



Östermalms Akupunktur & Kiropraktik

Sammanställt av Lars Nilsson B.Chin.Med / Leg. Kiropraktor

Akupunktur enligt Traditionell Kinesisk Medicin

Hur fungerar akupunktur?

Förklaring enligt TKM: I en väv av olika nätverk, ytligt och djupt i kroppen finns det ett stort antal punkter. Denna väv kallas meridianer, eller Jing/Luo på Kinesiska, som dels betyder ett ytligt nätverk som även har förbindelser i kroppens djupare anatomi. Här i strömmar den vitala energikraft vi brukar benämna som Qi. Detta flöde kan regleras med akupunktur (nål), moxa (örtbränning), tuina (massage), koppning, övningar som Taichi och Qi gong samt kost och örtterapi.

När Qi rör sig fritt i kroppen finns balans av yin och yang och detta kan enligt TKM defineras som ett tillstånd av god hälsa. När hälsan vacklar har vi en obalans mellan yin och yang som ger blockeringar i kroppen och i meridian systemet. Obalanser kan enligt TKM komma från både yttre och inre störningar. Yttre störningar kan vara en kall vind eller fukt som tränger sig in i kroppen och orsakar blockering eller starka känslöyttringar som långvarig sorg, ilska, stress.

Västerländsk förklaringsmodell:

Akupunktur utförs genom stimulering av specifika punkter i hud och Muskel/senområden oftast platser som sammanfaller med olika typer av känselreceptorer. Denna stimulering leder sekundärt till en form av nervsignal till hjärnan som här frisätter neurotransmittorer och endorfiner som är kroppens eget smärtlindrings system. Att endorfiner och även andra hormoner som FSH, Östrogener och transmittorsubstans som serotonin påverkas är en anledning till att akupunktur fungera lika bra vid rygg och ledsmärta som vid infertilitet och PMS och depression.

Några fysiologiska effekter som har observerats vid akupunkturbehandling är ökad cirkulation, minskning av inflammationer, smärtlindring, ökning av av T-lymfocyter som stimulerar immunförsvaret och minskning av muskelpasmer.

Hur känns Akupunkturbehandlingen?

Behandlingen inleds med en noggrann upptagning av din hälsa och dina besvär. Jag ställer diagnosen genom klassiska principer för kinesisk medicin, detta innebär tung diagnos och pulstolkning.

Tanken bakom behandlingen ska vara att hjälpa att återskapa balans och harmoni.

Akupunktur nålen är ungefär 25-50 gånger tunnare än en vanlig injektions nål. Detta gör att själva nålsticket blir mycket litet, kan jämföras med ett myggstick. Ofta kan man uppleva en svag spänning då nålen träffar akupunkturpunkten som kan följas av en värmekänsla och en avslappnande bubblande känsla i kroppen vilket gör att många brukar somna till en stund.

Nålen lämnas kvar under 20-40min.

Ofta ingår även koppning eller värme behandling med moxa eller lampa.