

# Kylan och värmens inverkan på kropp och själ

Av Per-Anders Hedlund

---

Att människans mentala och fysiska hälsa bygger på en harmonisk balans mellan två motsatta krafter i kosmos – kyla och värme ("Yin" och "Yang") – har länge varit uppenbart för österlandets läkare och vise. Båda dessa kosmiska krafter eller grundenergier är lika viktiga eftersom de ligger bakom både vår fysiska och psykiska energi. De är med andra ord grunden till vår livskraft, vår "Qi" eller "Prana" som österlänningen säger. Biologiskt eller fysiologiskt sett balanseras och regleras dessa motsatta krafter med hjälp av vissa centra i hjärna och nervsystem. Om kroppen av någon anledning blir överhettad övervakas detta av ett temperaturreglerande centrum hjärnan, som gör att huden rodnar och vi börjar svettas. Ett annat exempel är det så kallade autonoma nervsystemet, som är indelat i två motsatta funktioner – *sympatikus*, som "gasar" på kropp och psyke, gör oss mer vaksamma upplivade och energiska, medan – *para-sympatikus* "bromsar", stillar och lugnar ner oss. För den som praktiserar kinesisk medicin skulle en patient som är hetlevrad, arg, rödbrusig, överdrivet risktagande, översvallande och jobbig för sin omgivning få diagnosen "eldöverskott" (för mycket Yang). En person som är slö, blek, tankspridd och deprimerad får istället diagnosen "eldbrist" (för lite Yang). I den indiska läkekonsten Ayurveda delar man också in sjukdomar och dess behandling med en liknande dualism, men i tre varianter – Vata (luft eller vind), Pita (eld eller hetta), Kapha (vatten eller vätska). Personer med för lite Vata eller Pita beskrivs ofta som tröga och deprimerade med dålig blodcirkulation, medan personer med för mycket Vata eller Pita beskrivs som överdrivet påstridiga, arga och snabba i rörelserna.

Som läsaren säker vet är dessa principer en vanlig arbetsmodell inom den alternativa läkekonsten, dit många människor vänder sig i dag. Att resultaten här många gånger kan bli bättre än inom skolmedicinen, i varje fall när det gäller livsföringssjukdomar, beror på att dessa urgamla läketerapier har en helhetssyn på människan. Man vet mycket väl att felaktig kost, brist på rörelse eller motion, för lite vila eller inre samling, felaktiga tankar och alltför starka känslor kan ligga bakom personens problem. När inte Yin och Yang eller dessa två grundenergier är i en naturlig balans, på grund av felaktig livsstil, leder det alltså till sjukdomar förr eller senare.

Nu har också, glädjande nog, den västerländska medicinen med sin större detaljkunskap i fysiologi/anatomi, börjat skapa en liknande arbetsmodell. Det är två amerikanska läkare en allmänmedicinare, Christian Renna, och en neurolog, Jay Lombard, som har funnit och kan förklara hur vissa signalsubstanser (kemiska budbärare mellan vävnader och nervceller) har en uppvärmande respektive nedkylande funktion. Trots att energibegreppet – Qi, livskraft, Yin

och Yang – ännu inte accepteras av den västerländska skolmedicinen, har man alltså utifrån en biologisk förklaringsmodell börjat förstå dessa grundläggande principer. De båda läkarna menar att inga andra faktorer är så avgörande för hälsan och livsupplevelsen som dessa ”varma” och ”kalla” signalsubstanser. *”Om vi kunde lära människor att styra sina signalsubstanser – som vi båda på var sitt håll gjort med våra patienter i årtal – skulle vi ge dem en unik möjlighet att förändra sitt fysiska, psykologiska och känslomässiga öde. Det var så det kom sig att vi skrev den här boken.”*, (*”Ät dig glad” – balansera din hjärna, balansera ditt liv*).

Enligt Lombard/Renna är de ”uppvärmande” signalsubstanserna framför allt dopamin och noradrenalin. Dessa gör oss mer psykiskt och fysiskt rörliga, pigga och alerta, fokuserade och glada. Glutamat och acetylkolin är två andra som också ingår i den ”varma” uppsättning, som bl.a. är viktiga för tanke- och minnesfunktionen i den fysiska hjärnan. För mycket värme (Yang) kan emellertid ge upphov till inflammationer, förklarar den här modellen. Den inflammationsinitierande reaktionen skapas av för hög mängd av glutamat, som t.ex vissa forskare har sett hos människor med fibromyalgi. Den ilska och irritation som dessa människor förmodligen känner behöver inte alltid synas utåt, utan ger samma skada om den hålls inombords och ”småpyr” kanske mer eller mindre för jämnan. Lombard/Renna förklarar dessutom att för hög värmenivå i hjärnan, som t.ex kan uppstå vid vredesutbrott, kan resultera i en tillfällig total avstängning av de uppvärmande signalsubstanserna. Det första som sker då är att vår positiva livsinställning försvinner, därefter minskar den motoriska aktiviteten och vår mentala skärpa. Vi börjar alltså känna, se ut och bete oss som ”deprimerade”. Man skulle kunna säga att det uppstått en temporär ”kortslutning” i vårt nervsignalsystem, med akut trötthet och apati som följd.

En mer normal brist på de ”uppvärmande” signalsubstanserna kan yttra sig som – glömska, svårt att njuta av livet, koncentrera sig och tänka klart, brist på motivation, lätt nedstämdhet, långsammare ämnesomsättning, sämre cirkulation och lågt blodtryck. Dessutom finns risken att utveckla ett drogberoende eller få laster som rökning och kaffedrickande, då vissa narkotika liksom nikotin och koffein har en noradrenalin- och dopaminhöjande effekt, som gör att man blir alert och mår bra. Det är ju därför som många, spontant, tar sitt eftermiddagskaffe för att komma ur sin trötthet och må lite bättre. Koffeinet höjer dessutom nivåerna av en annan signalsubstans – serotonin, som hör till de ”nedkylande” signalsubstanserna, och som framkallar en känsla av trygghet och förnöjsamhet. Ju lägre serotonin nivå desto mindre nöjd känner man sig.

De ”nedkylande” signalsubstanserna har stor betydelse för oss. De håller både kropp och själ i rätt temperatur, hindrar oss från att överreagera och låter oss känna välbehag och stillhet i livet. Personligen tror jag också att de ”kalla” signalsubstanserna (Yin-sidan) är det energimässiga underlaget för människans medkänsla och emotionella utveckling. Förutom serotonin hör signalsubstansen

GABA till nedkylningssystemet i våra kroppar. Det är den substansen som normalt ökar när vi ska till att sova och gör att både vår tankeverksamhet och motoriska aktivitet avstannar. De ”nedkylande” signalsubstanserna är viktiga för det autonoma nervsystemets parasympatiska del, som lugnar ner kropp och själ, bygger upp och reparerar de slitage och energiförluster som den aktiverande delen, sympatikus, har skapat under dagen med hjälp av de ”uppvärmade” signalsubstanserna. Brist på ”nedkylande” signalsubstanser kan alltså ge sömnproblem, ångslan, oro, vredesutbrott, migrän, benägenhet att ha negativa tankar, depression och självmordstankar. Det är alltså inte bara brist på Yang dvs, ”uppvärmade” signalsubstanser som kan ge depression, utan också nedkylningsbrister, därför att brist på serotonin lätt leder till negativt tänkande och dystra känslor.

Lombard och Renna nämner också hjärt-sjukdomar som en typisk ”nedkylningsbrist”. Det bygger på den forskning som identifierat en specifik personlighetstyp som är i störst riskzon för hjärtinfarkt - den s.k. Typ D-människan. En Typ D-person känner ofta agg till andra människor, har ofta negativa känslor, har en ökad tendens till oro, känner sig olycklig och blir lätt arg och irriterad. Man har kommit fram till att känslor av ilska mot omgivningen ökar risken för hjärtsjukdom upp till sju gånger. Att jobba med sig själv, sitt humör och lära sig hantera sina negativa känslor och bli mer överseende är alltså oerhört viktigt för den som har ”nedkylningsbrister”. Till skillnad från den som behöver ”kyla ner sig” – bli mer lugn, och minska på sin oro och otålighet, behöver den som har ”uppvärmningsbrister” bli mer alert. Rent allmänt bör den med ”uppvärmningsbrister” stimulera mer av sympatikus aktiviteten – försöka övervinna sig själv och trampa mera på ”gasen”, och den med ”nedkylningsbrister” behöver ”bromsa” sig själv, genom mer stimulans av ”lugn och ro-systemet” – parasympatikus. För att inte förvirra läsaren, som känner igen sig i båda kategorierna, bör det nämnas att man mycket väl kan ha dubbla brister (ex. på grund av långvarig stress eller ”utbrändhet”). Man kan också ha brist på ”uppvärmning” vid ett tillfälle och brist på ”nedkylning” vid ett annat, men vanligtvis lutar man mer åt det ena eller det andra hållet.

Oavsett vilka brister eller obalanser vi har, kan vi alla må bättre genom att påverka dessa grundenergier med hjälp av tanke- och livsstilsförändringar. Emellertid kan vissa livsstilsförändringar som fungerar i nuläget, och ett begränsat sammanhang, vara mindre bra på sikt. Av den rika flora av hälsomodeller och kostprinciper som presenteras i dag saknas oftast, som jag ser det, en djupare kunskap om människans väsen. Trots den omfattande kunskap många kost- och hälsoexperter har, fysiskt, biokemiskt sett, är ju inte kunskapen fulländad förrän också den själsliga och sociala sidan är inräknad. Ett exempel på det är förespråkarna av näringsämnen som fiskfetter (omega-3) och magert kött. Dessa födoämnen har visserligen biokemiskt sett en bra effekt på den fysiska och mentala hälsan, då de motverkar inflammationer, hjärt-kärlbesvär, ger en bra mättnadskänsla och stimulerar produktionen av signalsubstanser.

Däremot är det ingen lämplig kost om man av etiska skäl vill vara vegetarian. Dessutom kan vissa sjukdomstillstånd (ex. reumatiska besvär) avhjälpas med just en vegetabilisk diet. Om näringsexperterna inte själva är inne på den vegetariska linjen ger man sällan vegetabiliska alternativ, vilka är minst lika bra just nu och för framtiden sannolikt ännu viktigare för människan. Omega-3 fetter finns i raps- och linfröolja, valnötter, mandlar och pumpafrö. Nötter och frön ger dessutom en bra mättnadskänsla då de även innehåller protein. Vegetabiliskt protein, som finns t.ex. i soja, stimulerar också till bildningen av alla de nödvändiga signalsubstanserna. Vegetarianens diet med mycket frukt och grönt stimulerar dessutom till mer ”nedkylning” och tillgång på alla nödvändiga vitaminer och mineraler.

En balanserad kost bör alltså innehålla, som jag ser det, både protein, för tillgången på ”uppvärmande” signalsubstanser, och bra fett, sammansatta kolhydrater (ex. rotfrukter, fullkorn, potatis), grönsaker, frukt och bär, som understödjer ”nedkylningssystemet” och motverka inflammationer och överhettning – med dess obehagliga psykiska symtom. Det kan nämnas att potatis, enligt flera näringsforskare, kan vara särskilt bra för humöret. Måltider med protein och potatis har visat sig ge den bästa måbrakänslan för många människor. Det kan bero på att aminosyran tryptofan (finns i t.ex. ost, keso, soja), som är viktig för att bilda serotonin, behöver någon sammansatt kolhydrat för att ta sig upp till hjärnan. Här tycks potatis vara allra bäst för den transporten. När vi exempelvis på kvällen känner det där ”suget” efter sött och går till kylskåpet för att ta den där glassen, kakan eller chokladen är det en spontan handling för att varva ner kroppen och känna känslan av förnöjsamhet, som serotonin ger. Om vi då istället tar någon kokt potatis, som är nyttigare (ev. tillsammans med örtte eller mineralvatten) får vi alltså en bättre effekt. Andra aktiviteter som också kan framkalla mer nedkylning och lugn och ro i kropp och själ, enligt min och många människors erfarenhet är – lugna djupa andetag, meditation, stilla bön, eller lugna rörelser som tai chi och Qigong. Även inspirerande läsning, om man nu orkar det på kvällen, kan ge samma effekt – särskilt ökar serotoninhalten i hjärnan om litteraturen frambringar känslor av trygghet och optimism har det visat sig.

Aktiviteter som motion ökar däremot de ”uppvärmande” signalsubstanserna, och gör oss mer pigga, glada och motiverade. Att motionera på morgonen eller tidig förmiddag kan därför, enligt min erfarenhet, vara särskilt lämpligt för den som har svårt att få igång sin Yang-energi. Vilken typ av motionsform man bör välja beror helt och hållet på vad man behöver balansera upp. Ju mer ”uppvärmningsbrist” ju mer behov av kraftfull träning – styrketräning, intensiv gymnastik, löpning eller raska promenader etc. Mer lugna motionsformer som Qigong, Yoga och stretching kan vara mer lämpliga för den som har ”nedkylningsbrister”, påpekar Lombard/Renna.

Slutligen är också vårt tankeliv, vår inre dialog, av stor betydelse för hur våra två, varma och kalla, grundenergier och dess signalsubstanser samverkar. Här vet vi egentligen, i varje fall alla som är intresserade av andlig och personlig utveckling, hur det positiva och ljusa tänkandet är a och o, men samtidigt hur svårt det kan vara därför att vår livsutveckling och självkänedom ständigt pågår med sina överraskningar. Därför är kanske den största vinsten att koncentrera sig på att med kärlek och förståelse alltid acceptera sig själv och andra precis som vi är just nu, samt nyttja de mentala verktyg som kan tjäna oss bäst för att hantera våra negativa känslor och tankar när de infinner sig på vår nuvarande utvecklingsnivå.

Läsförslag:

Lombard/Renna, Ät dig glad

Martinus, Den ideala födan

LB. II kap. 10

(tidigare publicerad i tidskriften KOSMOS, nr 2/06)