



# Östermalms Akupunktur & Kiropraktik

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

## Menopaus besvär enligt Traditionell Kinesisk Medicin

Begreppet menopaus förekommer inte i klassiska medicinska texter i Kinesisk medicin. I Huang di nei Jing (Den Gule Kejsarens Inre Klassiker som är en medicinsk text sammanställd ca 200 fkr-200 efr) beskrivs både kvinnan och mannens liv i 7 respektive 8 års intervaller enligt följande citerat från Huang di nei jing : Su Wen kap. 1:

Vid 49 års ålder (7x7) är kraften i Chong Mai och Ren Mai (de extra ordinära meridianerna som är viktiga för reproduktion) försvagad, genitalier utmattade, tillflöden och passagevägar avstängda, aktivitet i nedre bukområdet upphör, kvinnan blir steril.

Om mannens åldrande vid ungefär samma tidsaxel nämns: vid 48år (8x6) har energi från de sex yang meridianerna blivit utmattade i övre delen av kroppen, ansiktet blir rynkigt och håret vitnar.

Median ålder idag för en kvinnas menopaus debut är 51 och enligt data analyser tyder det på att denna debut ålder har varit den samma under flera hundra år. Första tecken på menopaus brukar vara en oregelbunden menscykel med förändringar i blödningsvolym, temperaturväxlingar, depression, ångest, hjärtklappning, osteoporos, känsligare slemhinnor, sömnproblem. Fysiologiskt härleds orsaken till fallande östrogenproduktion från äggstockar där huvuddelen av östrogen produceras.

Värmevallningar framkallas genom att FSH (follikelstimulerande hormon) ökar kraftigt i blodet för att påskynda ägglossning från de inaktiva folliklarna. I konventionell behandling av menopaus besvär inriktar man sig uteslutande på mediciner som tillför östrogener för att reducera dessa besvär. Det är viktigt att se menopaus som det är, alltså ett helt normalt förlopp i livet, liksom menstruations debuten i sig.

I TKM förklarar vi orsaken till symtomen genom ett holistiskt perspektiv.

Flera av de vanligaste symtomen är en uttalad känsla av plötslig hetta med eller utan svettning, törst och torrhet i mun , torra känsliga slemhinnor i underliv och irriterande ögon.

Dessa symtom är en tydlig brist på vätskor (sjunkande östrogenproduktion) och en oförmåga av kroppen att bibehålla en jämn kroppstemperatur. Alla som provat att dricka mer vätska även då man kanske egentligen inte är törstig vet att detta inte är en bra lösning behovet att kissa mer ökar snarare uttorkningen.

Kvinnan bär ofta huvudansvaret för barn i familjen, samtidigt som hon har ett krävande yrkesliv som innebär ansvar och kanske åldrande föräldrar att värna om, inte så sällan i en period i livet som ofta sammanfaller med inträde i menopaus.

För många kvinnor medför detta en ökad stress och oro med sömnsvårigheter, låg energi och känsla av otillräcklighet med frustration eller depression till följd. I detta läge är Kinesisk medicin mycket effektivt att ta till hjälp. Akupunktur fungerar mycket bra som hjälp till ökad avslappning, minskar stress och ger bättre sömn. Tillsammans med örter går det snabbare att få effekt med symtom som kan ha pågått ett tag.

Genom TKM behandling och anpassning av livs stil samt genomgång av kostvanor (med hjälp av en utbildad akupunktör inom TKM) kan man reducera dessa besvär och förbättra livskvaliteten utan biverkningar. Behandling med akupunktur och örter sker genom individuellt baserad bedömning och diagnos. Denna form av hjälp har inte samma snabba effekt som ett östrogen baserat läkemedel, men är utan biverkningar och har ofta en god hållbarhet på lång sikt.