



# Östermalms Akupunktur & Kiropraktik

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

## Hösnuva enligt Traditionell Kinesisk Medicin

Den varma årstiden är något många ser fram mot i vårt nordliga land. Man längtar efter långa ljusa dagar, värme, blommor och grönska. Det finns dock en hel del människor som får besvär under denna tid i form av röda, kliande ögon, trötthet, rinnande näsa, huvudvärk, ökad törst och klåda i hals. Västerländsk medicin och TKM har olika teoretiska förklaringar vad det gäller ohälsa och sjukdom. I västerländsk medicin har vi en förklaringsmodell som beror på att vi får en immunologisk reaktion av olika fröer och sporer från växter. Mastceller från kroppen överreagerar och skapar en massiv frisättning av ett ämne som kallas histamin som i sin tur framkallar en allergisk reaktion. Botemedel är som regel olika mediciner som förenklat blockerar frisättningen av histamin.

I TKM finner man en annan förklaring till hösnuva. Genom att skilja på olika yttre samt inre sjukdomsalstrande faktorer kan vi klassificera sjukdomar i olika kategorier. Den yttre faktorn i hösnuva kallas vind som attackerar kroppen i form av pollen och sporer från växter. Vind i TKM kan symbolisera den vind som rör upp löven från marken och ger vågor på havet, men även kan frambringa besvär och sjukdom om den blir för kraftig. Känsliga och svagare personer kan då få besvär med stelhet och smärtor i muskler, ett vanligt exempel kan vara ansiktsförslamning om Vind lyckas manifesteras i kroppen.

Vid hösnuva ger denna vind attack ofta olika besvär på luftvägar och slemhinnor i ögon, näsa, hals och mun. I TKM skiljer man på Vind kyla och Vind hetta som ger två olika allergiska reaktioner. Vind/kyla ger symtom som klar rinnande vattig sekret från näsa, kliande näsa med nysningar. Vind/hetta framkallar symtom som röda kliande ögon gult eller gulgrönt sekret från näsa, huvudvärk, klåda i mun och torrhet i hals. Vind är en av flera yttre sjukdomsalstrande faktorer tillsammans med fukt, kyla, torka, hetta samt eld.

Vid behandling av hösnuva i TKM behandlar man dels de akuta symtomen från tex ögon och luftvägar samt dels obalansen mellan kroppens inre organsystem och ser till att stärka immuniteten hos individen. I TKM är det vanligt att dessa behandlingsprinciper utförs samtidigt.

Människor som från början har en varmare kroppstyp, som till viss del kan bero på livsstil i form av stress och vissa mediciner som skapar hetta och torkar ut kroppsvätskor, rökning och alkohol, drabbas då oftare genom en attack av Vind Hetta, som då manifesteras i organ som Lunga och Mage. Dessa organ kan då lättare ge upphov till ovan nämnda symtombild om de blir angripna av som i detta exempel yttre patogen i form av Vind Hetta.

Akupunktur och kinesisk örtmedicin kan vara till god hjälp både akut och förebyggande.

**Vid besvär av hösnuva under den varma årstiden kan följande tips vara användbara:**

- Ät mindre av chili, vitlök, mjölkprodukter, lagrade ostar, rödvin, choklad skaldjur, friterad och grillad mat
- Prova och ät mer av grönsaker som exempelvis selleri, bambuskott, mangold som har en svalkande verkan samt frukt i lagom mängder
- Drick gärna grönt te, krysantemum eller pepparmint te, minska på kaffe, alkohol och tobak

- Förebygg gärna med akupunkturbehandling tidigt på våren och lägg tillämplig örtmedicin på rekommendation ifrån en välutbildad terapeut i kinesisk medicin som ger en individuell anpassning mot bakgrund av en diagnos och analys av problembilden.

Många örter som används kan ge god effekt på de flesta av symtomen och är säkra att använda (under förutsättning att de förskrivs mot bakgrund av rätt diagnos) och utan bieffekter.

Några klassiska samt nya formler som används med olika modifieringar är bla Yin Qiao San, Gui Zhi Tang, Yu Ping Feng och Fang Feng Xi Yi Wan. Några örter som förekommer är Jin Yin hua (Flos Lonicerae), Bo He (Herba Menthae haplocalysis), Lian Qiao (Fructus Forsythiae), Huang Qi (Radix Astragali), Gui Zhi (Ramulus Cinnamomi cassiae), Cang Er Zi (Fructus Xanthii), Fang Feng (Radix Ledebouriella), Dan Zhu Ye (Folium Lophatheri), Bai Mao Gen (Rhizoma Imperata). Dessa örter är några som ofta förekommande vid behandling av hösnuva och kan adresseras till de flesta av ovan nämnda symtom.