

STÄRKA IMMUNFÖRSVARET av min kollega Jun Ren

Tanken kom till mig när jag inte har möjlighet att jobba på min klinik eller ge akupunkturbehandling på grund av Coronaviruset. Jag vill skriva någonting utifrån traditionell kinesisk medicinsk kunskap om immunförsvaret. Jag hoppas att denna text kan hjälpa till i arbetet mot bättre hälsa, speciellt i tider av epidemi. Den text som kommer nedan redogör inte för något botemedel mot Corona och är inte avsedd för att ersätta de råd som svenska myndigheter ger. Istället ska den ses som ett komplement som kan hjälpa till att stärka kroppens immunförsvaret. Det finns ett kinesiskt ordspråk som säger att man ska "behandla sjukdom innan den uppstår." Med det menas ungefär att man ska leva hälsosamt, sunt och situations-anpassat.

På det viset kan man stärka sitt immunförsvaret och bli mindre mottaglig för sjukdomar. Om man tänker sig kroppen som en borg och virus eller bakterier som fiender, arbetar västerländsk medicin med att skjuta ner fienden, medan kinesisk medicin bygger upp borgens försvarsmurar. Man ska bygga sin borg noggrant så att det blir svårt för fienden att ta sig in. Texten nedan ger råd och tips på hur du kan leva hälsosamt och sunt, situations-anpassat och därigenom förhoppningsvis stärka kroppens försvar mot infektion och "bygga din borg." Inom traditionell kinesisk medicin har vi ett känt ordspråk "Om din egen Qi är stark, kan ingen sjukdom störa dig". Med vårt moderna språk betyder detta att om vi tar hand om kroppen och stärker immunförsvaret, så kommer vi att klara oss. Ingen fiende orkar attackera en ointaglig borg.

Traditionell kinesisk medicin har funnits i flera tusen år och genom historien har det funnits många smittsamma farsoter och därför har vi mycket erfarenhet för att stödja kroppens försvar vid sådana sjukdomar. Det fanns en mycket känd läkare som heter Zhang Zhong jing och han var en tjänsteman och levde ca 150-219 e kr. Han blev läkare efter en epidemi som tog 60-70% av hans 200 släktingar. Han använde örter för att hjälpa människor och skrev en mycket känd bok "Shang Han Lun". Det te recept här nere är just från hans bok.

I kinesisk medicin kallar vi immunförsvaret "Wei Qi" –försvars Qi. Det sitter i lungorna, p g a att lungorna är det organ som ger oss direkt kontakt med omvärlden. När lungornas Qi är stark, så bildas det ett skydd på en armlängds avstånd från kroppen som skyddar oss från bakterier, virus, och andra utifrån kommande hot. När lungornas Qi är svag, så blir det här skyddet inte lika effektivt och det är så som sjukdoms-qi kan komma in i vår kropp och göra oss sjuka. Det blir ett hål i vår försvarsmur och fienden kan ta sig in i borgen.

Lungorna tillhör metallelementet och magen och tarmen tillhör jordelementet. Enligt kinesisk medicin är jordelementet mamma till metallelementet. Det betyder att för att lungornas energi ska vara stark, måste man vårda magens och tarmens energi. Det vet vi också idag från västerländsk medicin att 27-80% av immunförsvaret sitter i tarmarna.

Så här vill jag ge er lite tips om hur kan man skydda sig förutom att tvätta händerna:

1. Se till att du för tillräckligt med sömn, ta ett varmt fotbad innan du går lägga dig. Det brukar hjälpa dig att sova bättre
2. Äta nyttigt och allsidig mat. Skydda magens energi genom att äta mer varm och lagad mat, ingenting iskallt från kylskåpet utan dricka varmt vatten.
3. Te för att stärka immunförsvaret

Ingredienser:

5-6 gram lakritsrot

5-6 gram torkad ingefära

½ – 1 liter vatten

Finns det inte någon torkad ingefära så kan man själv torka färsk ingefära i ugnen på svag värme.

OBS! Använd inte pulver av vare sig lakritsrot eller ingefära. Koka vattnet med ingredienserna 5-10 minuter.

Drycken skall drickas ljummen. Drick 2-3 dl te 2-3 ggr per dag. Späd drycken med vatten för barn till lagom styrka, och blanda i eventuellt lite honung för smakens skull.

4. För att stärka lungorna kan man göra andnings-övningar, djupandning och träna. Bäst att ta en joggingtur i naturen och försöka få in friskluft hemma också. Har man möjlighet, kan man använda luftrenare hemma.

5. Om man tittar på symptom som visar sig när man har fått coronaviruset, så är det mycket tecken på kyla och slembildning, så vi kan tänka på att äta mindre slembildande mat så som hård ost, grädde, glass och fläskkött. Ingefära, kanel och lakrisrot däremot är mycket bra.

Hoppas detta kan vara lite hjälp till er.

Ta väl hand om er!

Med vänliga hälsningar Jun, 2020-03-16