

# Forebyggende kinesisk medisin

Jo lengre vi praktiserer medisin, jo mer innser vi at det ikke finnes magiske løsninger, og at det også er vanskelig å behandle alvorlige sykdommer når de først har oppstått. Det er viktig å kjenne til hvordan man tar vare på kroppen sin, slik at man kan forebygge eller minimalisere utviklingen av alvorlige sykdommer. «The superior physician helps before the disease has arisen», Neijing (The Yellow Emperor's Inner Classic). Det ligger mye kunnskap i kinesisk forebyggende medisin.

Kursreferat og foto | **Hanne Aanensen**

*«In caring for life, the wise must adapt themselves to the fluctuations of cold and heat in the four seasons, live peacefully and practise temperance in joy and anger, balance between yin and yang, strength and gentleness. Hence no outward evil can impair their health and they will enjoy long lives»,* The Yellow Emperor's Inner Classic, 100BCE to 200CE.

Peter Deadman mener at det forebyggende aspektet i kinesisk medisin faktisk er et like stort og viktig område som henholdsvis urter, akupunktur og tuina. I dag understøtter moderne livsstilsforskning denne kunnskapen.

Peter har jobbet klinisk med kinesisk medisin i over 25 år, og undervist i kinesisk medisin verden over, også her i Norge. Som dere kan lese fra artikkelen på forestående sider begynte Peter sin undervisning i Norge så tidlig som på 1980-tallet. Han fortalte at han har vært i Norge og undervist så mange ganger at han føler dette som sitt andre hjem, selv om han ikke forstår eller snakker ett ord norsk.

### Hva er helse?

*«Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity»,* Verdens Helseorganisasjon (WHO). Til dette kan vi legge til å eldes bra og å dø fredfullt og klok, forklarte Peter.

Hva er det som bestemmer vår helse og om vi lever et langt liv? Vi vet at genetisk arv/konstitusjon kan være en predisponerende faktor som forårsaker sykdom hos personer, fortalte Peter, men hell og livsstil er også faktorer som påvirker vår helse og hvor lenge vi lever.

Enkelte hendelser kan være med på å påvirke vår helse negativt, fortalte han, gi et dårlig utgangspunkt for å få og opprettholde god helse, de kan påvirke oss dypt og vedvare inn i det voksne liv. Det kan for eksempel være at man har foreldre med dårlig Jing eller som var syke når unnfangelsen skjedde, fattigdom og dårlig tilgang til mat, ignorering eller grusomhet – hovedsakelig i barndommen, geografi, kultur, klima, forekomst av sykdom, krig, epidemier, miljøgifter, ulykker osv.

### Essens/Jing

Peter gjennomgikk noen grunnleggende teorier. Pre-heaven (medfødt) essens er grunnlaget for vår konstitusjon. Den kommer fra foreldrene under unnfangelsen. Styrken avhenger av foreldrenes egen essens, dens kraft og energi, foreldrenes egen helse når unnfangelsen skjer og morens tilstand og livsstil under svangerskapet. Man kan ikke tilføre medfødt essens mer kraft eller energi.

Post-heaven (ervert) essens dannes fra luft og mat, transformert til qi (energi) av friske organer.



En sunn livsstil maksimerer produksjonen av ervervet essens. Qi som ikke konsumeres daglig transformeres til ervervet essens (gjennom søvn, meditasjon, qigong, osv.). Jing lagres i Nyrene. Rikelig jing er grunnlaget for god fysisk og mental vekst og utvikling.

#### Hvorfor blir vi syke?

Årsakene til sykdom i følge kinesisk medisin er; de seks ytre patogene faktorene, syv emosjoner, konstitusjonell arv, uregelmessig kosthold (hva som helst av dårlige spisevaner), overanstrengelse (fysisk og mentalt fra arbeid, livet, trening), og mangel på trening. Årsakene til sykdom kan påvirke oss prenatalt, i barndommen og i det voksne liv.

Peter trakk frem eksempler på fire ting som forebygge de fleste kroniske lidelser, og som han mener er mer kraftfulle enn noe medisin kan tilby;

- Ikke røyke
- Opprettholde normalvekt
- Spise fem frukt og grønnsaker daglig
- Gjøre 30 minutters trening fem ganger i uken

Peter viste til en studie fra Storbritannia hvor 20.000 personer var inkludert, i alder 45-79. De som ikke røykte, var fysisk aktive, hadde moderat alkoholinntak og høyt plasmainnhold av vitamin C (indikasjon på høyt inntak av frukt og grønnsaker), levde

14 år lengre sammenlignet med kontrollgruppen, som ikke tok hensyn til helsen sin (zero health behaviours).

#### Chinese health preservation

I følge kinesisk medisin er det ulike faktorer som påvirker god helse og opprettholdelsen av denne. Regulering av kosthold, kultivering av kroppen gjennom arbeid, hvile, trening, søvn osv., men den viktigste faktoren er kultivering av sinnet, forklarte Peter.

*«If the spirit (shen) is at peace, the heart is in harmony; when the heart is in harmony, the body is hole... if one seeks to heal the physical body, therefore, one needs to regulate the spirit first»*, Liuzi (master Liu) in Baizi quanshu (A complete Collection of Works by the One Hundred Masters, 8 vols. trans Fruehauf).

Peter forklarte at det å ha kontroll på emosjonene betyr å kultivere fred i sinnet, unngå stress og oppnå et visst nivå av kontroll over og adskillelse fra emosjonene, men allikevel tillate emosjonene å flyte fritt. Være i nuet. Kultivere positive emosjoner – latter, intimitet/vennskap og lykke. Kultivere glede over hva vi har og avholde seg fra grådighet.

#### Emosjoner

*«Life comes to man but once and the past will never*

*come again, why not control the seven emotions and cultivate the temperament to protect yourself against diseases?»*, Sun Simiao

*«Of the seven emotions, anger is the hardest to control»*, Li Yi-ru, Qing dynasty. Peter viste til ulike studier gjort på sinne, hvor intens sinne og dårlig kontroll av sinne ga større risiko for blant annet slag og hjerte/karlidelser, inkludert hjerteinfarkt.

### **Meditasjon**

*«The ability to be in the present moment is a major component of mental wellness»*, Abraham H. Maslow

Felles for de fleste som praktiserer meditasjon er ønsket om å oppnå bedre helse, klarhet/fred i sinnet, kjærlighet i hjertet, ro og/eller økt styrke i kroppen eller større konsentrasjon og tilstedeværelse. Være i nuet, her og nå! Peter fortalte at man ser en økende forskning på dette området og flere studier påviser mange helsebringende effekter ved praktisering av meditasjon.

En studie viser at langtidsmediterende (5-46 år; 10-90 minutter pr gang) viste signifikant større volum i regioner som er viktige i emosjonell regulering og responskontroll. De fleste regionene identifisert i studien ble funnet i høyre hemisfære – assosiert med opprettholdt oppmerksomhet, som er en sentral praksis i meditasjon. Forfatterne konkluderte med at det store volumet i disse regionene mulig teller som de mediterendes ferdigheter i å kultivere positive emosjoner og bevare emosjonell stabilitet.

I følge kinesisk medisin er god helse fri flyt av qi og blod – skaper vasodillasjon. At latter fremmer vasodillasjon (øker blodgjennomstrømming) viser flere studier til, forklarte Peter. Det er ikke for ingenting man sier at en god latter forlenger livet. Latter er god medisin, sier han, det mente også den engelske legen Thomas Sydenham, som levde på 1600-tallet, han sa; *«The arrival in town of a clown is more benefit to the people than the arrival of 20 asses laden with medicine»*. Peter fortalte om en studie som beviser dette utsagnet. Kvinner som ble underholdt av en klovn før IVF-implantasjon hadde en signifikant høyere grad av unnfangelse (33 av 93) sammenlignet med kontrollgruppen (18 av 93).

### **Intimitet**

*«People have illness because they do not have love in their life and are not cherished»*, Sun Simiao

Peter fortalte at det også er gjort flere studier på ensomhet blant mennesker. Han viste blant annet til Dr. Dean Ornish, professor ved University of California, som sier; *«Those who feel lonely, depressed, or isolated are three to five times more likely to suffer premature death or disease. I don't know of anything else across medicine that has such a broad and powerful impact»*.

Flere studier viser at ensomme mennesker har større sannsynlighet for å drikke mye og bruke forbudte rusmidler, bli syk og dø unge – med en økt



dødelighet av kreft, infeksjoner og hjertesykdom, og betennelser i immunsystemet.

### **Grådighet**

Peter fortalte tidligere på dagen at kultivering av sinnet er en viktig faktor for å oppnå god helse og opprettholde denne, blant annet gjennom å kultivere glede over hva vi har og avholde seg fra grådighet.

Han fortalte at respondenter i en studie, fra Forbes-listen over de 400 rikeste i USA, og masaier i Øst-Afrika, rapporterte nesten samme nivå av tilfredshet og trivsel. Masaierne er tradisjonelt en Øst-Afrikansk nomadisk folkegruppe som bor i jordhytter uten elektrisitet eller rennende vann. Evnen til å kultivere glede over hva man har viser seg tydelig her.

*«The reason why the virtuous live long is that they are not greedy for outward gains and are able to keep inward peace»*, Dong Zhongshu 179 BCE-104BCE.

Peter oppsummerte kort hvorfor kultivering av sinnet er så viktig. Uansett hvor godt vi passer på oss selv og vår helse, vil vi uunngåelig oppleve å eldes, få sykdommer og til slutt dø, dette oppleves lettere dersom vi er emosjonelt og åndelig i balanse.

### **Kosthold**

*«Without knowledge of correct diet, one cannot enjoy good health»*, Sun Simiao

Sun Simiao sier også; *«Personer som praktiserer medisin, må først inngående forstå kilden til ubalansen og vite hva som er svekket. Så må de bruke mat for å behandle ubalansen, dersom maten ikke kurerer, tillegg så medisiner»*.

Peter fortalte at det er viktigere hvordan man spiser, enn hva man spiser. I følge tradisjonell kinesisk medisin skal man være i en halvt sulten og halvt mett tilstand, dette kan sies å være ca 70 % mett.



Når du er litt sulten vil du ha bedre appetitt og smake maten bedre, sa Peter.

Når man spiser bør det være i en rolig og avslappende atmosfære, forklarte han videre. Man bør unngå å spise når man er sint eller opprørt, stresset eller på farten. Man bør heller ikke spise så sent på kvelden ettersom det kan skape matstagnasjon.

#### Hva skal man spise?

«Grønnsaker er uunnværlig til alle måltider», Sun Simiao. Peter mener det er en måte å si «fem om dagen» på. Han snakket litt om ulike dietter/kosthold og trakk frem tre store studier gjort på kosthold, livsstil og dødelighet; The China study: et samarbeid mellom tre universitet gjort på 1990-tallet, og en av de største studiene som er gjort på dette emnet. The Okinawa diet: en studie gjort på den eldre (65+) befolkningen i Okinawa gjennom de siste seks årtiene. Den siste av de tre studiene var på middelhavskosthold, det mest komplette kostholdet og et av det mest vanligste kostholdet man forsker på.

Funn fra disse studiene viste blant annet at jo lavere prosent av animalskbasert mat kostholdet inneholdt, desto høyere helseeffekt, og at lavt kaloriinnhold i kost gir en sunnere aldring. «*If human beings consume meat or other food that is rich in fats, or if they foods containing too much blood, they will incur infirmity rather than health*», Hildegard of Bingen, 12th century CE.

Peter fortalte at det kinesiske kostholdet hovedsaklig inneholder korn, bønner og grønnsaker, som inneholder mye qi. Dette suppleres med små mengder mat som har mer wei (= smak). Kinesiske kostholdsvitenskap legger også vekt på å balansere de fem smakene (salt, bitter, krydret, sur, søt), og balansere den energetiske temperaturen til mat (het, varm, nøytral, kjølig, kald).

#### Når skal man spise?

Milten trenger Yang for å fordøye mat, så den beste tiden for å spise er morgen/lunch, forklarte Peter. «*Yang qi is swelling at noon and deficient at sunset; therefore enough food should be taken at breakfast and less food for supper, and at night it is necessary to keep the stomach empty*», Cao Tingdong, Qing dynasty. Peter trakk også frem et engelsk ordspråk, som gjenspeiler det vi lærer i kinesisk kostholdsterapi; man skal spise som en konge til frokost, som en kjøpmann til lunch og som en fattigmann til middag.

Frokost er et viktig måltid, forklarte Peter. Studier viser at personer som spiser frokost senker risikoen for å bli overvektig og få diabetes, sammenliknet med de som ikke spiser frokost. Personer som konsumerer 22 % - 50 % av deres daglige totale kaloriinntak gjennom frokosten har lavest BMI sammenliknet med de som konsumerer 0 % - 10 %. Han fortalte at en studie også viser at de som dropper frokost har høyere kolesterolnivå.

Spiser man sent om kvelden fordøydes ikke maten gjennom natten, dette kan skape stagnasjon som gjør at man ikke føler seg sulten om morgenen, over tid kan dette utvikle seg videre til mer alvorlige tilstander, forklarte Peter.

Den mest ideelle frokost ifølge kinesisk medisin er congee (rissuppe). Ris er søt, mild, nøytral temperatur, har oppadgående energi, styrker milten og qi, og harmoniserer mage (som liker fuktighet) – congee har alle disse fordelene, forklarte Peter, men man kan også erstatte congee med for eksempel havregrøt.

Videre utover dagen er det viktig å spise regelmessig, sa Peter, kinesisk medisin anbefaler måltid klokken 07, 12 og 18, og det er viktig å ikke spise for sent. Det kan også være fordelaktig å ta seg en spasertur etter et måltid.

#### Alkohol

«*Liquor is a heavenly drink. Taken in small quantities, it warms up the blood, improves the circulation of qi, invigorates the spirit, resists cold, dissolves anxiety and raises one's interest in life*», Li Shizhen, 1518-1593.

Fleire undersøkelser og statistikker taler for at moderat alkoholkonsum kan ha gunstige effekter som må vurderes mot de negative effektene. Det er ikke usannsynlig at små daglige alkoholinntak av størrelsesorden en halv til en standard alkoholenhet kan ha en gunstig virkning med hensyn til å redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer hos personer som er eldre enn 40-50 år. Hos yngre er det ingen holdepunkter for gunstige helseeffekter av alkohol.

Det er vanskelig å anbefale et rusmiddel og potensielt avhengighetsskapende stoff som «medisin». Peter forklarte at det er om å gjøre å finne balanse mellom moderasjon og å unngå alkohol i spesifikke tilfeller.



## Te

Te er den mest helsebringende planten/drikken av alle, sa Peter. Det har lenge vært antatt at det å drikke te har mange positive virkninger på helsen. Flere studier viser helsefremmende effekt ved inntak av te, fortalte han, og listen over positiv effekt er lang.

Både grønn og svart te gir positiv helseeffekt, men man antar at grønn te har noe mer virkning enn svart te, siden grønn te inneholder mer flavanoider. Peter fortalte at studier viser at både grønn og svart te redusere risiko for hjerte- og karsykdommer, studier viser også redusert risiko for kreft.

Både tenner og knokler vil bli styrket av tedriking, fordi te er en av de få naturlige kildene for fluor. Å drikke mye te har vist seg å ha en positiv effekt for å forhindre sykdom i tenner, så vel som i tannkjøtt. Forskere tror at denne effekten kommer av at teens antioksidanter virker sammen med fluoren, i kombinasjon gir dette en positiv effekt som renser vekk bakterier i munnen.

## Trening

Siste del av kursdagen snakket Peter om hvordan man kultiverer kroppen med trening og mosjon. Tradisjonell kinesisk trening inkluderer qigong, daoyin, tai chi, bagua og xingyi (kinesisk kampkunst). Dette er former for indre trening som legger vekt på avslapning, senteroppmerksomhet, mykhet, styrke, holdning og pust.

Peter forklarte at det meste av Vestens treningsformer er ytre trening som primært gagnar zong qi og den frie flytfunksjonen til lever og milt. Trener man ekstremt kan man skade kroppen og svekke immunforsvaret. Indre trening gagnar primært shen, den frie flytfunksjonen til lever og til qi og blod, milt, lunge og nyre.

Mange studier er gjort på tai chi og trenings-

effekten av dette. Tai chi gir positiv helseeffekt hos personer i alle aldre. Blant eldre forebygger tai chi blant annet for fall, ettersom treningen gir bedre balanse, fleksibilitet og styrker muskler.

Peter fortalte at funn fra studier viser at regelmessig fysisk aktivitet reduserer risikoen for å utvikle alvorlige kroniske sykdommer (hjerte- og karsykdommer, slag, kreft og type 2 diabetes) med 50 %, og risikoen for tidlig død med 20 % - 30 %. Flere studier viser at fysisk aktivitet også har god effekt hos personer med psykiske lidelser. Fysisk aktivitet skaper et psykisk velvære og hjelper personer med å føle seg bra.

Muskelstyrken man får av fysisk aktivitet i ungdommen og i middelalderen har ingen effekt på muskelstyrken når vi blir eldre, dersom fysisk aktivitet opphører. Det nytter ikke å «pensjonere» seg tidlig og tro at man har trent seg sterk i ung alder, man er nødt til å fortsette den fysiske aktiviteten inn i alderdommen, dersom man skal bevare muskelstyrken, fortalte Peter.

Man må ikke nødvendigvis trene hardt for å oppnå fordeler for helsen, moderat trening gir god effekt. «*Walking is man's best medicine*», Hippocrates. Uansett hva man gjør er regelmessig trening og mosjon viktig, sa Peter.

## Motivasjon

Vi vet hva som er bra for kropp og sjel, men vi gjør ikke alltid det vi vet er best for oss selv, hvorfor er det så vanskelig å gjøre det vi lærer, spurte Peter på slutten av dagen. Dette spørsmålet har nok mange ulike svar, avhengig av hvem man spør.

Når det gjelder oss selv i forhold til kosthold så er det slik at vi ofte spiser det vi er glad i og liker best, det som smaker godt, og det er ikke alltid den sunneste kosten. Noen mener at prisen for sunne varer er for høy og velger billigere og kanskje derfor også mindre sunne produkter. Når det gjelder fysisk aktivitet vil nok mange svare tidsklemmen, hektisk familieliv, mangel på motivasjon osv.

Når det gjelder råd og veiledning til pasienter i forhold til kosthold og fysisk aktivitet, mener Peter at det er viktig å ikke gi konkrete råd, men heller gi nøytral informasjon. Dette mottar pasientene på en helt annen måte enn om de blir fortalt hva de må gjøre. Henvis og fortell om studier og forskning, informer og fortell historier, la dem ta valgene selv.

I forhold til fysisk aktivitet sa Peter at det viktigste er å komme i gang, ikke bruke så mye tid på å tenke hvordan man skal få til trening, bare gjør det!! Når man har kommet seg i gang, holdt på en periode, blir det fort en vane og noe man naturlig gjør i hverdagen. «*Motivation is what gets you started. Habit is what keeps you going*», Jim Ryun (tidl. friidrettsløper og politiker).

For å forebygge eller minimalisere utviklingen av alvorlige sykdommer må vi kjenne til hvordan vi tar vare på kroppen vår, sa Peter avslutningsvis. Vi må vite hvordan vi best aldres, for som Bette Davis sa; «*Getting old is not for sissies*». □