

# Stressen sitter på din tunga

Sträck ut tungan. Enligt kinesisk medicin sitter stressen i munnen.

Med kinesisk diagnostik kan läkare hitta spår av sjukdomar, stress och magproblem – bara genom att lukta och titta på din tunga.

**För dr Ma Xuehong** och andra som är utbildade i traditionell kinesisk medicin kan det räcka med en blick på din tunga för att konstatera om du är stressad, har mag- och tarmproblem, sover oroligt på nätterna eller om kroppens slemhinnor är irriterade.

## Färgen kan avgöra

– En alltför rödaktig tunga tyder på hög ämnesomsättning och hög aktivitet i kroppen. En ljus tunga vittnar om låg energi och dålig cirkulation vilket gör patienten trött och nedstämd. Tandavtryck på tungan betyder att kroppsvätskorna är i obalans. Och beläggningen kan berätta om eventuella mag- och tarmproblem, säger dr Ma Xuehong, som är utbildad i både västerländsk och kinesisk medicin i Peking, men som har sin prak-

tik i Stockholm sedan elva år tillbaka.

Att studera tungan är bara ett av fyra sätt att diagnostisera inom kinesisk diagnostik. När Xuehong undersöker en patient tar hon pulsen, luktar på patienten och lyssnar till symptom och livssituation.

## Det här behandlar kinesisk diagnostik

- Stress.
- Mag- och tarmproblem.
- Allergi, främst pollenallergi och akuta eksem och klåda.
- Kvinnliga besvär som kraftiga blödningar och klimakteriebesvär.
- Värk i muskler och leder.
- Spänningshuvudvärk.
- Depressioner och sömnsvårigheter.

– En snabb puls vittnar om stress och eventuellt högt blodtryck. Och stress luktar svett och dålig andedräkt, säger Ma Xuehong.

## Använder akupunktur

Inom traditionell kinesisk medicin anser man att alla inre organ påverkar varandra. För att komma till rätta med obalansen och få kroppens energier att flöda fritt igen används akupunktur och kinesiska örter.

Till Ma Xuehong kommer framförallt patienter som är stressade, har mag- och tarmproblem, sömnproblem, allergier och depressioner.

Enligt Ma Xuehong räcker det med 5–10 behandlingar under cirka 3–5 veckor för att bli gladare, piggare och må bättre.

**Anna-Lena Sventelius**  
halsa@aftonbladet.se

## Diagnostiken gjorde Monica pigg och fokuserad

När Monica, 34, blev sjukskrivna för utbrändhet erbjöd läkaren henne antidepressiva medel. Men Monica tackade nej.

**Kinesisk diagnostik blev hennes räddning.**

– Jag ville hitta ett annat sätt att komma till rätta med min utbrändhet. Jag sov väldigt oroligt, hade förstoppning, kramper och föräring om magkatarr och enorma koncentrationssvårigheter. När det var som värst glömde jag till och med min egen portkod.

Vid första besöket hos **Ma Xuehong** konstaterade Ma att **Monicas** tunga var ljus i färgen och hade tandavtryck på sidorna. Pulsen var hög och Monica luktade lite svett och hade dålig andedräkt.



**LJUSA FÄRGER** på tungan kan vara ett tecken på att kroppen har låg energi. Doktor Ma Xuehong undersöker Monica, 34. Foto: LINA OLSSON

– Den alltför ljusa färgen på tungan visade att Monica har låg energi i kroppen och att blodcirkulationen var dålig vilket förklarade att Monica var trött och apatisk. Tandavtrycken berättade att

Monica grubblade för mycket vilket påverkade magen och mjälten, vilket i sin tur ledde till mag- och tarmproblemen.

Redan efter den första behandlingen med akupunktur och brin-

nande moxa, kinesiska örter som placeras på magen i en liten trälåda, och örtabletter att äta kände sig Monica piggare och gladare.

– Dagen efter började jag ta itu med saker jag tidigare hade skjutit upp.

## Magen fungerar igen

Nu har Monica gått sju gånger hos doktor Ma Xuehong.

Monica, som nu är tjänstledig från sitt sekreterarjobb, har börjat plugga etnologi och mår i dag mycket bättre.

– Jag är mer fokuserad, koncentrerad, gladare, mer strukturerad och magen fungerar. Hade jag inte fått hjälp hade jag aldrig klarat av att börja plugga.

**Anna-Lena Sventelius**



**LIPA ÅT DOKTORN.** Det går att hitta tecken på sjukdomar genom att undersöka tungan.

Foto: GETTY IMAGES

## VAD ÄR kinesisk diagnostik?

En diagnostikmetod inom traditionell kinesisk medicin. Genom att titta på patientens hud och tunga, ta pulsen och lukta och prata med patienten kan terapeuten se var i kroppen orsaken till symptomen finns. Läran, som är 3 000 år gammal, bygger på att kroppens inre organ påverkar varandra och att en obalans i systemet får patienten att må dåligt. För att patienten ska må bättre gäller det att hitta organet som är i obalans. Därefter behandlas patienten med akupunktur och kinesiska örter.

## Vad kostar det?

Cirka 350 kronor per gång. Sju till tio behandlingar under tre till fyra veckor rekommenderas.

## Vilka praktiserar kinesisk diagnostik?

Främst akupunktörer. Sök i telefonkatalogen eller på nätet under akupunktur, kinesisk diagnostik och/eller traditionell kinesisk medicin.