

## Meridianer – energins huvudvägar

Akupunktur är en vetenskap vars historia sträcker sig över mer än ett årtusende. Denna vetenskap innehåller förståelse om energin som vidmakthåller hela kroppens funktion. Energin kommer utifrån och man kan föreställa sig den som ett flöde av materiella, laddade partiklar med positiv och negativ potential. Laddningarnas potential i energiflödet inverkar olika på organismens livsuppehållande processer – positiv potential aktiverar organ och system medan negativ potential bromsar och sänker aktiviteten. Normalt fungerar organismen bara när det föreligger jämvikt mellan positiva och negativa energielement. De positiva kallas YANG och de negativa YIN. En störning av jämvikten mellan laddningarna inverkar ogynnsamt på organismen: vissa sjukdomar orsakas av överskott eller underskott av yang-energi och andra sjukdomar av överskott eller underskott i yin-energi. Tanken med läkning av alla sjukdomar baseras på att försöka återupprätta balansen mellan dessa energier.

Den principiella grunden för akupunkturen utgörs av meridianer, längs vilka finns aktiva punkter. Punkterna drar till sig energi utifrån som sedan cirkulerar längs meridianerna och försörjer organ och system. Alla meridianer (14 stycken) är huvudvägar för energins flöde (Fig. 4 - Fig.17). Dessa meridianer förgrenar sig i mindre banor, som har direkt förbindelse med de inre organen. Tex är njurarna inte bara organ för produktion och utsöndring av urin. De har även kontroll över alla sekretoriska körtlar. Lungorna är inte bara andningsorgan, utan har även aktiv kontroll över processer som sker i huden.

Levern svarar, förutom för ämnesomsättningen, även för reglering av centrala- och vegetativa nervsystemet. Mjälten betraktas som ett system som svarar för upptag och bearbetning av föda. Hjärtat svarar för blodomloppet och kontrollerar även den psykiska aktiviteten.

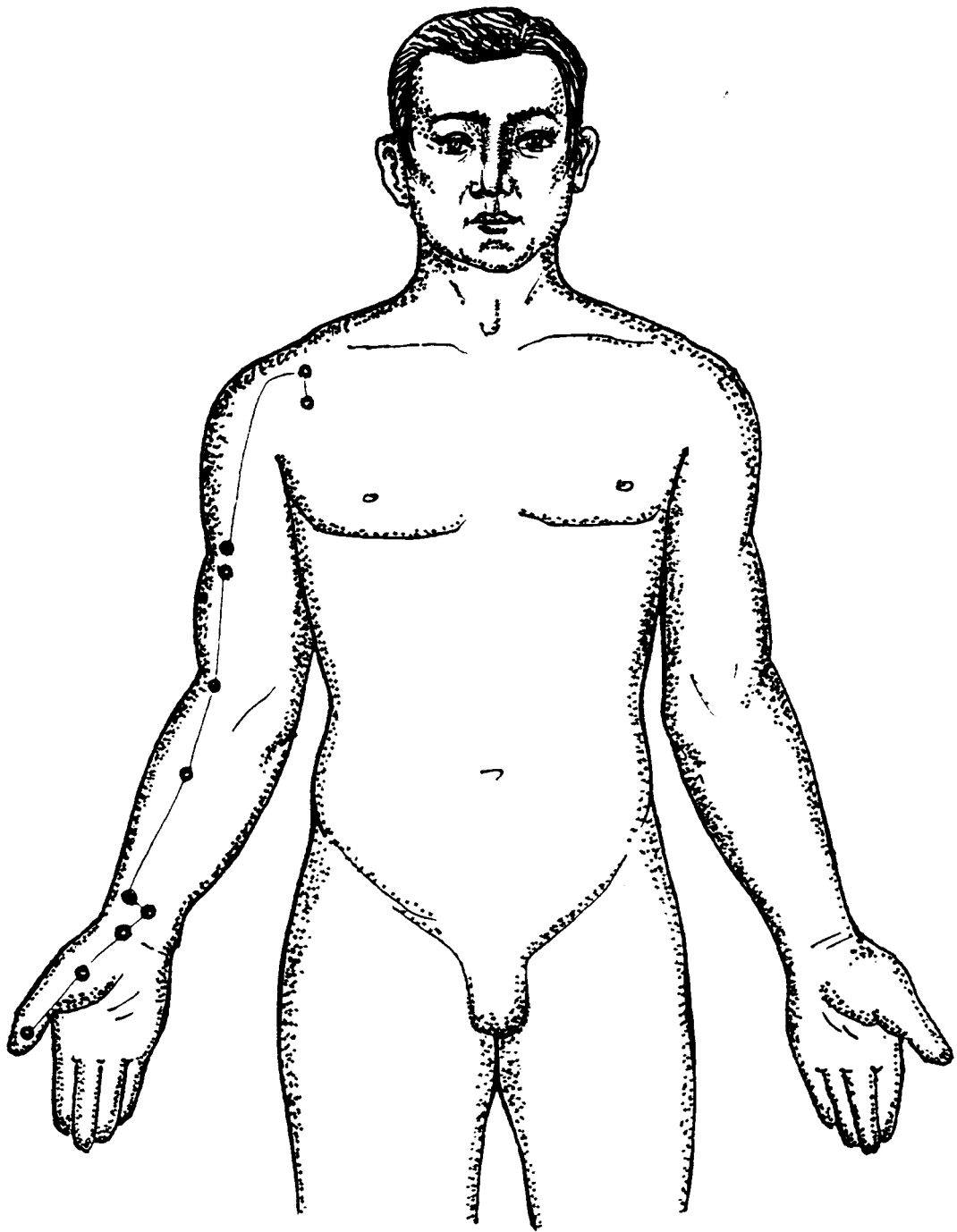


Fig. 4 Lungmeridianen

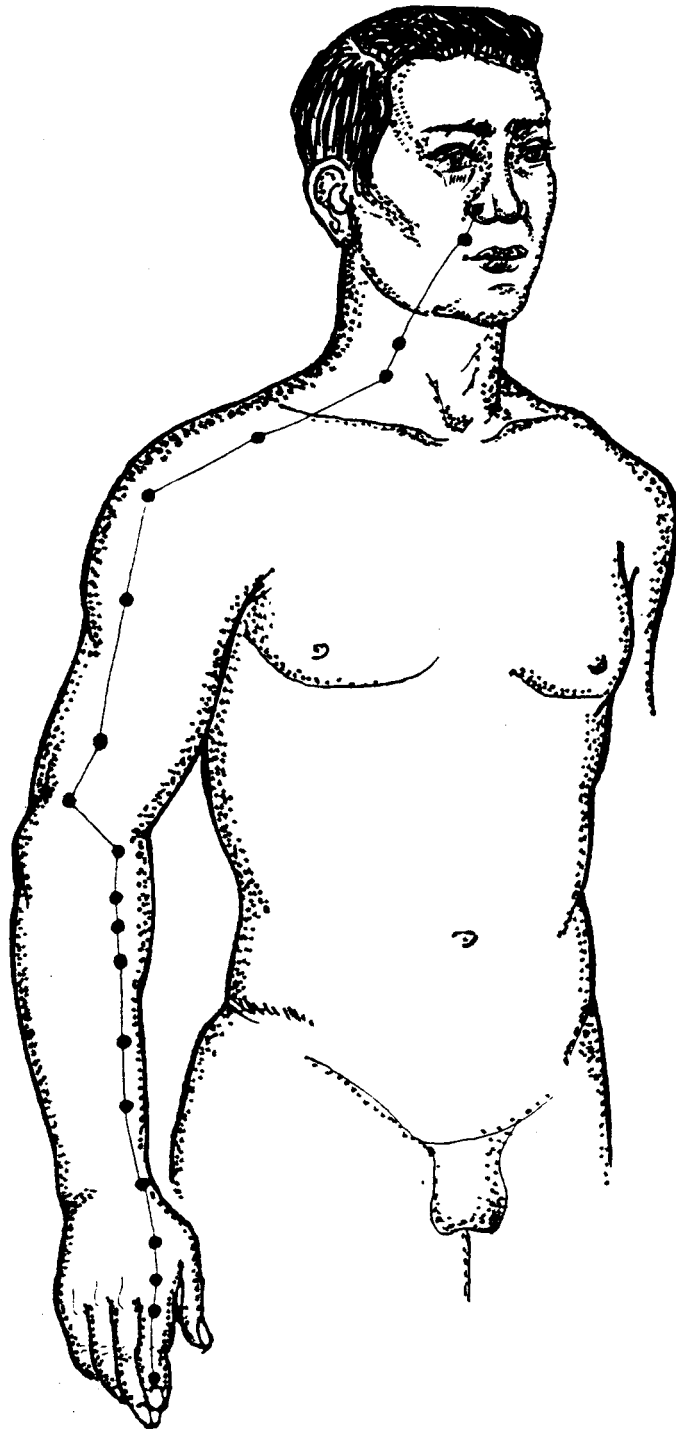


Fig. 5 Tjocktarmsmeridianen

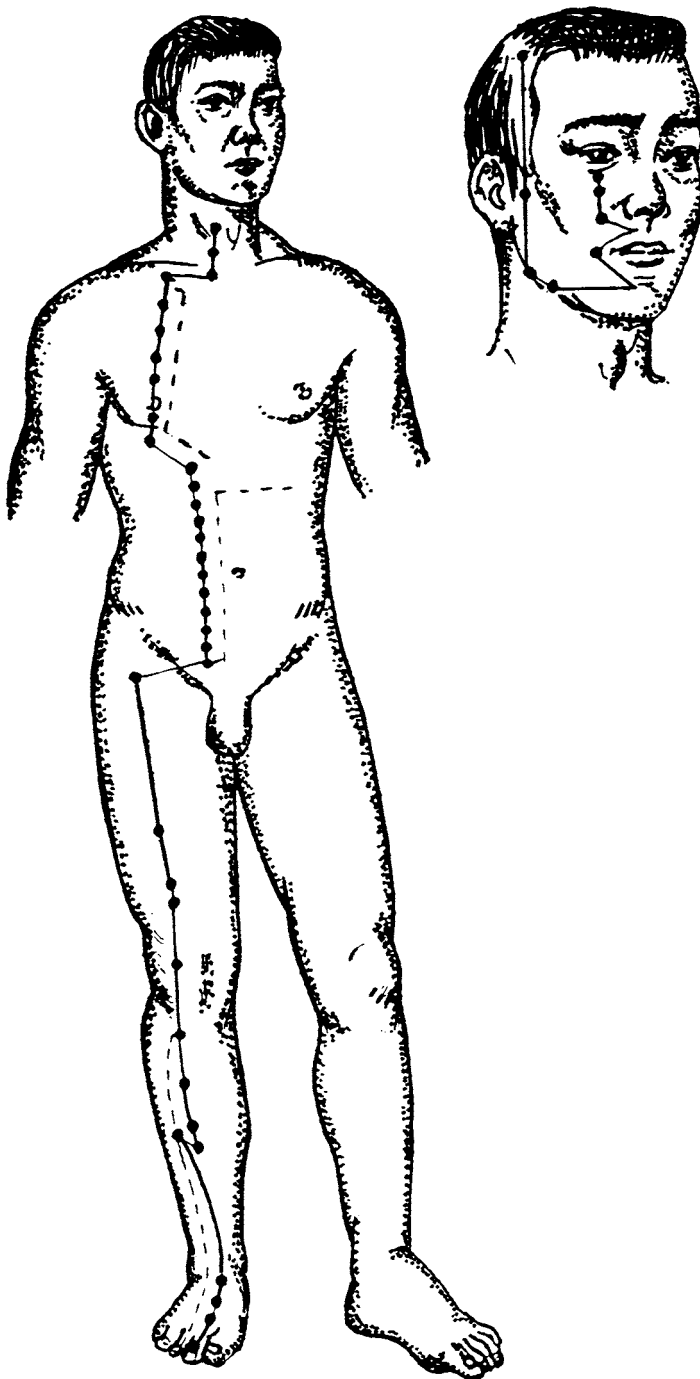


Fig. 6 Magsäcksmeridianen

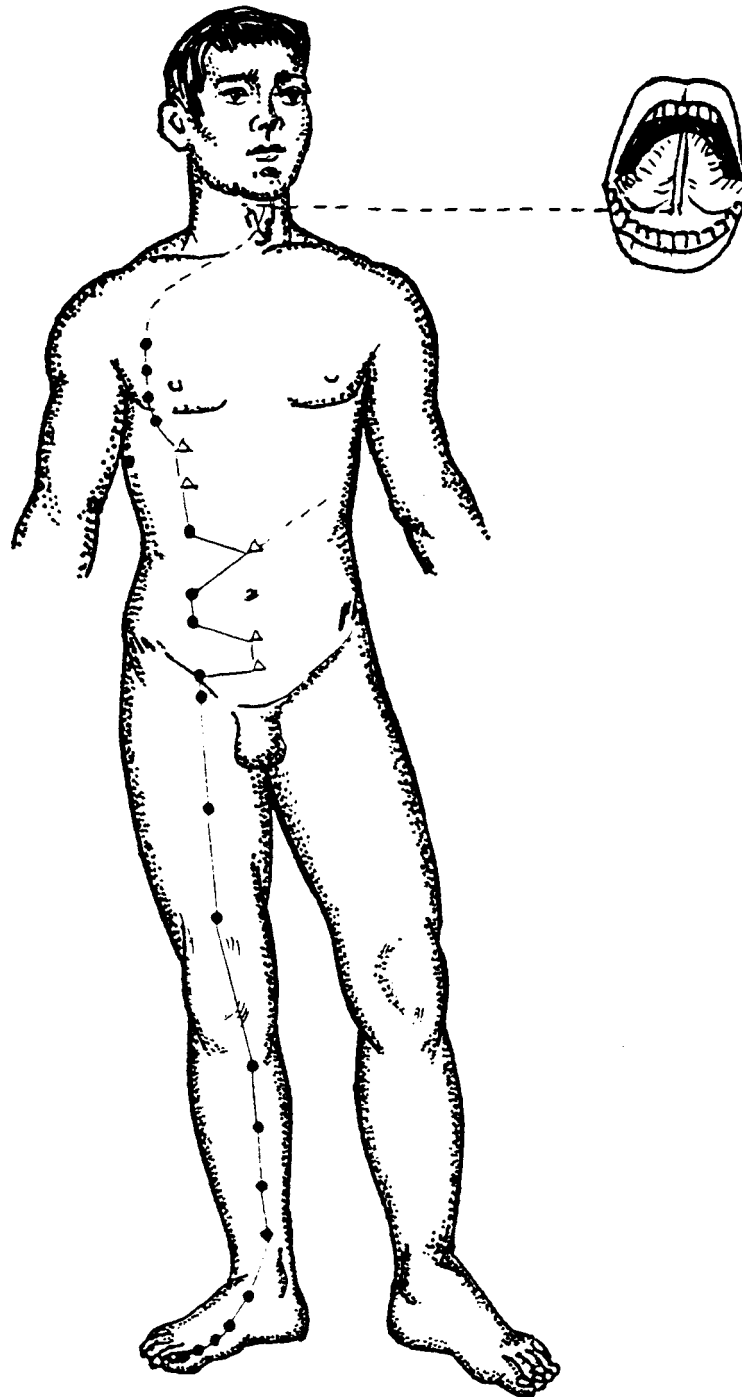


Fig. 7 Mjältens och bukspottkörtelns meridian

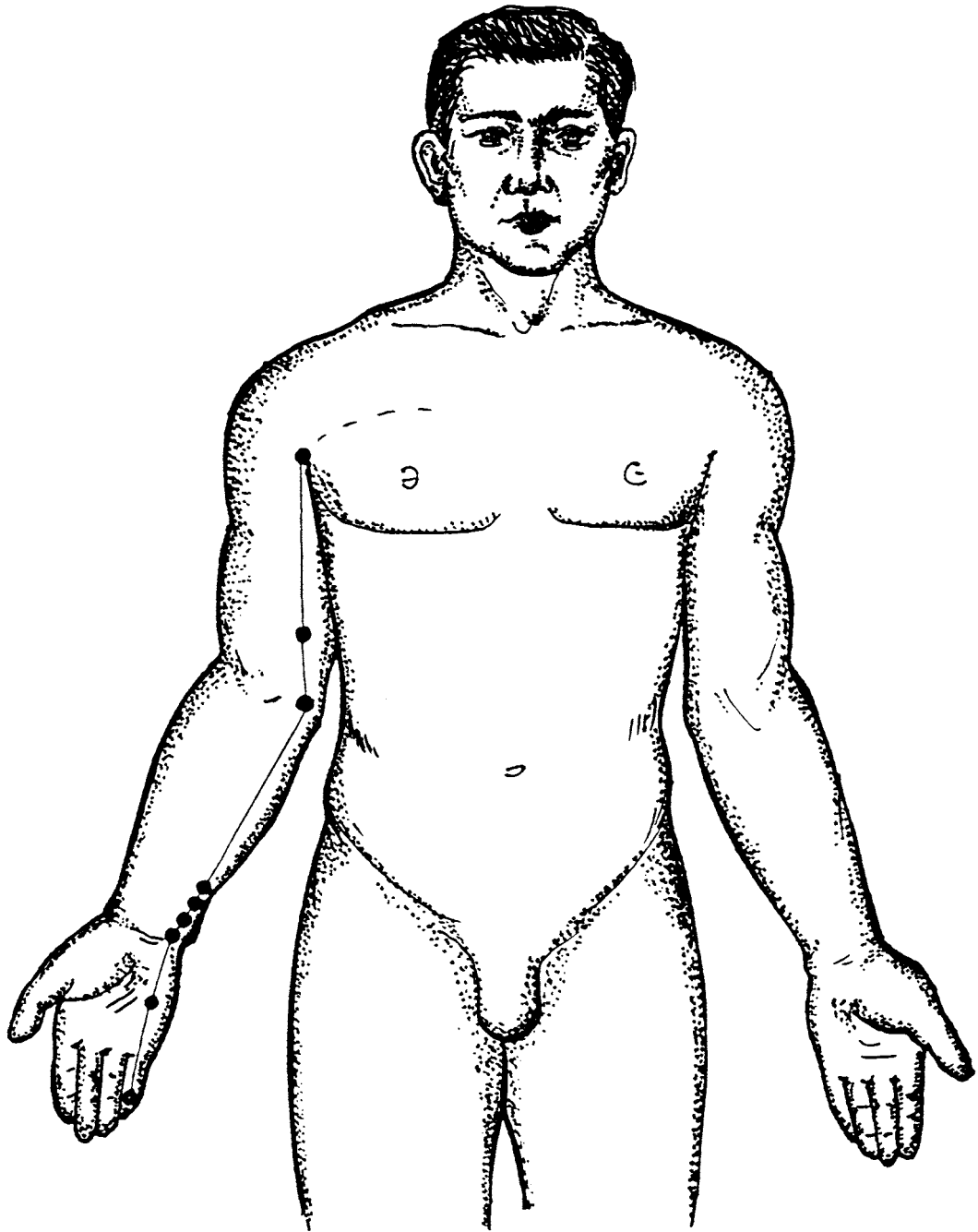


Fig. 8 Hjärtmeridianen

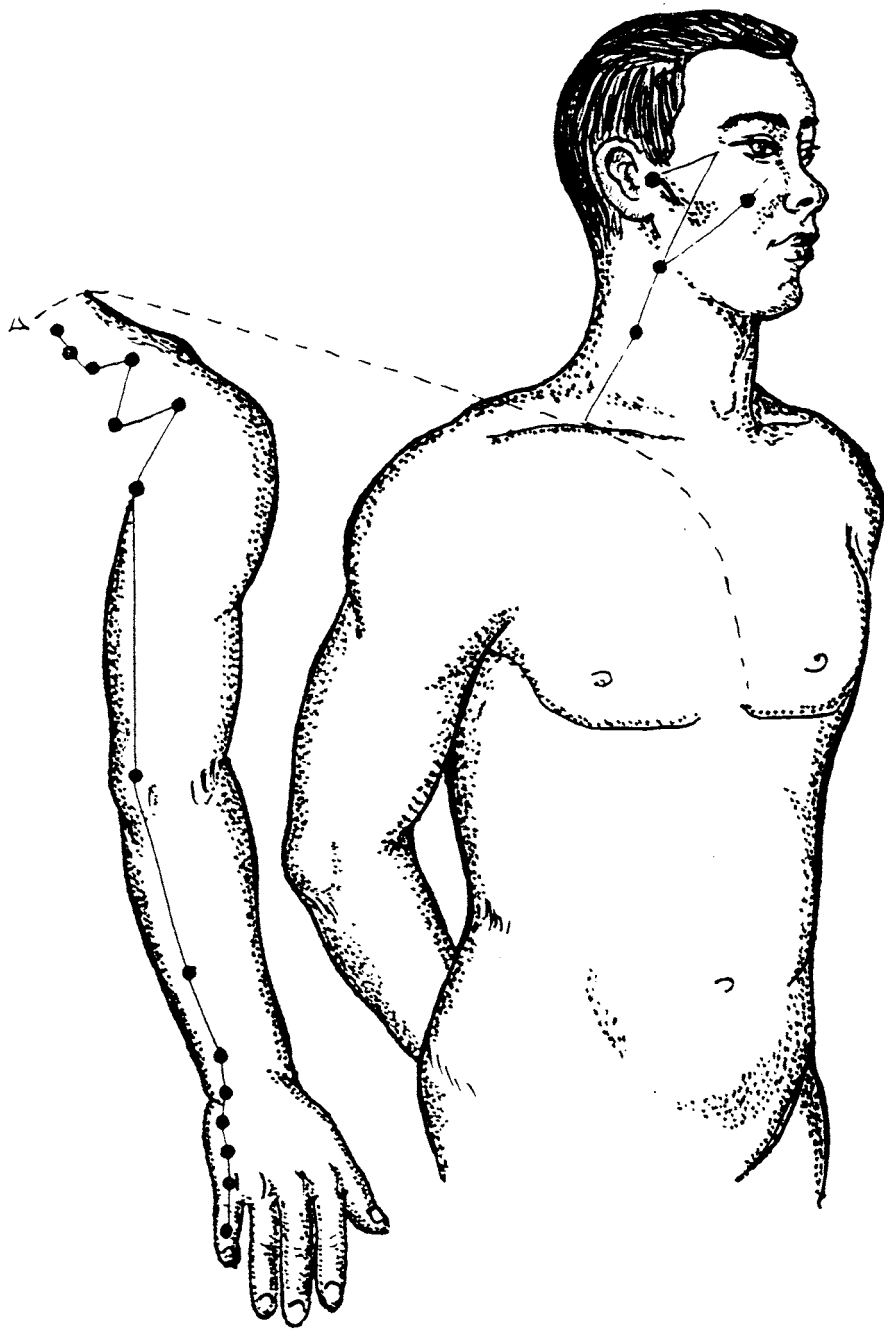


Fig. 9 Tunntarmsmeridianen

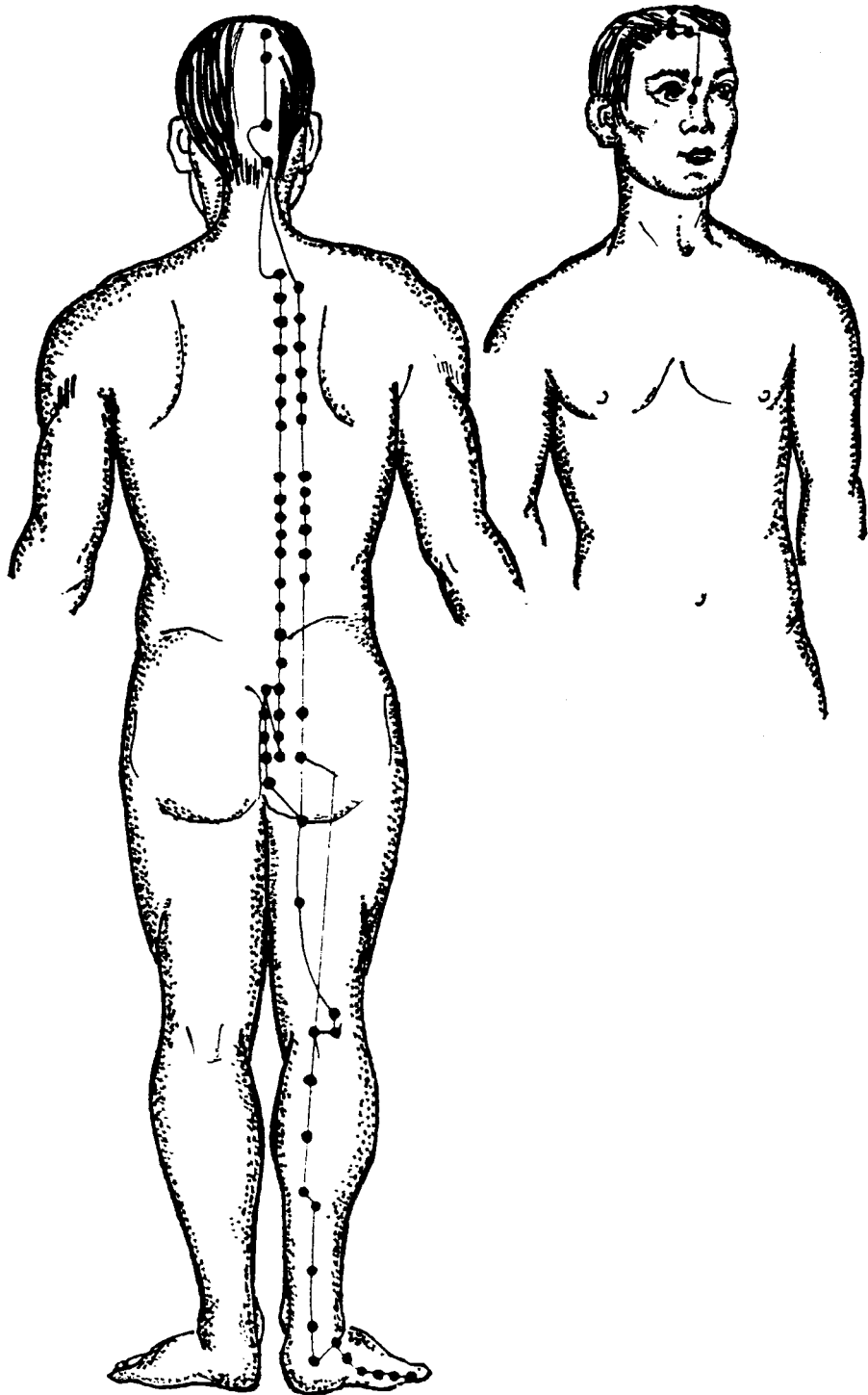


Fig. 10 Urinblåsméridianen



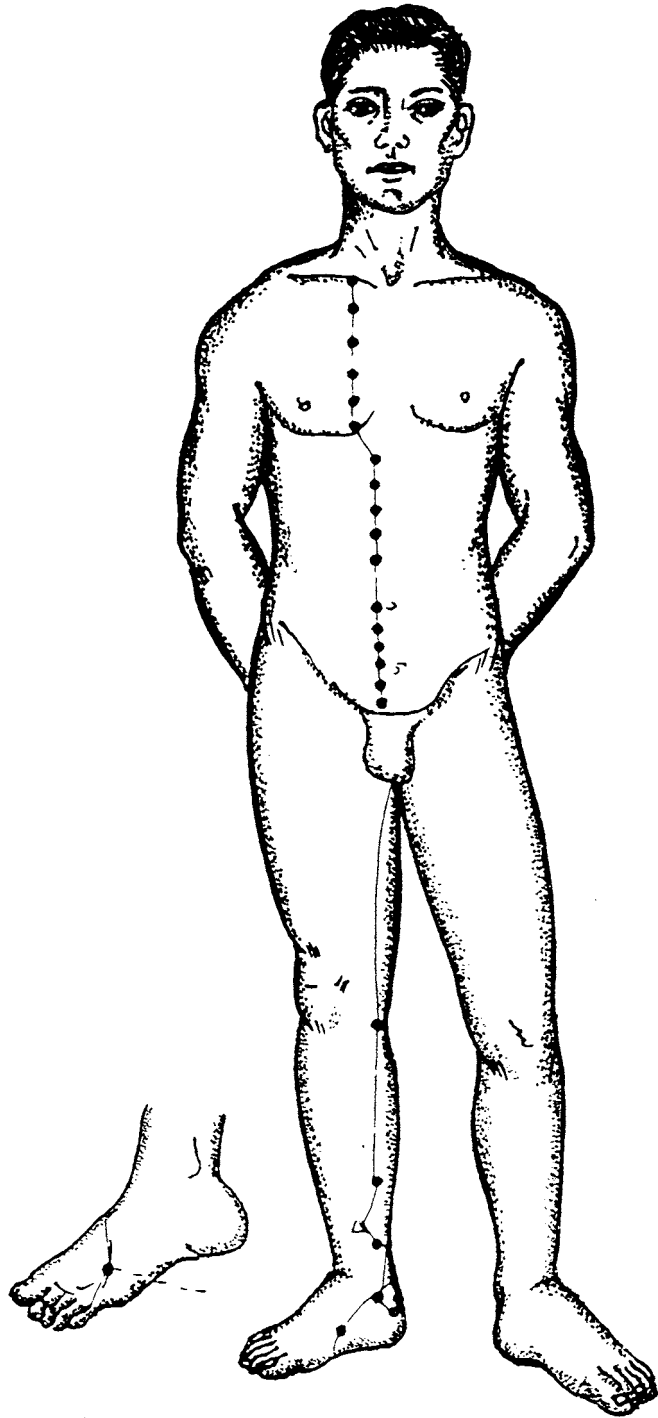


Fig. 11 Njurmeridianen

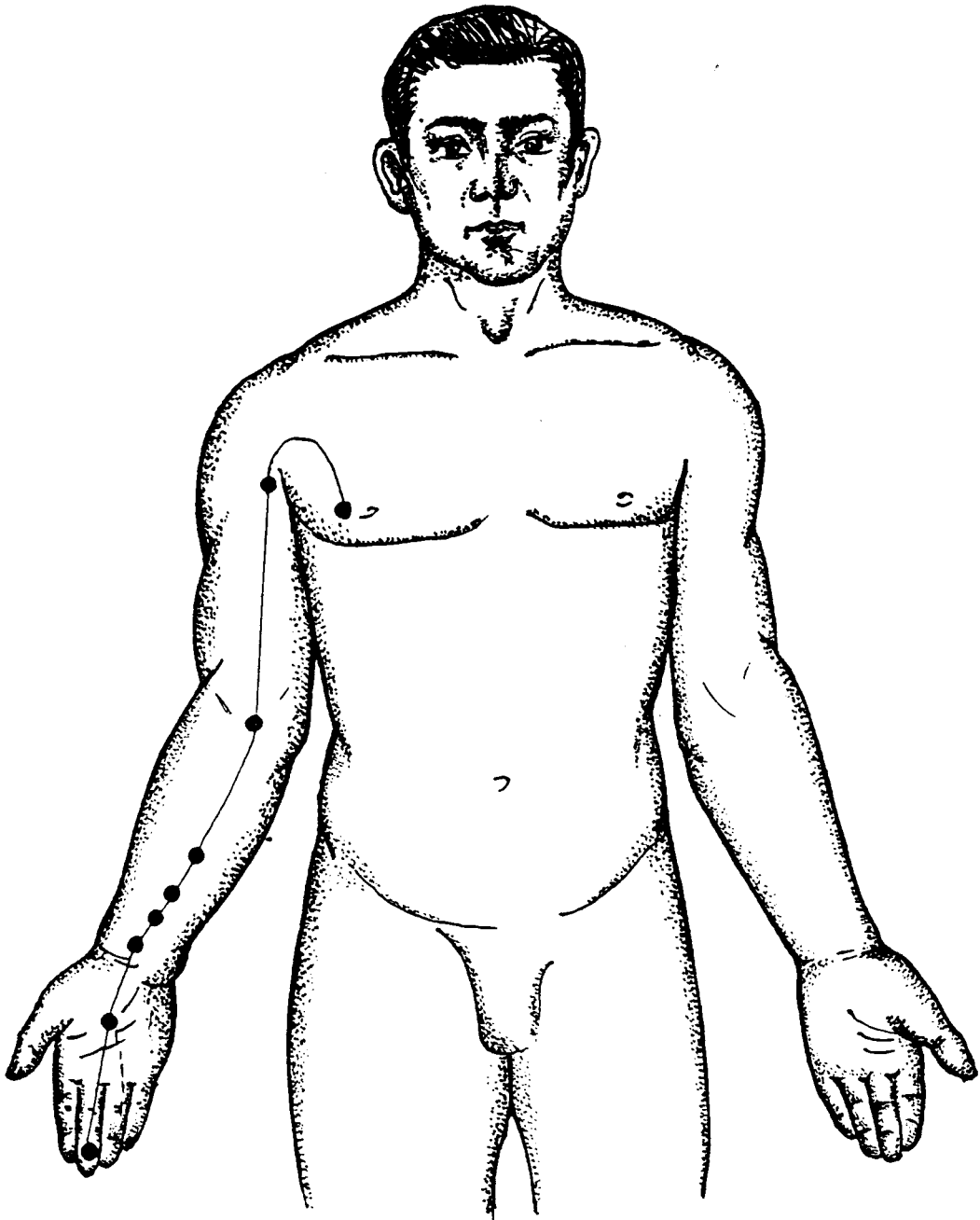


Fig. 12 Hjärtäckmeridianen

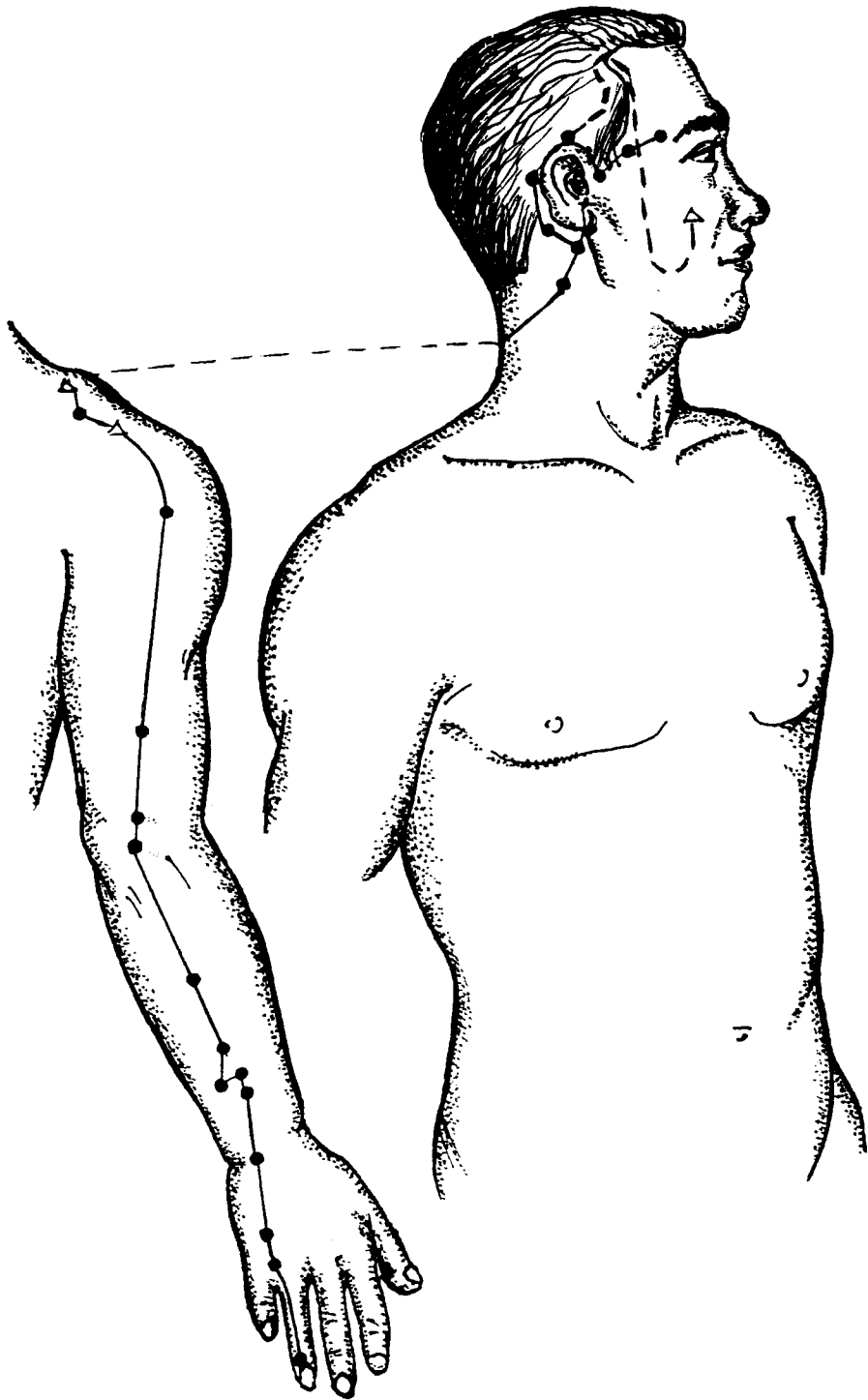


Fig. 13 Trippelvärmarterianen

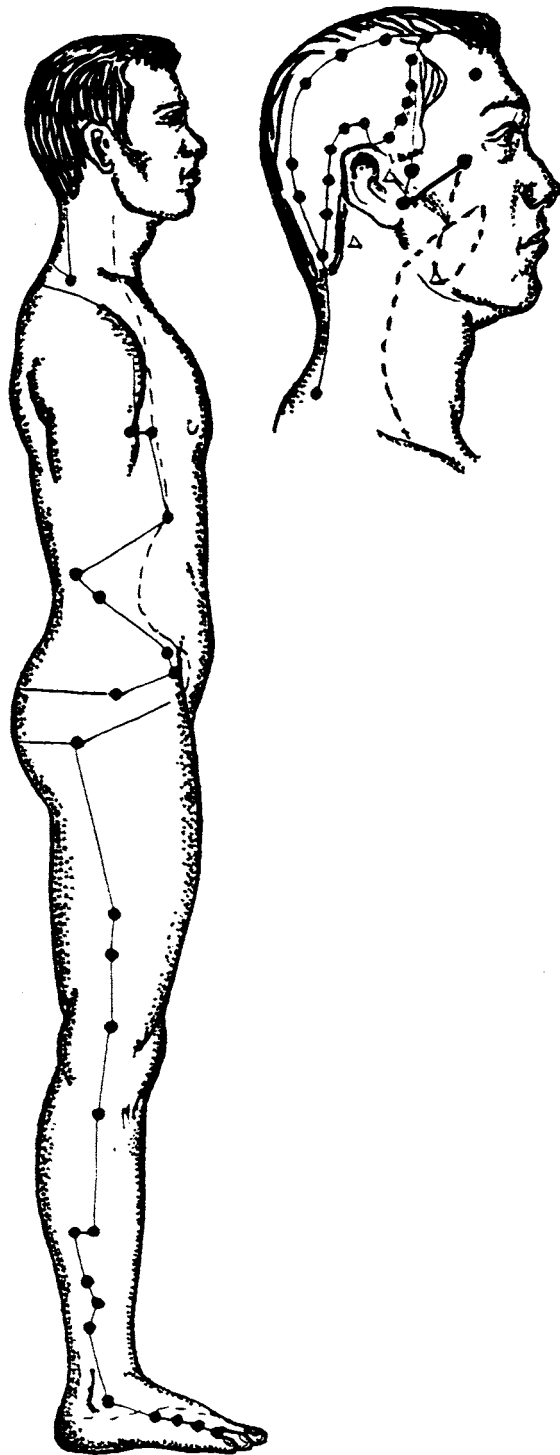


Fig. 14 Gallbläsemeridianen

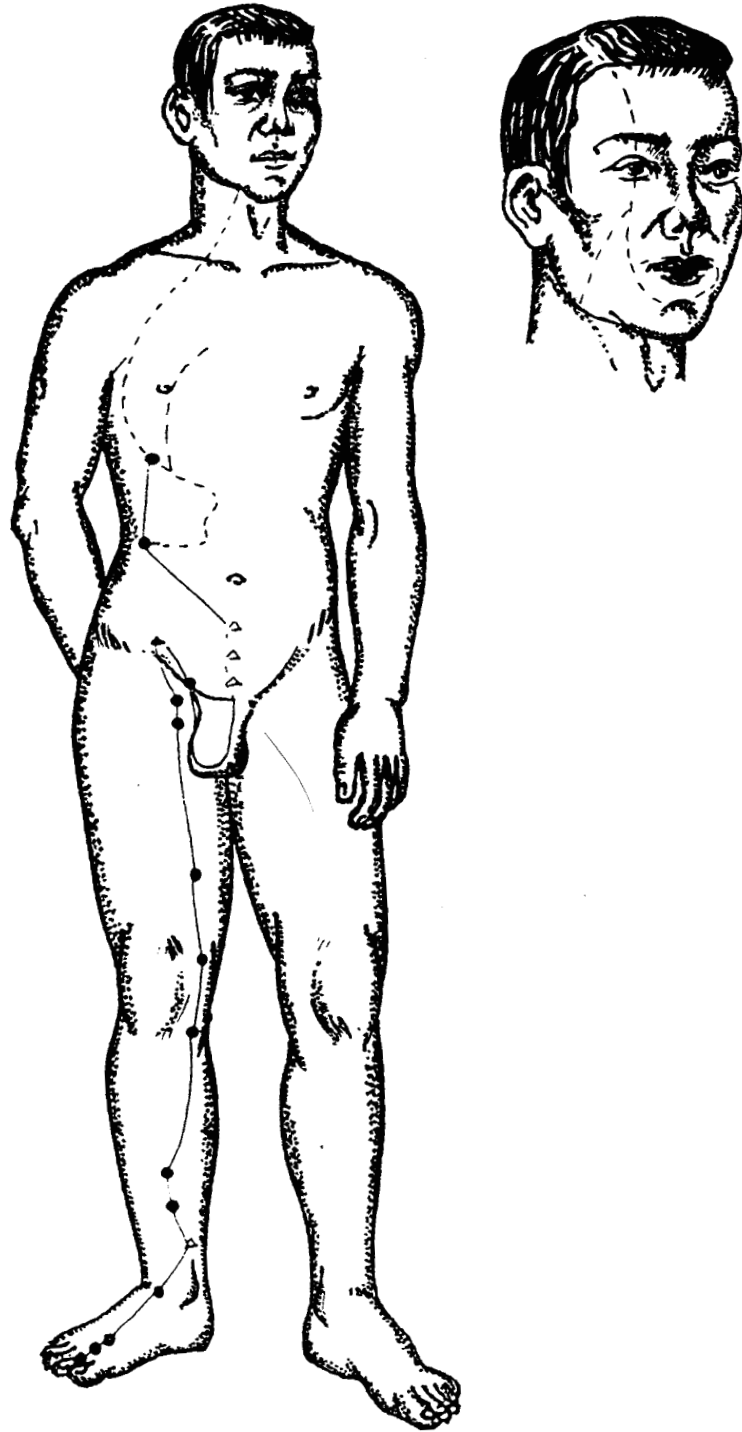


Fig.15 Levermeridianen

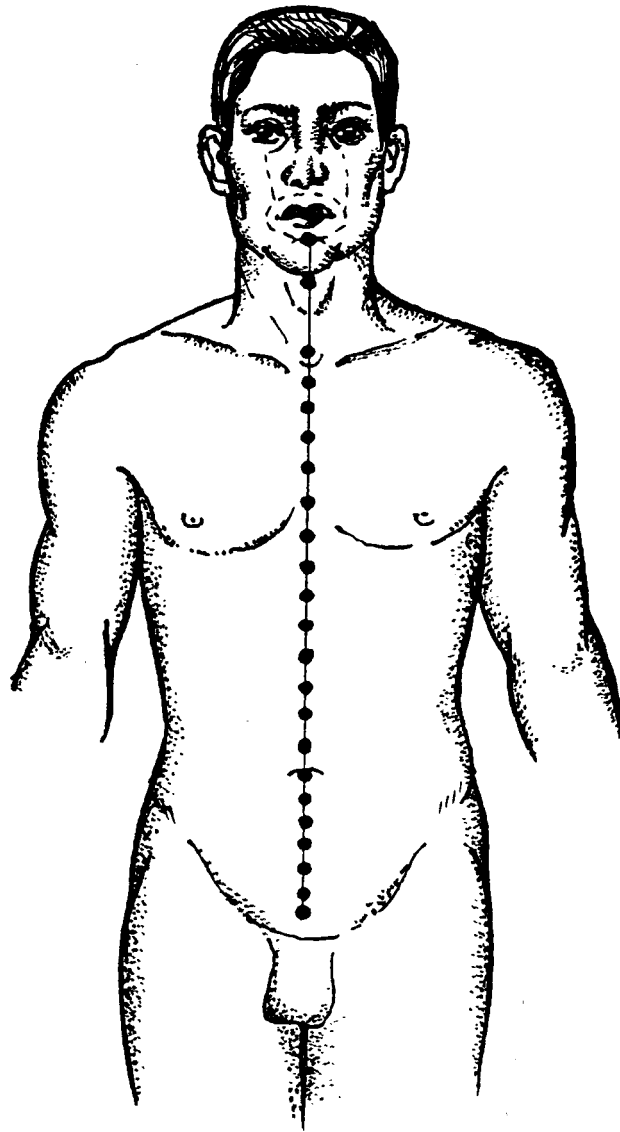


Fig. 16 Främre centralmeridianen

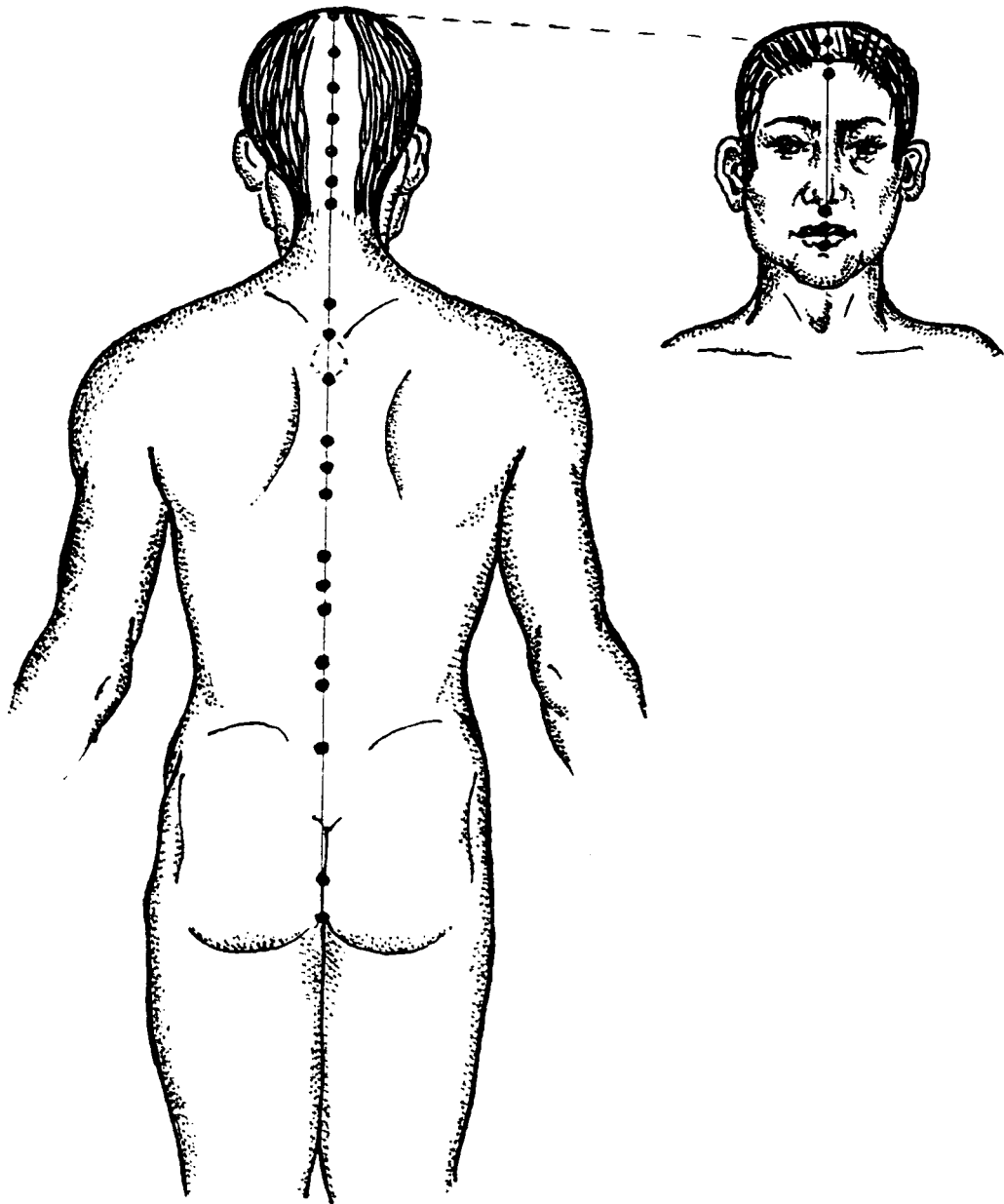


Fig. 17   Bakre centralmeridianen

Om man följer utbredningen av en meridian och jämför hur den inverkar på funktioner i praktiken, kan man dra slutsatsen att den sträcker sig över områden som hänger ihop med de organ som samverkar med meridianen. T ex inverkar magmeridianen inte bara på magsäcken, men även på ögonen, vilket är det område där meridianen börjar. Gallblåsemeridianen passerar områden på huvudet som är nära förbundna med nervverksamheten och den psykiska aktiviteten.

När man talar om energimeridianer, bör man ta upp två meridianer som inte har förbindelse med några konkreta organ. Dessa är främre centralmeridianen respektive bakre centralmeridianen (Fig. 16 och 17), där var och en av dem är förbunden med sex stycken meridianer. Bakre centralmeridianen är kopplad till de sex yang-meridianerna, som går på baksidan av bålen och på utsidan av extremiteterna. Främre centralmeridianen är kopplad till de sex yin-meridianerna, som går på framsidan av bålen och insidan av extremiteterna. Genom att de två centralmeridianerna är förbundna med varandra, är de i praktiken förbundna med alla meridianer och verkar därigenom på hela energisystemet och utgör förbindelsen mellan chakras.

Energimeridianerna utgör således ett nät av akupunkturpunkter, genom vilka förmedlas energi till de inre organen och deras celler. Trots att akupunktur har använts länge och har en stor popularitet, är kunskapen om strukturen hos meridianer och akupunkturpunkter liten och motsägelsefull. Undersökningar gjorda av de ryska vetenskapsmännen V Mashanskij och N Bereznoj har klargjort några av dessa frågor. Det är känt att celler på hudens yta är förbundna på två sätt (Fig. 18) – en direkt punktformig kontakt (a) och en kontakt (desmosoma) mellan två punktformiga förtätningar på cellmembranen, där förtätningarna hålls ihop av ett tunt mellanliggande skikt (b). Forskarna upptäckte ännu en typ av cellkontakt – ”spaltkontakt” där två punktformiga förtätningar är åtskilda av en mycket tunn spalt (c). Det som kännetecknar dessa kontakter är deras förmåga att överföra elektriskt laddade partiklar – elektroner och joner, från cell till cell. Analys av hud från zoner med aktiva punkter och från neutrala zoner visar att ”spaltkontaktarna” är 10 gånger fler på de aktiva zonerna än på det neutrala. Gjorda mätningar påvisar en minskning av det elektriska motståndet och en höjning av den elektriska ledningsförmågan just på akupunkturpunkterna.



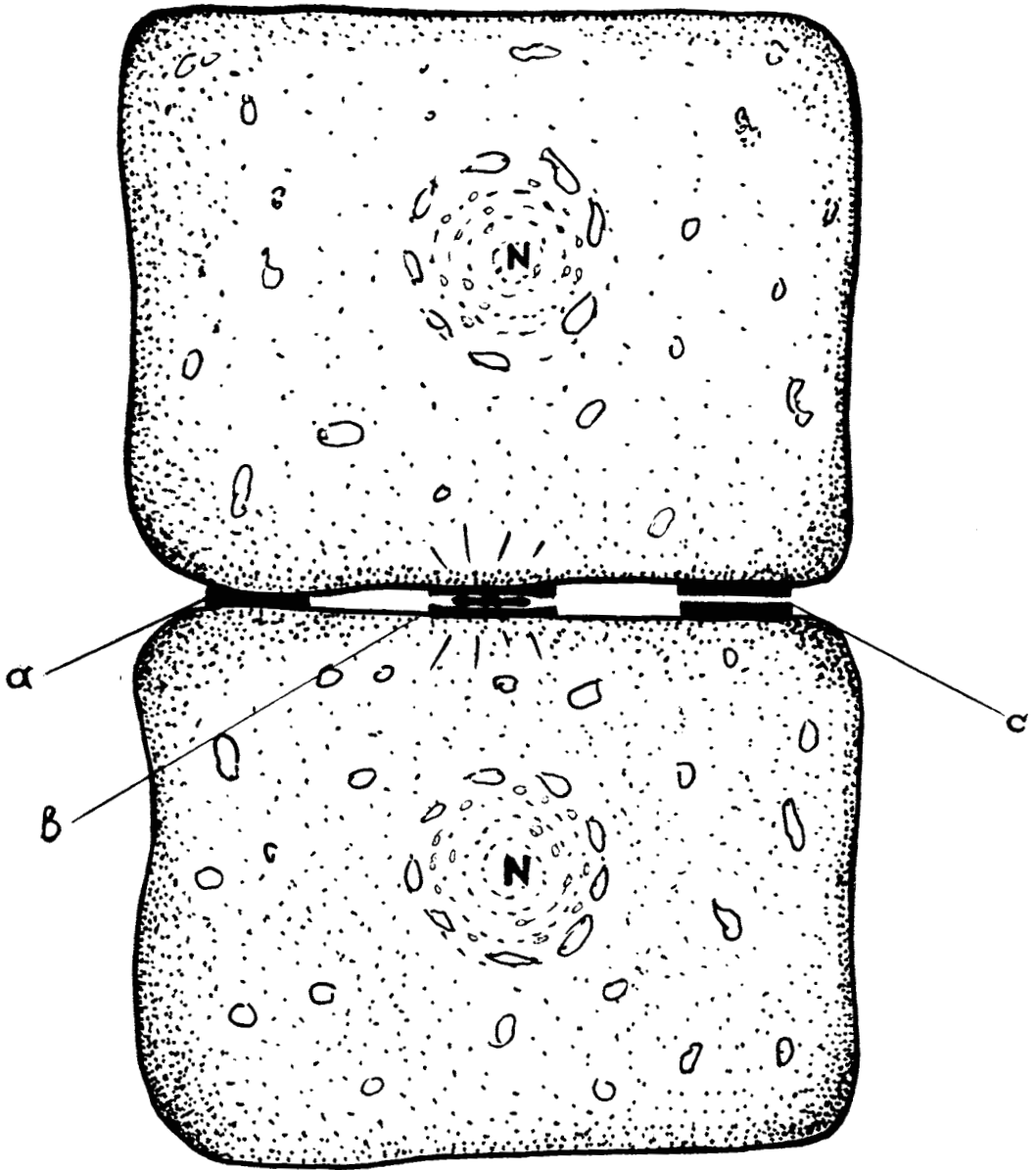


Fig. 18 Olika kontakter mellan celler

Eftersom bioenergin innehåller elektriska komponenter – elektroner och joner, och då akupunkturpunkterna har lägre elektriskt motstånd, kan de utgöra en ingång för denna typ av bioenergi. Meridianerna är pga detta lämpliga för snabb ledning av elektriska partiklar. Akupunktursystemet i kroppen har därför funktionen att pumpa elektriska partiklar från akupunkturpunkterna till inre organ. Det har visats att alla redox-processer (när en eller flera elektroner förflyttas från en atom till en annan) utan undantag kräver tillgång till fria elektroner. T ex beror spjälkningen av föda i matsmältningssystemet bl a på tillgången av elektroner.

Genom akupunkturpunkterna överförs laddningar med hjälp av receptorer i form av högmolekylära proteiner, som finns på hela huden. En bra överföring av laddningar via receptorerna fås när huden är elastisk, fuktig och varm. Vid en liten kroppsbelastning sker en lätt hudutdunstning, vilket medför en bra upptagning av energi. Laddningarna kan tas upp ännu bättre av receptorerna genom speciell stimulans som massage, värmepåverkan, inverkan av akupunktur nålar, starkt ”brännande” salvor osv. Energi upptas dåligt om huden är kall och torr. Det därför lätt att förstå att det är av stor betydelse för människans hälsa att sköta huden och hålla den ren och fuktig.

### **Fördelning och cirkulation av energi i organismen**

Energien i meridianerna har, som ovan beskrivits, i grunden en elektrisk natur och fördelar sig i organismen med hjälp av elektriska ledare. De elektriska ledningarna finns i cellmembran, nervstammar, blodkärl och i kroppsvätskor med sina joner. Man kan föreställa sig en akupunkturmeridian som ett träd, där stammen utgörs av själva meridianen och grenarna motsvarar de elektriska ledningarna till organen. De fina grenarna och bladen kan då betraktas som ledningar i organen till de enskilda cellerna. Energin förmedlas på det viset till själva cellerna. För att alla reaktioner i cellerna ska ske stabilt och med jämn hastighet, behövs en jämn tillförsel av överföringen av elektroner till de platser där de behövs i ett visst ögonblick. Den bästa fördelningen av elektroner uppnås när människan är maximalt avslappnad. Under intensivt arbete avstängs en del organ

från akupunktursystemet och hela energin riktas mot de arbetande organen. T ex, när man springer minskar energitillförseln till matsmältningsorganen, medan efter en måltid större delen av energin går till mag- och tarmkanalen. Under aktiv tankeverksamhet riktar akupunktursystemet en stor del av energin till hjärnan. Bara under sömnen börjar energin att fördelas och balanseras via meridianerna till kroppens alla hörn. Om sömnen är orolig och personen inte blir fullt avslappnad, räcker det inte att sova för att uppnå energibalans. I sådant fall är det lämpligt att slappna av då och då under dagen. Det sägs att Napoleon under utdragna fältslag slappnade av och sov på sadeln under korta perioder. Många statsmän och kända personer klarar av en mycket stor arbetsbörda genom att de har förmågan att slappna av. Läsaren kan rekommenderas t ex som avslappning att utföra yogaövningen Shavasan (dödspositionen).

Övningen utförs på följande sätt: Lägg dig på golvet och koppla bort alla tankar och slappna av. Rikta först tanken mot ena benet och föreställ dig att det blir tungt och varmt, därefter gör du samma sak med andra benet. Upprepa detta i tur och ordning med andra kroppsdelar som buk, ryggrad, bröst, armar, hals och ansikte och föreställ dig hur de slappnar av. Övningen tar 20-30 minuter, väl-använd tid eftersom den återställer energibalansen och ger mycket kraft.

Låt oss nu återgå till meridianernas funktion. Redan de gamla österländska läkarna konstaterade att energicirkulationen i meridianerna har en bestämd rytm. Energin befinner sig ständigt i rörelse och passerar varje meridian och organ i bestämd ordning. Energin cirkulerar ett fullt "varv" eller "stora cirkeln" på 24 timmar. I figur 19 är huvudmeridianerna markerade med bokstäver:

P – Lungor	C – Hjärta	MC – Perikard
GI – Tjocktarm	IG – Tunntarm	TR – Trippelvärmare
E – Magsäck	V – Urinblåsa	VB – Gallblåsa
RP – Bukspottkörtel	R – Njurar	F – Lever

I varje meridian flyter energin enligt principen ebb och flod. Under två timmar är meridianen som mest aktiv (Fig. 19). Man har observerat att i början av denna period, när energin och funktionen hos

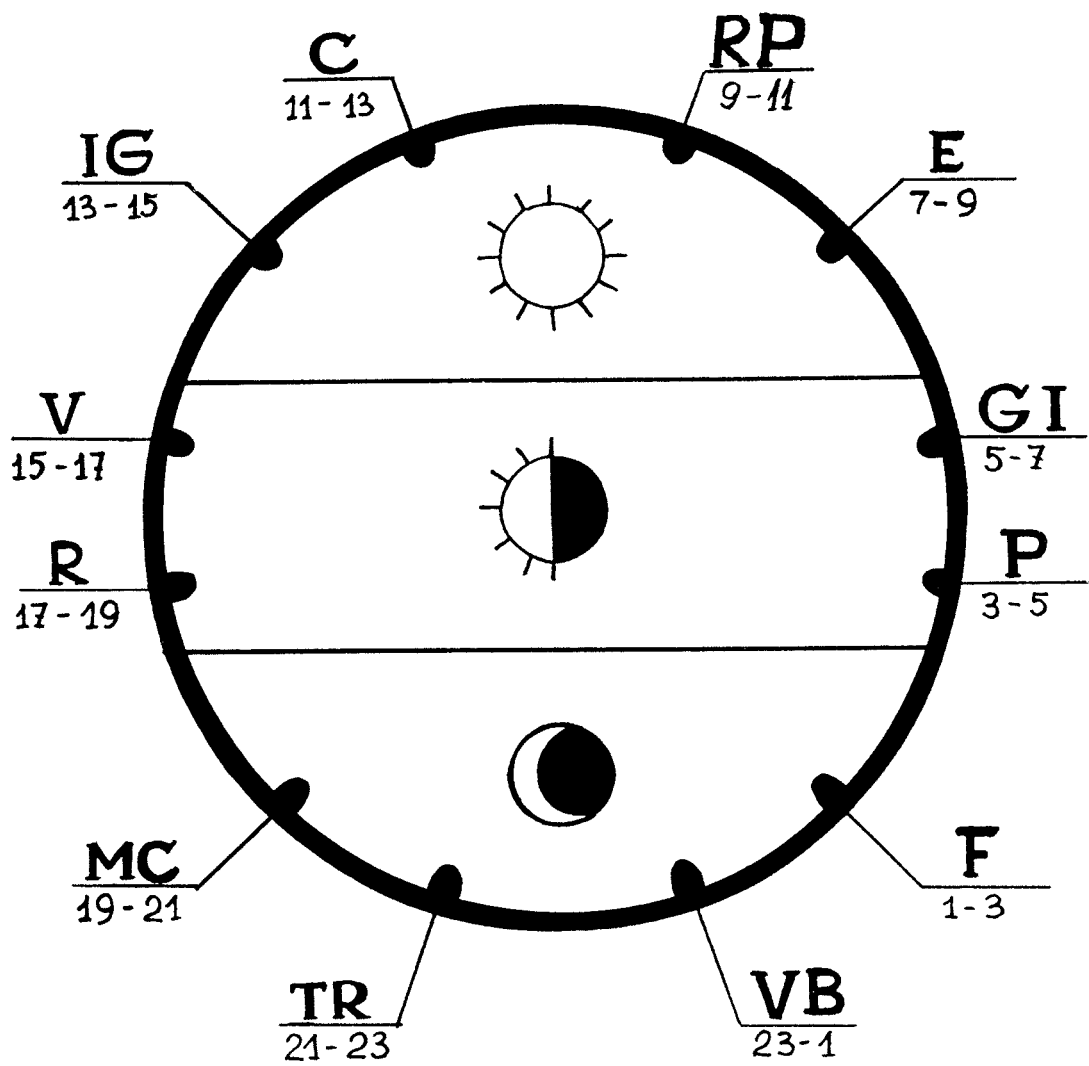


Fig. 19 Dygnsrytm i meridianernas aktivitet

respektive organ börjar höjas, är den bästa tiden att stimulera meridianen och organet.

Effektiviteten av en bioenergibehandling kan höjas genom att ta hänsyn till bioenergins dygnsrytm. Som framgår av figur 19 är den bästa tiden för inverkan på levermeridianen mellan kl 1 och 3 på natten; magsäcken är mest mottaglig för energiinverkan mellan 7 och 9 på morgonen, medan hjärtat är mest känsligt mellan 11 och 13 på dagen.

Energicirkulationen följer även årstidsvariationerna. Vid en bestämd årstid observeras höjd aktivitet hos bestämda meridianer och hos de organ till vilka de är kopplade enligt nedanstående schema:

VÅR	SOMMAR	HÖST	VINTER
gallblåsa	hjärta	lungor	urinblåsa
lever	tjocktarm	tunntarm	njurar
	magsäck		perikard
	bukspottkörtel		trippelvärmare

Dessa variationer följer *polaritetsregeln*, som innebär att ett organ under en viss årstid har en förhöjd funktion och under motsatt årstid har en sänkt aktivitet. På våren aktiveras t ex gallblåsan och levern, samtidigt sänks aktiviteten för lungorna och tjocktarmen. De sistnämnda organen är mest aktiva under hösten. Människans individuella biologiska rytm börjar i fosterstadiet och under de första månaderna efter födseln och påverkas av en rad faktorer från omgivningen. Särskilt stark inverkan har solaktiviteten, årstidsvariationerna och dygnsrytmen. Människans funktionella särdrag har påverkats i sin utveckling av naturens rytm, något som kan användas för att göra en *fysiologisk modell*. För en bestämd person kan man bestämma den fysiologiska modellen genom att utgå från hans/hennes födelsemånad och födelsetid. Födelsemånaden visar således vilken fysiologisk modell som gäller för personen, dvs. vilka organ och system som har tendens att få funktionsstörningar.

Födelsetiden visar tendenser för störningar i funktionerna i de organ som då är mest aktiva. För en person som t ex är född i december klockan 6 på kvällen, gäller följande: urinblåsan och njurarna har under vintern förhöjd aktivitet medan hjärtat, tunntarm, magsäck

och bukspottkörtel har sänkt aktivitet; klockan 6 på kvällen har njurarna högsta aktiviteten och tjocktarmen den lägsta. Personen har då en tendens till hyperfunktion hos urinblåsa och njurar och hos "motsatta" organ (hjärta, tunntarm, magsäck och bukspottkörtel) en tendens till hypofunktion; samtidigt har personen en tendens till obalans i njur- och tjocktarmsfunktionerna.

## 1. P – Lung-meridianen

Energetisk balans	Symptom	Sjukdomar	Rekommendationer
Överskottsenergi	lunginflammation, låg lungkapacitet, hosta med smärta, riklig UPPHOSTNING	Sjukdomar i lungorna och övre luftvägarna med symptom av överbelastning av hjärt- och kärlsystem.	
.Brist på energi	feber, hosta, snuva		

## 2. G – Tjocktarms-meridianen

Energetisk balans	Symptom	Sjukdomar	Rekommendationer
Överskottsenergi	brus i mag-tarmkanalen, torra läppar och mun, förstoppning	Begränsning av rörelse och smärta i lederna i övre extremiteterna, inflammation längs meridianen, störningar i matsmältningssystemet, särskilt tarmarna.	
Brist på energi	smärta och stelhet i axlar och armar, yrsel, diarré, ibland förstoppning.		

## 3. E – Mag-meridianen

Energetisk balans	Symptom	Sjukdomar	Rekommendationer
Överskottsenergin	överätande, värme i kroppen, smärta och kramper på den yttre sidan av foten	Matsmältningsbesvär, smärta igenom meridianen	
Brist på energi	aptitlöshet, ibland total matvägran, svaghet i benen och kyla i kroppen.		

## 4. Mjälte-och Bukspottkörtel-meridianen

Energetisk balans	Symptom	Sjukdomar	Rekommendationer
Överskottsenergi	oregelbunden aptit, känsla av tyngd och domningar i kroppen, ofta en önskan att slappna av, att vilja ligga ner	Epigastrie-smärta i revbenen och bröst.	
Brist på energi	passion för sötsaker, minnesförlust, och sömnighet under dagen, gaser.		

## 5. C - Dubbla hjärtmeridianen

Energetisk balans	Symptom	Sjukdomar	Rekommendationer
Överskottsenergi	Smärta i hjärtat, skuldrorna och underarmarna, irritabilitet, tryck över bröstet, ibland feber och muntorrhet.	Smärta i hjärtat, hjärtarytmi, ett tillstånd av ångest, minnesförlust	
Brist på energi	obeslutsamhet, depression, ångest, oro, takykardi, andnöd, yrsel.		

## 6. IG – Tunntarms-meridianen

Energetisk balans	Symptom	Sjukdomar	Rekommendationer
Överskottsenergi	smärta runt halsen eller på ena sidan av huvudet, tinnitus, hörselnedsättning	Nedsatt funktion av tarmen, smärta längs meridianen, psykiska störningar	
Brist på energi	Ont i huvudet, på sidan av halsen och/eller		



	överarmarna, kalla extremiteter.		
--	----------------------------------	--	--

## 7. V – Blås-meridianen

Energetisk balans	Symptom	Sjukdomar	Rekommendationer
Överskottsenergi	Smärtor i rygg och nedre extremiteterna, tät smärtsam urinering med lite urin, ögonsmärta, huvudvärk, kramper i vadmusklerna	Cystit, nefrit, hjärtsjukdomar, ögonsjukdomar, smärta i ryggen och höften, huvudvärk, näsblod, hemorrojder	
Brist på energi	sällsynt riklig urinering, minskad ryggsmärta, täthet i benen och ryggen, yrsel, synnedsättning		

## 8. R – Njur-meridianen

Energetisk balans	Symptom	Sjukdomar	Rekommendationer
Överskottsenergi	ovanlig explosion av energi, vilja att arbeta utan avbrott, tinnitus, mörkbrun urin.	Problem med urinering, genitala sjukdomar, neuropsykiatriska störningar,	
Brist på energi	Minskning av viljestyrka och sexlust, otålighet, osäkerhet, kalla fötter, spänd nacke	försvagad vitalitet och känslighet, blir snabbt utmattad	

## 9. MC – Hjärtsäcks-meridianen

Energetisk balans	Symptom	Sjukdomar	Rekommendationer
Överskottsenergi	smärta, tyngdkänsla, bränner i huvudet, buksmärta, förstoppning, bränner i handflatorna	Hjärtsjukdomar, lungsjukdomar, mentala störningar, smärta längs meridianen	

Brist på energi	dålig sömn med massor av drömmar, yrsel, svindel, trötthet, lust att ligga ner, diarré		
-----------------	--	--	--

## 10. TR – Trippelvärmers-meridianer

Energetisk balans	Symptom	Sjukdomar	Rekommendationer
Överskottsenergi	hörselproblem, smärta i nacke, axlar, skulderbladen, armarna och öronen, dålig tolerans för värme, irritabilitet, sömnlöshet	Artrit i lederna i händerna, tinnitus, dövhet, depression	
Brist på energi	Ont i huvudet, frossa, allmän svaghet		

## 11. VB – Gallblåse-meridianen

Energetisk balans	Symptom	Sjukdomar	Rekommendationer
Överskottsenergi	känsla av full mage, tyngd och smärta i huvudet, smärta och kramp	Dysfunktion av gallblåsan, smärta längs meridianen, störningar i mag-tarmkanalen,	
Brist på energi	Trötthet, gråt, kräkningar, yrsel, andfåddhet, tunga och djupa andetag	nervositet och mentala störningar	

## 12. F – Lever-meridianen

Energetisk balans	Symptom	Sjukdomar	Rekommendationer
Överskottsenergi	gråtmildhet, irritabilitet, dåligt humör, ömhet, häftighet, vilja att arbeta utan avbrott tills allt	Smärta i övre gulsot, smärta längs meridianen och i ryggen, genitala sjukdomar, förkylningar,	

	arbete har slutförts.	feber	
Brist på energi	ostadig gång, klumpighet, yrsel, trötthet.		