

## Qi - Energi

”Precis som världen kan manifesteras sig som partiklar,  
kan Tao manifesteras sig som en människa”.

”Även om världen och partiklar inte är samma sak,  
så är de inte heller olika saker”.

”Även om den Kosmiska kroppen och din kropp inte  
är samma kropp så är de inte heller olika”.

En annan översättning av Qi är andedräkt eller andetag ”Livets andning” (Grekerna pratade om ”Pneuma” som var just kraften som animerade växter, djur och människor och det har samma betydelse som Kinesernas Qi-energi. Indierna har sitt energibegrepp ”Prana” som anspelar på livets andning dess andedräkt). Det går inte att helt översätta begreppet Qi till moderna västerländska språk, man får gå tillbaka till klassisk grekiska och Heraklitos Filosofiska system för att hitta likvärdiga begrepp. Den synbara och kännbara världen ses helt enkelt som en ”kondensation av Qi ”När Qi tättnar så framträder former” säger Zhang Zai (1020-1077 ef.Kr.). Alla former av materia är en nedsaktad form av Energi som vibrerar långsammare än Energi som ej har form. Denna energi uppstår i tomrummet - Tao. Livet på Jorden ses som kondensation av Qi och döden som en skingring av densamma. I sin helhetsbetydelse går det inte att namnge eller fånga Qi:s verkliga betydelse (”Den Gud som kan namnges är inte den riktige Guden” ”Gud har inget namn och ingen form” - Gamla Testamentet). Begreppet Qi är Kinesiska filosofers försök att fånga den osynliga värld av vibrationer som är ursprunget till vår värld och dess sanna natur.

Genom vissa Qi Gong och meditations övningar eller system som traditionella Yoga system kan man kultivera en mer direkt, påtaglig perception av Qi. När vi fördjupar vår kontakt med Qi, till de mera subtila energi-vibrationer som allting i världen och livet består av och utstrålar. Då har vi också en kontakt med den Kosmiska världen (Tao). Att erfara Qi direkt är att ha kontakt med den kraft som håller ihop, håller igång allt liv. Om man ser Qi och Blod ur denna aspekt kan man säga att Qi tillhör den Himmelska sfären och Blod tillhör den Jordiska sfären.

När vi börjar beskriva Mänsklig hälsa och beteende, så får Qi:s betydelse och mening fastare former och blir också mer användbar vilket är meningen med denna bok (att den Traditionella Kinesiska medicinens teori och filosofi ska kunna tillämpas på ett praktiskt plan tex. som Dietterapi). När Qi väl har manifesterat sig i Form & Funktion så är den lättare att namnge . Vi kan tex. tala om varje organs specifika Qi-energi och då menar vi detta organs energi-våglängd och dess energetiska kraft. Njurens Qi tex. är detta organs Vitala energi och dess förmåga att hålla igång vissa fysiologiska och psykiska funktioner: Allting i Världen har sin egen karakteristiska Qi-energi från stenar till växter, floder till landskap, maneter till människor och varje organ har sin egen Qi-energi. När vi talar om organens olika Qi så talar vi om dessas Vitalitet och dessas kapacitet att arbeta. När ett organs Qi är försvagat så betyder det att de funktioner som organet utför också blivit försvagade. När Qi är stark överlag hos en människan så fungerar allt som det ska och personen utstrålar vibrationer som uppfattas av andra som hälsa, man kan också se expressivitet och engagemang i livet.

### Qi svaghet

Det är inte möjligt att ha för mycket Qi, men det är fullt möjligt att Qi kan ta sig patologiska uttryck även om den finns i överflöd som tex. stagnation, maniskhet och om den är svag som underfunktion i olika organ. Vad kan man se för orsaker till att Qi försvagas? Det kan naturligtvis bero på näringsbrist, men låt oss först ge en bredare bild av hur brister kan uppstå.

- **Trauma:** För tidig eller en traumatisk födelse eller chocker som funnits under graviditeten kan ibland vara orsaker till Qi svaghet. Tidiga trauman kan lämna så starka intryck att det orsakar en kronisk fysiologisk underfunktion i något organ. Man hjälpa upp sådana underfunktioner delvis genom Diet-terapi, men den bästa terapin är förmodligen Kroppsterapi (tex. Rolfing, Rosenterapi, Bio-energetik, kroppsorienterad Gestalt-terapi) även mer subtila former av energibalansering som Shiatsu, Tuina, Osteopati i form av kranio-sacral terapi samt Feldenkrais och Alexander rörelse terapi är kända för att kunna ge en del hjälp på området. Traumatiska händelser i senare skeden i livet kan också ge mönster av Qi -svaghet oavsett om traumat är av emotionell eller av fysisk art.
- **Brist på syre:** Syre har en del av de funktioner i kroppen som i Kinesisk medicin beskrivs som Qi:s funktioner. När vi har "Syresvält" så drabbas cellerna av underfunktion, detta gäller speciellt Hjärnan, Hjärtat och Levern. För att få tillräckligt med Syre måste vi andas tillräckligt djupt och mycket, all fysisk träning ökar upptaget av syre och det gör även andningsövningar. T.o.m. att sitta still och fokusera avspänt på andningen och visualisera hur den närande kraft som syre har och hur den sprider sig genom varenda del av kroppen hjälper till att öka syreupptaget. Gröna växter i hemmet på arbetet är också bra då de håller luften fräschare i rummet (Bladgrönsaker har mycket klorofyll och det verkar som om detta klorofyll också har en höjande effekt på syretillgången i kroppen).
- **Dålig hållning:** Speciellt om ryggraden komprimeras kommer att försämra de inre organens funktioner dvs. dess Qi-energi. Det är viktigt att det finns tillräckligt med utrymme inuti kroppen så att organen inte komprimeras och hindras i sina funktioner. Ju mer utrymme det finns mellan lederna desto lättare kan Qi flöda.
- **Stress beroende på miljön:** En del miljöer är mer vitala än andra. Jordstrålning och/eller Elektromagnetisk strålning kan orsaka stress som kan störa Qi:s normala fungerande. Det är bäst att inte sova i närheten av elektriska apparater och minimera kontakt med sådan. Påverkan av TV och Dataskärmar kan minskas genom att placera kaktusar och/eller andra succulenter i närheten. Genom att avskärma med en tjock glasskiva och genom att dricka extra mycket vatten när man använder dessa elektroniska apparater. I övrigt så är frisk luft och träning de bästa detoxifierarna.
- **Immunisering:** Den utbredda vanan att vaccinera barn mot ett ökande nummer av olika sjukdomar, även om välment, leder ofta till splittring/skingring och en försvagning av Qi. Vissa barnsjukdomar är t.o.m. nödvändiga för att Immunförsvaret ska kunna utvecklas och även på annat sätt för att barnet ska kunna mogna Mässling tex. gör ofta barnet mer Emotionellt moget och är också nödvändigt för att få ut toxiner ur kroppen som ansamlades under graviditeten i livmodern. Vattenkoppor, Påssjuka och Röda hund har också en del fördelar för barnet på ungefär samma sätt som Mässling. Kinesisk medicin och Homeopati erbjuder båda behandling för att komma över försvagningar orsakade av Vaccinering.

- **Feng Shui:** Sättet att inreda ett rum kan ha förvånande effekter på vårt välmående. En förståelse för Feng Shui kan hjälpa till att hålla Qi flödet igång runt i huset och också stödja vårt eget positiva Qi flöde. Utövare av Feng Shui citerar gärna många historier om hur människors vitalitet blivit större när de gjort en del enkla inrednings förändringar enligt Feng Shui i hemmet. Även sådana enkla förändringar som att flytta en säng, hänga upp en spegel, förändra färgen på en vägg kan vara effektiva förändringar till det bättre. Vi kan föreställa oss Feng Shui som ett sätt för oss att komma på samma våglängd som omgivningen till vår egen fördel eller för att få våra liv i harmoni med Tao - den stora helheten.
- **Fysisk Utmattnig:** En del fysiska aktiviteter kan också tömma Qi-energin.
  - För mycket sittande och brist på rörelse och speciellt brist på stretching har en tendens att tömma Mjältens funktionskrets.
  - Att andas för ytligt tenderar till att försvaga Lungans funktionskrets.
  - Att stå för mycket speciellt på hård grund och utan någon medvetenhet om hållning tenderar till att försvaga Njurens funktionskrets.
  - För mycket träning, för mycket stretching och pressa kroppen till dess övre prestationsgränser har en tendens att försvaga Leverns funktionskrets.
  - För mycket visuell och mental stimulering har en tendens att försvaga Hjärtats funktionskrets.
  - Den intensiva energi åtgången under en födsel kan också ge mönster av Qi svaghet (och i väst är det vanligt att den gör det och även blodsvaghet).
- **Stress:** Plötslig stress oavsett om det beror på fysisk utmattnig, sorg, mental stress, eller om stressen är av mer kronisk art som tex. ständig oro, överarbete under lång tid överdrivet sexualliv osv. kan alla leda till att vi tömmer oss på Qi-energi (utbrändhet alltså av det värre slaget).
- **Emotionellt:** Ett kroniskt tillbaka hållande av olösta och ej uttryckta känslor kommer att påverka den fysiska kroppen underaktivitet eller överaktivitet eller en skingring eller en stagnation Qi vilket naturligtvis påverkar organfunktionerna negativt. Qi-energin påverkas mycket av känslomässiga tillstånd. I Kinesisk medicin har känslomässiga tillstånds påverkan på oss rent fysiskt kartlagts sen länge. Listan som följer nedan är sammanställning som härör både ifrån klassiska medicintexter i Kina och moderna utövares iakttagelser (Daverick Legget vill betona att det är just observationer och inga fasta regler, enligt min så skiljer sig också dessa ”observationer en del ifrån dom klassiska beskrivningarna av hur Känslor påverkar vår fysiska fysiologi).
  - Självuptagenhet, överdriven fokus eller intresse för andra människor eller orsaker en ständig kamp med beroenden, oro och ångest inför framtiden och alla kroniska tillstånd av osäkerhet finns det en koppling till en försvagning av Mjältens funktionkrets.
  - Kronisk otillfredsställelse, äckelkänslor, besvikelser, girighet, tvångsbeteende och kronisk hunger finns det en koppling till en försvagning i Magens funktionskrets.
  - Sorg, uttalad självkritik eller en dömande attityd som projiceras utåt, dålig självkänsla, liten stolthet finns det en försvagad Lung funktionskrets.
  - Skuld känsla, skamkänslor, depression, en överdrivet stor ansvarskänsla ses vid

eller Tjocktarmens funktionskrets.

- Rädsla, speciellt för spontanitet och sexuellt uttryck kan leda till att Njurens funktions krets kontraherar sig (tillstånd av överspänning, stagnation etc.)
- Mönster av otålighet har en koppling till svaghet i Blåsans funktionskrets.
- Att överkontrollera den kreativa "driven" eller ett liv som inte har någon riktning eller ambitioner, kronisk ilska etc en ovilja att ta personligt ansvar eller stå för sina handlingar är kopplat till en försvagad Lever funktionskrets.
- Kronisk oförmåga att ta beslut, att vara ständigt timid är kopplat till försvagad funktionskrets i Gallblåsan.
- Ilska, motvilja, ovilja att vara tolerant eller förlåta, tillbakahållen kärlek eller sympati, ensamhet, överstimulering, ett liv i den "snabba livsfilen" har en koppling till en försvagning i Hjärtats funktionskrets.
- Att vara full av tillbakhållna tårar/lessenhet, vara i kroniska tillstånd förvirring har en koppling till en svaghet i Tunntarmens funktionskrets.

Det finns ett ömsesidigt förhållande mellan vår Emotionella och Fysiska sfär.

Fysiskt välmående som vi ger näring via Maten, träning, mänsklig kontakt, vila etc. har definitivt ett inflytande på vår Emotionella hälsa. Om vi äter för mycket så dämpar det känslorna och känslolivet, att springa långdistans kan ge känslor av eufori. En del mineraler och vitaminer kan användas för att lyfta upp en depressin eller ta ner öveaktivitet. Känslomässiga tillstånd påverkar ju också kroppens fysiologi. När vi arbetar med diet-terapi bör vi komma ihåg den emotionella sfären. Om inte diet-terapi hjälper eller träning etc. så kan det vara så att vår väg mot ett "helare" liv bättre skulle tillfredställas av att vi "arbetade mer känslomässigt. Det är ju för den delen inget som hindrar att man arbetar med både medicinskt och känslomässigt helande.

### **Hur man känner igen Qi svaghet.**

Qi svaghet kan kännas igen på generella symtom och tecken, de är: låg energitillgång, försämrad aptit, viss anfäddhet eller tendens att tappa andan, en lätt tendens att svettas mer än vanligt under dagtid, lös avföring, blekhet i ansiktet, tendens till svag eller ytlig andning, en känsla av att ha fått en försämrad vitalitet, trötthet som tilltar under dagen.

Alla dessa symtom behöver inte finnas samtidigt för att bekräfta diagnosen. Andra tecken kan också finnas som visar på svaghet i något specifikt organ. Pulsens vid vristen är oftast vek eller svag och duktiga pulstagare kan ibland känna en försvagning i kroppens energifält eller en försvagning i något specifikt organs ennergifält. Qi svaghet finns oftast i början i Lunga och Mjältes energikretsar men alla andra organ kan också ha en försvagad Qi.

### **Att tonifiera Qi**

En möjlighet att stärka Qi får man genom att finna möjliga orsaker till att Qi blivit försvagad. Qi kan stärkas genom frisk luft, adekvat träning och genom att äta mat av god kvalitet. Vi har nu börjat upptäcka hur mycket vi påverkar våra kroppar med våra attityder och vad vi tror på. På samma sätt påverkas vår Qi energi starkt av våra känslor och vårt mentala liv. Starka positiva värden och genom att ha klarhet i känslolivet kommer att ge oss en starkare mer vital Qi energi.

Genom att vi öppnar oss för den näring som finns i den naturliga världen på alla plan så kan vi få en starkare Qi energi. En del Kinesiska läkare anser att en stark Qi energi kan genereras genom att praktisera Qi Gong som är en rörelskonst för att kultivera den subtila ennergin i oss genom rörelse, andning och att fokusera och utveckla uppmärksamheten, detta är den mest direkta och ett av de äldsta sätten. Det ligger inte inom ramen för detta arbete att föreslå Qi Gong övningar eller

system, men i slutet av boken finns information och förslag på litteratur som kan vara användbart (gäller då Storbritannien naturligtvis. Här i Sverige/Norden för man nästan söka sig fram via rekommendation, intryck, sunt förnuft för allt som glimmar i Qi Gong branschen är definitivt inte guld).

### **Att tonifiera Qi med maten.**

Qi tillverkas i kroppen via en interaktion framförallt av Njurens, Lungans och Mjältens energikretsar. Centralt för de flesta behandlings strategier som avser att stärka Qi energin är att man stärker matsmältnings-systemet och dess förmåga att ta upp näring/essans ur maten. Så ett av de första stegen är att stärka Mjältens och Magens energikretsar som har diskuterats tidigare.

Matspjälkningen börjar med att tugga maten. Vältuggad mat är lättare att tillgodogöra sig och det betyder mindre jobb för Magen. Kokad mat speciellt i form av soppor och stuvningar är också en form som är lättare att tillgodogöra sig. Det är oftast inte nödvändigt att sluta med Råa grönsaker, frukt etc. men man kan göra denna lättare att assimilera genom att riva fint, marinera i vinäger, äta med vissa preparerade kryddor, tugga väl osv.

En diet som ska nära Qi energi på ett bra sätt bör vara färsk och vara vital. Den arom och smak som mat har är ett uttryck för dess Qi energi. Enkelt kan man säga att mat soakar och luktar bra är bra näring, av dessa skäl så bör man inte koka färska grönsaker och frukt tills de tappar all fasthet och blir helt lös och ihopsjunkna (detta gäller grönsaker som man använder som sallad eller istället för råkost eller som tilltugg till andra rätter). Lokalt odlad mat som är i säsong är den bästa vad det gäller näring och vitalitet och bevarar denna om de kokas eller ångas lätt så snart de är mogna.

Qi energin i ett födoämne eller i en måltid påverkas av hur den vuxit och hur den tillagas. Ekologiskt odlad mat (och ännu mer Biodynamiskt odlad), är mer vital än mat som vuxit under bekämpningsmedel och med konstgödning, även moderna hybrider och genetiskt framtagna sorter anses sämre. Tillagningen av maten är en energidans mellan kock och måltid. Alla har vi väl ätit en välagad måltid gjord med omsorg och "själ" och känt den varma, närande känsla som sådan mat sprider i oss. Kvaliteten på energiutbytet mellan Jordbrukare och växter, mellan kocken och maten kan inte visas på matpaketet men borde och är i realiteten en kvalitet som betyder mycket för matens Qi - vitalitet.

Det finns många paralleller att dra mellan modern forskning i den roll Syre spelar i kroppen och de funktioner som Qi har i Kinesisk medicin. Syrerik mat som frukt och grönsaker behövs för att generera full vitalitet, dessa balanserar de mer syredränerande tunga födoämnena som kött och mejeriprodukter. Nyckeln till att stärka Qi handlar inte så mycket om att undvika mat med låg syrehalt utan mer om att balansera med mycket syre mot de med lågt syre innehåll. En diet som innehåller mycket grönsaker, frukt och säd och med lite mindre mängder av nötter, frön och bönor är idealet och till detta ännu mindre kvantiteter av mejeri, kött och fett. I en diet som stärker Qi är mat med mycket protein alltid balanserad av mycket grönsaker, frukt och till viss del av sädprodukter.

Dieten som bäst stärker Qi energin innehåller därför mycket färska grönsaker och frukter som balanseras av mindre mängder födämnen med högkvalitativt protein innehåll. Lite groddade bönor eller frön är också ett nyttigt inslag i dieten. Färskhet är viktig också. När man använder färskpressade juicer av grönsaker och frukter i moderat mängd så stärker detta Qi rätt bra. Andra

principer är att använda sammansatta kohydrater och att undvika raffinerade kolhydrater. Sammansatta kolhydrater löser ut sin energi långsamt i kroppen och det ger en jämnare energitillgång och näringstillgång under dagen. Detta är en viktig del i en diet som ska stärka vår Qi energi. Hela sädesprodukter är därför ett mycket viktigt inslag i maten.

Säd och sädesprodukter har varit stapelföda i alla större civilisationer, dessa är basföda för både Qi och Blod energin, mycket väsentlig mat för att behålla vitalitet och styrka. Fortfarande på den Kinesiska landsbygden uppskattar man att ca. 90% av en persons kalorier kommer ifrån Sädesprodukter mot ca.10% i U.S.A., regelbunden konsumtion av sädesprodukter i fullkorns form kommer att ge en stadig jämn tillgång på energi i kroppen och ge ett mycket bra stöd till kroppens underhåll och tillväxt. Hela sädesprodukter ger också stabilitet i kroppen och detta modererar påverkan från mat eller substanser av mer extrem natur.

Mat som är stärkande för Qi tenderar till att ha en neutral till varm natur och har ofta Sötma i smakregistret. Ris, Pumpa, Linser har en sån sötma och löser ut denna energi långsamt i kroppen i motsats till den kvicka, snabba energi som finns i tex. chocklad, sötsaker, bakelser. Mat med den skarpa smaken kommer att stimulera Qi:s aktivitet och den Aromatiska smaken hjälper också till att vitalisera Qi ennergi.

När Qi är svag så finns det flera örter som tonifierar Qi, men att ha en bra diagnos är viktigare än vid diet-terapi för örter är har en kraftfullare effekt än mat och ett felaktigt val kan vara skadligt för hälsan. Man kan använda örter för att stimulera olika organkretsar och maten för att ge dem näring tex. med Hagtornsbär och toppar kan man stimulera blodcirkulationen och stärka blodådrornas tonus, medan Vete ger Hjärtats vävnader näring. Detta är generaliseringar men det visar på ett användbart sätt att tänka på vad det gäller skillnaden mellan örter och mat (det finns naturligtvis även andra strategier och tänkesätt vad det gäller att använda ört och mat tillsammans för terapeutiska syften). Örter i maten används ofta för att moderera eller förstärka effekten av maten och för att rikta behandlingen mot någon speciellt organ eller vävnad.

Det finns tre andra generella sätt som Qi energin kan stärkas. Varje organs Qi kan tonifieras genom att äta olika djurorgan för att stärka samma organ hos människan. Njuren stärks av njurar från djur osv. Matens färg ger också en indikation vad den har för effekter enligt Fem Elementens interaktion tex. Gul mat stärker Mjälte, Vit mat Lungan, mörk mat Njuren, grön mat Levern och röd mat Hjärtats funktionskrets. Enligt doktrinen om "signaturläran" så har mat och örter som liknar eller påminner om olika kroppsdelar och organ en påverkan eller stärkande effekt på dessa. Valnötter stärker Hjärnan, Njurbönor stärker Njuren, Lungrot stärker Lungan osv.

All säd, bönor, rotgrönsaker och en del grönsaker, Squash, Pumpa och en del frukt används som basen för att stärka Qi. Varje organ har också energetiska våglängder som speciellt bra med en viss typ av mat som sägs vara på samma våglängd som organet, dessa redogörs för vid de olika mönstrena för olika typer av Qi svaghet.

Generellt sett så är Salvia en excellent Qi tonifierare som passar till många olika typer av Qi svaghet (används även vid halsont vid infektioner och för stoppa för kraftig svettning), Timjan kan också användas (bra vid hosta och infektioner också), Pollen och Royal Jelly kan användas till många olika typer av Qi svaghet, Ålands rot är en bra är en utmärkt Qi tonifierare och **vit** Ginseng passar också i ganska många typer av försvagningar. Mer specifika rekommendationer kan göras om man har en diagnos och jobba med och då behövs en undersökning. Qi stärkande recept kan

hittas i receptdelen i boken. De mest grundläggande formerna av Qi svaghet diskuteras nedan med de vanligaste diet rekommendationerna. Det absolut vanligaste mönstret av Qi svaghet finns och Mjältens funktionskretsar. Det beror på att Lungans krets styr Qi energin och Mjältens krets är källan till Qi energi som fås genom mat och dryck. Så om dessa två funktionskretsar stärks så stärks Qi:n globalt i hela systemet.

### **Svaghet i Mjältens Qi energi**

Mjältens funktionskrets innefattar: Matsmältningssystemet, inlärningsprocessen och koncentrerad tanke, eftertanke samt mjukvävnad och armar, ben. Kretsen påverkar också starkt menstruationscykeln och är mycket viktigt för Blod och Qi energi produktionen. Mot den bakgrunden är det inte överraskande att en svagheten i Mjälten ofta ligger bakom andra sjukdomsmönster utöver de egna.

När Mjälten är svag så finns det ofta en känsla av tunghet och/eller seghet i kroppen, armar och/eller ben kan kännas tunga och vara svaga och/eller lätt bli trötta. Det finns som regel en allmän trötthet och vi har en tendens till att samla vatten och/eller fett och kan känna oss svullna (man samlar på sig vatten och fukt eftersom Mjältens förmåga till ”Transformering” har blivit sämre). Det kan finnas en tendens till stagnation också (ofta sidoproblem med Lever funktionskretsen). Eftersom Mjälten styr matsmältningen så finns det ofta problem just där. Det är tex. inte ovanligt med en känsla av svullenhet efter måltider och/eller trötthet, tröghet med att smälta och tillgodogöra sig maten , det finns en tendens till fermentering i tarmarna, avföring tenderar till att vara lös, aptiten sämre konstant eller i perioder.

Om Mjältens Qi är svag så visar det sig oftast på andra områden också som tex. dålig koncentration, en slags ”hjälp mig attityd”, kollapsad kroppshållning, intolerans för olika typer av mat, som prolaps, menstruationsproblem osv. Svaghet i Mjältens Qi ger också ofta en Qi och Blodsvaghet generellt om det fortgår för länge. Mjälten kallas ju vår ”inre moder” som förser oss med den basala näring vi behöver, befrämjaren välmående och trygghets känsla. Vår förmåga att ge näring till Psyke och Kropp är beroende av en stark Mjält funktionskrets (Jord elementet).

När det gäller att bedriva Diet-terapi på sig själv så börjar man alltid med att studera hur väl Mjältens funktionskrets fungerar och första målet är att se till att Jord-elementets Qi är i så god kondition som möjligt. Den sorts mat som är bra för Mjälten är ofta lik den mat vi mådde bra på som barn (det finns undantag), tjocka vällagade soppor och stuvningar, rotgrönsaker och sädesprodukter, lättsmalt mat som ger en känsla av mättnad och tillfredställelse. Att äta välkockt mat är ett sätt att börja matspjälkningen redan utanför kroppen och att tugga väl assiterar med magens nedbrytning och Mjältens transformering av maten. I början av terapin är det bäst att undvika rå mat, rå kost och för komplicerade måltider med många ingredienser. Att äta fkommer definitivt att försämra en försvagad Qi i Mjälten, bli för mycket för systemet och ge upphov till stagnation, fuktbildning och mucusbildning.

Mat som är bra näring för Mjältens Qi har alltid Söt smak och är ofta mildt värmande till naturen. All mat som har rikligt med komplexa kolhydrater, som rotgrönsaker, Pumpa, Squash (inte Zucchini) är utmärkta. Mat som är bra för Mjälten skapar inte bara en känsla av välmående utan ska både lukta och smaka bra för att kunna väcka aptiten och sta fart på matspjälkningen. Speciellt örter med Aromatisk smak stimulerar matsmältningen och livar upp Mjälten. Kryddor med lite mildare Skarp smak som Muskotnöt, Anis och Fänkålsfrön, Svartpeppar är också rätt bra för att få fart på matsmältningen liksom grönsaker frön Lökfamiljen hjälper till att undvika tendenser till

stagnation i abdomen , epigastriet och hypokondriet.

Ris, Pumpa, Linser, Potatis, Sötpotatis, Yams, Morot, Vaxbönor/Haricort vert, Squash, Kastanj, Majs, Tofu, Dinkel, Havre, Bondbönor, Kikärter, Dadlar, Fikon, Körsbär, Molass, Sill, Makrillfiskar, Kyckling, Skinka, Nötkött och Lamm/Får hjälper alla till att stärka Mjältens Qi mer eller mindre.

Lakrits som har en Söt smak och är harmoniserande till sin natur, är en mycket bra tonifierare av Mjältens Qi. Det kan användas som Té med tillägg av tex. Fänkålsfrön, Stjärnanis, Dillfrön, Kardemumma , Svartpeppar, Kummin och Nejlikor. Jasminté speciellt grönt sådant är bra att dricka till måltiden och Royal Jelly kan användas som ett näringstillskott om det behövs.

### **Svaghet i Magens Qi**

Magens Qi blir svag genom att äta en dålig diet under längre tid, även en lång tids sjukdom går hårt åt Magens Qi. Alla mönster av svält som tex. överdrivet bantande, anorexi, ensidig mathållning etc. försvagar också. Magens Qi energi kan också bli klen genom för mycket tränande och speciellt då träning som försvagar magen meridian som tex. Ballet. Svaghet i Magens Qi brukar gå hand i hand med svaghet i Mjältens Qi och behandlas på ungefär samma sätt. ,en eftersom Magens funktionskrets tycker fukt så kan det vara till hjälp att i dieten inkludera vattniga soppor och buljong. Nötkött, Shiitake-svampar, Ärtor och Papaya är speciellt bra för Magens Qi.

### **Svaghet i Lungans Qi energi**

När Lungans Qi är klen så blir ofta rösten svagare, det finns en tendens att samla på sig Mucus/Slem i luftrören och ibland så finns en tendens att tappa luften vid ansträngning. Immunförsvaret kan också vara försvagat med en tendens att få återkommnde förkylningar/influsor etc. Det kan också finnas en tendens att svettas under dagen (det kan var lite bara) och det betyder att energi förloras genom de öppnade porerna i huden (att svettas på nätterna är en värre form av svettning då man förlorar Yin energi vilket är allvarigare.) Andra symtom som kan finnas är trötthet, ovilja att prata, tendens till lite hosta, slembildning i luftrören etc.

Emotionellt kan mönster av försvagad Lung Qi manifestera sig som en brist på uttrycksfullhet och dåligt definierade gränser både i Psykisk och i fysisk bemärkelse tex. nedsatt Immunförsvaret och oförmåga att respektera både de egna och andra människors integritet och gränser. Detta reflekterar tex. en dålig känsla för den egna platsen i samhället och i världen. Arketyper för Lungans funktionskrets är "Fadern", och har och göra med hur vi lär oss och finner vårt värde och vår plats i den större världen utan hemmet.

Svaghet i Lungans Qi hör ofta samman svaghet i Njurens och Mjältens funktionskretsar. Sättet att behandla Lung Qi svaghet ligger nära sättet att behandla svaghet i Mjältens Qi därför att det finns ett nära samband dem emellan vad det gäller produktionen av Qi energin. Den Skarpa smaken kan användas för att stimulera Lungan till aktivitet och den skarpa smaken kan ingå i recept som ska stärka Lungans Qi för att ge receptet ett uppiggande drag en touch av stimulans. Om Lungans Qi är svag så är det viktigt att vara försiktig med mat som ger Fukt/Mucus som gärna då sätter sig i Lungorna.

Havre, Molass, Morot, Sötpotatis, Yams, sött Ris, Senaps-grönt, Ingefära, Vitlök, Valnöt, Mandel, Squash, Potatis, Dadlar, Fårkött och Vindruvor har alla en stärkande effekt på Lungans



Funktionskrets, Denna mer stärkande mat kan kompletteras med en del skarp mat som Rättika, Pepparot som också är vita (Lungans Färg).

Ört-téer som stärker Lungans funktionskrets är kombinationen Lakrits + Ålands-rot i lika delar. Ingefära, Vitlök, Kanel, Svartpeppar och skal av citrusfrukter (ej Citron), dessa kommer alla att stimulera och värma Lungan och Slemlösare som också behandlar hosta som Kungsljus och Hästhov är bra.

### **Svaghet i Njurens Qi**

Vid svaghet i Njurens Qi finns ofta svaghet och ömhet/smärta i nedre delen av ryggen, även de reproduktiva såväl som urinfunktionen uppvisar svaghet. Det kan också finnas en allmän försvagning i skelettet som märks speciellt i knän och anklar. Dålig förmåga att hålla inne urin och sexuella vätskor är också vanligt, så det kan finnas urindropp och/eller frekvent kissande. Natliga utlösningar med eller utan drömmar, kronisk vaginal utsöndring är också symtom som kan finnas. Eftersom Njurens funktionskrets har en relation till Lungans funktionskrets kan det också finnas andnings-svårighet samt tendens till att vara frusen. En av de viktigaste orsakerna till problem med Njurens Qi är för mycket sexuell aktivitet, att förlora mycket energi under graviditet och barnafödelse är också orsaker. användning av stimulantia, droger, för mycket långvarig stress, överdränning och arbete är andra skäl.

Psykologiskt sett kan det finnas för mycket focusering på den sexuella biten anting på ett repressivt/tillbakahållande sätt eller tvärtom för tillåtande/promiskuitet. Vi måste lära oss att handskas med den sexuella biten för att kunna spara den mycket viktiga Vitala energi som har sitt säte i Njurkretsen. Denna energi som är grunden för livsenergin och den kreativa impulsen hos människan. Njurens Q energi är när förbunden med Njurens Yang (men grunden för den är Njurens Yin).

Svaghet i Njurens funktionskrets behandlas med mat (och örter) som direkt ger näring och Njursystemet och genom att äta ett hyfsat stort urval av olika mat, genom att vika för mycket sötsaker och liknande, som har en tendens att försvaga Njursystemet, genom att inkludera i maten lite salt mat som Sojasås, Miso, några astringerande örter som björnbärs och hallonblad. Genom att äta mat som är tillagad, varm och genom att reducera stimulantia.

Hirs, Njure, Viltkött, Vetekorn, Njurböror, Adukiböror, Ägg, Kastanj,, Valnöt, Hallon och Björnbär, Vaxböror/Haricot Vert, Sparris, Persilja, Nypon, svarta Sesamfrön, sött Ris, Råkor, Hummer, Quinoa, Havre, Sötpotatis, Musslor, Nässlor, Alfalfa-goddar har alla en stärkande effekt på Njurens Qi. Men deras effekt är inte likadan utan skiljer sig.

Fänkålsfrön ger ett gott Té och är effektivt vad det gäller att stödja och stärka Njurens Qi. Andra Skarpa kryddor som stärker njuren inkluderar Bockhornsklöver, Stjärnanis, och Kummin. Astringenta örter som Nässlor, Björnbärsblad är bra som Té och Sellerifrön kan användas i matlagningen. När Livmodern som är beroende av Njurens energi behöver stödjas så är Hallonblad, Hjärtstilla och Vitplister utmärkt. Rosenolja anses vara generellt sett en kur för alla menstruella problem.

### **Svaghet i Hjärtats Qi**

Svaghet i Hjärtats Qi har en del av de allmänna symtomen kring Qi svaghet som trötthet, anfäddhet, men i detta mönstret finns också ofta nån typ Hjärtklappning, det kan också finnas håglöshet, en frånvaro av "gnista", livfullhet. Detta svaghets mönster är inte sällan orsakat av känslomässig problematik som tex. långvarig sorg.

Svaghet i Hjärtats Qi har ett samband med svaghet i Lungans och Mjältens Qi. Diet terapin för Hjärtats Qi ligger nära den som används för svaghet i Lungans och/eller Mjältens Qi och emellanåt behövs Lever Qi stagnation behandlas också vi dessa mönster av Qi svaghet. Några få bittra födoämnen/örter kan vara till hjälp här. Även om mönstret kan behandlas med Diet så är det framförallt genom att harmonisera Sinnet och lära sig handskas med Emotionell problematik som är det mest väsentliga.

Från Psykologisk synpunkt är det bra att stärka nervsystemet för att hjälpa upp problem med svaghet i Hjärtats Qi energi. Det finns en del örter som är bra på att lyfta upp humör och harmonisera Sinnet och som inte heller har en destruktiv effekt långtidsmässigt som stimulantia har. Dessa örter stimulerar nervsystemet på ett bättre sätt än tex. koffein drycker. Viss mat är också både lugnande stärkande. Glöm inte heller att i maten ha med de subtila goda energi-vibrationer som Blommor har.

Rå-mjolk, Ghee, Reishi-svampar, Kornvatten, Majs, Vägvråda, Vetekorn och då speciellt groddat helt vete, Vårlök, Körsbär, Dadlar, Granatäpple, Hagtornsbär, Vitlök, Äpple, Blomsallader tex. Gurkört, Ringblomma, Rosor, Violer, Havre, Quinoa stärker alla Hjärtats Qi. Honung när Hjärtat och lugnar Sinnet (Obs! ej värmebehandlad).

Havrekorn och strån, Salvia, Rosmarin och Frossört har alla en lyftande och harmoniserande effekt på Sinnet och dessutom har de gradvis en återställande funktion på Hjärtats fuktionskrets. Kanelstänger användbara som en allmän stimulerare av Hjärt cirkulationen, speciellt när Hjärtat är för svagt för att få ut cirkulationen i fingrarna. Slåttergubbe återställer Hjärtfunktionen efter en schock och är också bra som en tonifierare av Hjärtat allmänt, men bör alltid tas under uppsikt av en sakkunnig Örtmedicinare. Essentiella oljor av Lavender och Citronmeliss (mycket svår att få tag i ren form nästan alltid blandningar med andra örter) hjälper till att cirkulera Hjärtats Qi och essentiell olja av Neroli kan inhaleras eller tas i badvattnet för att lätta upp ångest och harmonisera lugna Hjärtats fuktionskrets.

## **Blod**

Blod och Qi energi har ett nära och ömsesidigt beroende förhållande till varandra. Både Qi och Blod cirkulerar runt i kroppen via Meridiansystemet och Blodådrorna och både aktiverar och tillför näring till olika vävnader. Blod är både energi och näring som Qi men representerar en tyngre mer materiell form av energi. Qi energi både cirkulerar och producerar Blod, men blod förstärker och förankrar Qi energin. Qi och blodsvaghet uppträder inte sällan samtidigt.

Det är genom Blodelen som vi blir ”förkroppsligade”. Blod ger näring till vår kroppsliga form och ger oss ”substans”. Blodet binder oss också till livets puls och dess rytmiska cykler. Att vara helt levande på blodnivån innebär att ha ett rikt Sensuellt liv och att vara fysiskt och Emotionellt engagerad i livet. Blodnivån är den ”passionerade” nivån av oss.

Vi pratar om människor som är Kallblodiga eller hetlevrade/passionerade, tunnblodiga eller tjockblodiga, blodtörstiga eller blödiga etc. Att ha en bra blodbildning och ett starkt Blod energetiskt ger en känsla av stark och överflödande vitalitet, en förmåga till engagemang och att ha substans i sitt liv.

Vårt blod har sitt ursprung huvudsakligen från mat och dryck som vi får ifrån vår interaktion med

naturen. Mjältens energikrets är därför mycket viktig för blodbildningen som ju drar ut Essansen ifrån mat och dryck som sen blir blod och Qi. Leverns energikrets är också viktig för där sker en lagring och förnyelse av blodet. Hjärtats energikrets transformerar matens Essans till blod (sätter sitt märke på det) och Njurens energikrets bidrar med energi till mjältens transformation av näringen i maten till Essans. Alla dessa organ kretsar är viktiga för att blodet ska kunna produceras i tillräcklig mängd och få tillräckligt bra kvalitet (mat och dryck av dålig kvalitet ger också ett blod som är av sämre kvalitet).

I Kinesisk medicin så säger man att "Kvinnan styr Blodet" via menstruations cykeln och genom den erfarenhet som graviditeten ger. Blodet och Blodnivån har en större betydelse för kvinnor än män. Det är viktigt för kvinnan att Blod finns i tillräcklig mängd och är av bra kvalitet och också att det finns en reservoar av blod som inte blir för liten. De två meridianer som heter Ren Mai - Havet av Yin och Chong Mai - Havet av Blod behöver vara fulla av Blod att kunna ge näring och hålla igång kvinnan reproduktiva system (livmoder, äggstockar, hormoner knutna till dessa). Olika mönster av Blodsvaghet och blodstagnation är vanliga orsaker till menstruela besvär eller sjukdomar, Infertilitet, graviditets problematik och postpartum utmattning, postpartum depression etc.)

I Västerländsk medicin ses blodcirkulationen som en "motorväg" för olika hormoner, Neuropeptider, kemiska budbärare som för information överallt i kroppen, immunförsvaret etc. I Kinesisk medicin ses blodet som "Psykets boning" som förutsättningen för medvetandet. Medvetandet har sin förankring i blodet och för lite Blod och/eller svagt Blod kan betyda att medvetandet förlorar sin stabilitet. Vilket kan ge ett sinne som "flyter rastlöst runt" utan förankring i kroppen och ger upphov till en känsla av att inte ha fötterna på Jorden, att vara utan förtöjning, Ångest är en vanlig känsla i mönster av Blod-svaghet. Dessa symtom eller känslor märks speciellt när man lägger sig och ska sova. Ett överflöd på Blod betyder därför att Sinnet känner sig lungt och ger en känsla av att vara förankrad och då blir det lättare att vila och att sova, att dra sig inåt och låta sömnen ge förnyelse.

När det finns gott om Blod så känner vi oss välnärda och har bra Vitalitet och styrka och en bra Immunitet mot infektioner etc. Vi är förankrade i vår kropp och Sinnena fungera bra, det finns en bra Självkänsla. Ansiktsuttrycket har ljus och lyster. När Bloddelen är svag så syns symtom som; låg Vitalitet, ett mat ansikte, svårt att komma till ro på kvällen och att somna och det finns ofta obestämd Ångest.

### **Hur blir Blodet svagt?**

Det är vanligt att blodbildningen blir svag då Mjältens funktionskrets försvagats och att dinns någon form av Toxisk accumulation (kan vara tungmetaller, ämnesomsättningsrester, för mycket mat med tillsatser, lågvirulenta infektioner etc. osv.). Precis som när Qi försvagats kan Blodet bli försvagat av långvarig sjukdom, stressproblematik, kronisk oro, grubbel, för mycket arbete och/eller träning. Mycket Blod kan också förloras via barnafödsel, stora, kraftiga menstruationer, fysiska trauman. När mycket blod har förlorats så behövs alltid en period av återhämtning för att generera mer Blod. Om mycket Blod har förlorats så anses det att det behövs omkring 120 dgr för att ersätta förlusterna fullt ut. När långvarig Blodsvaghet behandlas är det nödvändigt att vara konsekvent ett längre tag (adekvat vila, mat och dryck med bra kvalitet, att kunna tillgodogöra sig näring, lagom aktivitet och stimulans osv.).

Daverick Legget anser att rent fysisk Blodsvaghet ibland uttrycker en oförmåga av våra mliga

kvaliteter att bli förkropppligade och ta sig uttryck (de fem Shen:s). Att kurera en så av Blodsvaghet kräver att vår andlighet kan ta sig kroppsliga uttryck (andlig inkarnation). Schock kan ibland orsaka en uppsplittring av vår Själsliga aspekt från Kroppen och ge upphov till Blodsvaghet även längre fram i tiden efter schock tillfället (tänk på Vampyrlegender dessa varelser som behöver mänskligt blod för att överleva och kunna stanna inkarnerade i en kropp och vilkas bleka, lyster lösa ansikten är som en karikatyr av den klassiska bilden vid Anemi eller blodsvaghet).

Ibland kan det finnas faktorer som stör ett normalt upptag av näring under matspjälknings processen, Fukt eller Mucus är en sån faktor som minskar Mjältens förmåga till att assimilera näringen som ska omvandlas till Blod. Lågvirulenta patogener som inte har blivit förstörda av Immunförsvaret (tex. virus, bakterier, svamp, parasiter etc.) kan också störa/hindra Blodbildningen, liksom ett stort antal toxiner kan göra.

Den vanligaste orsaken till Blod svaghet är dock Diet och dåligt näringsupptag och detta är också den lättaste typen av Blod svaghet att behandla. Både avsaknad av nyckelnäringsämnen och ett för stort intag av mat som dels ger trög matsmältning , dels ger patogener som Fukt och Mucus etc. leder till svag Blodbildning.

De mönster i Traditionell Kinesisk Medicin där man ofta ser Blod svaghet är; svaghet i Mjältens Qi, svaghet i Leverns Yin, obstruktion via Fukt/Mucus, Kyla och Hetta och här behöver man behandla Blod svagheten i ett större sammanhang.

### **Hur man känner igen Blod svaghet**

Generella symtom är: Blekt ansikte och matt ansiktsuttryck/lyster, Yrsel när reser sig och/eller Yrsel spontant, Dimsyn eller prickar i synfältet, tort hår och torr hud, bleka läppar, liten eller frånvaro av menstruation, sämre minne, svårt att lkomma till ro och sova, en obestämd ångest känsla, lätt depression. Alla dessa symtom behöver inte vara närvarande för att bekräfta diagnosen. Det finns också andra symtom och tecken som pekar på att vissa organskretsar är involverade, ett vanligt skäl tex. är svaghet i Mjältens Qi som huvudsakligen manifesterar sig som symtom i Hjärtats och Leverns funktionskretsar.

### **Att tonifiera Blodet**

För att kunna tonifiera vid Blodsvaghet så bör man tänka på alla de organskretsar som är involverade vid produktionen av Blod dvs. Mjälte, Njure, Lever och Hjärtats funktionskretsar. Hur man stärker dessa organskretsar finns i boken och läs gärna dessa avsnitt, de tillhör annars 2:a terminens kurs.

Ett sätt att stärka Blod bildningen är att förankra sig i sin kropp mer fullt ut. Mönster av Blod svaghet finns ofta hos människor som inte är väl förankrade i sin kropp och sin tillvaro i örigt i livet heller. Rörelse, fysisk aktivitet och fysisk kontakt behövs, även om Blodsvaghet har sin primära orsak i dålig diet och/eller försämrat näringsupptag. Så ligge rötterna i en uppsplittring av Mentalt liv ifrån Känsломässigt liv, Psykets och Kroppens dåliga kontakt. Detta problem är ett problem hos mer utvecklade kulturer som vår som kommer längre och längre bort ifrån naturens cykliska rytmer och har min mindre kontakt med våra kroppars biorytmer och där vår överlevnad beror mindre och mindre på fysiks hälsa och Sinnets vakenhet.

### **Att använda mat för att stärka Blodet**

Nyckeln till att stärka Blod ligger i ett adekvat Protein intag och en tillräcklig mängd bladgrönsaker i maten samt ett brett urval av mat som är näringsrika. En diet som innehåller bra

blodbildande mat innebär att man också stärker Mjältens funktionskrets. Strategin är dubbel i så måtto att man stärker alla de organ som är viktiga för Blodet och samtidigt väljer en diet som innehåller bra blodbildande näringsämnen.

I matrecept som stärker Blodet finns det en tendens att använda de Söta, Sura och Saltiga smakernas energier. De flesta födämnen som tillagats på ett balanserat sätt har en blodstärkande effekt, men speciellt bra är gröna grönsaker som är rika på klorofyll, mat med högkvalitativt protein och sädesprodukter som kombineras på ett balanserat sätt så att de höjer sitt näringsvärde. Att äta kött är ett lätt sätt förstärka blodbildningen på och regelbundet intag av små mängder kött kan vara värdefullt om man lider av problem med blodsvaghet.

En del mat och tillsatser bör undvikas som; socker som kan vara en väsentlig orsak till obalans i Blodet. Alkohol och stimulantia bör intas med försiktighet, mättat fett bör minskas på. Socker skapar en snabb obalans i blodets sammansättning och är starkt syrabildande. Alkohol skapar Hetta i kroppen och så småningom även i blodet och denna Hetta kan utmatta Blod energin. Stimulantia skapar upphetsning i systemet och detta stör utbytet av näring ifrån Blodet till organ, vävnader etc. Många kemiska tillsatser i maten kan också skapa problem och förstöra genom toxiska ansamlingar

i blodet (yttrar sig som Hetta allmänt och Hetta i Blodet specifikt). Dessa toxiner kräver en neutralisering och behöver sen fås bort ur kroppen. Havssalt har en Mineral profil som är rätt lik den människan har i sitt blod är generellt sett bättre att använda än andra former av Salt. Men för mycket är inte bra det försvagar Blodet. För mycket Fett kommer också att skapa problem med stagnation/obstruktion i blodcirkulationen och bla. hindra distributionen av näring.

Som en allmän riktlinje, mörkheten i färg på ett födoämne är ofta en indikation på att det kan tonifiera Blodet tex. svarta eller röda bönor, mörk frukt som körsbär, dadlar, svava vinbär, svarta sesamfrön, rödbetor, morötter osv. Det är inte möjligt att paketera beskrivningarna för födämnenas verkningar i klara regler och de allmänna riktlinjerna för användningen har en hel del undantag. Helt säker är i alla fall att alla mörkt gröna bladgrönsaker är tonifierande för Blodet.

Mat som är näringsrikt för Blodet inkluderar alla mörkt gröna bladgrönsaker, alla sädeskorn, kött, ägg, alla bönor. fermenterade sojaprodukter (som miso, tempeh, tofu), morötter, rödbetor, molass, tång/alger, röda druvor och dadlar.

De örter som är bra blodtonifierare är ; Nässlor som är excellent och samtidigt renande, Kinakvanne är utmärkt och kan precis som Nässlor användas i soppor, stuvningar och kombineras bra med Kyckling (som också har blodtonifierande egenskaper och lever ännu mer så). Om blodet som är kopplat till livmodern är svagt så är Gråbo bra. I Japan så kombineras Gråbo med sött ris för att göra Mochi som är Blod stärkande. Pollen, mikroalger, kelp, Salvia, näringsjäst, Vetegräs och Luzern är bra som Blod stärkare. Ett glas Guinness eller porter stärker också Blodet.

De 3 organ som är mest involverade i Blod och energi kopplade till Blodet är Hjärtat, Levern och Mjältens funktionskretsar. Det är mycket vanligt att Blod svaghet har sitt ursprung i svaghet i Mjältens Qi och en oförmåga att dra ut näring som blir Essans ur maten. Därför är det ofta en bra strategi att stärka Mjältens Qi vid mönster av Blod svaghet, men svaghet i Hjärtats Qi har en betydelse.

### **Blodsvaghet i Levern**

När Leverns funktionskrets är påverkad av Blod svaghet så ser man symtom ifrån Leverns

funktions sfär. till de allmänna symtomen finns ofta typiska Lever symtom som; problem med synen och ögonen på olika sätt, bedövningskänsla på olika ställen i muskler och leder ev. stickkande känsla, försvagade naglar med blekhet, yrsel, liten eller frånvaro av menstruation. All mat som tonifierar Blod kan användas tex. lever, alafa-ört, nässlor, maskrosrot, blad av kronärtscocka är speciellt bra tillägg.

### **Blod svaghet i Hjärtat**

Här ser man till de allmänna symtomen typiska symtom från Hjärtkretsen funtions sfär som; Hjärtklappning, sömnproblem, ångest, drömstörd sömn, minnesproblem, generell nervositet ev. irritation speciellt mer på kvällen. All mat som tonifierar Blod kan användas. Speciellt bra är Hagtornsbär och Quinoa är speciellt näringsrikt för Hjärt blod. Havre och dadlar är bra att kombinera för att stärka Hjärt Blod och adukiböner, rödbetor och ägg är alla bra stärkare av Hjärt Blod.

### **Stagnation av Qi och Blod**

Qi energin stagnerar när det kreativa flödet (när Energiflödet stoppar upp överhuden) i oss stoppar upp av olika skäl. När Qi har stagnerat kan alla aspekter av det harmoniska eller balanserade flödet i oss påverkas. Vi kan tex. känna oss frustrerade, obeslutsamma eller deprimerade som en respons till att vi berövas en del av vår frihet att vara oss själva. På det fysiska planet kan vi uppleva symtom som; obehag i matspjälkningen, oregelbunden eller smärtsam menstruation, huvudvärk, spänningar, ömhet i hypokondriet och/eller flankerna eller alla typer av smärtor som kommer och går i kroppen.

stagnation kan vara en underliggande orsak vid många olika fysiska besvär som; kroniska tarmproblem till gastrit, gallproblem till irritabelt tarmsyndrom och annat som; dysmenorre, P.M.S. inflammatoriska sjukdomar i pelvis osv. Alla problem som involverar ett stopp i det naturliga energiflödet (eller för stor nedsaktning) kan sägas vara någon form av Qi stagnation. Om stagnationen fortgår för länge så kan det skapas intern Hetta (tex. inflammatoriska förlopp, explosivt humör, hyperfunktion av olika organ, hudproblem, förstoppning, sömnproblem, gallstenar etc.) ungefär på samma sätt trafikstockning för humöret att explodera hos folk (uppåtstigande Hetta).

Stagnation Blod brukar vara resultatet av Qi stagnation som pågått ett tag, eller den kan skapas av patogener som Vind, Fukt, Kyla som skapar obstruktion i Meridianssystemet.

Ibland är också Blodstagnation resultatet av fysiska skador som river upp blodådrorna (skrubbsår är ett ex. på en tillfällig Blodstagnation). På den yttre nivån så manifesterar sig Blodstagnation som en fixerad, huggande eller molande smärta i meridianerna. De mer interna formerna av Blodstagnation manifesterar sig som ansamlingar eller klumpor som cystor, endometrios, fibroider och vissa former av cancer som ses som värre typer av Blodstagnation. En mildare form av Blodstagnation är de klumpor som ofta finns i början av en menstruation.

Blodstagnation i Hjärtats funktionskrets är ett potentiellt farligt tillstånd som orsakar smärtor och betyder en risk för ev. Hjärtinfarkt. Intressant är att en del nutida forskning om infarkter har spekulerat i de ev. goda effekterna av en Hjärtinfarkt hos människor med stagnation i blodkärlen runt Hjärtat. En Hjärtattack är ett försök av kroppen befria blodkärlen ifrån obstruktion och om det lyckas blir blodcirkulationen bättre efter infarkten.

När Blodet har stagnerat så hindras vitaliserande näring och fukt/vätska att nå det område där stagnationen finns. Det är ett mycket bra skäl att få igång cirkulationen så fort som möjligt därför.

### **Varför uppstår stagnation?**

För att underlätta så kan man se stagnation som att det uppträder på två olika nivåer. Den första nivån är att vi känner oss inskränkta eller hindrade, detta är den Psykiska nivån. De subtila och skiftande sätt på vilket vi hindrar eller kväver våra mer direkta uttryck för vilka vi egentligen är. Att bli medveten om och reda ut dessa mönster vi har för att inskränka eller hindra oss själva betyder att utmana och undersöka våra "får göra - får inte göra", "Ska göra och ska inte göra" som reglerar våra liv. Under en sån process kan vi komma underfund med om dessa mönster och framförallt vilka av dem som är bra och nödvändiga för oss och vilka som bara hindrar eller kväver vår spontanitet och vår livslust.

Inskränkthet eller tvång uppstår i det förhållande vi har till den växande "frontlinjen" av oss själva när vi formar oss själva (eller blir formade) i kontakten med de regler som ställs upp av familjen, auktoriteter eller av samhället. När en hälsosam affirmation av livslust och spontanitet kroniskt undertrycks och vi internaliserar undertryckandet (gör det till vårt eget). Då kommer mönster av inskränkthet och tvång eftersom vår mer "Essentiella" sida av oss själva hela tiden kämpar för vårt mer sanna eller verkliga uttryck av vilka vi är i opposition mot den "kontrollör" vi har internaliserat.

Alltefter som dessa mönster av tvång och inskränkthet penetrerar djupare i oss kan de utvecklas till Qi stagnation som mer och mer tar sig fysiska uttryck (psykosomatik).

Detta är den andra nivån som stagnation manifesterar sig på. För många människor är det så att orsaken till deras nuvarande fysiska problem eller sjukdomar är en mycket tidigare psykologisk kamp med inskränkthet och tvång som har blivit begravd och omedveten. Symtomen på fysisk sjukdom kopplas inte längre till den från början känslomässiga problematiken. "Irritabel colon" tex. orsakas normalt av känslor som blivit djupt begravda i tarmarna i den gråzon eller mörkerzon som det undermedvetna utgör. Dessa känslor reaktiveras av stress och denna typ av problem är sällan botad av enbart Diet eller ört-terapi. För att komma åt problematiken är det nödvändigt att man blir medveten om sina reaktioner på stress och ibland måste de psykologiska rötterna till problemerna komma upp i ljuset och avslöjas.

Nästan alla mönster av stagnation har känslomässiga rötter och har en koppling till Leverns funktionskrets som bla. har som uppgift att se till att alla Qi flöden i kropp och sinne flyter jämnt och harmoniskt. Fysiska symtom som ofta ses vid Qi stagnation är diafragma spänningar, ett tillbakahållande av andningen och undertryckande av interna skeenden och rörelser. Det kan också finnas smärtor som vanligen kommer och går med stress och reaktioner på stress.

### **Hur man känner igen stagnation**

Stagnation av Qi brukar ses vid följande symtom och tecken: Abdominell spänning, ev. matsmältningsproblem, spänningar, smärtor som flyttar på sig, depression, lätt irriterad, temperamentsutbrott, överdriven aggressivitet, humörsvängningar, frekvent suckande.

Leverns funktionskrets är det organ som oftast är inblandat vid stagnation men andra organ kretsars Qi kan också stagnera. Blodstagnation känns ofta igen på att smärtan är fixerad och ev. huggande som finns mer permanent på ett ställe, läppar med purpurton och tunga, fixerade abdominella klumpar, blödning med mörkt Blod och en tendens till eller med blodklumpar, smärta och blodklumpar i början av menstruation. Igen är det så att Leverns funktionskrets är oftast

involverad, men Hjärtats krets och Livmodern är också vanliga ställen för Blodstagnation.

### **Att lösa upp stagnation**

Att lösa stagnation kräver cirkulation, rörelse. På den Psykologiska nivån så betyder det att transformera de områden i psyket vi sitter fast i med alla de medel vi kan komma på, förbättrade relationer, spontanare livsstil, terapi osv. På den fysiska nivån behöver vi rörelse både i form av expressivitet och också sätt att bryta upp mönster av tex. ytlig andning och muskelspänningar (muskelpansaret). Detta kan betyda sånt som dans, löpning, simning, olika sporter eller andra aktiviteter som får igång kroppen och bryter oss loss från stagnationen, stillaståendet.

Ofta är det så att mönster av stagnation är självgående efter ett tag eftersom det ofta också tjänar något syfte för oss. Att bryta sig loss kan därför ofta upplevas som ett risktagande och vi kan behöva vara konsekventa med bryta oss loss från stagnationsmönster. Det kan hjälpa att vi själva skapar någon slags återkommande vana i vårt tränande etc. så att vi får in träningen eller våra intentioner i vårt dagliga liv. Ett prenumerationskort på det lokala gymmet, att gå med i en klubb, söka nya vänner, nya intressen kan vara sätt att börja på. Framgång med nya ting och aktiviteter hänger ofta på om vi har roligt på något sätt för då brukar vi som regel fortsätta.

Stagnations-mönster kan svara bra på kreativa projekt vi staratar som; konstnärlig utövning eller liknande där vi får uttryck för den naturliga spontana kreativiteten vi har med oss från början (i Psykologi kallas ofta för "det inre barnet"). Många kan också bli hjälpta av Qi Gong, Tai Ji eller kampsporter, kroppsterapi som hjälper oss att kanalisera energi som är stagnerad och/eller destruktiv, och löser upp våra mönster av att hålla tillbaka eller hålla nere vårt fria flöde av energi.

### **Att behandla stagnation med Diet**

Man behöver äta lätt och enkelt och ägna tid åt hållning och kroppsspänningar när man äter och undvika komplicerade kombinationer av födoämnen. örter och kryddor som förbättrar matsmältningen är bra att ha med i maten. En väl fungerande Lever krets är ett bra stöd när man jobbar med stagnationsproblem. Så ordentligt med frukt och grönsaker och moderata mängder med sädesprodukter är viktigt ( en typiskt fiberrik diet). Det är också bra att man blir medveten om de mönster av "tröstätning" som finns tex. att äta för att trycka ner känslor och alla andra beroende-betenden som ser till att vi förblir fast på samma ställen. De recept som rekommenderas vid stagnations-mönster är generellt sett bestående av "lätt mat" och man använder gärna aromatiska kryddor och örter för att stimulera kroppen att bryta ner och ta upp näringen och för att minska fermentering i matsmältningssystemet.

Att använda sig utav läran för hur man ska kombinera mat är ibland användbart för att reglera en tendens till stagnation. Om det finns en vana att göra för komplexa måltider så skapar det en situation av att matsmältningen får många olika uppgifter samtidigt och det ger upphov till ett stopp i matsmältningen som i ett senare skede ger stagnation. Ett för rigidt och steltbent följande av principerna för födoämnes kombination kan ge neurotiska problem, ångest och skuld-känslor, vilket inte hjälper till att skapa en god matsmältning och inte heller ger någon glädje i matlagandet och inte heller hjälper upp problematiken på längre sikt. Man kan prova sig fram i hur mycket man tycker om att ägna sig åt födoämnes kombination men om man inte är så förtjust i att ägna sig åt det kan man prova några enkla hållregler. **Håll mat med mycket socker och frukt separata ifrån huvudmåltiderna och speciellt de måltider som är kolhydratrika (tex. undvik**



**desserter med mycket socker etc. och ät frukt som ett mellanmål eller basera hela måltiden på frukt och sånt som går bra med frukt. Undvik att kombinera mejeriprodukter med kött etc. undvik att kombinera för många proteinrika födoämnen (helst bara ett eller två men aldrig mer än tre). Kombinera mat med mycket näring med mat som är mer lättsmält tex. kött med grönt och grönsaker som innehåller lite stärkelse hellre än mat med mer stärkelse som potatis, sädesprodukter osv.**

När stagnation finns i Magens och Leverns kretsar så fungerar Bittra örter bra. För oss som är så vana vid sött och Söt mat kanske inte den Bittra smaken känns så bra i början men när vi känner verkningarna av den så blir vi mer benägna att nyttja den. Vi har i dag ofta förlorat den gamla Europeiska vanan att inta Bittra apertifs före måltiden som på ett bra sätt stimulerar matsmältningens aktiviteter och ger ett bättre tillgodogörande av maten. Det finns fortfarande en hel del "Bitters" både med alkohol och utan, tillgängliga på den komersiella marknaden. Man kan även använda enkla teér gjorda på Malört, Grenmalört, Gråbo, Makrosrot etc. ett segment av Grapefrukt som äts utan socker tjänar ungefär samma syften.

Den Skarpa smaken dvs. om den inte används till överdrift, kommer att stimulera kroppen ut ur stagnation. Födoämnen som har en mild skarphet som olika löksorter, fänkål, grönt som senapsblad eller vattenkrasse är goda val. Skalet av olika citrusfrukter kombinerar både den Bittra och den Skarpa smaken och är välkända för sin stagnations-lösande effekt (citronskal är mest cirkulerande och stagnationsupplösande. Tänk också på att bara använda skal av ekologiska frukter då andra ofta har antimögelmedel i skalet vilket kan vara farligt). Lägg gärna till lite citruskal till måltider gjorda på säd eller drick som te till måltiden. Den söta smaken stimulerar också Qi och Blod att cirkulera så rotgrönsaker, squash, pumpa, kastanjer, pinjenötter och sött ris är också användbara vid stagnation. Men tänk på att som generell regel att ju mer stärkelse sädeslaget eller grönsaken innehåller desto mer stärker den Qi och desto mindre passar den till att cirkulera och lösa stagnation.

Morot är en enkel och effektiv bot mot stagnation i matsmältningssystemet. Ät den som soppa smaksatt med mild Skarpa örter som; färsk Koriander, Kardemumma, Fänkål tex. Morot stärker och mildrar problem med matsmältningen samt löser stagnation. Morot är mycket bra mat för bäbisar, närande utan att var ihopslammande, mildt stimulerande både Qi och Blod energin.

Efter eller med maten använd enkla teér gjorda på Fänkålsfrön, Anisfrön, Dillfrön, Jasmin eller Kamomill för de hjälper då med att minska tendenser till stagnation. Använd gärna också lite pickles efter en måltid det hjälper med matsmältningen. När det finns stagnation i Tjocktarmen och Qi energin rör sig trögt där, så är ett glas varmt vatten med med en tesked Molass direkt vid uppstigandet å morronen. Även varmt vatten ensamt är en bra stimulerare för Tarmarna och bra för bäbisar som har förstoppning. Rabarber (Rabarber-rot är mycket laxativt i doseringar på 12-15g under en dag i doser på 3-6 är rabarber-rot lite lagom laxerande och stimulerar samtidigt Leverns krets). fikon och vitkål bra som hjälp för att lösa förstoppning. När Qi Leverns funktionskrets har stagnerat (detta är ofta rotproblematiken i stagnationsproblem), så kan det hjälpa med ett glas varmt vatten med cidervinäger och honung direkt när man stiger upp på morronen, ett glas varmt vatten med lite citron-juice kan också prövas. Den Sura smaken kan användas för att få Lever Qi att röra på sig och för att rena Levern. Olivolja med citronjuice och cayennepeppar kan användas i en sallads dressing eller kan tas i små doser för att stimulera Leverns Qi. Ett varmt bad med Lavender-olja kan lätta upp stagnation och det kan också massage med Rosmarin-olja. Rosmarin, Grönmynta/Pepparmynta och Dillfrön som té samt sura frukter som;

krusbär, plommon och sviskon är också användbara.

Eftersom Qi och Blod är nära förbundna med varandra är det ingen större idé att skilja på födoämnen som behandlar Qi stagnation och Blod stagnation. Den mat som är bra för Qi stagnation är som regel också bra för Blod stagnation. Ett undantag är möjligen Aubergine som anses cirkulera och lösa Blod stagnation speciellt i Livmodern och är bra vid menstruella problem som involverar stagnation av Blod. Vinäger är också vanligt att använda som motmedel mot Blod stagnation.

För att stimulera både cirkulation av Qi och Blod så kan tex. ett té av lika delar Kanel stänger + Ingefära och Mandarin/Apelsinskal användas. Teét sjuds tills en tredjedel av vattnet ångart bort (ska naturligtvis göras med locket på kastrullen).