mat rik på sammansatta kolhydrater används av Mage/mjältes funktionskrets för att gradvis, stadigt förse våra system med energi under en längre tid. Dessa födoämnen är basen i en diet som är hälsosam för vårt Jord-element. Det finns ett system av sk. relationer mellan olika saker eller händelser i Traditionell Medicin. Enligt detta så är mat med gul och/eller orange färg som pumpa, röda linser och morötter energetiskt på samma våglängd som Mjälte/Mages funktionskrets och därför extra bra på att stödja deras funktioner.