



forts **Akupunktören:**
– Se över vad du äter

Inom traditionell kinesisk medicin, TCM, ser man till helheten. Eftersom huden är vårt största organ är ansiktet en spegel av livsstil och hälsa. En hudåkomma påverkas alltså av det allmänna hälsotillståndet.

I huvudsak handlar den kinesiska kunskapen om att yin och yang, eller kropp och själ, ska vara i balans. Om kroppens energiflöden är låsta, och om specifika organ är svaga eller i obalans kan det yttra sig i sjukdomar av olika slag.

Terapeuten ställer diagnos genom att mäta pulsen, kolla färg och beläggningar på tungan samt ställa frågor om hur man lever och mår. Behandlingen är en kombination av akupunktur som frigör och balanserar energikanalerna och örtmedicin som stärker de svaga organen. För att en akupunkturbehandling ska göra verkan krävs mellan fem och femton behandlingstillfällen.

Ma Xuehong är kinesisk läkare, sedan tretton år verksam på Dr Ma Akupunktur Hälsoklinik i Stockholm. ♦

Vilka är de vanligaste hudproblemen?

– Det är många som söker för eksem, acne och nässelutslag, ofta i kombination med stress och dålig mage.

Vilka är de vanligaste felena vi gör med huden?

– Mycket handlar om felaktig kost. Stark mat, för att inte tala om kall mat, påverkar huden negativt. Många som har dålig mage kan få dålig hy. Har man problem med hyn ska man se till att äta lagad mat, framför allt kokt mat.

– Humöret påverkar också huden. Ilska och oro är riktiga bovar. Och så solen förstärker.

Vilken är den bästa investeringen för huden?

– Att se över den egna livsstilen. Är du ofta ilsken eller stressad? Grubblar du för mycket? Äter du mat du egentligen inte tål? Använder du rätt hudvårdsprodukter? En kombination av bra hudvård, som stämmer överens med hudens behov, och motion och mental avslappning gör att kropp och själ kommer i balans. Tai Chi och Qi Gong är bra.

– I Kina har vi pärlpuder med mycket kalcium och mineraler som förebygger åldrande, det finns i svenska hälsokostbutiker och äts i form av kapslar. ♦

Problem

Acne

Acne är en inflammation i talgkörtlarnas utförsång och beror på överproduktion av sebum, eller talg. Talgproduktionen är mest aktiv i ansikte och nacke samt på rygg och bröst, varför det är där inflammationen oftast slår till. Överskottsfettet blockerar porerna där en speciell acnebakterie frodas. Inflammationen som uppstår leder till finnar och blemmor. Acne drabbar främst tonåringar, men kan uppträda även i vuxen ålder. Det kan till exempel handla om hormonella rubbningar.

Pigmentfläckar

Pigmentfläckar eller åldersfläckar, är ofta orsakade av solens UV-strålar. I princip är det en pigmentförändring där huden har överproducerat melanin vilket kan visa sig som utspridda mörka fläckar. Det är svårt att själv få bort redan befintliga åldersfläckar, men med hjälp av solskyddande kläder och krämer kan man hindra nya från att uppstå.

Ådernät

Ådernät som ligger synligt i ythuden är ett tillstånd där hudens ytligt liggande blodkärl har vidgat sig. Det visar sig ofta som ett rött nät över huden. Även en diffus rodnad kan uppträda. Åkomman är ofta ärftlig, men kan också vara en följd av för mycket solande.

Eksem

Eksem är en inflammation i huden som visar sig i form av torrhet, rodnad och lätt fjällning. Det finns olika typer av eksem. Hos vuxna kan det yttra sig bara som en torr och klådbenagen hud eller eksem på speciella ställen på kroppen. Mjälleksem (seborroiskt eksem) är en vanlig eksemtyp. Ett eksem kan också framkallas av olika ämnen.

Fet hy

Fet hy beror på hög talgproduktion. Problemet är vanligt i tonåren men avstannar med åren. Dock kan fet hy uppträda även i vuxen ålder, i princip handlar det om hudens konstitution.

Milier, eller vita plitor

Milier, eller vita plitor består av en ansamling av hudens epitelceller, det vill säga överhudens celler, som blivit inkapslade i huden. De ser ut som pyttesmå vita knappnålar.

Periord dermatit

Periord dermatit är en åkomma som uppträder i form av finnar runt mun och haka. Orsaken är oftast okänd men överanvändning av kortisonkräm kan ha provocerat fram finnarna.

Rosacea

Rosacea är en åkomma som drabbar tjugo procent av den medelålders befolkningen. Den uppträder som en rodnad, tydligt ytliga ådernät, knottor och varblåsor som ser ut som finnar. Till skillnad från acne förekommer inga pormaskar. Rosacea uppträder ofta i perioder mellan vilka det kan gå månader med mindre besvär.

Svullnad

Svullnad och påsighet kan orsakas av mediciner, till exempel kortison. Menopausen är också en bov. Överkonsumtion av alkohol kan skapa svullnader, liksom för mycket salt i maten.

Torr hy

Torr hy blir allt vanligare med åldern men har också med vårt klimat att göra. Vintertid är utomhusluften torr och kall, inomhus är miljöerna torra och kanske luftkonditionerade. Bad, dusch och tvättning är bovar eftersom det skyddande naturliga fukt- och fettlagret försvinner.

Så löser du problemet

Hudterapeuten

Djuprengöring av huden. Kemisk peeling och andra upplösande, eller hydrolyserande, behandlingar kan reducera mindre framträdande ärr. Vissa hudterapeuter jobbar också med microdermabrasion, en form av hudslipning med mikrokristaller. A-vitaminsyra är också användbar eftersom den har en reducerande effekt på talgkörtelproduktionen.

Så länge det inte rör sig om allvarigare förändringar i huden, kan hudterapeuter få bra resultat med behandlingar som pealar bort torr gammal hud. Kojicsyra, till exempel, är en ingrediens som "omfördelar" pigmenten. Vid behandling av pigmentförändringar ska solskydd alltid användas.

Analys och möjligen ett hudvårdsprogram som går ut på att stärka kärlen och skydda huden. Bra rengöring är viktig och en täckande medicinsk foundation kan också användas.

Handlar det enbart om torrhet i hyn skräddarsys ett hudvårdsprogram som bland annat går ut på att bygga upp hudens syramantel, alltså den fina skyddshinna som talg- och svettkörtlarna producerar. Omega 6 essentiella fettsyror från jättenattljus är användbart.

Djuprengöring, dermabrasion, enzymterapi som sätter igång blod- och lymfcirkulationen. Det finns krämer som sänker talgkörtelproduktionen.

Djuprengöring som underlättar att öppna milierna med en steril nål. Milierna lyfts sedan ut. Därefter görs hydrolyserande, alltså upplösande, eller peelande behandlingar.

En behandling som går ut på att stärka hudens immunförsvar, till exempel med enzymterapi som sätter igång cirkulationen och hudens egen läkningsprocess.

Symptomen lindras med lätt rengöring, enzymterapi, lugnande anti-stresskrämer med till exempel valeriana och C-vitamin samt Omega 6 essentiella fettsyror från jättenattljus.

Ansiktsbehandling i kombination med lymfdränage eller massage kan balansera kroppsvätskorna. Enzymterapi som assisterar blod- och lymfcirkulationen är användbart.

En hudanalys ligger till grund för ett bra produktprogram. Det torra locket på huden tas bort med en mild peeling. Är huden torr på djupet beror det på inre torrhet, kapslar med Omega 6 samt Imedeon kan bygga upp hudens grundsubstans.

Hudläkaren

En analys samt recept på antibiotika i krämform. Krämen kan till exempel innehålla A-vitaminsyra som öppnar porerna så inflammationen inte får fäste. Medelsvår till svår acne behandlas med antibiotika i tablettform, alternativt A-vitamin i tablettform. Både finare och lite djupare ärr kan reduceras med hjälp av hudslipning, ibland kompletterad av laserbehandling.

Pigmentförändringar bör alltid bedömas och diagnostiseras av hudläkare. Vanliga ålderssolfläckar kan behandlas med en kemisk peeling, laser eller IPL, alltså intensivt pulsat ljus. Vanliga födelsemärken måste skäras bort. Bruna fläckar som växer till eller ändrar form bör definitivt undersökas.

IPL, intensivt pulsat ljus, eller laser kan ta bort kärlen. Energin är av en specifik våglängd som tas upp av den röda färgen i ådernätet. Blodkärlet förstörs och försvinner då kroppen tar hand om resterna.

Huden undersöks och analyseras för att visa om det verkligen handlar om eksem. Olika eksemtyper kräver olika receptbelagda behandlingar, ofta kortisonkrämer av olika styrka. Speciellt viktigt är mjukgörande krämer och specifika eksemråd.

Om den feta huden är ett led i en mild acne parad med pormaskar kan en receptbelagd A-vitaminsyra i krämform göra huden mindre fet.

En laserbehandling eller kemisk peeling kan få bort plitorna.

Analys och därefter en sex veckors kur med antibiotika i tablettform.

Efter analys provar man en antiinflammatorisk kräm eller antibiotika som även används mot acne. Rodnad och ådernät kan blekas med IPL, intensivt pulsat ljus, eller laser.

Plastikkirurgi i form av ögonlocksplastik tar bort fettkuddar under ögonen och lyfter löst skinn.

Här kan man konstatera om torrheten egentligen är ett eksem som spökar. Hudläkaren kan ordinera mjukgörande krämer som en viktig del i behandlingen av torr hud och i eksembehandling.

Akupunktören

Oro, hormoner samt obalans i magen och lungorna yttrar sig i acne. Akupunktur i lung- och magmeridianen skapar balans medan örtmedicin med kaprifol stärker organen. Undvik söt, fet, starkt kryddad och kall mat.

Stress, dålig sömn, sol samt obalans i levern är orsak till bruna fläckar. Akupunktur på levermeridianen kan bleka fläckarna, örtmedicin med kinesisk kvanne stärker levern.

Obalans i mjälte och njurar kan vara boven, därför sätts akupunktur nålar i benen, där de meridianer som berör njurar och mjälte finns. Man kan också söka på nätet www.taiyang.m.se.

Mjälten och levern behöver stärkas med akupunktur, och en örtmedicin med rabarberrot rensar ur kroppen. Dessutom rekommenderas kostomläggning, avstå till exempel helt från att äta inälvsmat och skaldjur.

Magen spökar på grund av stress och felaktig kost. Akupunktur nålar i meridianen som berör magen skapar balans medan örtmedicin med kaprifol rensar ur.

Ingen självklar behandling finns, en större genomgång måste göras.

Obalans i lungor och mage balanseras med akupunktur. Kaprifol hjälper till att rensa bort slaggprodukter.

Med nålar skapas balans i lung- och magmeridianen. Kaprifol rensar och stärker lungor och mage. Avstå från starka kryddor samt söt och fet mat.

Obalans i njurar och mjälte orsakar dålig matsmältning och därmed svullnad. Akupunktur i mjälte- och njurmeridianerna skapar balans.

Dålig funktion i njurarna skapar obalans och orsakar torr hy. Akupunktur nålar i njurmeridianen skapar balans. Chisandrafrukt gör att kroppen förmår behålla vätska.

Kontakter: Akademikliniken, 08-679 59 00, Dr Ma Akupunktur Hälsoklinik, 08-15 52 59. Mettes Salong, 042-26 08 78