



Kinesisk lära får svenskar i balans!

Kina är sedan flera år tillbaka landet som västvärlden följer med spänd förväntan. Anledningarna är mångfacetterade - men vi på e-health är framförallt nyfikna på hur kineser idag tar hand om sig och vad vi kan lära oss utav dem! Jag träffade Dr Yang för att ta reda på mer...



2008-08-19 10:14:58 | Bertil Dahlgren



Bli påmind om din hälsa och lycka varje vecka! [Klicka här.](#)

- "Kinesisk läkekonst har mycket att erbjuda svenskar idag. Svenskarnas livsstil leder lätt till att de får obalanser och krämpor" hävdar den kinesiska läkaren Minqi Yang. Hon är utbildad onkolog vid universitetssjukhuset i Wuhan, Kina, och har sedan 80-talet arbetat i Tyskland och Sverige, bl.a. på Lunds universitetssjukhus som forskare och onkolog.

Karriären tog sig en ny vändning 1996 då Dr Yang bestämde sig för att öppna en egen klinik i Lund med fokus på att behandla svenska patienter med traditionell kinesisk läkekonst. Sedan ett par år tillbaka har Dr Yang ett behandlingscenter i Stockholm och efterfrågan är stor.

▼ annons



Fri från infektioner!

Acerola stärker immunförsvaret och ökar kroppens motstånd mot influensa, förkylningar, trötthet och infektioner. Underlättar även för kroppen att ta upp järn. Baserat på tre C-vitaminrika bär.

Artikelbetyg:



[Bli först att kommentera artikeln](#)

 [Läs fler artiklar av denna redaktör](#)

[Dela på Facebook](#)
■ [Spara till del.icio.us](#)

Heta ämnen just nu

[Alternativmedicin](#)
[Egenvård](#)
[Homeopati](#)
[Ideologi](#)
[Kosttillskott](#)

Vad är fördelarna med kinesisk medicin och behandling?

- Vi arbetar med att skapa en holistisk bild av människan och hennes livssituation när vi ska sätta in en behandling. En kinesisk läkare behandlar inte bara en enskild kroppsdel utan hela kroppen. En patient kan t.ex. få massage, akupunktur, örtrecept och råd om sin livsstil för att bli av med krämpor och problem. Jag har två typer av patienter - de som kommer hit då de provat all annan sjukvård utan att få lindring och patienter som har olika former av mindre besvär men som är för friska för sjukvård.

[Makt](#)
[Pengar](#)
[Sex](#)

Yin och Yang

När människan är i balans mår hon bra. Enligt taoismen är balans när det finns lika mycket av yin som av yang, och det här konceptet använder även Dr Yang när hon ställer diagnoser. Att återskapa balansen mellan yin och yang, dvs. återskapa en inre harmoni i och mellan de inre organen, är den viktigaste behandlingsprincipen i traditionell kinesisk medicin. Tanken är att då balansen är återställd så försvinner patientens besvär.

Örter och teer – bra för kyliga svenskar

Av nyfikenhet ber jag Dr Yang göra en hälsokontroll på mig när jag träffar henne på Södermalm i Stockholm. Hon tar pulsen på höger och vänster hand och känner av hur mina inre organ fungerar och sedan ber hon mig sträcka ut tungan. Dr Yang berättar att man kan säga mycket om en persons hälsa genom att titta på tungan och vilken typ av beläggning man har på tungan. I mitt fall så har jag en ljusrosa tunga med en vit beläggning och ett zickzack-mönster runtom. Jag får veta att jag liksom många andra svenskar har underskott av yang och chi, det vill säga energi. Inte helt fel då jag är riktigt trött efter första arbetsveckan efter semestern.

Många svenskar har för lågt yang

Många svenskar har för lågt yang och är trötta ofta. För att må bra bör man äta ordentligt, helst varm mat och dricka varma drycker i stället för kalla som påverkar negativt. I Kina är det populärt med functional foods, och man använder örter och kryddor i teer och matlagning som påverkar kroppen och sinnet positivt. Saffransblomma stimulerar t.ex. blodcirkulationen, krystantemum har en renande effekt och chisandrafrön är stärkande. Efter att ha träffat Dr Yang blandar hon en stärkande örtblandning som patienten får koka te utav och sedan återkomma och berätta hur hon/han mår en vecka senare. Beroende på resultat så friskförklaras patienten eller så får hon/han ett nytt örtrecept att ta.

Dr Yang berättar att ca 85 % av den kinesiska befolkningen använder sig utav mediciner baserat på örter, även om det finns tillgång till västerländska mediciner. Det är också vanligt att kinesiska läkemedel är kombinationer av kemiskt framtagna preparat och medicinska örter.

Vad tycker du att svenskar kan lära sig av kinesernas syn på hälsa?

– Kropp och själ är länkade – och balans i livet är viktigt för att må bra. Du måste ägna dig åt sådant du tycker om i arbete och socialt, och du måste lyssna på din kropp. Tänk på att du blir vad du äter – äter du skräp så är det det som din kropp kommer att bestå utav. Om du är frusen och äter kallt eller näringsfattigt kommer du såklart inte må bra. Kineser ägnar i högre grad åt egenvård än vad svenskar gör – vänta inte med att ta hand om dig till dess att du är sjuk. Gör vad du kan för att hålla dig frisk och sund!

Läs mer om kinesisk läkekonst och Dr Yang på klinikens [hemsida...](#)



Tipsa en vän



Kommentera



Skriv ut

Kommentarer

Du måste vara inloggad för att kunna lämna kommentarer