

## Behandling av övervikt med akupunktur

### Dr. Wang

Kinesisk Medicin Vårdcentral

[www.kinesiskvardcentral.se](http://www.kinesiskvardcentral.se)

Med övervikt, eller fetma, menas ett överskott av fett i vävnader. Detta tillstånd skadar de vitala organen i kroppen och påverkar också individens mentala hälsa. Akupunktur är en effektiv behandling, utan biverkningar, när det gäller att reducera fetma. Genom att stimulera vissa punkter på kroppen kan akupunktur minska magsäckens och tarmens rörelser, förlänga tiden innan magsäcken töms, inhibera sekretionen av magsyror och absorptionen av mat samt reglera balansen hos det neuro-endokrinologiska systemet. Allt detta leder till ett gott resultat när det gäller viktminskning. Detta är en förklaring till mekanismerna bakom akupunkturbehandling vid övervikt, enligt traditionell kinesisk medicin (TCM).

Fetma är ett tillstånd där kroppen har ett överskottslager av fett. Kroppen kan inte lagra protein eller kolhydrater, så därför omvandlas överskottet till fett som lättare kan lagras.

Cirka 25% av världens befolkning lider av fetma. En individ räknas som överviktig när vikten överstiger 20% (25% hos kvinnor) eller mer över den rekommenderade maxvikten för längden. När övervikten börjar påverka vitala funktioner som andning, räknas det som fetma. Fetma kan indelas i grupper, såsom primär och sekundär. Även andra typer av fetma förekommer, allt enligt den endokrina metabola etiologin.

Läkare som praktiserar traditionell kinesisk medicin använder sig av akupunktur för att behandla fetma i Kina. Dessa läkare anser att etiologin kan delas in i två kategorier:

Överskott eller Brist.

Överskottstypen beror på överintag av fet mat eller överkonsumtion av alkohol.

Bristtypen härrör från mjältens eller njurarnas Qi-brist.

### Kategorier av fetma

#### 1. Överskott över buken (enkel fetma)

*Kännetecknen:* Fet figur, speciellt över den lumbala delen, eller fetma vid ung ålder.

*Symptom:* Starkt begär för mat, överätande, rodnad i ansikte, svettningar och aversion mot värme, svullen buk samt förstoppning.

*Mekanism:* Mjälten ger näring åt musklerna och dess funktioner är att transportera mat. Magsäckens funktion är att ta emot och smälta maten. Överintag av mat kan orsaka fetma. Rodnad i ansikte, svettningar och aversion mot värme beror på överskottsvärme i mellan-Jiao. Förstoppning och svullen buk beror på värme i magsäcken och tarmarna.

#### 2. Brist hos mjälten (sekundär fetma)

*Kännetecknen:* Framträdande fetma i ansikte, på hals och buk samt slappa muskler.

*Symptom:* Blekhet, svaga extremiteter, aversion mot kyla, överdrivet sömnbehov, avmagring, svullen buk, förstoppning andfåddhet vid ansträngning eller svaga ödem.

*Mekanism:* Brist på Yang hos mjälten orsakar ett vätskeöverskott och kroppen blir svullen och musklerna slappa. Blekhet svage extremiteter, aversion mot för kyla beror på brist på mellan yang, detta på grund av fukt-kyla. Överdrivet sömnbehov, fetma och andfåddhet beror på brist på Yang hos mjälten. Fetma och ödem beror på Yang-brist. Yang-brist gör att transporten av Qi störs och detta leder till förstoppning.

### **3. Primär Qi-brist**

*Kännetecken:* Fetma med tydligt fett i gluteus, slappa benmuskler.

*Symptom:* Trötthet, önskan om lugn och ro, motvilja mot fysisk aktivitet, andfåddhet vid ansträngning, känslighet för kyla, minskade urinmängder, ödem. Kvinnor kan ha dessa symptom före eller efter menstruationen. Impotens och "praecox" ejakulation kan förekomma hos män.

*Mekanism:* Brist på Yang hos njurarna orsakar kyla. Brist på Yang Qi leder till avsaknad av vitalitet och energi, önskan om lugn och ro och motvilja mot fysisk aktivitet. Blekhet, avmagring, andfåddhet, känslighet för kyla, minskning av urinmängd samt ödem kan komma under menstruationen hos kvinnor. Impotens och "praecox" ejakulation hos män beror på Yang-brist hos njurarna och störning hos Qi vid omvandlingen i blåsan.

### **Behandlingsprincip**

Akupunktur nålar som ytligt sätts på olika delar av kroppen kan underlätta viktminskning genom att ge patienten en känsla av välmående, vilket i sin tur kan göra att överätandet upphör.

Akupunktur kan också stimulera metabolismen och därmed få kroppen att nyttja näringen effektivt istället för att lagra den som fett.

De områden som används för varje enskild patient vid behandling beror på många individuella faktorer. Akupunktur-läkaren avgör vilka områden som bör användas. Detta sker med hänsyn till patientens fettdistribution, känslomässiga status, matvanor och andra faktorer. Framförallt ska läkaren urskilja brist och överskott, försöka utforma principer för att stimulera mjälten och få njurarna att behandla bristsyndrom. För att behandla överskottssyndrom såsom svullnad på grund av vätskeansamling måste Qi förstärkas. På senare tid använder akupunkturläkaren punter i örat för att behandla fetma. Detta område används för att det är bekvämt. Stimulering av olika punkter på örat leder till en ändring av hungern, och kan påverka näringsstatusen och därigenom kontrollera aptiten genom att reducera den, absorptionen och reducera fett.

Motion och en hälsosam diet är också viktigt som komplement till akupunkturbehandlingen.