

NETTAVISEN



FACE-MAPPING: Ifølge kinesisk medisin er det en direkte link mellom ulike soner i fjeset ditt og de forskjellige organene inne i kroppen. Foto: Photographer Artem Furman (All Over Press)

Hvorfor får vi kviser?



Av: Trine Jensen

Publisert 25.05.14 15:37

Sist oppdatert 25.05.14 15:37

Ifølge kinesisk medisin røper kvisene hva som skjer på innsiden av kroppen.

Mange plages med kviser og uren hud. For noen er problemet over når man er ferdig med puberteten, for andre igjen varer kvisene langt inn i voksenlivet også, skriver [klikk.no](#).

Fortvilende er det like fullt, for de aller fleste av oss drømmer jo om myk, pen og plettfri hud.

Kjerringråd, kremer og medisinske behandlinger, det finnes mange måter å prøve og kvitte seg med kvisene på, men slett ikke alt er like effektivt. Vi vet at [kosthold og gener spiller en rolle](#) når det kommer til kviser, men de lærde strides også om hvorfor man får kviser, og hvordan man best behandler problemet.

Men der hvor vi pøser på med kremer på huden for å prøve å fjerne kvisene, der har kineserne i lenge forsøkt å finne ut hva som skjer på undersiden av huden for å forklarer hvorfor man får kviser.

Facemapping

I Asia, spesielt innen kinesisk medisin, har man i århundrer behandlet kviser ut fra teorien om at det er en direkte korrespondanse mellom indre organer og ulike soner i fjeset ditt. Kineserne mener at en av hudens viktigste oppgaver er å formidle tilstanden til kroppens organer, og metoden med å analysere ansiktets soner for å finne ut hva som skjer inne i kroppen er både akseptert og benyttet innen tradisjonell kinesisk medisin.

- Facemapping som teori er i dag en kombinasjon av tradisjonell kinesisk medisin og moderne dermatologi, forklarer forsker og utdanningsleder ved International Dermal Institute i Australia, Emma Hobson, til det populære skjønnhetsnettstedet [Popsugar](#).



Kviser i pannen kan tyde på stress eller søvmangel.
Foto: Evgeny Atamanenko All Over Press

ÉN FORKLARING:

1. Kviser i pannen kan tyde på stress eller søvmangel.
2. Kviser over øyenbrynene er knyttet opp mot problemer i immunforsvarer og kan være et tegn på at en forkjølelse er på vei.
3. Kviser mellom øyenbrynene kan bety at du har spist mye usunn mat eller at du har en matintoleranse.
4. Kinnene er knyttet til luftveiene og lungene, så merker du kviser her bør du slutte å røyke om du røyker, og unngå å oppholde deg i svært forurenset luft.
5. Haken og sidene av munnen er knyttet til forplantningsorganene, og kviser her tyder ofte på en hormonubalanse eller at du har eggløsning.

Se også: Dette problemet begynner på soverommet

- Det moderne medisinske synet på kviser er at det er knyttet til hormoner, enten i forbindelse med stress eller puberteten, og at begge kan føre til utbrudd av uren hud. I kinesisk medisin derimot tror man at kviser i ansiktet skjer når du på samme tid har en forstyrrelse eller ubalanse inne i kroppen, og at hvor kvisene dukker opp sier noe om i hvilke organer problemene sitter.

Forener Østens og Vestens teorier

Huden er vårt største organ, og mange har i det siste begynt å få øynene opp for den effekten det vi smører på huden kan ha å si for helsen på *innsiden* av den. På samme måte kan ifølge kinesisk medisin hudens overflate fortelle noe om tilstanden inne i kroppen.

Det internasjonale Dermal Institute for Dermalogica utviklet for noen år tilbake sitt eget Face Mapping system, hvor man i likhet med tradisjonell kinesisk medisin har delt ansiktet inn i soner, som analyseres og behandles uavhengig av hverandre.

- Dette er et slags forsøk på å forene Østens og Vestens metode for å ta vare på hudhelsen, forklarer hudpleier og fagsjef hos Scintific, Ann-Kristin Stokke, til Kvinneguiden.

- Vestlig medisin og hudpleie fokuserer ofte på ytre faktorer som rensemetode, produkter, miljø og forurensning, mens den østlige forklaringen har mer fokus på eventuelle balanser og ubalanser i kroppen, og i hvilken grad huden som organ er flink til å si fra om dette.

Dermalogica er snare med å understreke at de ikke er leger og derfor ikke stiller medisinske diagnoser.

- Terapeutene bruker systemet for å kartlegge klienters hud, og sørge for at man lærer seg hvilke produkter og hvilken pleie som er best tilbasset deres hud, forklarer Stokke.

- I løpet av konsultasjonen kan den enkelte terapeut forsøke å føle seg frem til om klienten kan tenke seg at hudproblemer eller kviser kan skyldes noe som sitter dypere enn bare i huden.



- Det er mange ulike tilstander som kan gi akne og et aknelignende utslett, sier hudlege ved Oslo Hudlegesenter
Foto: All Over Press

Ytre og indre hud

Daglig leder hos [Amedisin](#) - Alternativ Medisin Røa, Anne Karin Gjørtz, tror også det eksisterer en direkte korrespondanse mellom hud og indre organer.

- Vi snakker ofte om indre og ytre hud, forklarer Gjørtz til Kvinneguiden.

- Den huden vi ser er den ytre, og den andre "huden" er tarmene våre. Og det er faktisk slik at den ytre huden på mange måter gjenspeiler den indre.

Gjørtz forklarer at dette gjør at dersom man plages mye med kviser vitner det ofte om problemer på innsiden, og da gjerne tarmen.

- En dårlig fordøyelse og lite effektiv nedbrytning av den maten vi spiser resulterer ofte i kviser og uren hud.

Om kvisene ligger i hake, munn eller halspartiet forsterkes gjerne denne oppfatningen om at problemet ligger i tarmene.

- Er det derimot kviser over hele ansiktet, så må vi ofte heller se på den hormonelle balansen i kroppen, mener Gjørtz.

Klinikken benytter blant annet soneterapi for å diagnostisere problemområder.

- Når vi har funnet problemet er veien åpen for å behandle og rette opp i ubalansen, forklarer eksperten.

- Med på veien følger det som regel råd om kosthold for å bedre tarmfunksjonen, slik at problemet og kvisene ikke kommer tilbake.

Se også:- [Det hoper seg opp en del døde hudceller](#)

Som refleksologi

Soneinndelingen av ansiktet, slik kineserne driver med, kan også minne mange om måten refleksologi fungerer på, hvor punkter under beina blir knyttet opp mot kroppens forskjellige organer og deler. Selv om mange mener de har effekt av denne typen behandling er den ikke dokumentert med tall og fakta.

- Vi vet at det innen kinesisk tradisjon er vanlig å si at man kan lese mye ut fra ulike kroppsdeler, forklarer informasjonssjef hos NAFKAM - Nasjonalt forskningsenter for komplementær og alternativ medisin - Ola Lillenes, til Kvinneguiden.

- De mener blant annet at man kan si noe en persons framtid ut fra linjer i håndflaten og ansiktstrekk.

Lillenes forklarer at i teorigrunnet for tradisjonell kinesisk medisin - og mange alternative behandlinger for øvrig, finner man også egne ideer om hvordan og hvorfor sykdom oppstår.

- Beskrivelsene i tradisjonell kinesisk medisin avviker ofte fra legevitenenskapen, og har som oftest ikke støtte i denne.

Eksperten anbefaler sunn skepsis.

- Som forbruker bør man ha en sunn skepsis til alle de "problemene" man tilbys "helsebehandling" for i dag. Spesielt i den delen av behandlingsmarkedet som grenser mot skjønnhetspleie og velvære, hvor det er mange tiltak som hevder å rense kroppen din, styrke immunforsvaret ditt, gjenopprette energibalansen din samt mye mer. Ikke ta alt for gitt, spør reelle fagpersoner og hudleger til råds før du starter behandling.

Inndeling av soner

Det finnes mange ulike kart og illustrasjoner som skal forklarer hvordan den kinesiske teorien om soneinndeling av ansiktet fungerer. Her er en oversikt, gjengitt i det britiske motemagasinet [Company](#):

Se også: [Her er stekefettet du kan barbere leggene med](#)

1. Hake og siden av munnen

Egglosning får ofte skylden for kviser på denne delen av fjeset, og dette er et vanlig problem også i ulike stadier av menstruasjonssyklusen. Urenheter i dette området er ofte linket til hormoner og hormonbalanse i kroppen.

2. Panne

Ifølge kinesisk medisin er det i pannen man vil kunne finne ut av hvor god kroppen din er til å kvitte seg med avfallsstoffer. Øvre del av pannen er knyttet til blæra, den midtre delen til fordøyelsessystemet og den nedre delen av pannen, ned mot neseroten og øyenbryn, er knyttet til leveren, noe som da kan forklare at man får kviser her i perioder hvor man har drukket mye alkohol.

Stress kan også være en trigger dersom du opplever kviser i dette området, da området er knyttet til adrenalinkjertler som ligger på nyrene dine.

3. Hals

Kviser på halsen og langs kjevelinjen kan i følge kinesisk medisin være en indikator på at adrenalinkjertlene dine er i konstant aktivitet, noe som kan tyde på at du er utsatt for for mye stress.

4. Munn

Dersom kvisene dine er små og ofte dukker opp i partiet rundt munnen, kan det være et tegn på forskjellige typer dermatitt, men også - ifølge kinesisk medisin - være et symptom på Polycystisk ovarialt syndrom (PCOS).

5. Kinn

Kinnene dine er ifølge kinesisk medisin knyttet direkte opp mot lungene, så dersom du regelmessig lider av forkjølelser, hoste eller astma kan dette forklare at du jevnlig sliter med utbrudd av uren hud i dette området.

Medisinske forklaringer

Hudlege ved Oslo Hudlegesenter, Kjetil Guldbakke, har en litt annen forklaring på hva kviser i de ulike sonene av ansiktet ditt betyr, og har mer tro på utenforliggende faktorer.

- Det er mange ulike tilstander som kan gi akne og et aknelignende utslett, forklarer Guldbakke til Kvinneguiden.

- Vårt ståsted er det at mange av disse kan behandles medisinsk med svært gode resultater.

Hudlegen forklarer at de vanligste stedene for "vanlige" kviser er panne, kinn, hake og rygg.

- Alvorlighetsgraden varierer fra de som kun har noen få hudormer, til de med alvorlig arrdannende nodulocystisk akne, forklarer Gulbakke.

- Akne er vanligst i en alder mellom 11-20 år, men kan også ramme voksne.

Gulbakke har dette å si om plasseringen av kvisene:

1. Haken og rundt nesen

Kvinner som får et aknelignende utslett på haken eller rundt nesen har ofte en annen hudtilstand som heter perioral dermatitt.

2. Kinn

Ved et kviseliknende utslett i kinnene hos voksne bør man vurdere om det kan være Rosacea.

3. Skjeggparti (menn)

Menn som får akne i skjeggpartiet har ofte hårrotsbetennelser (follikulitt)

4. Ansiktet generelt

Dype byller i huden som kan fylle seg med verk er ofte talgcyster.

5. Hårfestet

Akne i hårfeste kan være relatert til bruk av fete hårprodukter og voks.

LES OGSÅ SAKENE:

Slik kvitter du deg med kosekiloene

Du gnir døde hudceller utover fjeset

Slik lager du din egen sminke