
Gode råd fra kinesisk medicin i forbindelse med forkølelse og influenza

Denne guide er udelukkende tiltænkt interesserede som supplement til de øvrige guidelines fra det offentlige sundhedsvæsen.

Der tilrådes til enhver tid at holde sig løbende opdateret med de nyeste anvisninger fra Regeringen, Sundhedstyrelsen osv.

Af Sune Sashara Raaschou Rudal

17. marts 2020
Første udgave

Hvorfor skriver jeg denne?	4
Historie	5
Fodbad	6
Der bruges.....	6
Fremgangsmåde	6
Gua sha	7
Der bruges.....	7
Kontraindikationer (må ikke bruges uden anvisning).....	7
Fremgangsmåde.....	7
Akupressur	8
Der bruges.....	8
Fremgangsmåde	8
Differentiering	9
Punkter	9
Find punkterne	10
Næseskyller	12
Der bruges	12
Fremgangsmåde.....	12
Morgendrik	13
Der bruges	13
Fremgangsmåde.....	13
Sød kartoffel og ingefær.....	13
Der bruges	13
Fremgangsmåde.....	14
Risengrød med mandler	14
Der bruges	14
Fremgangsmåde.....	14
Fyrrenålete	15
Der bruges	15
Fremgangsmåde.....	15

Øvrige råd.....	15
Undgå helst følgende madvarer ved forkølelse og influenza	15
Hold på din varme	16
Ved feber	16
Søg læge.....	16
God fornøjelse	16

Hvorfor skriver jeg denne?

Vi er alle blevet påvirket af Corona-situationen, og det er en tid, hvor det er tydeligt at vi må stå sammen og hjælpe hinanden med det vi nu engang kan. Jeg er holistisk behandler med afsæt i kinesisk medicin, og jeg oplever selv hvor stor en forskel det kan gøre - både personligt, og hos andre, som kommer i kontakt med kinesisk medicin - når diverse råd derfra omsættes til handling i vores liv.

Det at have en almindelig forkølelse eller influenza er eksempelvis ofte en rejse, hvor vi i vores familie (2 voksne og 2 børn) bevæger os igennem simple behandlingsformer og kostråd alt afhængigt hvad der er på spil i vores kroppe. Det skaber i sygdomsprocessen en vis fascination og nyopdagelse, selvom det at være forkølet osv. isoleret set er knap så "fascinerende". Her er det vigtigt for mig at understrege, at jeg på ingen måde siger at Corona "blot er en almindelig virusinfektion" og at jeg har dyb respekt for vores lands og andre landes handlemåder i denne situation.

Med kinesisk medicin får vi blot mange kostråd og simple behandlinger, som fint kan udføres af de fleste, hvilket også er gældende ved forkølelse og influenza, og det er nogle af disse muligheder jeg med denne guide ønsker at gøre tilgængelige og let omsættelige for andre interesserede. Udgangspunktet er denne nuværende situation, og videregivelsen af disse muligheder er som en start tilsigtet mine medborgere i Reerslev og omegn.

Flere af delene herfra kommer fra en yderst dygtig kinesisk læge, Mandy Zhu, som jeg er dybt taknemmelig over at have i mit og min families liv.

Historie

I kinesisk medicin ser vi sygdomme og symptomer på en lignende måde som når vi anskuer verden omkring os. Der er for eksempel patogener, såsom Vind, Kulde, Fugt og Varme, som netop påvirker kroppen på samme måde som for eksempel klimaet påvirker et hus. Er der et utæt tag på huset, så har det konsekvenser for de underliggende konstruktioner. På samme måde gør det at have for lidt tøj på kroppen mere udsat, for at få problemer. Et typisk eksempel kan være at have siddet eller stået i træk fra vinden i en længere periode, hvorefter der kan opleves stivhed i musklerne i nakkeområdet (Kulde) eller næsen begynder at løbe med klart snot (Vind-Kulde).

Derfor er det udfra kinesisk medicin vigtigt at passe på sin energi (Qi), så den ikke bruges unødvendigt på for eksempel at varme kroppen op, når det at tage en jakke på kunne have skabt et godt og beskyttende isolerende lag. Selv ved korte ture, såsom når skraldet skal til skraldespanden, så vil kroppen skulle bruge ekstra unødvendig energi på at holde kulden ude, hvis man ikke er godt klædt på. Så på mange måder kan vi se på kroppen på samme måde som vi ser på et sundt og godt hus. Der skal være godt isoleret, have en god varmekilde, et godt køkken at lave mad i osv.

Vores indre varmekilde i kroppen ligger i området ved nyrerne og navlen. På kinesisk kaldes det Mingmen "Livets Port". Derfor er det yderst vigtigt at passe på sin varme omkring mave- og lændehalsområdet, og mange kender til at deres symptomer af diverse art lindres ved netop at være mere opmærksom på varmen i dette område. Så Mingmen kan ses som varmeanlægget i kroppen, og som i et hus så fordeles varmen ud til hele huset herfra. Derfor er det også meget vigtigt at holde sig godt varm fra top til tå. Så mærker du blot en lille smule kulde på for eksempel tæerne, så er det godt at tage noget mere "isolering" på i form af varme sokker osv.

Jo mere vi er opmærksomme på dette, jo bedre bevarer vi vores Qi.

Derudover rummer kinesisk medicin også en masse viden omkring kost, livsstil og så videre. Man kan sige, at kinesisk medicin har til formål at styrke kroppens egne mekanismer, så vi kan leve et godt og sundt liv.

Fodbad

Fodbad er en virkelig dejlig ting. Det kan i virkeligheden bruges hver dag, men er særligt godt og vigtigt ved en forkølelse. Generelt set styrker forbadet vores Qi, og når den opbygges, så kan det have gode virkninger, såsom bedre blodomløb, søvn og smertelindring.

Der bruges

Ca. 100 gr. ingefær

3 ltr. vand

Fremgangsmåde

- Koges indtil ingefær lugten er rimelig stærk (cirka 30 min. første gang).
- Derefter hældes 0,5 - 1 ltr eller lidt mere i en balje, og du venter på at du kan stikke fødderne i det. Det er vigtigt at det kun lige er kølet nok ned til at du kan få fødderne i.
- Når det er afkølet en del, men uden at blive koldt (!), så sørger du efterfølgende hele tiden, for at du varmer fodbadet op med det resterende varme kogte ingefærvand lige indtil grænsen af hvad du kan varmemæssigt. Det skal naturligvis ikke være skoldende.
- Imellem at du hælder varmt vand i, så kan du have et viskestykke over fodbadet, så det afkøles langsommere. Og gryden med vand kan have et tæppe omkring, for at holde på varmen.
- Du bliver ved indtil at du begynder at svede en lille smule. Så er det nemlig trængt godt ind, og du skal gerne også kunne mærke ingefæren prikke i fødderne.
- Når du så har svedt en lille smule, så tager du fødderne op, tørrer dem og på med varme sokker, som du sover med i løbet af natten.
- Efterfølgende er det direkte i seng. Ingen tv eller lignende. Så fodbadet er en slags afslutning på dagen. Det kan dog også bruges om dagen, hvor det også er godt med lidt hvile bagefter.
- Fodbadet kan genbruges. Det anbefales dog at lave nyt hver tredje dag.

Gua sha

Gua sha kan bruges til mange ting. Jeg bruger det tit i klinikken til gamle skader, som har svært ved at bedres, men det kan også bruges ved forkølelse. Gerne i stadiet, hvor du kan mærke at der et eller andet i kroppen, som måske kan blive til en forkølelse /influenza, men kan også virke varmenedsættende, så det kan altså også bruges senere i en aktiv forkølelse eller influenza, hvor der er feber.

Der bruges

1 syltetøjsslåg (uden skarpe kanter)
Lidt olie (f. eks. olivenolie)

Kontraindikationer (må ikke bruges uden anvisning)

- Nye skader i væv og knogler
- Ældre eller energisvækkede mennesker
- * Kontakt mig gerne for vejledning, da dette er rart at have den første gang.

Fremgangsmåde

- I tilfælde af forkølelse, så smør olie på nakke, skuldre og øvre ryg til under “vingerne”.
- Gnid med syltetøjsslåget oppefra og ned, begyndende fra øvre nakke af.
- Der gnides typisk 10 gange over samme sted i strøg af 8-10 centimeter. De kan dog også være kortere. **Vigtigt:** Hold låget så fladt (parallelt) med kroppen som muligt, da det ellers kan virke ubehageligt for den som får behandlingen.
- Efter behandlingen kan der hos voksne ofte ses det, som kaldes for “Sha”, hvilket er små petechia (blodsprænginger) under huden. Disse kommer kun, når der i forvejen er muskelinfiltrationer indenunder. På børn bliver huden typisk kun rød, hvor voksne kan blive helt lilla efter en behandling. Gør det ondt, så let trykket indtil et behageligt niveau. Det må dog stadig godt være lidt ømt fra tid til anden.
- Er det kommet meget “Sha” frem, så kan det godt være ømt efterfølgende, og føles som et blåt mærke. Undgå dog at massere det, så kroppen får ro til at regenerere.
- Det tager typisk 5-14 dage før mærkerne er helt væk. Kan bruges igen, når mærkerne er væk ellers bruges det omkring mærkerne.
- Se gerne denne videoe med en introduktion og vejledning: https://www.youtube.com/watch?v=ivS_-jIHR3w

Akupressur

Akupressur kan en god hjælp til mange ting. Det gøres med fingrene, og konceptet er det samme som når man behandler med akupunktur nåle. Nålene kræver oplæring, hvor dette er en mere let og tilgængelig måde for alle.

Ved en forkølelse /influenza virker de ofte dejligt lindrende. Det kræver naturligvis at man ved hvilke punkter, som kan bruges, samt hvornår og hvordan de bruges.

Der bruges

Massage med en finger i punktet, hvor der drejes med uret (+), for at styrke et organ /en funktion, og mod uret (-), for at dræne et patogen.

Fremgangsmåde

- Lokaliser punkterne
- Unge og voksne:
 - Arbejd 3-5 min per punkt
 - Brug punkter i begge sider (højre+venstre), og typisk 3-6 punkter ad gangen, og der kan behandles flere gange om dagen.
- Børn, ældre og svækkede personer:
 - 30 sek. - 5 min per punkt
 - Brug færre punkter, f.eks. 3-4 punkter, og kun en side per punkt.
 - Nogle børn nøjes med 1-2 punkter per behandling

Lyt altid til personen, som du hjælper. Især babyer og børn er på deres egen måde gode til at sige til eller markere, når punktet har fået nok. Dog kan børn også blot skubbe hånden væk, for "alt forstyrret" pga. forkølsen /influenzaen og der er det godt at blive ved. Relativt hurtigt vil der ofte ske en accept af det, og barnet falder til ro. Ellers kan en tegnefilm eller lignende også hjælpe lidt her.

Differentiering

At differentiere en forkølelse / influenza med kinesisk medicin kan være ganske avanceret og ydermere gøres på flere, præcise og dybdegående måder som vil kræve forholdsvis meget undervisning, så her bliver det meget kort skitseret. Igen er du, som læser dette, velkommen til at kontakte mig med spørgsmål.

Punkter

(+ = med uret, - = mod uret)

Løbende næse med hvidt klart snot og lidt kuldsvær: BL13 (-), LU7 (-), LI4 (-)

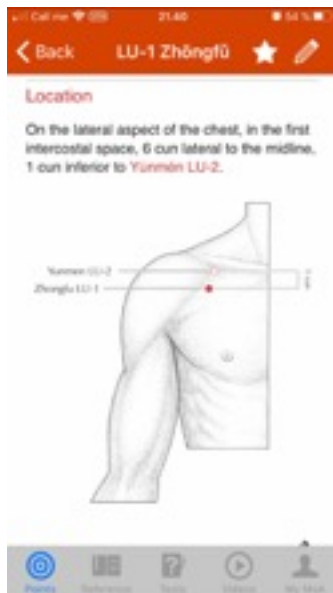
Forkølet med gulligt snot, feber, kvalme: BL13 (-), LU7 (-), LI4 (-), LU5 mod snot (-), LI11 mod feber (-), DU14 mod feber (-), P6 mod kvalme (-), REN12 mod kvalme (-)

Ved hoste kan LU1 (-), LU7 (+) og REN17 (-) bruges

Hvis ondt i halsen er kommet sammen med forkølelsen, så brug LU10 (-), LU11 (-)

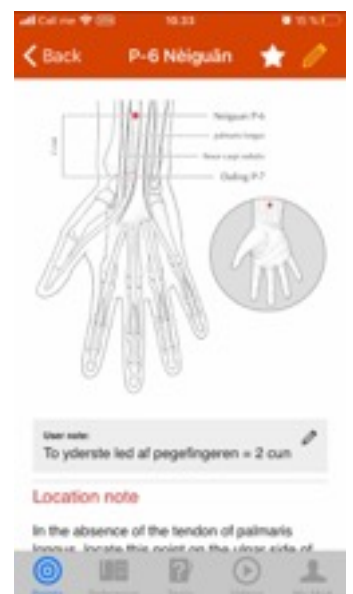
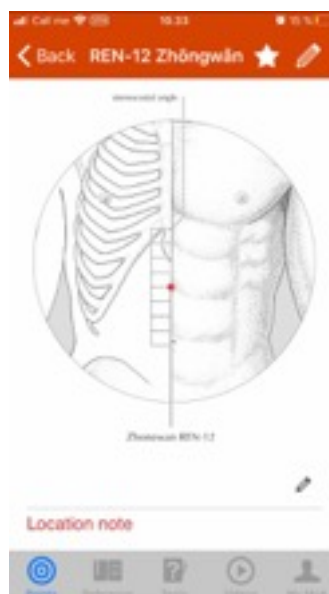
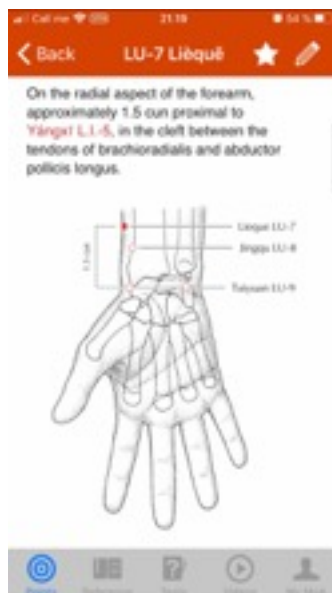
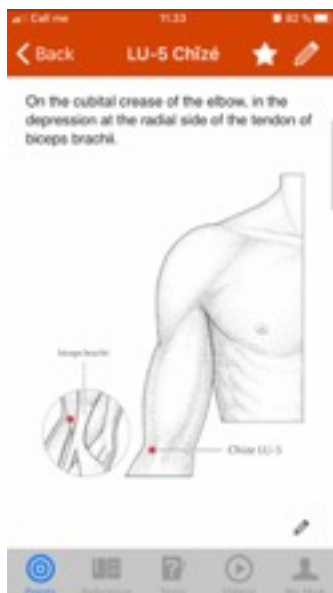
Hvis snottet er slimet /sejt eller ved slim i lungerne, så kan der tilføjes ST40 (-)

Hvis forkølelsen har varet længere tid (over 4-5 dage), så kan der også masseres i punktet ST36 (+). Dette punkt er i øvrigt godt at masserer hver dag, da det bl.a. bruges til at hjælpe fordøjelsen. I kinesisk medicin kaldes det "Punktet til De 100 sygdomme", hvilket betyder at det kan bruges ved alle lidelser grundet dets centrale virkning på maven og milten, som i kinesisk medicin er de første til, og derved også meget vigtige i forbindelse med, at arbejde med den mad og drikke vi indtager.



Find punkterne

Billederne, som er kopieret, er fra app'en efter bogen "A Manual of Acupuncture" af Peter Deadman & Mazin Al-Khafaji



Call me 91.38 11.38 11% 11%

Back ST-36 Zúsānlǐ ★

Below the knee, 3 cun inferior to Dūbì ST-35, one finger-breadth lateral to the anterior crest of the tibia.

Diagram labels: Dūbì ST-35, Yánglíngxiān GB-34, Zúsānlǐ ST-36, anterior crest of tibia, prominence of the lateral malleolus.

Phone, Performance, Tools, Videos, My Mark

Call me 90 11.38 80% 11%

Back ST-40 Fēnglóng ★

Diagram labels: tibia knee joint, 8 cun, Tiānkǒu ST-39, Fēnglóng ST-40, prominence of lateral malleolus.

Phone, Performance, Tools, Videos, My Mark

238-66 30 14.56 100% 11%

Back DU-14 Dǎzhūfú ★

On the midline at the base of the neck, in the depression below the spinous process of the seventh cervical vertebra.

Diagram labels: Dǎzhūfú DU-14, base of skull at C7.

Phone, Performance, Tools, Videos, My Mark

238-66 30 14.53 100% 11%

Back BL-13 Fēishū ★

Location

1.5 cun lateral to the lower border of the spinous process of the third thoracic vertebra (T3).

Diagram labels: Fēishū BL-13, Wēnfū DU-12, lower border of T3.

Phone, Performance, Tools, Videos, My Mark

Call me 91 11.38 80% 11%

Back REN-17 Shānzhōng ★

On the midline of the sternum, in a depression level with the junction of the fourth intercostal space and the sternum.

Diagram labels: fourth intercostal space, Shānzhōng REN-17.

Phone, Performance, Tools, Videos, My Mark

Næseskyller

Næseskyllning var noget af det første jeg lærte for 15 år siden, og det har været et fantastisk redskab at have med på diverse rejser. Især på min 8 mdr.'s tur gennem asien i 2007, hvor der ofte kan være meget støvet eller forurenset. Når næsen er tilstoppet eller blot på vej til det, så er det så skønt at kunne skylle igennem det hele. Dette er i den grad anbefalelsesværdigt ved forkølelse og diverse allergier.

Der bruges

1 næseskyllerkande (neti)

Ca 1 tsk. fin salt (uden jod)

Ca. 1/2 ltr. vand

Fremgangsmåde

- Put saltet i kanden.
- Fyld næseskyllerkanden 1/3 op med varmt vand og ryst så saltet opløses.
- Put derefter vand i, så kanden næsten er fyldt på (på nogle er det afmærket, hvor meget). Temperaturen skal være behagelig - ej for kold eller varm.
- Læg kanden til det ene næsebor og vend hovedet til siden. Kanden følger med i bevægelsen og stille og roligt løber vandet ind. Er næsen helt tilstoppet gøres det nogle gange afbrudt af næsepudsning, og er der "hul igennem", så blot lad vandet løbe.
- Når halvdelen af vandet er brugt, så kan du skifte til det andet næsebor.
- Ved meget tilstoppede næse, så kan det være nødvendigt at lave en til kande. Og kommer der ikke "hul igennem" første gang, så prøv igen senere på dagen.

Jeg bruger en kande ala denne: <https://www.ren-velvaereshop.dk/sport-fitness-147/yoga-310/nosebuddy-naeseskyllekande-7766.html>

Morgendrik

Hver af ingredienserne er af de fleste kendt for at have gode virkninger, og sammen er de en ganske særlig cocktail, som kan bruges forebyggende.

Der bruges

0,5 kg ingefær
3-4 citroner (afhængig af størrelse)
1/2 bøtte honning

Fremgangsmåde

- Ingefæren skæres i tynde skiver, og citronerne i almindelige skiver.
- Ingefær og citroner koges i 45 minutter til en time. Vandmængden skal være ca. 2 cm over citroner og ingefær.
- Efter afkøling sies du citroner og ingefær fra. Tilsætter cirka en 1/2 bøtte honning og hælder på et glas.
- Hver morgen hældes en mængde på størrelse med en espresso kop i et krus og fyldes efterfølgende med varmt vand.
- Drikkes dagligt.

Sød kartoffel og ingefær

Ifølge kinesisk medicin er sød kartoffel god for maven, milten og blodet. Sammen med ingefær, som styrker Qi, så er det en super kombination at vende sig til at få dagligt.

Der bruges

1 hel sød kartoffel
3 store skiver ingefær
2 krus vand

Fremgangsmåde

- Skær sød kartoffel i skiver og kog det sammen med 3 skiver ingefær.
- Koges 15-20 minutter og herefter drikkes vandet og sød kartoffelskiverne spises.
- Gerne 2 gange om dagen.
- Om aftenen efter kl. 18 undgås ingefæren.

Risengrød med mandler

Grøden bruges i kinesisk medicin til at hjælpe tarmene. Tyktarmen hører i kinesisk medicin sammen med lungerne. Så, når der er problemer det ene sted, så styrkes det andet. Mandlerne trækker f.eks. de uhensigtsmæssige væsker ud af kroppen. Grøden kan naturligvis sagtens bruges uden forkølelse /influenza.

Der bruges

Grødris

Ingefær

Vand

Mandler

Evt. salt & peber

Fremgangsmåde

- Mængden af grødris afhænger af, hvor meget man ønsker. Jeg plejer normalt at lave til et par liter ad gangen.
- Grøden laves på vand. Altså ingen mælkeprodukter, da de har en slimskabende effekt på kroppen.
- Læg nogle ingefærskiver med. Jeg plejer at lægge 4 store i til 2 ltr. grød.
- Tilsæt evt. lidt salt og peber.
- Om aftenen efter kl. 18 undgås ingefæren.
- Mandlerne smuttes og tilsættes efter grøden er færdig. Cirka lidt over en god håndfuld til et par liter grød.

Fyrrenålete

Fyrretræ er kendt af mange naturfolk som godt for mange ting. Det gælder også ifølge kinesisk medicin, hvor det bl.a. er godt for lunger og tarme. Vestligt set indeholder fyrrenåle bl.a. A og C vitamin. Denne te er god til daglig brug.

Der bruges

1 god håndfuld fyrrenåle

Evt. en kogle

2 ltr. vand

Fremgangsmåde

- Pluk en stor håndfuld fyrrenåle. De kan genkendes ved at der er to nåle per udspringshul på grenen, hvor gran kun har en. Pluk også gerne en kogle.
- Skyl fyrrenåle og kogle.
- Læg det i en gryde med 2 ltr. vand, og bring det i kog. Lad det derefter koge ved mild styrke i 20-30 minutter.
- Hæld teen på et par udvalgte kander. Den kan evt. også stå ved svag varme.
- Der kan f.eks. tilsættes tørret appelsin eller mandarin skral, som i kinesisk øjemed er godt for maven og fordøjelsen eller gojibær, som er godt for lever og nyrer.
- Denne te er god at drikke hver dag.

Øvrige råd

Undgå helst følgende madvarer ved forkølelse og influenza

- Mælkeprodukter
- Sukker (slik, raffineret sukker, kager etc.)
- Tunge madretter, såsom kødretter med tyk sovs osv. Spis hellere let og mindre, f.eks. en linsesuppe.

Hold på din varme

- I princippet er det vigtigt at holde hele din krop varm hele tiden og være godt klædt på, men særligt vigtigt er hovedet, hals, lænd, mave og fødder.
- Sørg for at få krydderier hver dag. De hjælper til at holde kulden ude. Kanel er f.eks. glimrende til det, men undgå kanel om sommeren, da det ifølge kinesisk medicin på det tidspunkt på året vil dræne nyrerne for Qi, hvorimod det beskytter kroppen om vinteren.
Og så længe at du ikke har meget feber, så kan du også sagtens bruge godt med krydderier (ingefær, chilli osv.) ved forkølelse m.m.

Ved feber

- Husk gua sha, og punkterne LI11 og DU14.
- Drik te med kamille, chrysantemum eller mynthe.

Søg læge

Ovenstående er som nævnt blot et supplement til de øvrige guidelines fra det offentlige sundhedsvæsen. Jeg tilråder selvfølgelig alle at holde sig opdateret med de nyeste informationer fra Regeringen, Sundhedsstyrelsen osv. og opstår der nogen som helst form for utryghed omkring en given tilstand i kroppen eller ligefrem symptom(er), hvor det er påkrævet at kontakte egen læge, så kontakt naturligvis egen læge først.

God fornøjelse

Det var så det jeg havde på hjertet for nu. Jeg håber at du /I her i Reerslev og omegn kan bruge noget af det og ellers lader du/ I det selvfølgelig bare være.

Kombinationen af flere eller alle delene virker godt, og styrker de enkelte dele, men det kan selvfølgelig være noget af en omgang at sætte sig ind i det hele på en gang. Så et skridt ad gangen, så kommer det stille og roligt.

Du er velkommen til at komme med spørgsmål på 26 27 26 50 eller sune@livskraft.center.

Med kærlig hilsen

Sune

(Kongstedvej 4, Reerslev)