

MILT UBALANCER

MILTEN HAR SAMMEN MED SIT PARTNERORGAN MAVEN, en central placering i kroppen, både fysisk og energetisk. Rent fysisk befinder Milten og Maven sig i midten af kroppen i den midterste *jiao* og det gør dem til krumtappen i kroppen. Al bevægelse af *qi* og kropssubstanser, og alt kommunikation mellem organerne i den nederste og øverste *jiao*, skal igennem den midterste *jiao*. Milten sender sin *qi* opad og Maven sin nedad. Hvis denne mekanisme forstyrres eller går i stå, vil det have stor betydning for *qi* bevægelse og kommunikation i hele kroppen. Tyndtarmen og Tyktarmen for eksempel, er direkte afhængig af Mavens og Miltens *qi ji*, men også organer som Lungerne er afhængige af, at Milten sender *qi* og *jin-ye* op til dem. Hvis Milten endvidere ikke transformerer og transporterer som den skal, vil der opstå Fugt, som i første omgang vil stagnere i den midterste *jiao*. Det vil så blokere for bevægelse af *qi* igennem den midterste *jiao* og derved kunne forstyrre mange andre organer i deres funktioner.

Det er ikke kun i forhold til bevægelse og transport af de vitale substanser, at Maven og Milten har en central placering og rolle. Milten og Maven er, sammen med Nyrerne og Lungerne, fundamentet ved produktionen af *qi*, *xue* og *jin-ye*.

Milten skiller det rene fra det urene, og sammen med Maven sørger den for, at det rene bliver sendt opad og at det urene bliver sendt nedad og til sidst ud ad kroppen. Hvis Milten er svag, vil der være manglende produktion af *qi*, *xue* og *jin-ye*. Dette vil påvirke hele kroppen og samtlige organer, men der vil også opstå forstyrrelse af bevægelsen af *qi* og transformation og transport af disse substanser.

Miltubalancers ætiologi

Det hedder at ”Milten afskyr Fugt”, og at den ”kan lide tørhed”. Det betyder, at Miltens *qi ji* nemt forstyrres af Fugt. Fugten kan både være udefra-

kommende og den kan være indvendig genereret. Udefrakommende Fugt kan være klimatiske påvirkninger, som når en person opholder sig i fugtige omgivelser eller udsættes for våde, fugtige vejrforhold. Udefrakommende Fugt har traditionelt været en stor ætiologisk faktor i et land som Danmark, fordi Danmark har en koldt og fugtigt klima. I gamle dage var det værre, fordi boligstandarden var ringere og der var flere mennesker, som var beskæftiget med udendørs erhverv. Det er dog alligevel stadigvæk et problem, fordi luftfugtigheden generelt er høj i Danmark og fordi folk bliver udsat for regnvejr, når de cykler, går, løber osv. Derfor er det vigtigt, at folk er ordentlig påklædt og at de hurtigt skifter til tørt tøj, hvis de bliver våde. Fugten kan trænge ind i kroppen igennem benenes *yin* meridianer. Derfor skal folk, især kvinder, være påpasselige med ikke at gå med manglende påklædning på ben eller fødder, når det er koldt og fugtigt.

Endvidere vil ophold i boliger som har svamp gøre, at der opstår Fugtsymptomer hos nogle klienter. Derfor kan skimmelsvamp o. lign betragtes som en form for udefrakommende Fugt.

Fugten kan også være indvendig genereret. Dette vil ske enten fordi Milten er *qi xu* og ikke er i stand til at transformere den mad og de drikkevarer som indtages, så der opstår Fugt, som yderligere vil belaste Milten. Eller fordi der indtages mad- og drikkevarer som er decideret Fugtskabende, som for eksempel mejeriprodukter, søde sager, øl og hvedemel. En af de opgaver som Milt *yang* varetager er, at transformere og transportere. Hvis der indtages for meget mad og drikkevarer som er kolde, enten i sin energi eller sin temperatur, vil det belaste Milt *yang*. Derfor vil indtagelse af for mange rå grønsager, salat, frugt, koldt vand og is, have en negativ effekt på Milten. Det er især dårligt for Milt *yang*, hvis der drikkes for meget kold vand ved måltider.

I det hele taget er kosten og måden der spises på, helt enkelt den vigtigste årsag til udvikling af Milt relateret ubalancer. Folk spiser og drikker ofte produkter som er for kolde energetisk og temperaturmæssigt, ting som er for søde eller som er Fugt- og Slimskabende. De spiser mad som er for grov og utilberedt. De spiser for hurtigt, for meget ad gangen, for ofte, for sent om aftenen og de spiser mad af for dårlig kvalitet. Ofte er tendensen til Milt *qi xu* og Fugt-Slim allerede lagt i spædbarnsårene. Ved at give den forkerte kost og på den forkerte måde, vil Milten, som ikke er færdigudviklet og derfor sårbar, blive overbelastet og svækket. Det vil både føre til en grundlæggende tendens til Milt *qi xu* og til dannelsen af Fugt og Slim, som yderligere belaster Miltens *qi*.

Selv om det at spise for meget, for hurtigt og for sent, ofte angives som årsager til Milt og Mave ubalancer, er det vigtigt at huske, at det at spise for

lidt, også vil skade Milt *qi*. I Danmark og Nordeuropa er underernæring pga. madmangel ikke et ubredt problem mere. Alligevel mødes noget tilsvarende hos klienter, som går på strenge slankekure, hvor der spises meget lidt eller ensidigt kost. De vil hurtigt kunne udvikle Milt *qi xu*. Dette vil desværre have den uheldige konsekvens, at Milten ikke fungerer optimalt mht. at skille det rene fra det urene og derfor danner de Fugt og Slim. Det bevirker, at de tit tager på i vægt igen, lige så snart at de begynder at spise "normalt" igen. Endvidere vil patienter, som har en historie af anoreksi og bulimi, ofte alvorligt have skadet deres Milt og Mave *qi*. Det skyldes at den ekstreme underernæring som er en konsekvens af deres lidelse, grundlæggende vil have svækket deres Milt og Mave *qi*. Samtidig vil gentagende og tvungen opkastning have forstyrret Maven og Miltens *qi ji* og derved vil de ikke være i stand til at sende deres *qi* i den rigtige retning.

Noget medicin, især antibiotika, har en meget kølende og Fugtskabende energi. De vil derfor kunne skade Milt *yang*.

Milt *yang* understøttes af Nyre *yang* og *ming men*, hvis disse er svage, vil Milt *yang* også svækkes og vil ikke kunne varetage sine opgaver med hensyn til at transformere og transformere *qi* og kropsvæskerne.

For at Miltens *qi ji* kan fungere optimalt, er det vigtigt, at der fysisk er åben passage, for at *qi* kan sendes op og ned fra den midterste *jiao*. Hvis personen sidder fremoverbøjet eller sidder skævt, vil det fysisk blokere for *qi* bevægelsen. Endvidere vil fysisk aktivitet og motion hjælpe med at bevæge *qi* i den midterste *jiao*. Derfor kan en person, som er meget stillesiddende have tendens til stagnation af *qi* i den midterste *jiao*.

Milt *qi* kan "bindes" og stagneres af bekymring, af at tænke og spekulere meget. Dette kan føre til en svækkelse af Milt *qi*. Hvis en person læser, ser fjernsyn, skriver på computeren o. lign mens de spiser, vil det svække Milt *qi*. Det er fordi Milten skal bruge sin *qi* både til at fordøje eller skille det rene fra det urene intellektuelt og fysisk samtidigt. I det hele taget vil det at studere og læse meget, belaste Milten og kunne føre til Milt *qi xu*.

Længerevarende sygdom, fysisk belastning af kroppen og blodtab, kan føre til Milt *qi xu*. Årsagen er, at Milten skal på overarbejde, for at skabe tilstrækkelig *gu qi* til at rette op på den kronisk *xu* tilstand.

Miltubalancers patologi

Hvis Milten ikke er i stand til at skille det rene fra det urene, vil mad og væskeindtagelse ikke blive ordentligt transformeret. Det vil resultere i, at ren *qi* sendes nedad sammen med de urene rester. Det betyder, at personen vil mangle *qi* og derfor vil de føle sig trætte og energiforladte. Hvis der ikke er en ordentlig transformation af det som indtages, vil der endvidere opstå Fugt. Det skyldes at noget af det urene *qi* som skulle have været skilt fra og

sendt nedad, trækkes ud og sendes opad sammen den rene *qi*. Det vil ofte ses ved at der er en fedtet eller klistret belægning på tungen.

En person med Fugt vil også være træt, både fordi Milten belastes og derved produceres der mindre *qi*, men også fordi Fugten blokerer for bevægelsen af *qi* i kroppen. Ved Fugt vil trætheden ofte være mest udtalt om morgenen og efter indtagelse af Fugtskabende madvarer. Ved Milt *qi xu* vil trætheden være værst opad dagen og efter måltider. Trætheden er værst efter måltider, fordi Milten skal bruge *qi* til at transformere maden og derfor er der ikke nok *qi* at sende opad til at skabe *zhen qi*. Endvidere vil der også opstå Fugt, som lægger sig som en dyne og slører *shen*.

Hvis transformation af maden har været ufuldstændig eller hvis der er Fugt, vil afføringen være løs og usammenhængende. Ved Milt *yang xu*, og ved invasioner af Fugt-Kulde som slukker for Miltens Ild, vil transformation være så dårlig, at afføringen er vandig og med ufordøjede madrester i. Hvis der er Fugt-Varme, vil Varmen bevirke, at afføringen bliver klistret og kraftigt lugtende og der kan være en sviende eller brændende fornemmelse i endetarmen. Varmen kan være så kraftig, at den får blodkarrene til at sprænge og der kan være blod i afføringen. Blod i afføringen kan også ses ved Milt *qi xu*. Det er fordi at en af Miltens opgaver er at holde blodet ind i blodkarrene. Hvis Milten er *qi xu*, kan der derfor opstå blødninger. Det er ikke kun i tarmene, at Milt *qi xu* kan resultere i blødninger, men alle former for blødninger kan skyldes Milt *qi xu*. Det er meget typisk at for eksempel pletblødninger og forlængede eller kraftige menstruationsblødninger hos kvinder, skyldes Milt *qi xu*. Endvidere kan den manglende evne til at holde blodet inde i blodkarrene være årsag til, at en person med Milt *qi xu*, har let til at få blå mærker.

Milt *qi* skal udover at holde blodet inde i blodkarrene også løfte og holde organer på plads. Derfor vil der ved Milt *qi xu* og Milt *yang xu*, kunne ses organprolaps, brok, hæmoroider og en tyngende fornemmelse eller fornemmelse af, at det hele trækkes nedad.

Hvis der er en manglende produktion af *gu qi*, kan det ud over at føre til træthed, også føre til *xue xu*, fordi *xue* skabes af *gu qi*. Endvidere vil en manglende produktion af *qi* og *xue* bevirke, at musklerne, især i armene og benene, føles svage eller slappe, fordi de mangler næring. Fugt vil kunne give en tyngende fornemmelse i arme og ben, fordi det er en *yin* patogen og fordi det blokerer for bevægelsen af *qi*. Fugt-Varme kan til gengæld give smerter i musklerne. Ved Milt *yang xu* vil arme og ben kunne føles kolde. Årsagen er, at ved *yang xu* er der ikke tilstrækkelig Varme i kroppen til at varme kroppens ekstremiteter. Det samme gør sig gældende mht. afførin-

gens konsistens som er en af måderne, man kan differentiere mellem Milt *qi xu* og Milt *yang xu*.

Når Milten og Maven ikke sender deres *qi* henholdsvis nedad og opad, vil det stagnere i den midterste *jiao*. Det vil give en oppustet fornemmelse i maven, som typisk vil ses i forbindelse med indtagelse af mad. Det vil endvidere også gøre, at der kan være manglende appetit og kvalme. Manglende appetit er et interessant symptom. I kinesiske tekstbøger er det et nøglesymptom ved Milt *qi xu*. Ikke desto mindre vil de fleste klienter med Milt *qi xu* svare, at de har en god appetit, alt for god. Dette kan skyldes flere forhold. For det første er der flere mekanismer som bevirker, at folk har lyst til eller behov for at spise. Udover at være en nødvendighed for at skaffe næring til kroppen, er det at spise en form for nydelse, en måde at trøste sig selv på og noget man gør, når man bl.a. keder sig. Derfor vil flere af disse mekanismer gøre, at man kan have lyst til at proppe noget i munden, selv om maven ikke føles speciel sulten. Endvidere har mange mennesker med Milt *qi xu* også Varme i Maven, som gør, at deres appetit er stor. Noget man kan spørge personen om er, om de har appetit om morgenen. Mange mennesker med Milt *qi xu* har ingen appetit om morgenen og springer morgenmaden over. Det skyldes at deres Mave og Milt er for svag til at sende deres *qi* op og nedad og det vil først komme i gang, når der har været tilstrækkelig fysisk aktivitet, til at kunne aktivere den. Dette bliver kun værre i tilfælde af der er Fugt til stede, fordi denne vil være stagneret omkring Maven og Milten, mens de har ligget stille om natten og det vil blokere for den allerede svækkede *qi* bevægelse.

Folk med Milt *qi xu* har ofte trang til at spise søde sager. Det er fordi den søde smag styrker Milten. Milten *qi xu* vil derfor bevirke, at kroppen kræver sødt for at styrke Milten. Problemet er bare, at de fleste mennesker kvitterer for dette signal ved at indtage slik, chokolade og lignende sukkerindholdsrigeprojekter. Denne sødme er for koncentreret til, at Milten kan transformere det, så der opstår Fugt, og Milten bliver yderligere svækket. Dette medfører, at der sendes nye signaler om behovet for sødt og en ond cirkel udvikles.

Det er ikke kun appetitten som kan nedsættes ved Milt ubalancer. Ved Fugt tilstande kan den øgede mængde "væske" i kroppen gøre at der kan være en manglende tørst. Personen kan "glemme" at drikke. Problemet er, at Fugt er en form for *xie qi*, som ikke har de fugtende, smørende og kølende kvaliteter som *jin* og *ye* har. Ved Fugt-Varme kan man opleve den paradoksale situation, at Varmen bevirker, at personen er tørstig, men Fugten er årsagen til, at de ikke har lyst til at drikke alligevel.

Fordi Fugten er en fortættet form for kropsvæske, vil det ofte medføre, at personen har en klistret fornemmelse i munden. Ved Fugt-Varme vil de dog kunne have en bitter smag i munden, hvis Varmen er meget kraftig.

Hvis Milten ikke er stand til at varetage sine funktioner med at transformere og transportere væske i kroppen, vil der kunne opstå ødem. Ødem vil være kronisk, men vil ofte være fremprovokeret efter indtagelse af bestemte madvarer. Endvidere vil det kunne opstå i den præmenstruelle periode, hvis stagneret Lever *qi* ”invaderer” Milten. Andre symptomer og tegn, som kan ses i den præmenstruelle periode, hvis Lever *qi* forstyrrer Milten er, oppustet mave, trang til søde sager og løs afføring.

Folk med Milt *qi xu* kan som beskrevet ofte have tendens til dannelsen af Fugt og Slim. Dette kan give problemer med vægtforøgelse. De vil ofte udvikle en pæreformet krop, fordi Fugt har tendens til at søge nedad pga. dens *yin* natur. Det er meget typisk for kvinder at udvikle denne kropsform omkring 35-års alderen. Det er fordi kvinders *ming men* begynder at aftage i styrken fra denne alder. Samtidig er deres Milt *qi* begyndt at blive *xu*, fordi den igennem 20 år skulle arbejde hårdere for at genskabe den *xue* som mistedes gennem menstruationsblødninger. Mænds *ming men* aftager først i styrken fra 40-års alderen og det er ofte her, at mænd begynder at tage på i vægt. Det er dog ikke alle mennesker med Milt *qi xu* som bliver overvægtige. Undervægt kan også i nogle tilfælde skyldes Milt *qi xu*. Det skyldes at den manglende produktion af *gu qi* ved Milt *qi xu*, fører til *qi xu* og *xue xu*, så muskler og bindevæv ikke får tilstrækkelig næring.

Ved Milt *qi xu* vil personen typisk have et blegt ansigt. Årsagen er, at der både kan være en reel mangel på *xue* og fordi der er for lidt *qi* til at bevæge *xue* op til ansigtet. Ved Fugt ubalancer vil ansigtet og evt. øjnene typisk have et gulligt skær.

Som beskrevet i afsnittet om ætiologien, kan bekymring, spekulationer samt at tænke meget, stagnere og binde Milt *qi*. Omvendt, hvis Milten er *qi xu*, kan det resultere i, at personen har en tendens til at spekulere meget over ting, at bekymre sig unødvendigt, og ikke kunne slippe tankerne. Det er fordi de ikke er i stand til at kunne skille det rene fra det urene på intellektuelt plan eller sagt med andre ord, de kan ikke skille det relevante fra det irrelevante. Deres *yi* stagneres og de kommer til at tænke i ring. I ekstreme tilfælde kan det føre til en depressiv tilstand, fordi de bekymrer sig så meget og fordi det kan blive til tvangstanker. Milt *qi xu* kan også bevirke at personen har svært ved at studere og at indlære ting, fordi tankerne ikke er klare. Det er især slemt, hvis der er Fugt, fordi det kan sløre *shen* og gøre, at de har svært ved at koncentrere sig. Det vil føles ligesom der er vat i hovedet eller at der ligger en dyne over deres hjerne. Endvide-

re kan den manglende produktion af *gu qi* føre til *xue xu*, så hjernen ikke næres af Hjerter *xue*.

Generelle Milt symptomer og tegn
Træthed, især efter måltider
Løs afføring
Svag appetit
Tendens til overvægt

Shi mønstre

Fugt-Kulde invaderer Milten

Dette kan være både et akut og et kronisk mønster. Hvis det er et akut mønster, vil det skyldes invasion af udefrakommende *xie qi*. Alligevel vil det klassificeres som værende en indre ubalance, fordi *xie qi* nu befinder sig i det indre.

Ætiologi

Fugt-Kulde kan invadere Milten, hvis personen har opholdt sig i kolde og fugtige omgivelser, haft vådt tøj på, indtaget medicin, mad eller drikke, som har en meget kold eller fugtig temperatur eller energi. Fugt-Kulde kan også invadere gennem Miltmeridianen på fødderne og benene, hvis personen har gået på kold, fugtig jord i bare tæer eller haft våde sko på.

Kontakt med visse bakterier og vira kan forårsage Fugt-Kulde tilstande. Det kan være alt fra at spise uren mad til kolera. Det er fordi et mønster defineres ud fra dets symptomer. Hvis symptomerne og tegnene er dem som ses ved Fugt-Kulde, vil det som har forårsaget det, have været Fugt-Kulde, og skal behandles sådan.

Symptomer og tegn
Svag appetit
Kvalme
Blokeret eller ”proppet” fornemmelse i maven eller bughulen
Løs afføring eller diarré

Symptomer og tegn
Klistret smag i munden
Manglende tørst
Manglende smagssans
Tunghed i armene og benene
Hvidt, klistret udflåd fra vaginaen
Ødem
Kold fornemmelse i maven eller bughulen
Træthed
Tunghed i kroppen og hovedet
Slørede tanker eller en fornemmelse af, at hovedet er fuldt af vat
Mat, hvidt ansigt
Tyk hvid og klistret tungebelægning på en bleg tunge. Ved et kronisk mønster, vil belægningen ikke nødvendigvis være så tyk
Glat og langsom puls. Ved ydre invasioner kan pulsen være mere overfladisk og den vil være kraftigere.

Nøglesymptomer: Løs afføring, ingen appetit, manglende tørst, glat puls og hvid klistret tungebelægning.

Behandlingsprincip

Transformer og dræn Fugt og Kulde.

Punkter

Vælg fra: Ma 8, Mi 6, Mi 9, Ren 6, Ren 8, Ren 9, Ren 11 og UB 22.

Hvis der samtidigt er Milt *qi xu* tilføj: Mi 3, Ma 36, Ren 12, UB 21 og UB 20.

Nåleteknik: Styrkende teknik på Ma 36, Mi 3, Ren 12, UB 20 og UB 21.

Drænende eller jævn teknik på Ma 8, Mi 6, Mi 9 og UB 22. Moxa på Ren 6 og Ren 8 og moxa kan også bruges på de andre punkter.

Forklaring:

Ma 8 dræner Fugt fra hovedet.

Ren 9, Mi 6, Mi 9 og UB 22 dræner Fugt.

Ren 6 og Ren 8 med moxa uddriver Fugt-Kulde fra den midterste *jiao*.
Ren 11 regulerer *qi* og dræner Fugt fra den midterste *jiao*.
Ma 36, Mi 3, UB 20 og UB 21 styrker Milt *qi*, transformerer Fugt og regulerer *qi* i den midterste *jiao*.

Patentpiller

Ping Wei Wan (Transformerer Fugt-Kulde og regulerer Mave og Milt *qi*).
Huo Zheng Zhen Qi Wan (Uddriver Fugt-Kulde og regulerer Mave og Milt *qi*).

Relevante råd

En person med Fugt-Kulde som invaderer Milten, skal undgå mad og drikkevarer som er kolde, både energetisk og temperaturmæssigt. Vedkommende skal også undgå at indtage ting som er Fugtskabende. Madvarer og drikke personen især skal være opmærksom på er, mejeriprodukter, kolde drikke, is, slik og kage, hvedemel, sukker, salat, agurk, tomat, melon og tropiske frugter. Vedkommende vil til gengæld have godt af at spise madvarer, som er tilberedt og varmende i deres energi. Ingefær kan anbefales. Maveområde skal helst holdes varmt.

Fugt-Kulde invaderer Milten kan forårsages af følgende ubalancemønstre:

- Milt *qi xu*
- Milt *yang xu*

Fugt-Kulde invaderer Milten kan resultere i følgende ubalancemønstre:

- Milt *yang xu*
- Fugt-Slim
- Fugt-Varme

Fugt-Varme invaderer Milten

Den store forskel mellem dette og det foregående mønster, er tilstedeværelsen af Varme symptomer og tegn. Ligesom med Fugt-Kulde der invaderer Milten, kan dette mønster både være akut og kronisk. En akut tilstand vil skyldes en invasion af udefrakommende *xie qi*, hvorimod en kronisk tilstand oftest vil skyldes Milt *qi xu* som skaber Fugt. Når den stagnerer, vil Fugten generere Varme og bliver til Fugt-Varme. Denne proces accelereres, hvis der er allerede Varme til stede i forvejen, som for eksempel ved Lever *qi* stagnation Varme. Ofte vil det være en kronisk tilstand af latent Fugt-