

**5 veranderingsfasen
(5 elementen)
&
gezondheid**

V3.0

金

Metaal

土

Aarde

火

Water

水

Vuur

木

Hout

Inhoud	2
1 Inleiding	3
2 Reguliere en Chinese geneeskunde	4
3 Het belang van de Vijf Elementen	5
4 De kern van de vijf elementen:	7
5 Relaties	8
6 Onderlinge invloeden	9
7 Vijf elementen en de orgaansystemen	10
7 Vijf elementen en de orgaansystemen	10
8 Blokkaden	11
9 Welk punt behandelen?	12
10 Vijf elementen meridiaanklok	13
11 Hout (Le, G)	14
12 Vuur (H, Du, 3V, C)	24
13 Aarde (M, MP)	36
14 Metaal (L, Di)	45
15 Water (B, N)	53
16 Interpretatie voorbeeld	61
17 Relatieoverzicht	62

1 Inleiding

Het Yin / Yang principe is het meest fundamentele principe van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM). We spreken in de acupunctuur over een "gezond mens" als er harmonie is tussen Yin en Yang. Een langdurige verstoring van dit evenwicht kan leiden tot ziekten of klachten.

Het Yin / Yang principe kent zijn beperkingen. Het is zó universeel, dat het nauwelijks iets zegt over de concrete werkelijkheid. De werkelijkheid van hier tussen hemel en aarde. De werkelijkheid van ontkiemen, groei, bloei, zaaddragen, afsterven, rusten en dat steeds opnieuw. De werkelijkheid van emoties en kwaliteiten. De werkelijkheid van levensfasen. De werkelijkheid van eten, verteren, uitscheiden, ademhalen, vrijen.

Binnen onze medische traditie komt de invloed van de seizoenen op ziekte en gezondheid niet veel verder dan het onderkennen van begrippen als voorjaarsmoetheid en herfstdepressies. Binnen de TCM echter is het functioneren van de mens in relatie tot de seizoenen en de biologische klok uitvoerig in kaart gebracht. De elementen uit de natuurlijke jaarlijkse cyclus corresponderen met de organen in het menselijke lichaam.

Elke verstoring van de natuurlijke cyclus - buiten of binnen het lichaam - zal een reactie oproepen van een tegengestelde kracht, omdat het evenwicht hersteld wil worden. Als we weten hoe dit proces in zijn werk gaat en als we weten waar deze krachten werkzaam zijn, dan kunnen we het lichaam helpen om het evenwicht sneller te bereiken.

De TCM heeft hiertoe een model ontwikkeld, Een model dat gaat over hoe de dingen in de concrete werkelijkheid gaan. Het model van de 'Vijf Elementen', De elementen zijn steeds in beweging en geven veranderingsstadia weer, dus beter is, de 'Vijf Fasen'.

Energie en orgaanfuncties

Hebt u het hart wel eens op de tong? Of kunt u vol vuur ergens over praten? Dan zult u vast ook wel eens iets op uw lever hebben. De Nederlandse taal kent een aantal, dat prima te plaatsen zijn in de elementenleer.

Om duidelijk te maken dat organen en energie bij elkaar horen, geven we graag een voorbeeld: mensen die last hebben van een ochtendhumeur komen 's morgens moeilijk op gang en zijn gauw prikkelbaar. Volgens de leer van de vijf elementen behoort de energie van de ochtend bij het element hout.

De emotie die bij hout optreedt, is boosheid of prikkelbaarheid. Het orgaan, dat daar weer bij hoort, is de lever. Door de energie van de lever in beweging te brengen zal de verstoring van het evenwicht worden opgeheven en krijgt de patiënt wellicht een heel andere kijk op het leven, omdat het opstaan niet meer zo'n moeite kost.

Energiebanen, meridianen

De meridianen, zoals beschreven in de literatuur van de Traditionele Chinese Natuurgeneeskunde (TCM), zijn energiekanalen die per orgaanfunctie de daartoe behorende acupunctuurpunten met elkaar verbinden. Westerse acupuncturisten hanteren als synoniemen ook vaak de termen functiekringen of energiebanen. In de literatuur en de handleiding van de i-Health modules handhaven wij de term meridianen. Voor een goed begrip van de lokalisatie van klachten is het aan te bevelen het verloop van die meridianen te kennen, evenals de meeste belangrijke behandelpunten per meridiaan (toniserings-, sederings- en Musssatpunten), en de relatie ervan met de vijf elementen.

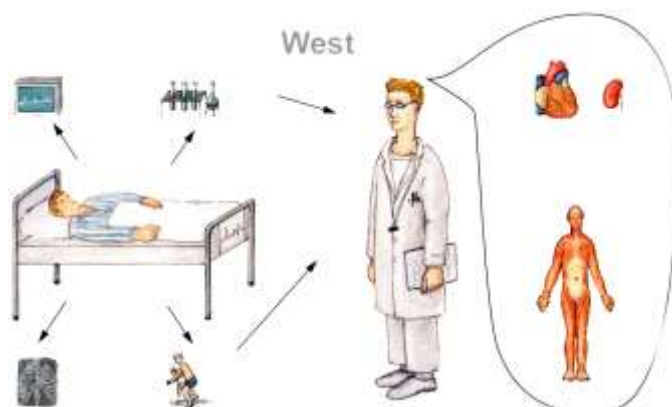
Vrijwaring

Deze informatie is gecompileerd uit verschillende bronnen. In die zin kunnen er tegenstrijdigheden voorkomen. De informatie heeft als zodanig niets te maken met de i-health apparatuur. Raadpleeg bij twijfel de helpfunctie in het programma of onze consultants. U kunt dit rapport voor persoonlijke informatie raadplegen. Wij geven geen garanties over de nauwkeurigheid of de volledigheid van de inhoud.

2 Reguliere en Chinese geneeskunde

Westerse medische wetenschap

De westerse medische wetenschap heeft zich ontwikkeld tot een uiterst moderne en efficiënte wetenschap. Met microscopische precisie worden steeds meer geheimen van het lichaam en van de biochemische processen, die zich daarin afspelen, blootgelegd. De kennis op medisch gebied is enorm en breidt zich nog iedere dag uit.



¶ Toch bestaat er bij een groeiend aantal patiënten een gevoel van onvrede, omdat de behandeling van hun klachten vaak beperkt blijft tot het bestrijden van de (chronische) ziekte en haar symptomen en niet de persoonlijke beleving van de zieke als uitgangspunt van behandeling neemt. Er is, ondanks alle vooruitgang, nog maar zo weinig bekend over de complexe wisselwerking tussen psychische en lichamelijke processen, dat de samenhang niet altijd wordt onderkend.

In de westerse medische wetenschap is er een duidelijke scheiding tussen het verrichten van medische ingrepen en het voorschrijven van medicijnen aan de ene kant en het verwijzen naar artsen, die zich met de geest bezighouden, aan de andere kant. We kennen dan ook een grote verscheidenheid aan specialisten: cardiologen, internisten, chirurgen, neurologen enz. enerzijds en psychiaters, psychologen en psychotherapeuten anderzijds. Ieder

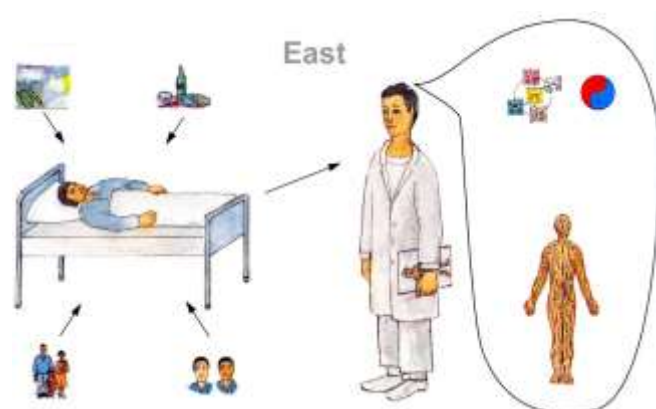
deel van het lichaam wordt apart bekeken, de meetwaarden van ECG, laboratorium, röntgen, ergometrie e.d. gaan naar de behandelende specialist die daarmee de organische verandering en de therapie vaststelt.

Traditionele Chinese Geneeskunst

Omdat de Traditionele Chinese Geneeskunst het welbevinden van de mens centraal stelt en de ziekte niet als een op zichzelfstaand fenomeen beschouwt, heeft deze behandelingswijze duidelijk een ander, holistisch, uitgangspunt, dat de mens in zijn veelzijdigheid als een eenheid ziet.

¶ In de opvatting van een pragmatische moderne zienswijze gaat men uit van een synergiemodel, dat wil zeggen, een model waarin oosterse geneeswijzen als TCM en Ayurveda samenwerken met Westerse allopathische en naturopathische geneeswijze, waarbij de nadruk gelegd wordt op het aanvullend karakter van beide richtingen.

Bij de analyse spelen klimaat, voeding, sociale omstandigheden, emotionele toestand enz. een rol. Met deze gegevens stelt de Chinese arts een energetische ontsporing en onbalans vast.



Chronische ziekten

Vooral chronisch klachten zijn zorgwekkend. Meer dan 12% van onze bevolking is chronisch ziek. Typische voorbeelden zijn reuma, astma- en diabetespatiënten. De westerse aanpak van chronische kwalen richt zich voornamelijk op symptoombestrijding; de Chinese geneeskunde en Ayurveda trachten het complex van mogelijke oorzaken te onderkennen en te behandelen.

Psyche

Doordat zowel de Chinese als de Ayurveda arts alles in zich opneemt wat hij kan waarnemen, de mens in zijn geheel, heeft hij al lang de kunstmatige splitsing van het individu in psyche en lichaam als ongegrond achter zich gelaten. Zodra hij het energiepatroon vaststelt, komt hij tot een Chinese diagnose.

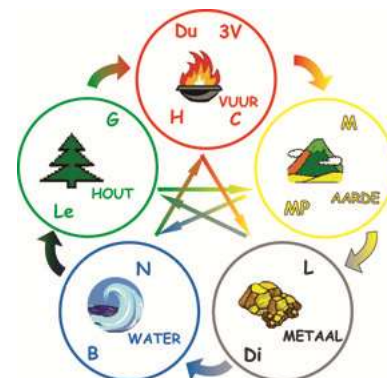
I-Health

Het i-Health systeem maakt energiediagnose van de meridianen mogelijk voor regulier werkende wetenschappers, artsen en therapeuten. Ook het controleren van behandelingen wordt wetenschappelijk gemeten, getoond en vastgelegd in een computersysteem.

3 Het belang van de Vijf Elementen

Behalve binnen de TCM is het verklaringsmodel van de 5 Elementen ook terug te vinden binnen het Taoïsme, de I Ching, Feng Shui, de Chinese Astrologie, Tai Qi en Qi Gong. Deze elementen zijn Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water en worden beschouwd als de bouwstenen van het leven.

Deze Vijf Elementen zijn interactief, ze beheersen in feite ons dagelijks functioneren. De invloed van de vijf elementen loopt parallel met de seizoenen (waarbij de zomer wordt opgedeeld in twee seizoenen): voorjaar, zomer, nazomer, herfst en winter. De Vijf Elementen hebben niet alleen betrekking op de fysieke gezondheid, maar ook op het temperament en de persoonlijkheid; je bent zelf een elementtype, je hebt in je gezin te maken met andere of gelijksoortige elementtypen, die al of niet correleren met een bepaald element-tijdstip van de dag, een bepaald element vanwege het seizoen, je leeftijd correspondeert in een bepaald element, enzovoort.



Het vijf elementen concept bedient zich van metaforische correspondenties. Neem bijvoorbeeld één van de elementen: Hout. Dit wordt geassocieerd met een veelheid van zaken, waarbij de typische hout eigenschap van groei en ontplooiing centraal staat. Daar hoort het voorjaarsgroen bij, dat uit de grond schiet en uit de knop komt. Ook de lever heeft met groei en ontplooiing te maken; met het vermogen om je persoonlijke ontwikkeling gestructureerd en harmonieus gestalte te geven die je leven een zinvolle richting geeft. Wanneer hout vochtig is, goed gevoed door zijn moeder, het water element, dan zijn de uiteinden (ledematen) soepel en flexibel. Wanneer de ledematen soepel zijn, is de persoonlijkheid ook soepel en het is minder waarschijnlijk een Qi (energie) stagnatie te krijgen. Vanuit deze metaforen is de samenhang tussen mens en natuur gemakkelijk te bevatten. Het is belangrijk om te begrijpen dat het hier om natuurlijke wetmatigheden gaat die ons kunnen leiden naar harmonie, succes, geluk en gezondheid.

Yin Yang

Het Yin/Yang teken staat voor twee dynamische tegengestelde oerkrachten die elkaar in evenwicht houden. Yang is de uitdijende, de uitgaande, de exploderende, de Hemelkracht, het mannelijke, actieve principe. Yin is de aantrekkingskracht, de samentrekkende, de imploderende kracht, de Aardekracht, zwaartekracht, het vrouwelijke en ontvangende principe. Volgens de traditionele Chinese wereldbeschouwing bestaat de oorsprong van het universum uit Tao: de bron van ongelimiteerde mogelijkheden. Van daar uit ontwikkelen zich de polariteiten Yang en Yin, als dag en nacht, zon en schaduw. De wisselwerking tussen deze twee oerkrachten wordt Qi of Qi genoemd.



De logica dat men alles alleen in verband met het geheel kan begrijpen, vormt de basis van de traditionele Chinese wereldbeschouwing. Alles om ons heen, de dingen, onze gedachten en onze gevoelens zijn het resultaat van de wisselwerking van die tegengestelde krachten.

Er is een voortdurende verandering, niets is absoluut. Na de dag komt onvermijdelijk de nacht. Deze Yin Yang relatie heeft 4 belangrijke aspecten die toonaangevend zijn voor de Chinese denkwijze en de medische traditie;

- 1 De oppositie van Yin en Yang. Yin en Yang zijn tegengestelde krachten waaraan niets en niemand ontsnappen kan. Deze oppositie is bovendien relatief. Hiermee bedoelt men enerzijds dat niets totaal Yin of totaal Yang kan zijn en anderzijds steeds in relatie tot iets anders gezien moet worden.
- 2 Yin en Yang zijn onderling van elkaar afhankelijk. Men kan ze wel onderscheiden, maar niet scheiden. Het ene kan niet zonder het andere.
- 3 Yin en Yang reguleren elkaar, door een voortdurend en dynamisch aanpassen van het niveau van ofwel Yin ofwel Yang. Dit om zo te trachten de balans tussen Yin en Yang in evenwicht te houden.
- 4 De onderlinge transformatie van Yin in Yang en van Yang in Yin. Om tot deze verandering te komen zijn er enerzijds de inwendige condities en de beïnvloedende uitwendige factoren nodig. Aan de andere kant moet de tijd hier ook rijp voor zijn.

Gezondheid betekent dat er een evenwicht is tussen Yin en Yang. Ziekte betekent dan dat één van beiden overheerst of zwak is. In de Chinese geneeskunde komt het erop aan om de zwakkere pool te versterken en de te sterke pool af te remmen.

Harmonie, balans

De witte stip in het zwarte gedeelte van het Yin/Yang teken en de zwarte stip in het witte gedeelte geven aan dat iets nooit helemaal Yin en nooit helemaal Yang is. Het betekent ook, dat er een drang is om elkaar aan te vullen ofwel het zoeken naar harmonie. De graad van harmonie bepaalt mede de gezondheidstoestand van de mens. Want het lichaam streeft immers ook naar homeostase, het zo gelijkmatig mogelijk houden van het interne milieu door elkaar aanvullende en tegengestelde componenten. Zoals de buig- en strekspieren samen een beweging coördineren; of de insuline-adrenaline werking, welke onder andere het bloedsuikergehalte bepaalt; of de natrium-kalium pomp, die onder andere verantwoordelijk is voor de zenuwgeleiding (Ook licht kan niet zonder donker).

陰

-- Yin

Yin (vrouwelijk)	Yang (mannelijk)
Aarde, maan, donker, vrouwelijk, negatief, grijpend, ontvankelijk, winter, zacht, koud, zowel ruw als vlak.	Hemel, zon, licht, vurig, beweeglijk, vreemd, krachtig, mannelijk, actief, zomer.

陽

Yang --

Chi

Het hele universum - alles wat we al dan niet kunnen zien - is het resultaat van de allesomvattende levenskracht, Qi of Qi genaamd. Dit wordt weergegeven door het Chinese karakter Qi, wat betekent dat de kokende rijst (materieel) en de opstijgende stoom (immaterieel) samen een eenheid vormen van in elkaar overgaande krachten. Al het zichtbare/tastbare heeft dus zijn niet zichtbare/niet tastbare tegenhanger. Waar komt onze Qi vandaan?

Onze ware Qi (Zhen-Qi), dit is onze gewone lichaams-Qi, die nog niet is onderverdeeld in de verschillende soorten of voor bepaalde taken gebruikte Qi, is afhankelijk van 3 bronnen;

- 1 De Yuan-Qi, de oorspronkelijke Qi, ook wel prenatale Qi genoemd, is de Qi die we van onze ouders bij de bevruchting meekrijgen.
- 2 De Gu-Qi of graan-Qi verkrijgen we uit wat we eten en drinken.
- 3 De Zong-Qi of lucht-Qi wordt door onze ademhaling verkregen.

De Zhen-Qi manifesteert zich in het lichaam onder twee vormen, nl: de Ying-Qi of voedende Qi en de Wei-Qi of beschermende, afwerende Qi.

Meridianen en acupunctuurpunten

De Ying Qi circuleert volgens de TCM in meridianen. Deze banen zijn op te vatten als energiegeleidingswegen en vormen een netwerk op de romp, armen, benen en het hoofd; zodat elk deel van het lichaam van Qi voorzien wordt. Iedere meridiaan is verbonden met een bepaald orgaan en met een orgaansysteem, waaraan hij zijn naam ontleent.

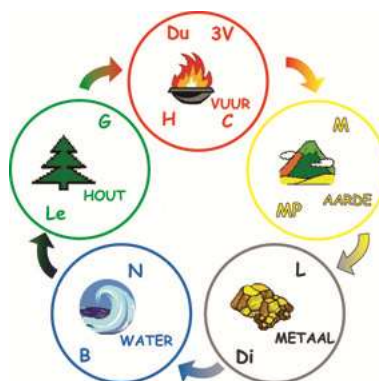
Iedere meridiaan begint of eindigt aan de hand of de voet. Het eindpunt van de ene meridiaan ligt vlakbij het beginpunt van de andere zodat de Ying-Qi als een constante stroom doorheen het ganse lichaam kan vloeien.

Op de meridianen liggen verschillende acupunctuurpunten. Die punten kunnen zowel gebruikt worden om een diagnose te stellen als om therapie toe te passen. De therapie bestaat erin om een balansverstoring in het Qi-verloop te herstellen.



4 De kern van de vijf elementen:

- Hout**
Typisch De opwaartse energie van de zon in de vroege ochtend, het ontluikende blad in het voorjaar.
Mens Hout wordt door bomen en struiken geproduceerd, en vermeerderd zich met de tijd. Hiervoor is water nodig met daarin opgeloste voedingsstoffen.
- Vuur**
Typisch De zomer, het midden van de dag, waarop de zon op zijn hoogst is en van Oost naar Zuid beweegt.
Mens Vuur verspreidt warmte en heeft brandstof (hout) nodig.
Het hart verspreidt de energie met de voedingsstoffen voor de organen en de circulatie.
- Aarde**
Typisch De nazomer, een dalende zon die aarde-energie naar de persoon of de woning straalt.
Mens De aarde neemt alles op wat leeft en sterft, wat opgebrand is (vuur)
De milt en pancreas (alvleesklier) ontlede de opgenomen voeding en slaan die als reserve op.
- Metaal**
Typisch De herfst, de ondergaande zon die de aarde verwarmt en energie opslaat.
Mens De verzamelde mineralen in de aarde geven de indruk van hardheid en afweer, tot ze in het grondwater opgenomen worden.
De long produceert de afweerenergie, door de ademenergie en de voedingsenergie met elkaar te vermengen (oplossen)
- Water**
Typisch De winter of de nacht. Hoewel alles in rust lijkt vindt er ook hier een stroming van energie plaats.
Mens Wanneer de mineralen uit de aarde in het grondwater opgenomen worden, doen deze weer dienst tot voeding van bomen en struiken (hout)
De nier zorgt voor uitscheiding van vloeistoffen met daarin opgenomen afvalstoffen, welke voor de ons omringende natuur weer tot voeding dient.

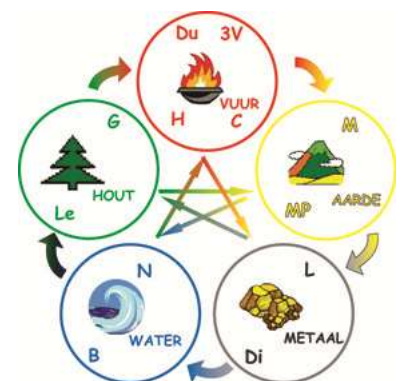


Meridianen en acupunctuurpunten

De productieve (Sheng) cyclus is als volgt: water voedt planten en bomen: produceert Hout, Hout voedt Vuur die het vervolgens verbrandt in as om Aarde te vormen, Aarde is de bron, de moeder van Metaal. Metaal kan worden gecondenseerd tot water of kan worden gesmolten tot vloeibaar materiaal of Water. De elementen voeden elkaar, ondersteunen elkaar en ontstaan uit elkaar in een cyclische samenhang. Daarom wordt dit de productieve cyclus van moeder en kind genoemd.

Controle cyclus

De Sheng cyclus wordt gecontroleerd door de Ko-cyclus, die een terugkoppelende functie heeft bij energie- excessen, blokkades of tekorten. Hierin hebben de elementen een grootmoeder-kleinkindrelatie: water dooft Vuur; Vuur smelt Metaal, Metaal hakt Hout, Hout (wortels van planten) overwoekert de Aarde en het Water wordt door Aarde geabsorbeerd.



Invloed per element

	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
voedt	Vuur	Aarde	Metaal	Water	hout
beheerst	Aarde	Metaal	Water	Hout	Vuur
schakelt uit	Metaal	Water	Hout	Vuur	Aarde
doodt	Water	Hout	Vuur	Aarde	metaal

5 Relaties

De relaties tussen de elementen zijn van het grootste belang omdat ze in het Chinese systeem de samenhang van de schepping weergeven. De vijf elementen zijn geen onderscheiden energieën, maar één enkele kosmische kracht die zich onderscheidt in vijf Yin/Yang stadia in de wereld van verschijnselen. Groei wordt noodzakelijkerwijs ingedamd door controle, vandaar de beide cycli van productie en controle.

Het meest vruchtbare is de moederrelatie die beschermt en onderhoudt de zoonrelatie. De relatie moeder - zoon: het is volgens deze natuurlijke opeenvolging dat een element verdwijnt door haar eigen leven te geven aan haar opvolger.

Het hout voedt het vuur wat as (aarde) produceert. In haar binnenste geeft de aarde geboorte aan metaal wat vloeistof kan worden (water) Op haar beurt doet het water het hout groeien en de cyclus herhaalt zich. Er zijn omstandigheden waarin de moeder een beschermende rol op zich neemt: ze komt haar zoon te hulp als die overweldigd wordt door de onderdrukking, gekarakteriseerd in de tweede relatie. Op dat moment is er sprake van een "antwoord"

Element	Moeder	Zoon	Vriend	vijand
Hout	water	vuur	aarde	metaal
Vuur	hout	aarde	metaal	water
Aarde	vuur	metaal	water	hout
Metaal	aarde	water	hout	vuur
Water	metaal	hout	vuur	aarde

Als er een derde element op de proppen komt kan dat het proces veranderen; Vuur valt Metaal aan, maar Water dooft Vuur en komt dus Metaal te hulp. Water dooft Vuur, maar Aarde die Water absorbeert komt Vuur te hulp; dat is de relatie van Controle; "de vijanden van mijn vijanden zijn mijn vrienden".

Van de andere kant zal de zoon van een element voorkomen dat deze overwonnen wordt door een ander element door het te versterken: Water valt Vuur aan, maar Hout brengt Vuur voort en versterkt dus Vuur wat er op uitdraait dat het proces beëindigd wordt. In feite kan Water niet op tegen Hout, wat haar zoon is. Dat is het proces van Onderbreking.

Interactie tussen elementen

Controle			Onderbreking		
Element valt aan, maar wordt vernietigd door.			Element valt aan, wat versterkt wordt door:		
hout	aarde	metaal	hout	aarde	vuur
vuur	metaal	water	vuur	metaal	aarde
aarde	water	hout	aarde	water	metaal
metaal	hout	vuur	metaal	hout	water
water	vuur	aarde	water	vuur	hout

6 Onderlinge invloeden

Bovenstaande classificatie wat meer uitgewerkt geeft de volgende verdere informatie. Als men de elementen bekijkt vanuit het standpunt van hun specifieke beweging, ontdekt men dat de verschillende sensaties eigen karakteristieken hebben ten opzichte van de mutatie van de energie.

Het **zicht** correspondeert met het hout waarvan de kwaliteit "het in beweging zetten" is.

Groen	zet de energie van de lever in beweging
Rood	zet de energie van het hart in beweging
Geel	zet de energie van de milt in beweging
Wit	zet de energie van de longen in beweging
Zwart	zet de energie van de nieren in beweging

Voelen correspondeert met het vuur waarvan de kwaliteit het 'uitbreiden' is; het in werking zetten. De gevoels- en klimatologische omstandigheden hebben dus een specifieke werking op bijbehorend orgaan:

De wind	doet de energie van de lever circuleren
De hitte	doet de energie van het hart circuleren
Het vocht	doet de energie van de milt circuleren
Droogte	doet de energie van longen circuleren
Koude	doet de energie van nieren circuleren

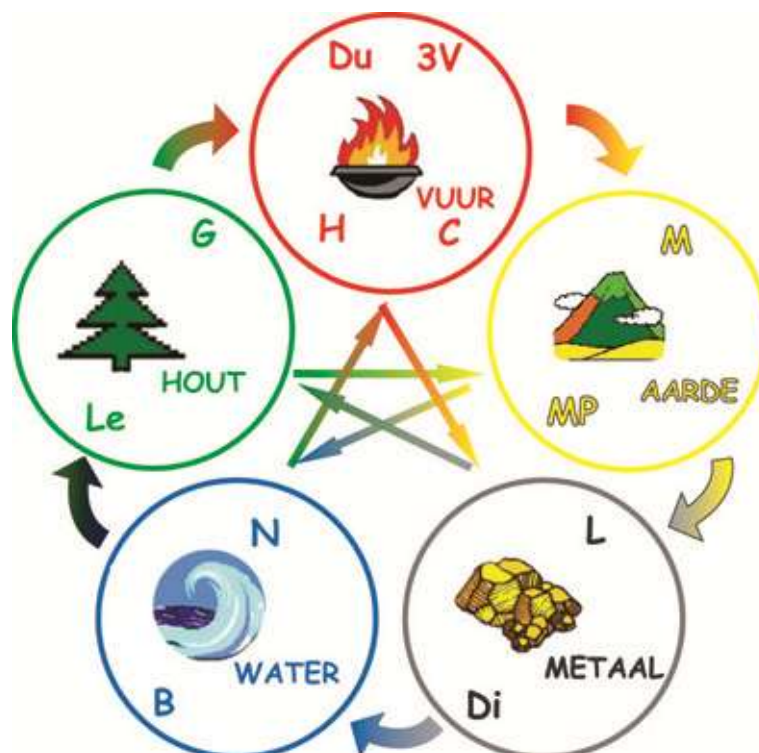
De **smaak** komt overeen met de Aarde waarvan de kwaliteit de verdeling is.

Zuur	verdeelt de energie van de lever
Bitter	verdeelt de energie van het hart
Zoet	verdeelt de energie van de milt
Scherp	verdeelt de energie van de longen
Zout	verdeelt de energie van de nieren

De **geur** komt overeen met het metaal waarvan de kwaliteit het verzamelen; het naar binnen richten is

Het ranzige	veroorzaakt het verzamelen van de energie van de lever
Het verbrande	veroorzaakt het verzamelen van de energie van het hart
Het geparfumeerde	veroorzaakt het verzamelen van de energie van de milt
Het zuur	veroorzaakt het verzamelen van de energie van de longen
Het rotte	veroorzaakt het verzamelen van de energie van de nieren

7 Vijf elementen en de orgaansystemen



	Meridiaan	meridiaan-orgaanfuncties	+ kenmerk	emotie	+ energie	- energie
L	longen	Immuunsysteem*), huid	verstand	verdriet	depressie	rusteloosheid
Di	dikke darm	lymfesysteem	contact	rigide	afhankelijkheid	treuren
M	maag	regulatie van zuurgraad	creatief	overbezorgd	schizofreen	verslaafd
MP	milt-pancreas	vegetativum, metabolisme	benieuwd	geen zelfvertrouwen	ongeduld.	neurose
H	hart	Emotioneel centrum,	opgewekt	gekwetst	manie	melancholie
Du	dunne darm	psyche, stemmingen	fantasie	kwetsbaar	hysterie	frustratie
B	blaas	seksualiteit, wervelkolom	vitaal	besluitloos	agressie	verdringing
N	nieren	regulatie vloeistoffen, elektrolyten	sterke wil	angst	zorgen	angst
C	circulatie	bloedcirculatie, vitaliteit	motivatie	onderdrukt emotie	belasting	vrees
3V	3 verwarmers	endocrien/hormonaal systeem	ambitie	zwaarmoedig	haat	afgunst
Li	lever	vetstofwisseling	nadenkend	boosheid	schuldgevoel	woede
G	galblaas	koolhydraatstofwisseling	gevoelig	frustratie	kommer	drift

*) Het immuunsysteem bestaat niet in het TCM denken. i-Health kiest voor deze term en deze te koppelen aan de long-energie. De meeste acupuncturisten beseffen echter dat alle vijf de Yinorganen samen het immuunsysteem vormen.

8 Blokkaden

We hebben eerder gezien dat er relaties zijn als grootmoeder, moeder, zoon, vriend en vijand. Als we een te hoge of te lage energie moeten behandelen, zijn deze relaties belangrijk. De elementen binnen de 5-fasen volgen elkaar op volgens de wijzers van de klok, rechtsom. Dit geldt ook voor de energiestroom in aan deze fasen gerelateerde organen en de hierop geënte meridiaansystemen. De rechtsomdraaiende beweging is de activerende beweging; de linkomdraaiende beweging is de remmende beweging. De opeenvolgende fasen (organen) beïnvloeden elkaar zodanig dat men van de Moeder-Zoon relatie spreekt. Dit houdt in dat opvolgende fasen (organen) elkaar wederzijds beïnvloeden. Hierbij zijn er verschillende mogelijkheden:

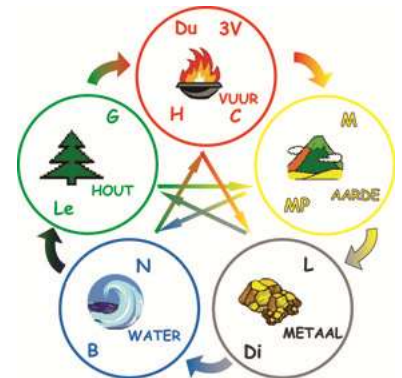
Ideaal is er een wederzijdse **harmonie** tussen Moeder en Zoon of:

Er is **disharmonie** tussen Moeder en Zoon in de rechtsomdraaiende beweging: De Moeder verstoort de Zoon binnen de Sheng cyclus:

- Hout is te zwak waardoor Vuur te weinig gevoed wordt,
- Vuur is te zwak waardoor Aarde te weinig gevoed wordt,
- Aarde is te zwak waardoor Metaal te weinig gevoed wordt,
- Metaal is te zwak waardoor Water te weinig gevoed wordt,
- Water is te zwak waardoor Hout te weinig gevoed wordt, etc.

Of:

- Hout is te sterk waardoor Vuur te veel wordt aangewakkerd,
- Vuur is te sterk waardoor Aarde te veel wordt aangewakkerd,
- Aarde is te sterk waardoor Metaal te veel wordt aangewakkerd,
- Metaal is te sterk waardoor Water te veel wordt aangewakkerd,
- Water is te sterk waardoor Hout te veel wordt aangewakkerd, etc.



Er is **disharmonie** tussen Moeder en Zoon in de linkomdraaiende beweging binnen de Sheng-cyclus: De Zoon verstoort de Moeder binnen de Sheng cyclus (= omgekeerde Sheng cyclus):

- Vuur is te zwak waardoor Hout te veel wordt aangewakkerd,
- Hout is te zwak waardoor Water te veel wordt aangewakkerd,
- Water is te zwak waardoor Metaal te veel wordt aangewakkerd,
- Metaal is te zwak waardoor Aarde te veel wordt aangewakkerd,
- Aarde is te zwak waardoor Vuur te veel wordt aangewakkerd, etc.

Of:

- Vuur is te sterk waardoor Hout wordt geblokkeerd,
- Hout is te sterk waardoor Water wordt geblokkeerd,
- Water is te sterk waardoor Metaal wordt geblokkeerd,
- Metaal is te sterk waardoor Aarde wordt geblokkeerd,
- Aarde is te sterk waardoor Vuur wordt geblokkeerd. etc.

De consequentie van bovenstaande is dat de activerende beweging binnen de Sheng cyclus aanleiding geeft tot de zogenaamde toniserende regel van de Moeder-Zoon relatie.

In de Sheng cyclus is de rechtsdraaiende beweging dus de activerende c.q. versterkende activiteit. Water activeert Hout, Hout activeert Vuur enzovoort. Water wordt in dit geval de 'moeder' genoemd, Hout wordt de zoon genoemd. Binnen deze regels is de moeder altijd genegen energie aan de zoon te geven. Wil men dus een fase of orgaan (c.q. de zoon) toniseren dan moet men de moeder sterker, krachtiger maken en dus toniseren. (In de praktijk doet men vaak beide toniseren).

De linksdraaiende beweging, de remmende beweging binnen de Sheng cyclus geeft aanleiding tot de zogenaamde sedatie regel van de Moeder-Zoon relatie. De Zoon onttrekt hierbij energie aan de Moeder, de opvolgende fase (orgaan) is dus te sterk c.q. is een verzwakkend aspect naar de Moeder. Het Hout gebruikt/verbruikt het Water dus teveel bijvoorbeeld. Wil men nu de Zoon wat afremmen dan zegt de sedatie-regel binnen de Moeder-Zoon relatie dat men de Zoon moet kalmeren, opdat de Moeder meer energie zal afgeven en dan zelf in energie zal afnemen. Wil men dus de lever sederen dan seditert men vaak ook het hart waardoor de lever energie zal afstaan.

9 Welk punt behandelen?

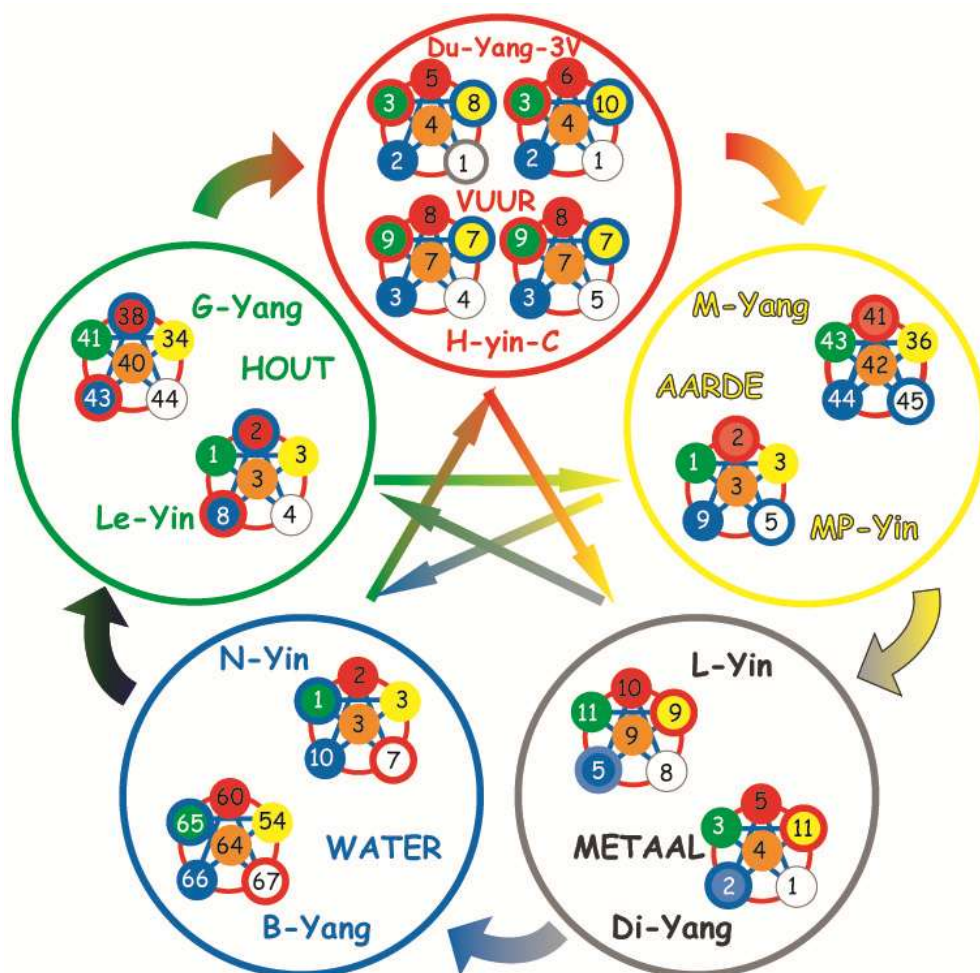
Als vastgesteld is, welk element teveel (exces) of te weinig (deficiëntie) energie heeft, kunnen de betreffende punten gesedeerd of geactiveerd worden.

Er zijn punten die we gebruiken om energie af te leiden, te sederen. Er zijn punten die we gebruiken om energie te stimuleren. De locatie van de punten hangt af van de meridiaan waarop ze liggen: Yin of Yang, welke functie, welk element etc. baan en welke functie ze hebben.

Als bijvoorbeeld de energie van Vuur te laag is, worden de Houtpunten op de Vuurmeridianen behandeld met een Hout Raymedy (van de moeder dus), eventueel aangevuld met de Houtpunten op de Houtmeridianen

Als bijvoorbeeld de energie van Vuur te hoog is, worden de Aardepunten op de Vuurmeridianen behandeld met een Aarde Raymedy (dus van de zoon), eventueel aangevuld met de aardepunten op de Aardemeridianen.

BEHANDELING	HOUT	VUUR	AARDE	METAAL	WATER
Balanceer overschot met i-Health lichtpen	Le2, G38 Chacratron 4, of H8, Du5: Corstimutron	H7, C7, 3V10, Du8 Chacratron 2 of M36, MP3: Lienostimutron	MP5, M45 Chacratron 5 of L8, Di 1: Pneumostimutron	L5, Di2 Chacratron 1 of N10, B166: Renastimutron	N1, B65 Chacratron 3 of G41, Le1: Heparstimutron
Balanceer overschot met i-Health Beamer	RM12; Chacratron 4	RM17; Chacratron 2	RM8; Chacratron 5	DM14: Cha- cratron 1	RM3: Chacratron 3
Balanceer te kort met i-Health lichtpen	Le8, G43 Renastimutron, of N10, B66: Chacratron 1	H9, C9, 3V3, Du3 Heparstimutron of Le1, G41: Chacratron 3	MP2, M41 Corstimutron of H8, Du5: Chacratron 4	L9, Di11 Lienostimutron of MP3, M36: Chacratron 2	N7, B67 Pneumastimutron of L8, Di1: Chacratron 5
Balanceer te kort met i-Health Beamer	RM12; Chacratron 1	RM17; Chacratron 3	RM8; Chacratron 4	DM14: Cha- cratron 2	RM17: Cha- cratron 5



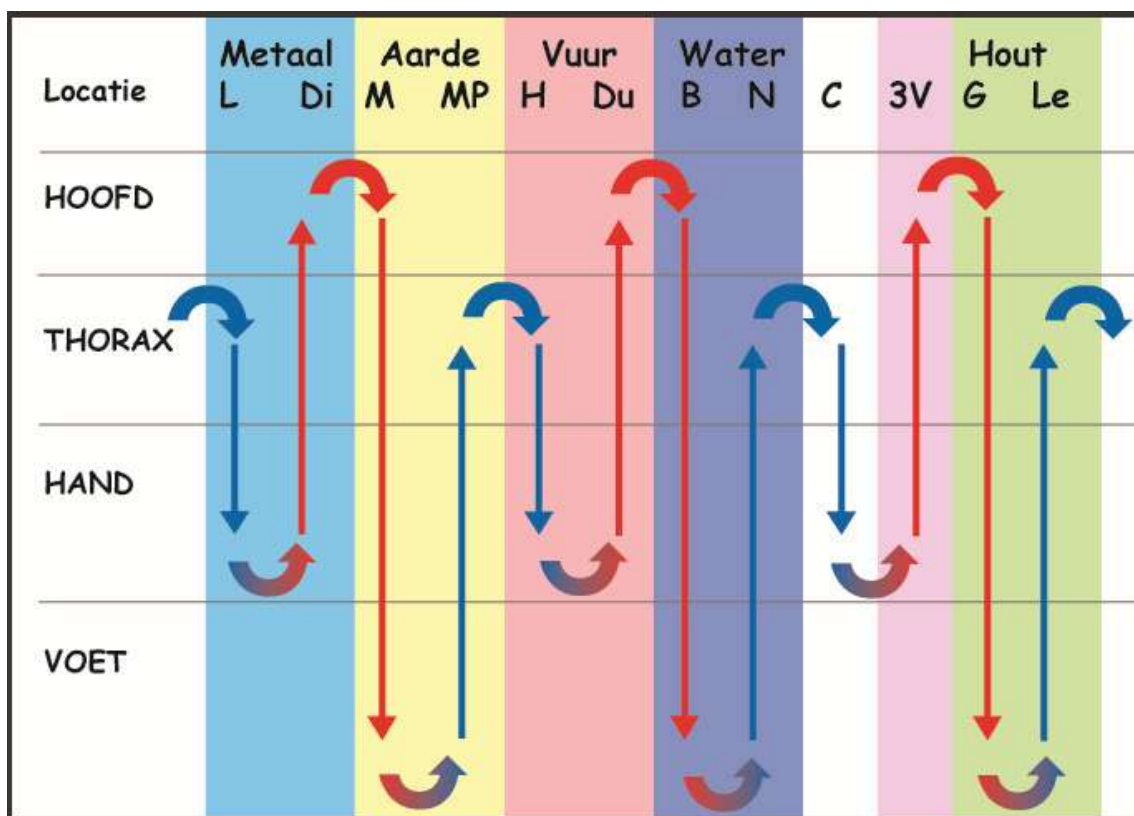
10 Vijf elementen meridiaanklok

Er zijn twee belangrijke cycli aan het werk in ons lichaam: De meridiaan klok en de pH (zuur/alkaline balans). De meridiaan/orgaan klok voorziet ons van bio-energetische pieken en dalen; de pH cycli vormen de basis van onze bio-chemische levensprocessen.

Ieder orgaan heeft gedurende twee uur per etmaal zijn maximale energieniveau en zijn minimale energieniveau. . Tijdens de energiepiek doorloopt het desbetreffende orgaan en de daaraan gekoppelde meridiaan de grootste activiteit, en kan dan het beste gesedeerd (geremd) worden.

Het contra orgaan (12 uur later) echter beleeft dan zijn minimale energieniveau, door dit te activeren kan het orgaan, met op dat moment het maximale energieniveau ook gesedeerd worden, de overtollige energie kan worden afgevoerd. Activeren van een bepaald orgaan met de daaraan gekoppelde meridiaan kan het beste buiten diens natuurlijke energiepiek plaatsvinden. Wanneer wij met deze natuurlijke cyclus meewerken, ervaren wij behoud van energie en een versterkte graad van gezondheid.

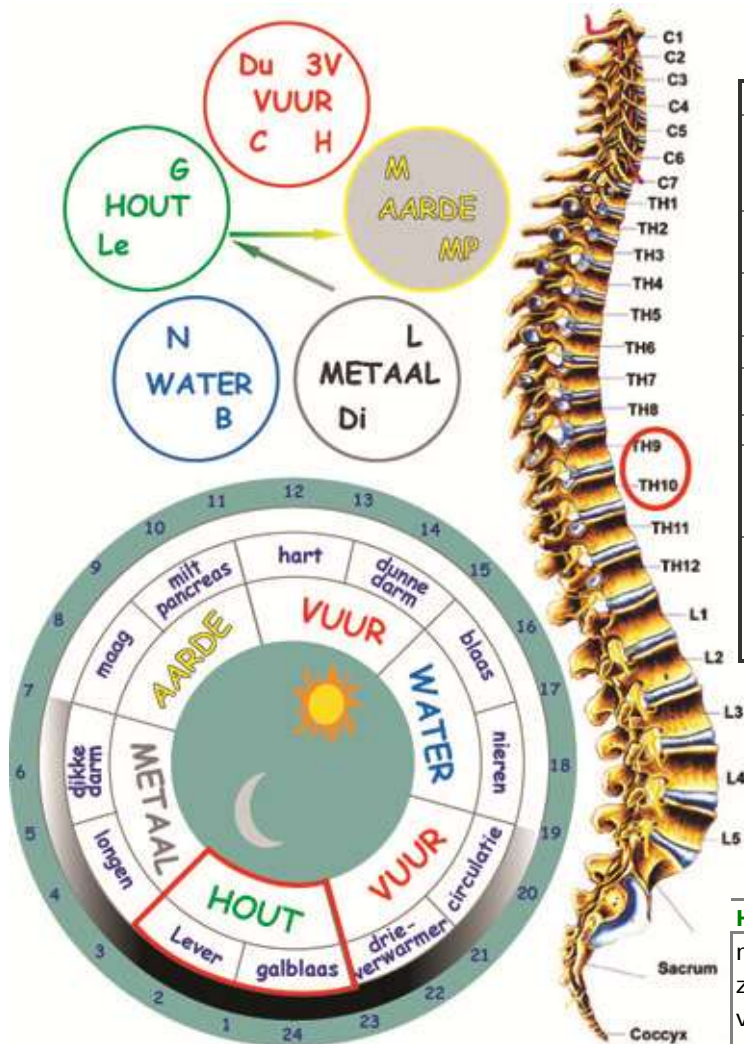
Voorbeeld: Op het middaguur heeft de hartmeridiaan zijn maximale energie en de tegenoverliggende meridiaan, de galblaas heeft zijn laagste energie. Behandelingen dienen afgestemd te worden op deze klok en versterken c.q. verzwakken de werking.





11 Hout (Le,G)

R																	L
	18	17	16	15	14	13	12	11	12	22	23	24	25	26	27	28	
	48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38	



	rechts	links
zintuig	oog	Oog
gewrichten	knie achter	Knie achter
	Sacroccocyx	Sacroccocyx
	voet	Voet
wervels	t9 t10	T9 T10
endocriene klieren	hypofyse achter geslachtsklieren	hypofyse achter geslachtsklieren
diversen	-	-
meridiaan	kwaliteit psychopathologie	
lever	sociaal vertrouwen zelfvertrouwen	Haast, spanning, explosief, ongeduldig, uitgeput
galblaas	vastberaden	Besluiteloos dogmatisch, fanatiek, gefrustreerd, perfectionistisch

Hout	tekort		overdaad	
moeder	Water	tekort	Water	overdaad
zoon	Vuur	tekort	Vuur	overdaad
vijand	Aarde	overdaad	Aarde	tekort
controle	Metaal	overdaad	Metaal	tekort

Hout en de mens



Het symbool van Hout is een jonge boom met frisgroene bladeren.

Een houtpersoon in balans is over het algemeen goed gegaard, weet precies wat hij wil en hoe hij dat voor elkaar moet krijgen, wat hem een kalme, uitgebalanceerde en vertrouwenwekkende persoonlijkheid geeft.

Dankzij die kwaliteiten zullen zijn projecten de goodwill van de gemeenschap krijgen en tot succes leiden. Zijn vernieuwende ideeën duiden op een open en vrije geest. Zijn grootste fout is het teveel hooi op de vork nemen, zijn eerbij en zijn ongeduldigheid, wat hem zijn kans op slagen op lange termijn kan ontnemen.

Houtmensen horen bij de lente en zijn als zodanig sportief ingesteld, steeds in beweging en klaar om op onderzoek uit te gaan. Ze hebben een goede spierontwikkeling die het gezicht een energieke uitdrukking geven.

Bij de vrouw zijn die trekken minder aanwezig, maar men vindt ze terug in dezelfde energie 'als een windvlaag' en in de mimiek. De blik is scherp, precies en hun woorden doordringend. Ze vertellen wat er op hun tong ligt, hebben lange handen, harde nagels. De gebaren zijn levendig, soms niet erg gecoördineerd en ze hebben een weelderige haargroei.

Houtmensen zijn snel geraakt, impulsief, hebben veel fantasie en zijn altijd bereid tot actie over te gaan, zodat ze vaak twee zaken tegelijk aanpakken: verschillende sportieve, professionele politieke etc. activiteiten ontplooiën. De moeilijkheden stimuleren hen juist. Het zijn geboren ondernemers. De enorme hoeveelheid activiteiten die ze ondernemen maken hen vaak geïrriteerd en kwaad met angst om controle te verliezen.

Ze zijn zelden echt ontspannen, geestelijk en lichamelijk hyperactief en altijd bezig met de nabije toekomst zodat ze niet echt van het nu profiteren. Liefde, verliefdheid en vrijen, maken het beste in hen los. Vermoeidheid en fysieke inspanningen stimuleren hen in plaats van uit te putten en winden hun libido op.

Windtypes dus in de lente met de donder van binnen.

	Hout
Orgaan (Yin)	Lever
Orgaan (Yang)	Galblaas
Seizoen	Lente
Richting	Oost
Kleur	Blauwgroen
Proces	Geboorte, initiatief
Zintuig	Zien
Chakra	3
Planeet	Jupiter
Opening	Nagels
Negatief	Vijandigheid
Positief	Goedheid
Mentaal	Rationeel
Weefsel	Spieren/pezen
Cyclus	Geboorte
Klimaat	Winderig
Smaak	Zuur
Vloeistof	Tranen
Psyche	Moed
Stem	Schreeuwen
Geur	Ranzig
Emotie	Woede
Deblokkeren	Schreeuwen
Tijdstip Yang	01:00 - 03:00
Tijdstip Yin	23:00 - 01:00
Psychologisch	Kwesties van macht, hiërarchie, controle, sociaal imago, prestige
Energie +/-	Doelgericht m.b.t. richting & bestemming, persoonlijke wens in harmonie met hogere zelf, macht te veranderen, te handelen en te beslissen, assertief.
Energie -	Martelaarschap, gefrustreerd, machteloos, lage eigenwaarde, geeft iedereen de schuld uitsluit zichzelf
Energie +	Agressief, competitief, controle freak, wil sociale professionele erkenning, manipulatief, koppig, arrogant.
Fysiek	Stoornissen van hogere buik, armen & benen

Hout en de organen



De Levermeridiaan (yin)

Oogklachten, allergie en woede

Volgens de Chinese geneeswijze heeft elk lichaam twaalf energieën die in vastgestelde banen, genaamd meridianen stromen. De meridianen stromen over en in het hele lichaam en verbinden lichaamsdelen, organen, zintuigen en de psyche met elkaar. De functie van een meridiaan komt niet overeen met de functie van het gerelateerde orgaan in de westerse geneeswijze. Dat kan vaak verwarring geven want een acupuncturist spreekt al snel over bijvoorbeeld een leverenergie. Dit betekent niet dat hij een oordeel velt over hoe de lever als orgaan werkt. De acupuncturist bedoelt met de leverenergie een totaal aan verschillende lichamelijke en geestelijke klachten die zich kunnen voordoen. Deze verwarring bestaat al sinds de vijftiger jaren van de vorige eeuw. Pas toen kwam er informatie vrij uit China over de duizend jaar oude traditionele geneeswijze. De grootste fout werd gemaakt toen men de Chinese termen vertaalde naar het Engels, Duits, Frans, Spaans en Nederlands.

De naam voor de lever meridiaan in het Chinees is Zu Yue Yin. Deze meridiaan verbindt de grote teen met de borst en maakt verbinding met de lever. In het westen heeft men de meridianen de naam gegeven van het orgaan dat met die meridiaan verbonden is. Vandaar dat de acupuncturist altijd een orgaanenergie noemt. Er was een periode waarin men getracht heeft alleen de Chinese benaming te gebruiken. Vooral voor de leek was het niet meer te volgen en klonk het als Chinees in de oren. In dit artikel wordt de functie en werking van de leverenergie uitgelegd.

De lever in de westerse geneeswijze

Het scheppen en behouden van een goede gezondheid is in hoge mate afhankelijk van de juiste en zorgvuldige uitvoering van de functies van de lever. De lever heeft een gewicht van 1,5 kg en bestaat uit 350 miljard cellen. De lever ontvangt in 24 uur meer dan 600 liter bloed via het poortaderstelsel uit de spijsverteringsorganen en filtreert deze. De lever is de grote filter van ons lichaam; al het bloed in het lichaam wordt door de lever gezuiverd en ontdaan van afvalstoffen. Het bloed wordt via de lever ontdaan van haar giftstoffen zoals bedorven voedsel, kleurstoffen, smaakstoffen, conserveringsmiddelen, reukstoffen, chemicaliën en niet te vergeten medicamenten, die wij soms dagelijks naar binnen werken.

De lever in de oosterse geneeswijze

De acupuncturist hecht veel waarde aan de leverenergie (de Zu Yue Yin), want die is belangrijk i.v.m. onder andere allergieën en jeuk. Voor de acupuncturist is dit een logisch gevolg wanneer de lever het lichaam niet meer kan ontgiften. De leverenergie verzorgt ook nog andere functies en lichaamsdelen. U zult dit gemakkelijker begrijpen als u het verloop van de leverenergie kent.

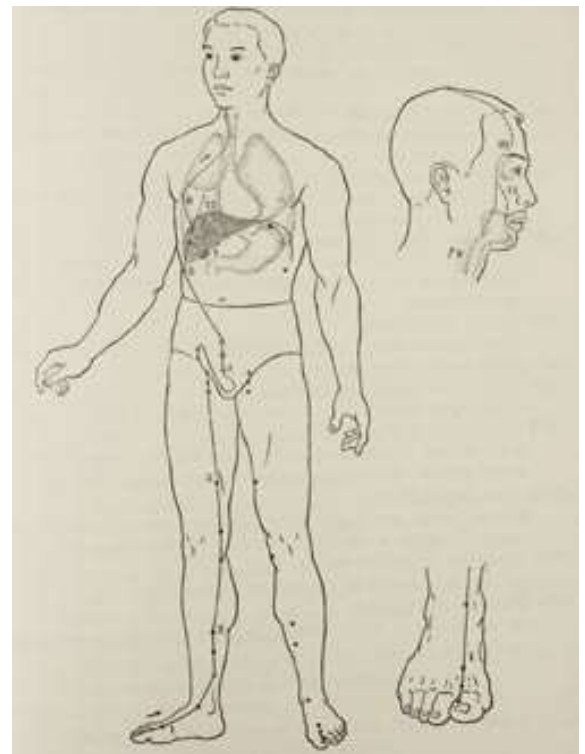
De levermeridiaan

De leverenergie begint aan de grote teen, loopt dan omhoog over de voet, dan aan de binnenkant van de enkel, naar de binnenkant van de knie, naar de lies, loopt dan in een kluwen over het geslachtsorgaan, dan over de buik en eindigt bij de ribbenboog.

De leverenergie verzorgt de ogen (het zicht). Bij aandoeningen van de leverenergie kunnen wij ook direct verkleuringen zien op het oog. Omgekeerd wijst de achteruitgang van de ogen ook op een achteruitgang van de leverenergie.

De leverenergie verzorgt ook de nagels; bij klachten van de leverenergie kunnen de nagels bros worden, snel afbreken of verkalken. Tevens verzorgt zij de pezen. Spierverslappingen en stijfheid in de spieren (pezen) hebben te maken met een stoornis in de leverenergie.

Klachten van ingegroeide nagel aan de grote teen, afwijkingen in nagelgroei (dit hoeft niet alleen aan de grote teen te zijn, maar kan aan elke teen of vinger voorkomen), wreef en enkelklachten, zweren aan de onderbenen, pijnlijke stijve spieren, artrose klachten van de knie, pijn in het scrotum (uiteraard alleen bij mannen), uterus klachten (dit om te laten zien dat de levermeridiaan het niet speciaal op mannen heeft gemunt...), jeuk in de lies, jeuk overal op het lichaam (ook jeuk die optreedt na het nemen van een bad), menstratieklachten, onregelmatige menstruatie, diarree vaak met onverteerde voedselresten, pijn en druk op het borstbeen, pijn in de ribbenboog en sinusitis. Volledigheidshalve horen de reeds eerder genoemde oogklachten ook in dit rijtje.



De lever en haar psychische klachten

Zoals eerder vermeld, hebben onze psychische klachten allemaal te maken met onze organen. De acupuncturist maakt geen onderscheid tussen de lichamelijke- en psychische klachten.

Elk orgaan heeft haar bijbehorende energie, die via een meridiaan op het lichaam stroomt. Daarop liggen de acupunctuurpunten die niet alleen gebruikt worden bij pijnen, klachten en afwijkingen, maar ook bij psychische stoornissen.

Psychisch kunt u ook aardig in de knoei zitten met klachten van de leverenergie. Plotseling, zonder reden, woede uitbarstingen. Deze mensen worden bij het minste geringste razend. Je ziet ze gewoon groen en geel worden van ergernis, rode ogen en de spieren zijn gespannen (dit heeft allemaal te maken met het verzorgingsgebied van de lever, zoals hierboven beschreven).

Zodra er een stoornis is in de leverenergie, kunnen er aardig wat (ongegronde) woede uitbarstingen optreden. Andersom kunnen ook de vele woede uitbarstingen de lever schaden.

We kennen de verschillende spreekwoorden die duiden dat woede iets te maken heeft met de lever: "Er loopt hem een luis over de lever" (hij maakt zich kwaad over een kleinigheid), "iets op de lever hebben" (ermee bezwaard zijn), en willen we deze problemen oplossen dan luidt een spreekwoord "de lever doen schudden" (hartelijk doen lachen). Inderdaad, willen we woede doen oplossen, moeten we gewoon iemand weer aan het lachen maken.

Bij de lever hoort ook het 'plannen'. Bij stoornissen van de leverenergie ontstaan er problemen met de planning. Een simpele dagindeling kan niet eens gemaakt worden. Dit zijn de meest irritante mensen om mee te werken. Ze ergeren zich aan alles en kunnen, zoals al eerder gezegd, niets plannen; ze zijn star en stug (net als de pezen).

De leverzone is in het gezicht te zien als een verticale plooi tussen de ogen. Kijk maar even boos in de spiegel, dan weet u al gauw wat ik bedoel.

Laten we maar snel naar de behandeling overgaan van deze klachten, want.. je zou met zo'n 'levermens' getrouwd zijn!

De therapie

In de natuurgeneeswijze is het belangrijk om naar de oorzaak te zoeken. Of het nu oogklachten zijn of jeuk, het is niet belangrijk voor de patiënt om te weten dat hij respectievelijk een bril krijgt of dat hij allergie heeft en hiervoor zalfjes en pilletjes krijgt, maar de grote vraag die beantwoord moet worden: 'Hoe is dit in vredesnaam ontstaan?' Dit is de vraag die altijd gesteld wordt door de patiënt. Natuurlijk is het ook belangrijk 'hoe kom ik ervan af?'. In het geval van de lever is de eerste vraag toch de belangrijkste. Want als je als behandelaar geen antwoord op deze vraag hebt, kan je door het toedienen van medicatie de lever nog meer beschadigen,en dat zal de patiënt alleen maar woedend maken!

Bij stoornissen van de leverenergie is er bijna altijd sprake van slechte of eenzijdige voeding. Het is belangrijk de eerder genoemde producten zoals kleurstoffen, conserveringsmiddelen, smaakstoffen, reukstoffen en chemicaliën uit de voeding te halen. Vergeet u de spuitbussen met verdelgsmiddelen tegen insecten a.u.b. niet!

Gezonde natuurlijke voeding is belangrijk; verse groente en groentesappen (wortelen). Vermijd koffie en andere cafeïnehoudende dranken. Gebruik liever verse vruchtensappen of vers fruit.

Vaak krijg ik de vraag of acupunctuur tegen allergie helpt?

Acupunctuur kan 'natuurlijk' helpen tegen alle klachten die te maken hebben met energiestoornissen. Bovenstaande klachten behoren dus tot de normale behandelingsmogelijkheden van de acupuncturist. Uit het bovenstaande verhaal begrijpt u dat de lever heel belangrijk is bij allergieklachten. Nu begrijpt u ook dat u nooit ofte nimmer van een acupuncturist zult horen dat u allergisch bent voor honden- en kattenhaar, of voor stof, huismijt, parkieten, vogels en verzin het maar. Van de acupuncturist hoort u dat uw weerstand (de leverenergie) gedaald is en dat u daarom niet tegen bepaalde prikkelende stoffen kunt. De verantwoordelijkheid wordt geschoven waar het hoort; bij u en niet bij een hond of een kat.

De lever - functie

In de Nei Ching wordt elk orgaan vergeleken met een functionaris aan het keizerlijke hof, ieder met zijn In de Nei Ching wordt elk orgaan vergeleken met een functionaris aan het keizerlijke hof, ieder met zijn eigen taak en verantwoordelijkheid. Het goed functioneren van het hof als geheel valt of staat bij het functioneren van ieder lid van de hofhouding. De Lever-functionaris bekleedt hierin de post van generaal. Verantwoordelijk voor planning en organisatie kenmerkt de werkzaamheid van dit orgaan zich door het aanzetten tot actie. Verstoringen kunnen een funeste invloed op ons leven hebben. Vandaar dat de behandelaar bijzonder aandachtig het functioneren van deze generaal zal analyseren.

De lever reguleert het bloedvolume, slaat bloed op dat door de milt wordt aangemaakt en geeft dat met behulp van het hart weer af. De lever bouwt weerstand op tegen ziekte en draagt zorg voor een vloeiend energieverloop. De lever maakt tevens cholesterol aan. De kwaliteit van de lever bepaalt daarom ook de kwaliteit van cholesterol. Een verstoorde leverenergie kan het bloed te lang vasthouden. Het bloed wordt dan donker van kleur.

Een verstoorde lever leidt ook tot ongeduld, drift en woede. Te lang slapen en vermoeidheid schaden ook de leverenergie. Voorts is de lever verbonden met spieren, pezen en ogen. De lever is belangrijk voor de spijsvertering.

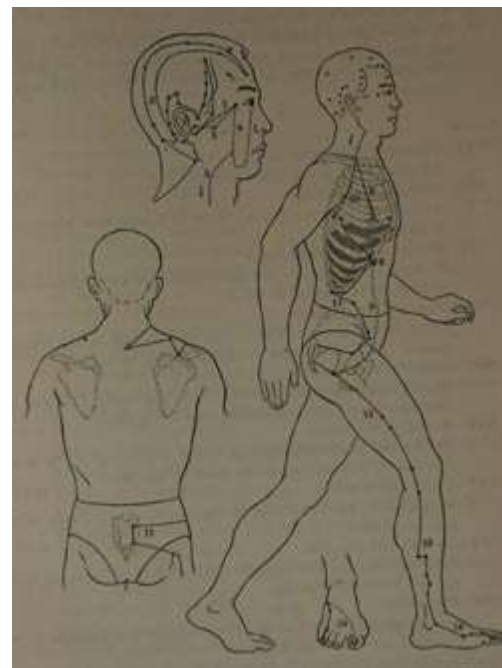
- De Lever zorgt voor een soepele doorstroming. Onze emoties en energie passen zich aan, aan de veranderingen in onze omgeving. Bij storingen krijgt men woede, pijn en humeurigheid.
- De Lever slaat het bloed op. Bloed is de fysieke uiting van zelfbewustzijn. Bij een gebrekkige functie krijgt men geen of weinig menstruatiebloed, een bleke en droge huid, gevoelloosheid of een gebrek aan eigenwaarde.
- De Lever regeert de pezen en manifesteert zich in de nagels. Pezen, banden en spieren geven het lichaam vorm. Gebrek in de werking uit zich in spierkrampen, slappe spieren of gelige, gescheurde en misvormde nagels.
- De Lever openbaart zich in de ogen. Zorgt voor visie. De Lever bepaalt gezichtsscherpte, bevochtigt de ogen en houdt ze helder. Bij gebrek komen gezichtsproblemen, oogziekten of een tekort aan innerlijke visie tot uiting.
- De lever handhaaft de emotionele balans door het vermogen om het persoonlijke leven verstandig en wijs te plannen en richting te geven.
- De Lever neemt stoffen op die het bloed te zwaar belasten, zoals vetten, suikers, genotmiddelen, gifstoffen, zware metalen etc. De Lever neemt stoffen in zich op die nergens heen kunnen en geen functie hebben. Zo slaat zij vetten en suikers op die anders het bloed teveel belasten. Een overbelaste Lever kan zich uiten in te hoge of lage bloeddruk of suikerspiegel, constipatie of een trage stoelgang, overgewicht, etc. .
- Lever reguleert de proteïnestofwisseling
- De Lever speelt een rol bij immuunreacties en bepaalt de tolerantiegrens van chemische stoffen. Bij gebrek kan zich dat uiten in allergieën en aandoeningen waarbij belastende stoffen een rol spelen.

	Meridiaan	meridiaan-orgaanfuncties	+ kenmerk	emotie	+ energie	- energie
Li	lever	vetstofwisseling	nadenkend	boosheid	schuldgevoel	woede
G	galblaas	koolhydraatstofwisseling	gevoelig	frustratie	kommer	drift

De Galblaasmeridiaan (Yang)

Gewrichtsklachten, migraine en koppigheid

Volgens de Chinese geneeswijze heeft elk lichaam twaalf energieën die in vastgestelde banen, genaamd meridianen stromen. De meridianen stromen over en in het hele lichaam en verbinden lichaamsdelen, organen, zintuigen en de psyche met elkaar. De functie van een meridiaan komt niet overeen met de functie van het gerelateerde orgaan in de westerse geneeswijze. Dat kan vaak verwarring geven want een acupuncturist spreekt al snel over bijvoorbeeld een galblaasenergie. Dit betekent niet dat hij een oordeel geeft hoe de galblaas als orgaan werkt. De acupuncturist bedoelt met de galblaasenergie een totaal aan verschillende lichamelijke en geestelijke klachten die zich kunnen voordoen. Deze verwarring bestaat al sinds de vijftiger jaren van de vorige eeuw. Pas toen kwam er informatie vrij uit China over de duizend jaar oude traditionele geneeswijze. De grootste fout werd gemaakt toen men de Chinese termen ging vertalen naar het Engels, Duits, Frans, Spaans en Nederlands. De naam voor de galblaas meridiaan in het Chinees is Zu Chao Yang. Deze meridiaan verbindt het oog met de vierde teen en heeft een verbinding met de galblaas. In het westen heeft men de meridianen de naam gegeven van het orgaan dat met die meridiaan verbonden is. Vandaar dat de acupuncturist altijd een orgaanenergie noemt. Er was een periode waarin men getracht heeft alleen de Chinese benaming te gebruiken. Vooral voor de leek was het niet meer te volgen en klonk het als Chinees in de oren. In dit artikel wordt de functie van de galblaasenergie uitgelegd.



De westerse geneeswijze

In de westerse geneeswijze is de galblaas een peervormig zakje, gelokaliseerd in het onderste deel van de lever. Vanuit dit zakje gaan er verbindingen, die producten van de galblaas vervoeren naar de darmen. Er zijn ook verbindingen tussen de lever en de galblaas die stoffen van de lever naar de galblaas vervoeren.

Bij obstructie in het kanaal die van de galblaas naar de dunne darm loopt, kunnen er ontstekingen ontstaan. De galblaas kan ook ontstoken raken net als elk ander orgaan. De meest voorkomende ontstekingen zijn het ontstaan van galstenen en de gevolgen daarvan.

Galstenen komen vaker voor bij vrouwen die wat stevig in het vlees zitten en boven de veertig zijn (bekend als de 3 f's: fatty, forty, female). Vaak heeft men galstenen die geen klachten geven. De klachten ontstaan vaak wanneer de galstenen het kanaal naar de dunne darm afsluiten. Zo'n galaanval is alles behalve aangenaam. Heftige pijnen, steken in de zijde, voornamelijk rechts, met vaak een harde buik.

Heel vaak treedt de pijn op vlak voor het slapen gaan. De pijn kan ook vaak verdwijnen met als restverschijnsel een vol gevoel in de maag, pijn onder de ribben, voornamelijk na het eten van vetig voedsel. Pijnen in de rug t.h.v. de borstwervels en veel last van gasvorming zijn ook klachten die vaak voorkomen. Ernstige klachten leiden heel vaak tot een operatie, waarbij het orgaan verwijderd wordt. Tegenwoordig bestaan er heel wat technieken om galstenen te doen verdwijnen zonder dat een operatie noodzakelijk is.

De oosterse geneeswijze

In de Oosterse geneeswijze is de galblaas een onderdeel van een heel systeem dat te maken heeft met verschillende andere lichaamsdelen en functies.

De meridiaan

De galblaas meridiaan loopt beiderzijds op het lichaam. Het begint aan de buitenkant van de ooghoeken, loopt dan naar het oor, rond het oor, enkele malen over het achterhoofd naar het voorhoofd, dan via die schouder naar de zijkant van de borst, loopt vervolgens aan de zijkant van het lichaam naar de heup, zijkant bovenbeen, knie, onderbeen, enkel en eindigt op de vierde teen bij de nagelrand.

Op de galblaasmeridiaan liggen 44 acupunctuurpunten, waarvan er punten zijn die de galenergie kunnen afremmen, stimuleren en verplaatsen.

Door nogmaals het verloop te volgen kunt u gemakkelijk de klachten behorende bij galenergie stoornissen begrijpen:

- oogklachten, problemen met het zicht, oogirritaties en pijnklachten in het oog
- oorsuizing, het horen van fluittonen in het oor, pijnklachten in het oor
- hoofdpijn, duizeligheid, migraine
- stijve nek, spierpijn in de schouder, niet kunnen bewegen van het hoofd
- pijn tussen de schouderbladen
- klachten van de borsten, gezwollen in de borst, pijnlijke borsten
- klachten van de galblaas, zure oprispingen, krampen in de zijde, harde buik, overgeven
- pijn in de onderrug, stijfheid in de onderrug
- klachten in de heup, heupartrose, stijfheid in de heup
- klachten in de knie, knieartrose, stijfheid in de knie
- krampen in het been
- klachten in de enkel, artrose in de enkel, pijn in de voet
- klachten van de nagels

Voor de Oosterse geneeswijze heeft elk orgaan ook haar psychische uitingsvorm. Bij de galblaasenergie kunnen er veranderingen ontstaan in de psyche die typisch zijn voor de galblaasenergie.

Bij stoornissen in de galblaasenergie kunnen er klachten ontstaan in de besluitvorming van de patiënt. De galblaasenergie geeft stoornissen in het "plannen" en het nemen van besluiten. Het zijn die bijzondere gevallen die geen beslissingen kunnen nemen. Het zijn mensen waarmee de bijvoorbeeld ellenlange discussies kunt voeren in het restaurant, omdat zij niet kunnen beslissen wat ze zullen bestellen. Een menukaart met de vele mogelijkheden brengt enkel nog meer verwarring. En als jij, 'met een gezonde galblaasenergie' hulp wil bieden dan krijg je de wind van voren. De galblaas patiënt (de mens met galblaasenergie stoornissen) is volgens de oosterse geneeswijze koppig en besluiteloos.

Het zijn de 'ja-maar patiënten'. Deze mensen hebben bij elk advies of argument van iemand anders als antwoord: "ja maar....." en dan volgt een goedkope smoes om te bewijzen dat zij toch gelijk hebben.

Wanneer de klachten van de galblaas lang blijven bestaan, komen verschijnselen van geweldpleging, chaos, onnodige, zinloze agressiviteit op de voorgrond.

Als de galblaasenergie gezond en sterk is zal zo'n persoon gekarakteriseerd worden door moed en vertrouwen. Het zijn dan krachtige leiders gekenmerkt door besluitvaardigheid.

In de kleurentherapie wordt de kleur paars gebruikt om de galblaasenergie te stimuleren. Gedurende de dag heeft elk orgaan een periode van twee uren waarbij het orgaan haar maximale energie heeft.

Voor de galblaas is dit de tijd tussen 11 en 1 uur 's nachts. Twaalf uur 's nachts is dus piektijd van de galblaasenergie. Het is dus voor de acupuncturist niet vreemd dat iemand een galaanval krijgt juist rond middernacht of bij het slapen gaan.

In de oosterse geneeswijze spreekt men vaak over de galblaasenergie als de energie waar het nieuwe begint. Het begin van de nieuwe dag, begin van de lente, begin van het leven. Paars is de kleur van de galblaas energie en is ook de kleur van de rouw (en niet zwart zoals men vaak denkt).

De galblaas heeft te maken met woede. De woede wordt echter niet binnen gehouden maar geuit, zoals het gezegde luidt: 'zijn gal moet spuwen'. Voordat je het weet is het antwoord er al uitgeflapt. Meestal is het antwoord scherp, hard en pijnlijk. Dat is de 'galblaaspatiënt'.

In de gezichtsdiagnose herkent u deze mensen vaak aan de paarse verkleuring aan de zijkant van de onderkaak.

U kunt zich zo iemand al levend voorstellen: boos, woede, schelden, agressief, (en niet te vergeten) onredelijk en koppig, de spieren zijn krampachtig, ogen zijn rood en het gezicht staat op springen.

Neen, galblaasmensen (of beter gezegd: mensen met klachten van de galblaasenergie) zijn de meestal niet de aangename mensen die je zou willen uitnodigen voor een feest of een gezellig samenzijn. Ze zijn luidruchtig en nogmaals: koppig!

Het ontstaan van galenergie stoornissen

De acupuncturist heeft het altijd over de galenergie en zoals hierboven uitgelegd heeft hij het dan over een hoeveelheid van klachten die zich voor kunnen doen. Een acupuncturist kan dus ruim van tevoren aangeven dat het orgaan 'galblaas' aangetast kan worden. Er kunnen dus galstenen ontstaan, hoge cholesterol met als gevolg een hoge bloeddruk. De acupuncturist zal de diagnose stellen na het voelen van de pols, de gezichtsdiagnose, de tongdiagnose en na het tasten (indrukken) van enkele acupunctuurpunten aan de zijkant van de borsten en op de ribben. Aanvullend onderzoek in de westerse geneeswijze, zoals echo van de galblaas en bloedonderzoek is een goede aanvulling.

Vele klachten van de galblaasenergie ontstaan voornamelijk door verkeerde voeding.

Producten zoals vettig voedsel, chocolade, KOFFIE, zwarte thee, zure producten, limonades, malta en alle chemische (nep-)drinkjes zijn de grote boosdoeners.

Geen paniek want al deze genoemde producten kunnen vervangen worden door goed en gezonde producten. Thee kan vervangen worden door kruidenthee (uitkijken voor de zogenaamde kruidentheeën bijvoorbeeld de mango-, aardbeien-, kersenthe. Dit is de thee met een aroma). In plaats van koffie kunt u de granen- of notenkoffie gebruiken zoals Cafix, Zonnatura koffie en Bambu koffie. Verder kunt u verschillende vruchtensappen (zonder kleur- of smaakstoffen en zonder suiker!) gebruiken. De voorkeur gaat uiteraard naar vers geperst fruit. Boter vervangen door boter gemaakt van soya of olijfolie; olie vervangen door koudgeperste olijfolie.

Behalve gezonde voeding is het belangrijk om oefeningen te doen met name rekkingoefeningen om de verkrampde en verkorte spieren op te rekken. Vermijd emotionele situaties, discussies en ergernis.

De acupunctuur kan u heel goed helpen bij klachten van stoornissen in de galblaasenergie. Zoals u hebt kunnen begrip uit het bovenstaande, zal de acupuncturist bij de patiënt met gewrichtsklachten, reuma, artrose, migraine en gezwellen in de borst altijd veel aandacht aan de voeding besteden. In mijn geval ben ik niet alleen streng maar ook resoluut. Wilt u van uw klachten afkomen dan moet je er wel wat voor doen. Wil je de voeding niet veranderen, dus de oorzaak aanpakken, dan hoeft je ook niet onder behandeling te komen. Er bestaat geen pilletje of drankje dat u weer gezond zal maken. Een ziekte moet u bij de wortel -de oorzaak- aanpakken. Uw gezondheid heeft u altijd in eigen handen.

De acupuncturist zal na het stellen van zijn diagnose, bepaalde punten aanprikken en zodoende de energie gedurende enkele behandelingen weer 'in goede banen leiden'.

De galblaas -functie

Vanuit de lever ontvangt, bewaart en scheidt de galblaas gal uit om de verterings- en distributiefunctie van Maag en Milt te ondersteunen. Als de leverenergie is verstoord is dit ook schadelijk voor de galblaas.

- De Galblaas speelt een rol bij het uitvoeren van beslissingen. Stoornissen uiten zich in besluiteloosheid door gebrek aan moed.
- De Galblaas helpt de Lever bij het verteren van vetten, anders hoopt het zich op in de bloedstroom of de weefsels.
- Een storing van de Hout energie uit zich in ogen, spieren, hersenen, zenuwen en nagels. Uiting gebeurt door tranen, boosheid en schreeuwen.

Hout en kwalen



Hout tekort (deficiëntie)

- Wazig of slecht gezichtsvermogen
- Verminderde weerstand
- Passiviteit
- Weinig tot geen menstruatie
- Droge huid
- Trillingen of gevoelloosheid
- Weinig zelfrespect
- Koude handen en voeten
- Onvoltooide individuatie
- Besluiteloosheid

Andere symptomen: bleke huid, duizeligheid, rusteloosheid, droge of verkleurde nagels, lage bloeddruk, weinig creativiteit, gebrekkig aanpassingsvermogen, droge ogen, zware depressie of spierzwakte, zoals bij multiple sclerose en neurologische spierziekten. Onvermogen om ideeën om te zetten in daden.

Deficiëntie er element

Aarde mogelijk exces door onvoldoende controle door hout: GB34, Le3

Metaal mogelijk exces en overheersend: GB44, Le4

Water kan deficiënt zijn en daardoor niet krachtig genoeg om haar kind te voeden: GB43, Le8

Vuur houtkind kan deficiënt zijn door ondervoeding of excessief en daardoor zijn moeder leegmaken: GB38, Le2 Hout GB41, Door sedatie bij depressies spreidt de opgekropte energie zich. Bron GB40 Ook bij depressie Le1

Hout overdaad (exces)

- Humeurig, prikkelbaar, depressief
- Hoge bloeddruk
- Woede
- Premenstrueel syndroom
- Menstratiekrampen
- Stramheid of spasticiteit
- Ontstekingen
- Gasvorming, oprispingen, constipatie, diarree, misselijkheid en de hik
- Bonzende hoofdpijn

Andere symptomen:

Pijn, jeuk, prikkende of rode ogen, futloosheid, kortademig, gewelddadig gedrag, benauwd gevoel in de borst of het hoofd, tendinitis [peesontsteking], moeilijkheden met buigen en strekken, aangezichtsverlamming en stijfheid.

Exces per element

Aarde mogelijk exces door onvoldoende controle door hout: GB34, Le3

Metaal deficiënt met mogelijk te weinig invloed op hout.

Water mogelijk deficiënt door uitputting door haar kind

Vuur Aarde- mogelijk deficiënt door overheersing

Samenvatting Hout

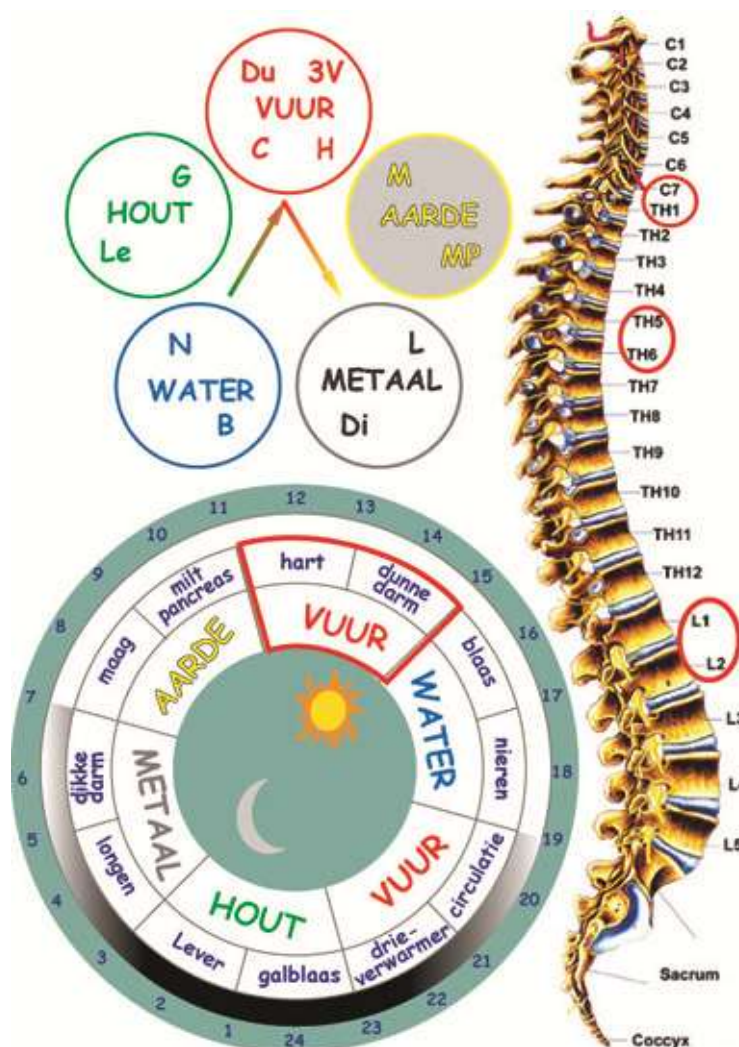


Fysiek	Beheerst het vrijuit vloeien van de chi Verantwoordelijk voor het opslaan van het bloed Beheerst de pezen Opent in de ogen Manifesteert zich in de nagels.
Is geassocieerd met:	De lever en de galblaas De ogen, de iris, het visuele, tranen, Het spierstelsel, vooral de pezen en soepelheid ervan De sinussen De zijkant van de keel De eileiders Het bloed De nagels De flanken van de borstkas en de buitenzijde van de knie en de enkel
Mentaal, emotioneel,	Staat voor intuïtie en het harmonieus ontplooiën van het eigen potentieel. Heeft te maken met planning Het nemen van beslissingen als een uiting van die individuele ontplooiing. Staat voor het vrijelijk manifesteren van zelfexpressie, Staat voor creativiteit en onafhankelijkheid in harmonie met de noden van anderen.
Het huis van de HUN	In het hout zetelt de universele ziel die reïncarneert. Staat voor rituele spiritualiteit. Planning en strategie Reguleert het denken.
Hout yin	Zwak zelfbeeld en onvoldoende persoonlijke kracht Onzeker over eigen identiteit en het eigen levenspad Problemen de eigen identiteit te uiten Stellen geen grenzen Zijn verlegen en hebben weinig zelfvertrouwen Worden geplaagd door twijfel aan zichzelf.
Levensles hout yin	Vinden van innerlijke kracht en grenzen stellen om zo de dominantie van anderen weerstaan. Herwinnen van zelfvertrouwen en ontwikkelen van de intuïtie. Meer zekerheid voor zichzelf creëren om zo het levenspad te hervinden.
Hout yang	Staan sterk onder druk van eigen onzekerheid Worden daardoor ongeduldig en raken snel geïrriteerd. Intolerant en zelfzuchtig. Uitbreiden van eigen ego ten koste van anderen Dominant, boos en agressief, mogelijk gewelddadig Snel gefrustreerd en depressief.
Levensles hout yang	Ontwikkelen en cultiveren van innerlijke vrede. Levenstempo vertragen. Handelen vanuit innerlijke stilte en zekerheid i.p.v. ongeduld en stress. Leren ontspannen en overgeven aan de eigen intuïtie Harmonieus wandelen langs het eigen levenspad zonder in conflict te komen met anderen.
Houtbalans:	Op een positieve manier zeker van zichzelf en intuïtief ingesteld Een duidelijk beeld voor ogen langs welke weg het leven zich zal ontwikkelen Bovenal beschikkend over het geduld om de eigen ontplooiing tot stand te laten komen Rechtvaardigheid. Beoordelingsvermogen (water) voedt rechtvaardigheid (hout) Ruimte nemen om na te denken Groeit in alle opzichten Extrovert zijn Creativiteit ontplooiën



12 Vuur (H, Du, 3V, C)

R																	L
	18	17	16	15	14	13	12	11	12	22	23	24	25	26	27	28	
	48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38	



	Rechts boven	Links boven
zintuig	(binnen) oor	(binnen) oor
Gewrichten	Schouder elleboog	Schouder elleboog
	Hand ulnar	Hand ulnar
	voet plantar, tenen	voet Plantar, tenen
	Heup gewricht	Heup gewricht
Wervels	C7, T1 – T5 – T6	C7, T1 – T5 – T6
Endocriene klieren	Hypofyse voor	Hypofyse voor
diversen	Duodenum	Duodenum
	CNS - Psyche	CNS - Psyche
	Rechts onder	Links onder
zintuig	(binnen) oor	(binnen) oor
Gewrichten	Schouder elleboog	Schouder elleboog
	Hand ulnar	Hand ulnar
	voet plantar, tenen	voet Plantar, tenen
	Heup gewricht	Heup gewricht
Wervels	C7, T1 – T5 – T6	C7, T1 – T5 – T6
Endocriene klieren	zenuwen	zenuwen
diversen	Energie stofwisseling	Energie stofwisseling
meridiaan	kwaliteit	psychopathologie
Hart	acceptatie / afwijzing van eigen persoonlijkheid	hyper actief fanatiek, helper syndroom, aandacht syndroom
Dunne darm	inzicht	fantasie, histerie, overgevoelig, onderdrukt, gecamoufleerd, zoekt afleiding
3 Verwarmer	optimisme, hoop	dwangmatig gedrag, rusteloos door post traumatische shock
Pericarium	Makkelijk in de omgang, bereik zijn doel	over vertrouwen, arrogant, allergisch voor autoriteit, overgevoelig

Vuur	tekort	overdaad
moeder	Hout	tekort
zoon	Aarde	tekort
vijand	Metaal	overdaad
controle	Water	overdaad



Vuur en de mens

Het symbool van het element vuur zijn vlammen. Een vuurpersoon heeft een licht ontvlambaar temperament, waardoor compromis, dialoog en overleg niet de meest vanzelfsprekende zaken zijn. Goedgeefs, warm, goedlachs en idealistisch fixeert hij zich op zeer verheven doelen die hij door zijn ambitie bereikt en alle obstakels wegveegt. Hij trekt anderen aan door zijn charisma, zijn overtuigingskracht, zijn charme en verleidingskunsten. Hij voelt zich vaak een strijder met een missie waar slechts de hypocrieten en half-zachten bang voor hoeven zijn. Vanuit het verdedigen van zijn waarheid kan hij met hetzelfde gemak opbouwend of vernietigend zijn.

De schouders licht naar binnen, vaak in beweging. Het gezicht is vaak roze en wat star, maar hun stralende ogen tonen een haast schichtige nervositeit die ze jaloers doet lijken. Emotioneel, demonstratief en sentimenteel. Indien vol zelfvertrouwen, voelt hij zich bevrijd en zijn veel minder gereserveerd en tonen hun yang aspect. Eenmaal op de praatstoel, is het moeilijk hem te stoppen. Zijn handen tonen daarbij snelle bewegingen.

Kleding is vaak rood of zwart: bij vrouwen merkt men voorkeur voor sieraden. De geur van de huid is licht muskus. Psychologisch gezien trekken ze zich gemakkelijk terug in zichzelf en creëren gemakkelijk de benodigde dramatiek wat hun steeds bewegende geest alsmaar voedt. Ze geven aan de omgang met familie en sociale contacten vaak een theatrale vorm die zich des te beter uit naar gelang ze "op bekend terrein zijn".

In de liefde gaan ze eenvoudig over van koud naar heet. Dat betekent ook vaak een stortvloed van woorden, theater spelen, erotische toespelingen maken en innerlijke beelden die hun fantasie in beweging zetten.

De vuur types zijn net zo ongrijpbaar zoals het vuur zelf. Er zijn er die hun sentimenten uitdrukken en zo een haast maniakaal top-punt te bereiken omdat de barrières van Yin overstroomd zijn; anderen gebruiken die barrières om hun eeuwig onder spanning staande activiteiten af te remmen en geven op die manier het idee koud en beheerst te zijn waaraan hun toch iets trillende woorden enigszins afbreuk doen.

Tussen die twee extremen bevinden zich alle varianten; van de prachtigste verhalen, lachwekkend, vrolijk en schreeuwerig die vele avonden animeren met hun theater. Onder deze types vindt men de geïnspireerde artiest, de moppen tappende oom, de entertainer, de verstrooide geniale wetenschapper en de ontvlamde strateeg.

	Vuur
Orgaan (Yin)	Hart- 3 Verwarmer
Orgaan (Yang)	Dunne darm - Pericard
Seizoen	Zomer
Richting	Zuid
Kleur	Rood
Proces	Groei, waardering vinden
Zintuig	Spraak
Chakra	4
Planeet	Mars
Opening	Gezicht
Negatief	Hebzucht
Positief	Zedelijkheid
Mentaal	Spiritueel
Weefsel	Bloed
Cyclus	Groei
Klimaat	Warm
Smaak	Bitter
Vloeistof	Zweet
Psyche	Enthousiasme
Stem	Lachen
Geur	Branderig
Emotie	Vreugde
Deblokkeren	Lachen
Tijdstip Yin	11:00 - 13:00 / 21:00 - 23:00
Tijdstip Yang	13:00 - 15:00/ 19:00 - 21:00
Psychologisch	Aandacht, vermaak en prestatie, moederlijk problemen
Energie +/-	Altruïstisch, medelevend, behulpzaam, verdraagzaam, vreedzaam, empathisch
Energie -	Eenzaam, isolatie, angst/paniek aanvallen, humorloos, onverdraagzaam, saai, melancholie, hartzeer, angst voor kritiek, intimiteit, geen levensvreugde, narcisme.
Energie +	Claimend, veeleisend, jaloers, offerend, drang te vermaken en aandacht te trekken, histerie
Fysiek	Stoornissen van circulatie, hart, thorax en schouders

Vuur en de organen



Het Vuurelement

Dit bestaat uit 4 meridianen: Hart, Dunne Darm, Drievoudige verwarmers, Circulatie of Hartconstrictor.

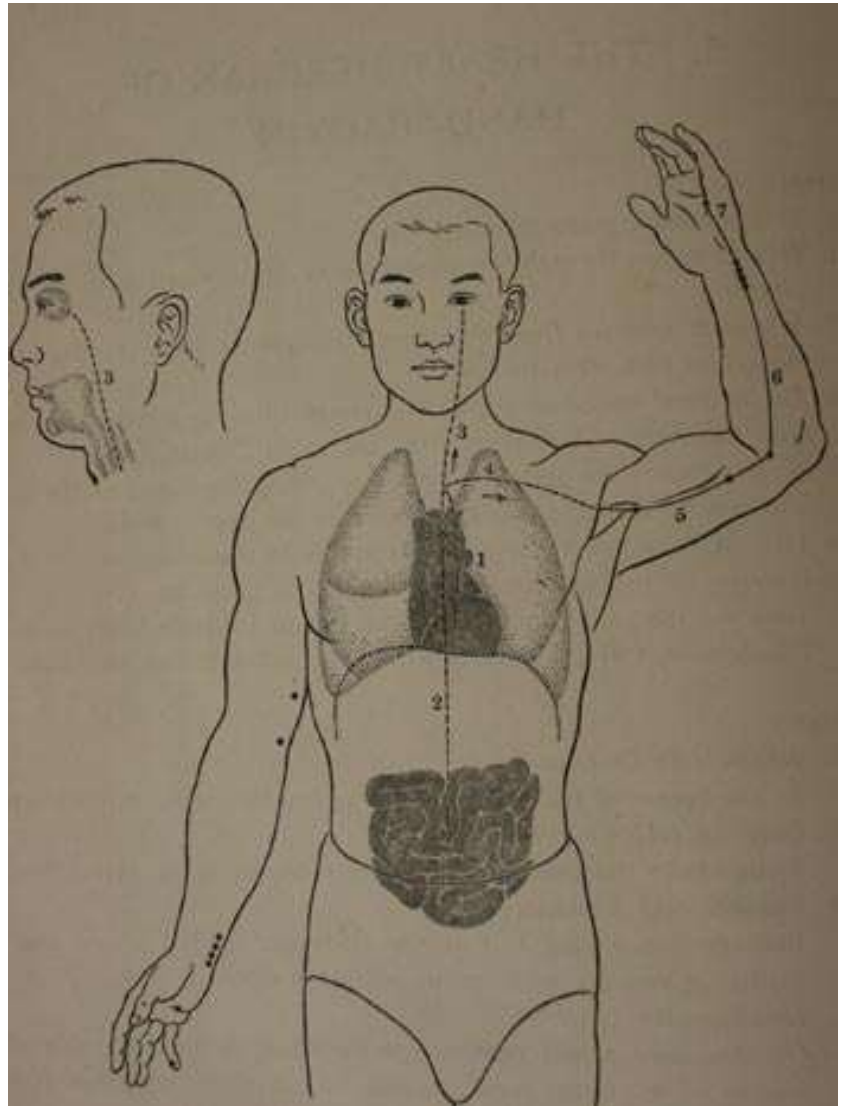
De Hartmeridiaan (yin)

Voor de acupuncturist is de energie van het hart een totaal ander begrip dan voor de Westerse geneeswijze. Voor de Westerse geneeswijze is het hart het orgaan dat het bloed rond pompt in het lichaam. Het hart vervult daarom een belangrijke functie. Zo belangrijk zelfs dat, in tegenstelling tot andere organen waar men best een deel van of zelfs het gehele orgaan kan missen, van het hart geen deel onnodig blijkt te zijn. Voor de acupuncturist is het hart -de hart-energie- een veel ruimer begrip.

De meridianen lopen zowel aan de linker- als aan de rechter zijde van het lichaam, alhoewel we van bepaalde organen maar één hebben. De hartmeridiaan loopt dus beiderzijds vanaf de oksel, langs de elleboog, naar de pink. Een andere tak van deze meridiaan loopt naar het oog, terwijl een derde tak naar de longen gaat en daarna, via het middenrif, naar de dunne darm. Voor de acupuncturist verzorgt de hartenergie de armen, ogen, de bloedvaten, de dunne darm, longen, slokdarm, luchtpijp, middenrif en het hart.

Deze energie verzorgt ook de tong, de lichaamstemperatuur, de psyche, intelligentie en het karakter.

Het is daarom niet gek dat de acupuncturist bij uitstralende pijn op de borst, een beklemmend gevoel in slokdarm, bemoeilijkte ademhaling, krampen in de kaak en stekende pijn in het oog, zelfs als dat aan de rechter zijde voorkomt, ook direct denkt aan een zwakte van de hartenergie.



Elk één van de twaalf organen heeft gedurende de dag (24 uur) twee uren lang haar maximale energie. Het hart heeft haar maximale energie tussen 11.00 en 13.00 uur. 's Nachts om 23.00 en 01.00 uur heeft de galblaas zijn hoogste energie en dan heeft het hart haar laagste energie. Voor de acupuncturist kunnen klachten van de galblaas (die vaak 's nachts optreden) sterke invloed op het hart hebben. Het is ook daarom, dat een acupuncturist rekening houdt met hartklachten rond middernacht.

Zoals eerder beschreven heeft het hart relatie met de tong; mensen met een exces aan hartenergie praten daarom ook teveel. Het zijn van die mensen die altijd blijven doorpraten. Deze mensen hebben "het hart op de tong" en je merkt duidelijk dat "waar het hart van vol is loopt de mond van over".

We merken echter dat mensen die een zwakte hebben aan hartenergie, moeilijk, langzaam en zachtjes praten. Er is geen kracht in de stem. Behalve het hart moet ook rekening gehouden worden met de longen, want die zorgen ook voor de kracht van het stemgeluid.

In het Nederlands woordenboek staat ook dat het hart de “zetel is van de overtuiging, gemoedsstemming, karakter enz.”. Dus ook in onze denkwijze verbinden we het hart met de psyche. De kracht van karakter, denkwijze, bewustzijn, begrip en gevoel ziet de acupuncturist in de ogen (de hartenergie loopt immers naar de ogen). Een mens met een goede hartenergie heeft dus een goed en sterk karakter (heeft een “hart van steen”, “draagt het hart hoog”, “met hart en ziel” en nog veel meer van deze gezegdes); bij zo een persoon functioneren de organen ook in harmonie met elkaar en vaak hebben deze mensen een spiritueel gericht leven. Daar tegenover staat dat iemand met een slechte hartenergie een moeilijk (slecht) karakter heeft; dit zijn mensen met fysieke kraakacties, mensen die altijd een chaos aanrichten waar zij zijn. Aangezien het hart ook de tong verzorgt heeft het hart volgens de acupuncturist te maken met spreekvaardigheid. Dat betekent weer dat een zwakke hartenergie stotteren, spreekangst en spraakgebrek tot gevolg heeft.

Daarentegen moet je uit de weg blijven van iemand met een teveel aan hartenergie. Schelden -en zoals ik al eerder zei- veel praten zijn de kenmerken. Ik raad u aan het woordenboek open te slaan en de spreekwoorden van het hart even door te lezen. U zult bemerken hoeveel waarde we in onze taal hechten aan de psychische functie van het hart.

De kleur van het gelaat is ook belangrijk. Iemand met een teveel aan hartenergie heeft een rood en vol gezicht. Iemand met een lage hartenergie heeft een bleek gelaat.

In de gezichtsdiagnose kunnen we het hart zien op de top van de neus. De top van de neus kan rood zijn of juist bleek. Daarnaast kijken we, als acupuncturisten, ook naar de tong. De tong kan rood zijn, bleek, breed, teruggetrokken of trillend. Dit zijn allemaal aanwijzingen voor de conditie van de hartenergie.

Op de hartmeridiaan liggen negen acupunctuurpunten. Deze punten hebben allemaal een specifieke werking. Aan de pink ligt het stimuleringspunt, aan de pols kunnen we de energie van het hart doen afnemen en een speciaal punt aan de elleboog wordt gebruikt om weer “vreugde” in het hart te brengen.

Dit laatste punt wordt vaak gebruikt bij depressies, bij iemand die weinig praat wegens verdriet of zorgen en bij mensen “die het niet meer zien zitten”.

Na enkele keren behandelen van dit punt zijn de resultaten en veranderingen duidelijk zichtbaar.

Toch moet ik direct bekennen, dat de behandeling van de hartenergie vaak door de acupuncturist vermeden wordt. De behandeling wordt meestal via andere energielijnen ingezet. Om één of andere voor mij nog onbekende reden heeft menig acupuncturist de neiging de hartenergie te beschermen, door niet al te snel direct op deze energie in te werken.

De hartenergie en het hart kunnen we ook gezond houden met de voeding en verschillende kruiden.

In de voeding is het belangrijk om producten zoals koffie, limonade, chocolade, teveel zuur en bitter te vermijden. Roken is een groot vijand van het hart en bloedvaten.... en daar is al voldoende over bekend! Er zijn vele kruiden voor verschillende aandoeningen van het hart. Het lijkt mij echter onverstandig om enkele kruiden te noemen, met het gevaar dat de lezer voor een niet gediagnosticeerde klacht één van de genoemde kruiden zomaar gaat gebruiken. Het is altijd verstandig om een klacht goed uit te laten zoeken door uw huisarts of specialist. Geef u de voorkeur om de klacht met natuurlijke middelen te behandelen, dan kunt u dat bespreken met een deskundige op dat gebied.

Dagelijks goed gedoseerde beweging is altijd aan te raden. Om de conditie te verbeteren kunt u gaan fietsen, wandelen en (eventueel) een beetje trimmen. Bij hartklachten of aandoeningen van de bloedvaten is het af te raden om spierversterkende oefeningen te doen met gewichten. De neiging om te gaan persen is altijd aanwezig en dat willen we juist niet!

De Dunne darmmeridiaan (yang)

De dunne darm is volgens de Chinese geneeswijze natuurlijk ook een belangrijk orgaan.

De dunne darm zorgt voor de verdere afbraak van het voedsel dat uit de maag komt. De dunne darm is het belangrijkste deel van het spijsverteringsstelsel. De cellen in de wand van de dunne darm nemen de belangrijke voedingsstoffen uit het voedsel op en geven deze af aan het bloed in de poortader. Dit wordt resorptie genoemd. Hierna worden de voedingsstoffen naar de lever vervoerd. De voedselbrij in de twaalfvingerige darm zet cellen in de wand aan tot productie van hormonen. In de dunne darm vindt verder de vertering plaats van eiwitten, koolhydraten en vetten. De meridiaan.

De dunne darm meridiaan begint op de handrug aan de nagelrand van de pink (zowel links als rechts); loopt dan langs de zijkant van de hand, langs de pols, onderarm, loopt dan aan de binnenzijde van de elleboog, naar de bovenarm, over het schouderblad, naar de nek, naar de kaak en eindigt bij het oor.

De klachten van de dunne darm energie zijn ook vaak in het verloop van de meridiaan.

Pijn in de pols, golferelleboog (epicondylitis medialis), ontsteking van de onderarmzenuw (nervus ulnaris), pijn in de schouder en schouderblad, stijve nek, pijn in de kaken, ontsteking van de sinus, oorsuizen, buikklachten, diarree met onverteerbare voedselresten, pijn in het scheenbeen en pijnen in de onderrug.

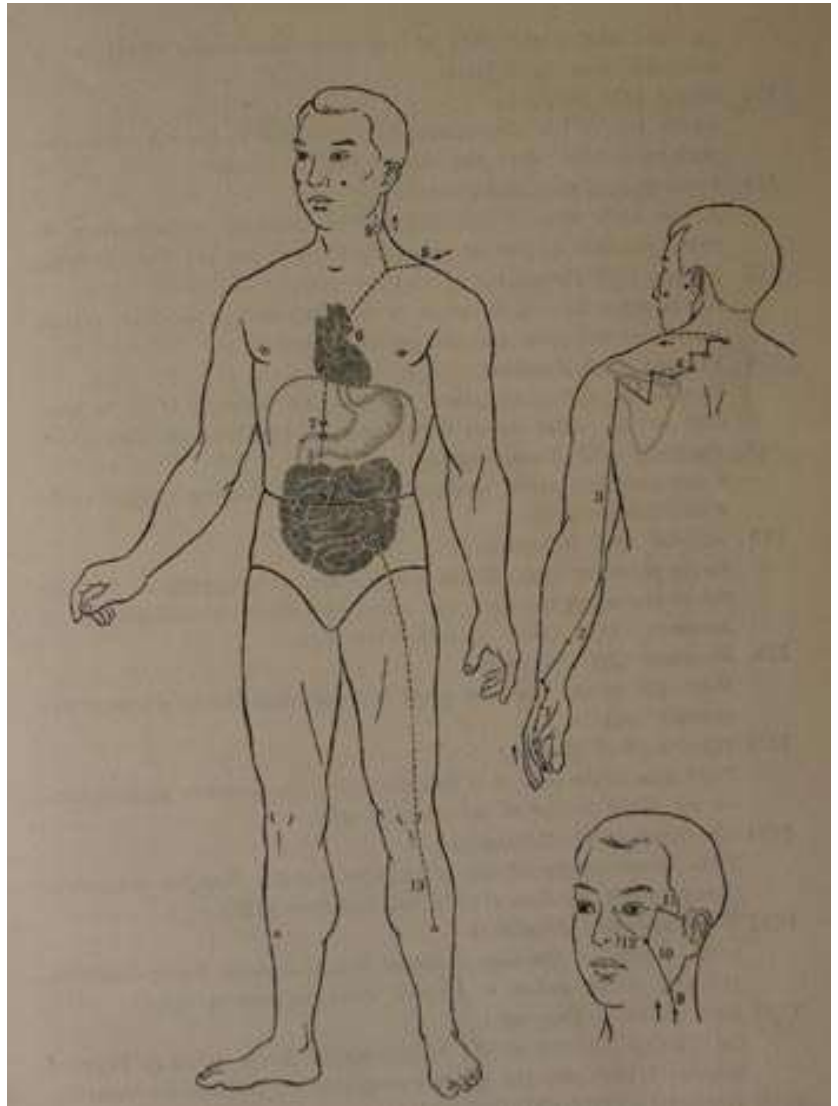
De dunne darm is uiteraard het beste te behandelen via de voeding. U moet dus niet vreemd kijken wanneer uw acupuncturist bij nekkklachten of bij oorsuizen, u een dieet voorschrijft.

Het is altijd belangrijk dat u het lichaam met gezonde voeding voedt. Natuurlijk kunt u eens een keertje iets verkeerd eten of drinken. Uw lichaam moet dan zo gezond zijn, of beter gezegd, moet dan over een goede weerstand beschikken om het schadelijke gemakkelijk uit het lichaam te verwijderen.

Dit kan gebeuren door overgeven, diarree, zweten, koorts, huiduitslag, bloedingen, enz.

Bij elke afwijking of uitingsvorm van het lichaam is het belangrijk om te kijken:

1. Hoe is de ziekte ontstaan?
2. Wat doet het lichaam om de ziekte uit te drijven?
3. Hoe kan ik op een natuurlijke weg het lichaam helpen?
4. Na elk ziekteproces behoort u ook te leren van uw fout.



Als u gemerkt heeft dat een bepaalde voedingsstof niet goed is voor uw lichaam, laat het dan staan en kijk het nooit meer aan.

Ik leg mijn patiënten vaak uit dat de ziekte die ze doormaken eigenlijk heel goed is. Men moet heel vaak blij zijn dat het lichaam zo kan reageren. Koorts, huiduitslag, diarree, en overgeven zijn eigenlijk gezonde reacties.

Een vervelende zaak wordt het pas als deze klachten te lang gaan duren; dan moet er deskundige hulp ingeroepen worden en dan is weer het belangrijkste: U moet gewezen worden op de oorzaak. De ziekmakende factor! Dan pas komen de pilletjes en drankjes, en daarna pas -als het nog nodig is- een operatie.

De dunne darm is ook heel goed te behandelen met acupunctuur. Op de onderbuik liggen hele belangrijke punten die ook gemakkelijk gemasseerd kunnen worden. Dit wordt vooral bij baby's en kleine kinderen gedaan.

Op de meridiaan zijn er ook enkele punten die vaak gebruikt worden bij bovenstaande klachten. Natuurlijk zijn er ook heel wat kruiden verkrijgbaar die heel goed op de dunne darm en op eerdergenoemde klachten inwerken. Ik noem hier enkele kruiden, maar het is altijd verstandig om advies te vragen bij de kliniek voor natuurgeneeswijze.

De Drievoudige Verwarmer meridiaan (yang)

Als u had gedacht dat de Hart-constrictor-energie het enige vreemde was in de Oosterse geneeswijze, dan staan u nog vele verrassingen te wachten. In de Acupunctuur kennen we een systeem die de Chinezen beschrijven als het Drievoudige-Verwarmer systeem.

Westers kan deze energie vergeleken worden met het systeem dat verantwoordelijk is voor het digestieve stelsel. Het woord zegt het al: het bestaat uit drie delen n.l. de ademhalingsholte, het gedeelte dat de milt, maag, pancreas en galblaas bevat, en het onderste gedeelte dat de nieren, blaas, dikke darm en dunne darm bevat.

De energie van de drievoudige-verwarmer is tevens verantwoordelijk voor meerdere functies. Het reguleert de temperatuur van het lichaam, verzorgt het metabolisme (stofwisseling), heeft een belangrijke invloed op de bloedvorming, zorgt voor de eliminatie van afvalstoffen en heeft invloed op de energie verkregen uit de voeding.

U merkt dat weer de voeding een belangrijke rol speelt voor deze energie. Eenvoudig uitgedrukt: als u ongezonde voeding naar binnen werkt, dan kunt u niet verwachten dat uw lichaam gezond kan blijven. Natuurlijk kunt u alle soorten argumenten naar voren brengen dat uw oma en peettante wel 89 zijn geworden terwijl zij wel gewoon van alles aten en dronken. Ik ken dat allemaal al.

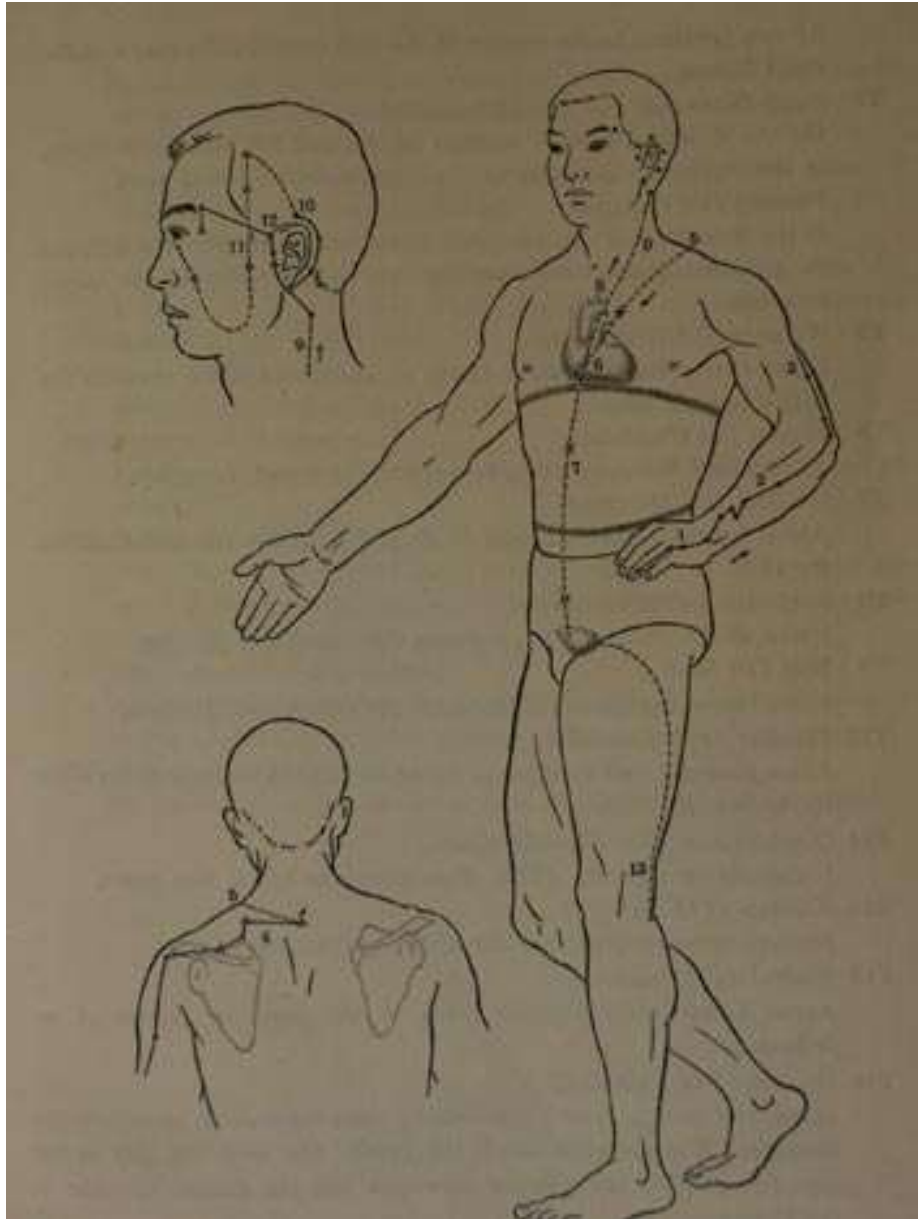
U moet wel een ding beseffen en dat is het feit dat, toen uw oma en peettante leefden zij over een veel gezondere omgeving beschikten. Zij hadden meer beweging, het leven was niet zo "gestrest" als tegenwoordig, het voedsel stond niet stijf van de conserveringsmiddelen en kleurstoffen.

Het bovenste deel van de drievoudige verwarmer zorgt zoals eerder gezegd voor de longen. De energie die daar gevormd wordt uit de lucht wordt door het hele lichaam gestuurd en moet het gehele lichaam verzorgen. Elke cel krijgt verse en gezonde zuurstof via het bloed. Kunt u zich voorstellen wat er gebeurt als u dag in dag uit, jaar in jaar uit het lichaam volstopt met teer, nicotine en andere troep?

Ik heb al vaker patiënten in de kliniek gehad die ernstige circulatiestoornissen vertoonden, longproblemen hadden, maar die nog driftig doorstoomden. De stoomboot van Sinterklaas (u weet wel die goede man met al dat suikergoed en lekkernij voor onze lieve kinderen) is daar niets bij vergeleken.

Bij elke ziekte doet u er goed aan om even stil te gaan zitten en uzelf af te vragen: "wat doe ik verkeerd en hoe kan ik het veranderen?". U bent dan al half op weg naar genezing, alleen daarmee al.

De middelste deel van de drievoudige-verwarmer onttrekt de energie vanuit het voedsel en maakt daarmee de voedende energie, de bouwstoffen voor het lichaam.



Vaak vragen de mensen een vitamine of een drankje voor "forsa" (kracht); dit is heel vaak niet eens nodig want als deze persoon gezonder en beter zou eten, zou zijn of haar lichaam voldoende bouwstoffen uit de voeding kunnen halen om het lichaam in goede gezondheid te houden.

Het onderste deel van de drievoudige-verwarmer heeft de functie om de zuivere, bruikbare stoffen te scheiden van de onzuivere, onbruikbare stoffen. De onbruikbare, onzuivere producten worden uitgescheiden via de organen van het onderste deel van de drievoudige verwarmer.

De psychische kant van deze energie is te zien in het karakter. De drievoudige-verwarmer energie verzorgt de manier waarop iemand overkomt; de uitwendige karakteruiting. Deze energie is gemakkelijk te beïnvloeden bij aanpassingsmoeilijkheden of bij veranderlijke klimatologische omstandigheden. U weet wel hoe u zich voelt op de eerste dag van uw nieuwe baan: benauwde ademhaling, niet kunnen eten, overgeven, diarree enz. Of het gevoel bij plotselinge temperatuur- of weersverandering.

Dit heeft allemaal met de energie van de drievoudige-verwarmer te maken.

De drievoudige-verwarmer meridiaan begint aan de nagelrand van de 4de vinger, loop dan over de handrug naar het midden van de pols, over de onderarm, naar de achterkant van de elleboog, via de bovenarm naar de achterkant van de schouder, naar de nek, dan onder de oorlel, achter langs het oor, naar de wenkbrauw en eindigt aan de voorkant van het oor.

Op deze meridiaan liggen 22 punten.

De belangrijkste symptomen die met deze energie te maken hebben zijn: pijn in het verloop van de meridiaan, doofheid, oorsuizen, pijnlijke keel, onvermogen tot urineren, opgezette buik, teveel transpireren, slechte aanpassing aan weersveranderingen, epilepsie, gezwollen wangen, en pijn aan de slapen.

Behandeling van aandoening van de Drievoudige Verwarmer energie is zoals ik al eerder heb gezegd het beste te behandelen via de voeding.

Natuurlijk bestaan er enkele kruiden die heel goed kunnen helpen bij spijsverteringsstoornissen. De acupunctuur kan ook heel goed helpen bij energiestoornissen van deze energie, door de geschikte punten te prikken.

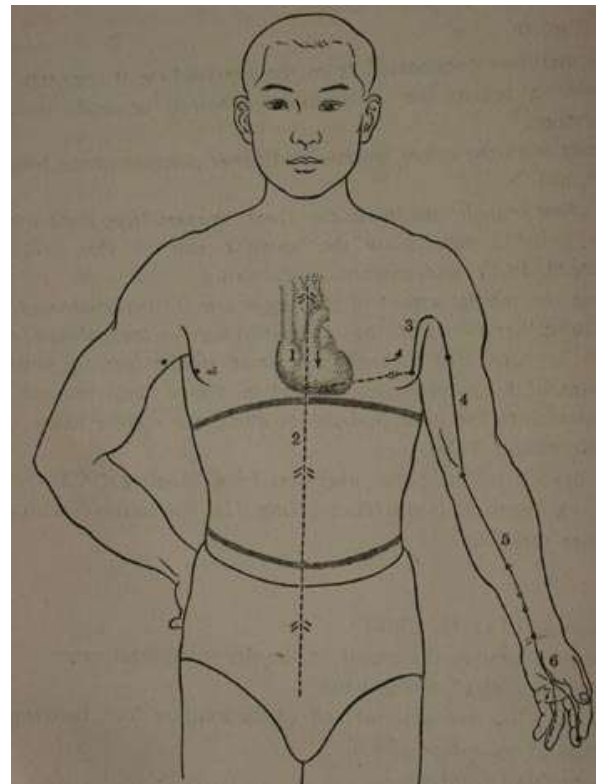
De Hartconstrictor meridiaan (yin)

De Hartconstrictor is voor westerse begrippen geen orgaan. De acupuncturisten geven het systeem, dat o.a. voor de circulatie van het hart zorgt, wel een plaats als apart orgaan. De Hartconstrictor-energie wordt vaak ook anders genoemd door verschillende auteurs. In het Chinees heet het Xin Bao, anderen noemen het Pericardium, anderen weer Kringloop-Seks energie.

De Hartconstrictor heeft een nauwe relatie met het hart en de nieren. De Hartconstrictor werkt preventief op infecties, reguleert de bloeddruk en vormt de bloedvaten.

Het heeft een beschermende functie voor het hart. De Hartconstrictor vangt als eerste de schadelijke factoren op die het hart kunnen aantasten. Acute hartklachten worden opgevangen en behandeld via de Hartconstrictor energie. Bij chronische hartklachten wordt de hartenergie ook aangetast. Deze energie wordt gebruikt bij verschillende hartafwijkingen. Door de relatie met de nieren heeft deze orgaanenergie ook veel te maken met de potentie. De Hartconstrictor energie is erg gevoelig voor zout. Westers zien wij ook dat door te veel zoutgebruik er hoge bloeddruk kan optreden. Voor de acupuncturist zit de oorzaak in de Hartconstrictor.

De Hartconstrictor heeft, net als alle andere organen, ook haar psychische kant. De Hartconstrictor is voor de Chinezen het orgaan waaruit het geluksgevoel ontspringt. U heeft wel vaker gehoord van de spreekwoorden zoals "zijn hart aan iets ophalen", "veel hart voor iets hebben", "uit het oog uit het hart", "iets op het hart hebben", "dat is een pak van het hart", "uit iemands hart gegrepen" "het is u van harte gegund" en zo zijn er nog veel meer spreekwoorden en gezegdes die allemaal wijzen op het gevoel dat vanuit het hart komt; en geluksgevoel. Aan de andere kant geeft een zwakte aan Hartconstrictor-energie een verward bewustzijn of men toont tekenen van ongecoördineerd spreken (stotteren). De Hartconstrictor beschermt samen met de leverenergie het lichaam tegen wind. De mensen die snel gevoelig zijn voor wind hebben een zwakte in deze energieën. De Hartconstrictor meridiaan (de Tschu Tsieu Yin) begint aan de buitenkant van de borst (beiderzijds hetzelfde), loopt dan naar de oksel, vandaar uit naar de binnenkant van de bovenarm, naar de elleboog, langs de onderarm, via het midden van de pols naar de vierde vinger, alwaar de meridiaan aan de nagel eindigt.



Klachten die hun oorzaak in de Hartconstrictor energie hebben zijn: pijn en krampen op de borst, klierzwellen in de oksel, depressie, pijn in de elleboog, pijn in de pols, krampen in de hand, seksuele perversie (dus toch.....), steriliteit en impotentie, hoge bloeddruk, afwijkingen aan de bloedvaten en een reeks psychische klachten waarvan ongerustheid, agitatie (opgewondenheid), gebrek aan initiatief, gebrek aan gezelligheid, achterdocht, maar enkelen zijn. De diagnostische kenmerken zullen u wel lachwekkend in de oren klinken. De Hartconstrictor-energie kan n.l. gezien worden in het gezicht en wel op de neusbrug. Verder heeft de Hartconstrictor-energie te maken met de grote bilspier (de Gluteus Maximus). Dus de volgende keer dat uw vrouw u betrapt op het gefascineerd staren, kunt u zich altijd met de smoes verdedigen dat u de situatie van de Hartconstrictor aan het bestuderen bent.

Er liggen negen acupunctuurpunten op de hartconstrictor meridiaan. Allen hebben hun specifieke werking, die door middel van acupunctuurnaalden gestimuleerd of afgeremd worden.

De Hartconstrictor meridiaan leent zich het beste voor behandelingen met kruiden.

U wordt altijd aangeraden een deskundig advies te vragen alvorens u met kruiden gaat "experimenteren". Kruiden zijn over het algemeen veilig in gebruik, maar als u er baat bij wilt hebben dan moet u wel de juiste kruiden hebben. Aangezien deze energie Westers niet als apart orgaan genoemd wordt, is het voor u erg moeilijk om van uw arts te verlangen dat hij u advies zal geven over uw Hartconstrictor. Het is trouwens al behoorlijk moeilijk voor vele artsen om zich voor te stellen dat er een systeem bestaat dat acupunctuur heet. Laat staan een orgaan dat Westers niet bestaat in een systeem dat Westers niet mag en kan bestaan. Neen, probeert u het maar niet. U kunt wel, vooral op een wat oudere, respectabele leeftijd of direct bij de eerste klachten een controle vragen bij uw hartspecialist.

Klachten van hart en bloedvaten zijn beter te voorkomen door gezond te eten, bv. veel fruit en groente, rauwkost en plantaardige eiwitten te gebruiken, in plaats van dierlijke eiwitten. Veel bewegen, sporten. Gun uw lichaam voldoende ontspanning en vooral psychische rust. Leef en geniet van hartel!

Dunne darm -functie-

De dunne darm assimileert de voedselbrij uit de maag door enzymwerking. De dunne darm en het hart horen functioneel bij elkaar. Bij een verstoorde relatie van beiden wordt de bloedsomloop negatief beïnvloed. Spanningen en stress hebben een nadelige invloed op de dunne darm: alle binnenkomende informatie moet geordend worden op prioriteit en persoonlijke waarde, voordat het geassimileerd kan worden. De Dunne darm is de organisator van het bewustzijn en levert een grote bijdrage aan diens helderheid. De dunne darm scheidt zuiver van onzuiver, zowel lichamelijk als geestelijk.

Drievoudige verwarmers -functie-

Deze meridiaan, ook wel Sanjiao genoemd, vult de functie van de dunne darm aan en regelt ook het geestelijk welzijn en de inwendige organen door energie door het hele lichaam te laten circuleren. Deze meridiaan beschermt de functie van het klierstelsel.

Er zetelen drie punten van deze meridiaan in de maag. De bovenste is verbonden met de borst en de voedingsenergie, de middelste is verbonden met de afweerenergie (uitgaande actieve energie en s'avonds en 's nachts trekt deze energie zich terug wat nodig is om te slapen), het onderste punt is verbonden met de energie boven en onder de navel (afvoer- en reinigende energie) en met het gebied tussen anus en geslachtsdeel en bekkenholte. De Sanjiao verdeelt het lichaam in drieën, verspreidt de oorspronkelijke Qi, regelt de loop van het water, bepaalt de onderlinge band tussen de organen

	Meridiaan	meridiaan-orgaanfuncties	+ kenmerk	emotie	+ energie	- energie
H	hart	emotioneel centrum,	opgewekt	gekwetst	manie	melancholie
Du	dunne darm	psyche, stemmingen	fantasie	kwetsbaar	hysterie	frustratie
C	circulatie	bloedcirculatie, vitaliteit	motivatie	onderdrukt emotie	belasting	vrees
3V	3 verwarmers	endocrien/hormonaal systeem	ambitie	zwaarmoedig	haat	afgunst

Hart -functie-

Het hart regeert over de aderen, de tong en zijn emotie is de vreugde. De sensatie is aanvoelen. Overmatige vreugde blesseert het hart. De angst die van de nieren afhangt, overwint de vreugde. De hitte blesseert het hart. De koude, die van de nieren afkomt, overwint de hitte. Bitter blesseert de energie van het hart en de zoute smaak die van de nieren afhangt, overwint de bitterheid. "Volheid" van het hart manifesteert zich door giechelen en lachen; een "leegte" door gejammer. Als de energie van het hart gestimuleerd moet worden, moet men 'scherpe' medicijnen voorschrijven. Het hart staat in verbinding met de dunne darm.

Het hart staat voor medegevoel, liefde, hartstocht en vreugde en heeft daardoor invloed op de emoties en geestelijke kwaliteit. Het hart pompt het bloed door het lichaam, en als geheel via de hersenen en de vijf zintuigen. Het hart zorgt ook dat stimulansen van buiten aangepast worden aan het inwendige milieu van het lichaam. Bij een zwakke nierenergie komt er teveel vuur in hart. Bij hartklachten (vuurziekte) en hartkloppingen is het belangrijk de nierenergie te versterken. De milt zorgt mede voor de aanmaak van bloed, de lever slaat bloed op en het hart pompt het bloed door het lichaam. Er moet dan ook goed klikken tussen deze drie organen. Het hart is verbonden met de kringloopmeridiaan.

Het Hart beheerst het Bloed, Het hart regelt de polsslagen, Het Hart huisvest de geest, Het Hart komt tot uitdrukking in het gezicht en openbaart zich in de tong.

Kringloopmeridiaan -functie-

De Hartbeschermer omhult en beschermt het Hart en is dikwijls Pericard genoemd. De kringloop heeft relatie met het hart en de bloedsomloop. Deze meridiaan is verbonden met het bloedsomloopstelsel, hartzakje, stelsel van slagaderen en de hartslagader en vult de functie van het hart aan. De kringloopmeridiaan regelt de gehele voeding en bloedcirculatie en zorgt voor stabiliteit en evenwichtigheid.

Vuur en kwalen



Vuur tekort (deficiëntie)

- Hartkloppingen
- Bleke huidskleur
- Rusteloosheid
- Zwakke of onregelmatige pols
- Angstgevoelens
- Koude handen en voeten
- Doffe ogen
- Onrustbarende dromen
- Slapeloosheid
- Sombereheid
- Geen doorzettingsvermogen
- Stotteren of moeilijk praten

Andere symptomen:

Gevoelloosheid, duizeligheid, moeheid, niet kunnen aangaan of onderhouden van hechte persoonlijke relaties, futloosheid, ontbreken van resultaten, afasie, catatonie, slechte concentratie.

Deficiëntie per element

- Aarde** kan deficiënt zijn door te weinig voeding van de moeder, of excessief en zijn moeder leegzuigen. TB10, Pe7, Ha7, DuD8
- Metaal** mogelijk excessief, want onvoldoende gecontroleerd: TB1, Pe5, Ha4, DuD1
- Water** mogelijk excessief en overheersend: TB2, Pe3, Ha3, DuD2
- Hout** deficiënt en niet in staat haar kind te voeden: TB3, Pe9, Ha9, DuD3
- Vuur** bron TB4, TB6, bron Pe6, Pe8, bron Ha5, Ha8, DuD5

Vuur overdaad (exces)

- Teveel vuur kan ontaarden in teveel opwinding, te grote betrokkenheid, te veel beloven.
- Hartkloppingen
- Blozend gezicht
- Rode of purperachtige huidskleur
- Purper lippen
- Onstuimige polsslag
- Infecties of ontstekingen
- Slapeloosheid
- Op ongepaste momenten lachen
- Teveel praten
- Hyperactiviteit
- Angstgevoelens

Ander symptomen:

Concentratiestoornissen, manische perioden of zenuwziektes, het niet voltooien van enthousiast begonnen projecten.

Exces per element

- Aarde** kan deficiënt zijn door energieverstopping of excessief door een overstroming
- Metaal** mogelijk deficiënt door overheersing
- Water** mogelijk deficiënt met te weinig invloed
- Hout** excessief en overvloeiend in haar kind

Vals vuur: Echt vuurexces. Blozende wangen - niet het hele gezicht, nachtzweet, zweertjes in de mond, warm gevoel in de handpalmen en voetzolen, vermoeidheid, slaapproblemen, koorts in de namiddag



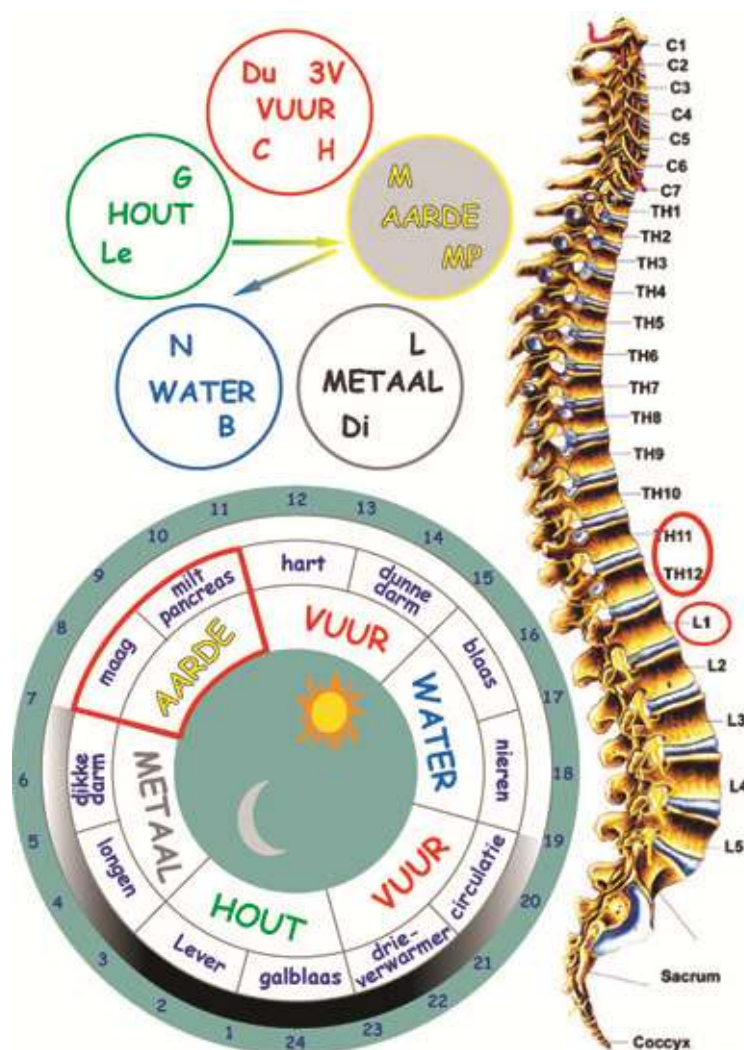
Samenvatting Vuur

Fysiek	Beheerst het bloed Opent in de tong Manifesteert zich in het gelaat
Is geassocieerd met:	Het hart: de meester van alle organen Het centrale zenuwstelsel Het bloed, de bloedvaten en de bloedsomloop als geheel De tong De oogleden Het transpireren De kiezen van boven- en ondergebit De spraak
De dunne darm	De nek, het hoofd De elleboog en de onderarm De vochtbalans De rug ter hoogte van de overgang van borst naar lendenwervels Balanceert alle organen
De hartconstrictor	De borstkas Het vegetatieve zenuwstelsel. De handpalm (hc 8) Het achterhoofdsgebied vooral de onderrand van de schedel De voetzool
De driewarmer	Het gebied van de schouder en de ellebogen De ogen en de oren De binnenkel (balans met gbl binnen Shaoyang)
Het huis van de SHEN:	In het vuur zetelt de individuele geest, de centrale regeerder. De Shen bevat zuiver geestelijke energie, die is af te lezen in de ogen. "In een heldere blik woont de Shen, in shock is er geen woning voor de Shen"
Mentaal, emotioneel,	De Geest Het bewustzijn Eenheidservaring met alle levende dingen Genegenheid en vreugde. Het omvat communicatie en expressie van ideeën en gevoelens. Het is spontaan, levendig en sociaal
Vuur yin	Te serieus Bedroefd en melancholiek Weinig interesse in het leven, in relaties en sociale activiteiten. Zijn eenzaam en voelen zich niet geliefd. Niet tot liefde in staat.
Levensles vuur yin	Conserveren van energie en het opbouwen van kracht Vermijden van extreme situaties Gematigd leven, Werken in gebieden die vreugde verschaffen en die affectief gedrag mogelijk maken. Leren gevoelens en behoeftes te uiten.
Vuur yang	Rusteloos Overprikkeld Overenthousiast Manisch Te veel praten Sociaal en seksueel overactief Dwaas en onverantwoord gedrag Neiging tot burn-out met uitputting Depressief Mogelijk suïcidaal
Levensles vuur yang	Leren stoppen op het juiste moment De aandacht tijdig naar binnen richten op vrede en stilte Balanceren van liefde met contemplatie en wijsheid Toelaten dat het innerlijk vuur intern kan doorwerken in alle gematigheid
Vuur balans	Innerlijke ervaring van liefde. Goed ontwikkeling van de intuïtie. De mogelijkheid gevoel van liefde op een kalme en vredige manier toe te laten in de wereld Levendig en gelukkig. Vrijheidsbeleving. Balans tussen spontaniteit en contemplatie, wijsheid en nuchterheid. Begripvol



13 Aarde (M, MP)

R																
	18	17	16	15	14	13	12	11	12	22	23	24	25	26	27	28
	48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38
																



	Rechts boven	Link boven
zintuigen	Neus (reuk) Sinus Maxilares	Neus (reuk) Sinus Maxilares
	Kaken Knie voor	Kaken Knie voor
wervels	T11-T12 – L1	T11-T12 – L1
Endocriene klie- ren	Schildklier	Schildklier
Organen	Pancreas maag	Pancreas maag
	Rechts beneden	Links beneden
zintuigen	Neus (reuk)	Neus (reuk)
gewrichten	Kaken Knie voor	Kaken Knie voor
wervels	T11-T12 – L1	T11-T12 – L1
Endocriene klie- ren	Lymf klieren geslachtsklieren	Lymf klieren geslachtsklieren
Organen	maagportier maag	milt maag
meridiaan	kwaliteit	psychopathologie
Maag	Realistisch & moreel bewust	Cynisch, zuur, boos, starre meningen, schizofreen, geïrri- teerd, saboterend
Milt Pancreas	Verwerken van infor- matie, Evaluatie van capaciteit	Toegewijd, neuro- tisch, hypochondrie bij oude gebreken, la- biel & veeleisend in relaties

Aarde	tekort		overdaad	
moeder	Vuur	tekort	Vuur	overdaad
zoon	Metaal	tekort	Metaal	overdaad
vijand	Water	overdaad	Water	tekort
controle	Hout	overdaad	Hout	tekort



Aarde de mens

Symbool is een geel vierkant of de vier poten van het kosmische schildpad. Een aardepersoon is gedrongen en heeft sterke ledematen en diepe trekken.

Zijn stem is diep en komt uit zijn buik. Hij is functioneel en praktisch; denkt met wijsheid en voorzichtig.

Zijn methodische werkzaamheid is georiënteerd richting solide en concrete realisaties maar het gaat niet snel.

Ondernemend en berekenend kan hij erg bezitterig zijn en gehecht aan het materiële tot op het egoïstische af.

Het aardetype heeft een rond figuur. Ze zijn goedlachs. Hun handen zijn 'gevuld', kort met soepele nagels. Ze hebben niet echt veel haar: de huid is goed bevochtigd. Ze zijn ontspannen: hebben plezier in het leven en houden zich bij het hier en nu waardoor ze het verleden vergeten en niet aan de toekomst denken. Vandaar dat ze niet precies zijn.

Smaak en tact zijn hun gevoeligste zintuigen. Ze ruiken zoet en hun kleding schokt niemand. Geel gaat hen goed af en daarom hebben harmonieerden ze het geheel. Ze zijn kalm en houden van overwegen.

Centristen die zeer tolerant zijn en laten zich door geen wind of storm daar vanaf leiden: in tegendeel: ze vechten ertegen. Hun sereniteit maakt van hen zeer sociale wezens die vele gespannen situaties kunnen oplossen: Het zijn uitstekende bemiddelaars.

In de liefde vind je dit alles terug: de aarde die zijn voeding aan alle planten geeft: zich aan alle klimaten aanpast.

Een geprolongeerde intimiteit in kalmte en rust zijn uitermate gunstige voorwaarden om hun bekoring te wekken. De mythische projectie van het aarde type is de godin-moeder.

Kleurige teint is gunstig want het is het vuur teken dat de aarde voortbrengt. Ongunstig is het voor deze types veel haar te hebben, magen en de botten zichtbaar: dat is een teken dat het hout negatief aanwezig is.

	Aarde
Orgaan (Yin)	Milt - Pancreas
Orgaan (Yang)	Maag
Seizoen	Na-zomer
Richting	Centraal
Kleur	Geel
Proces	Volwassenheid
Zintuig	Smaak
Chakra	2
Planeet	Saturnus
Opening	Mond
Negatief	Ambitie
Positief	Vertrouwen
Mentaal	Kalm
Weefsel	Spieren, bindweefsel
Cyclus	Transformatie
Klimaat	Vochtig
Smaak	Zoet
Vloeistof	Speeksel
Psyche	Concentratie
Stem	Zingen
Geur	Geurig
Emotie	Bezorgdheid
Deblokkeren	Zingen
Tijdstip Yin	09:00 - 11:00
Tijdstip Yang	07:00 - 09:00
Psychologisch	Creativiteit, relaties, seksualiteit, lichamelijke intimiteit
Energie +/-	Bekwaamheid te voelen, genieten van intieme seksualiteit, zekerheid, emotionele noden uitdrukken, input van intellectuele te en emotionele informatie
Energie -	Angst voor intimiteit, ontkenning van seksualiteit, belemmerde creativiteit
Energie +	(Seksuele en sensuele) verslavingen, obsessies, dwangmatigheid, bipolaire stoornissen
Fysiek	Stoornissen van lager buik, ingewanden, bloed, lymfatische stoornissen

De Maagmeridiaan

De maag is het orgaan die het voedsel ontvangt en met de scheiding begint van het voedsel in wat het lichaam kan gebruiken, de bouwstoffen (het zuivere) en de afvalstoffen (het onzuivere) worden doorgestuurd en verder afgebroken in de darmen.

De Maagmeridiaan loopt beiderzijds over het lichaam en begint onder het oog; vandaar loopt de meridiaan naar de wang, naar de kaak, weer omhoog naar het voorhoofd, dan omlaag naar de keel, over het sleutelbeen, over de borst, over de buik, langs de navel, via de lies naar het bovenbeen, knie naar de onderbeen en eindigt op de tweede teen.

Op de maagmeridiaan liggen 45 acupunctuurpunten, die bij verschillende aandoeningen gebruikt kunnen worden.

De maagenergie verzorgt de smaak; iemand met een gezonde maagenergie kan de vijf verschillende smaken goed van elkaar onderscheiden.

Er bestaat een direct verband met het tandvlees, de tong, de speekselklieren en de kaakholte.

De Voeding

Klachten van de maag ontstaan in de meeste gevallen door ongezond, onvolwaardig voedsel. Voedsel dat chemisch behandeld is, zoetigheid (suiker, alcohol), witmeel producten (zoals witbrood), koffie, en andere chemische drankjes.

Het voedsel moet, voordat het in de maag komt goed gekauwd worden. De vertering begint al in de mond. Snel en haastig eten is slecht voor de maag. Het is ook af te raden om tijdens het eten te drinken. Het beste is enige tijd na het eten.

Melk is voor de maagpatiënt af te raden. Ja, u leest het goed: af-te-raden! In tegenstelling tot wat u maar al te vaak hoort, zal melk juist een averechtse werking creëren. Klachten zoals winderigheid, oprispingen, darmklachten, en slijmvorming zijn maar enkele gevolgen die melk kan hebben op vele mensen.

Indien u veel last heeft van maagzuur en u wilt een product gebruiken om dit tegen te gaan, dan kunt u de beste sojamelk gebruiken. Sojamelk is trouwens veel gemakkelijker te verteren. Bij maagklachten is het altijd verstandig om een diëtiste te raadplegen.

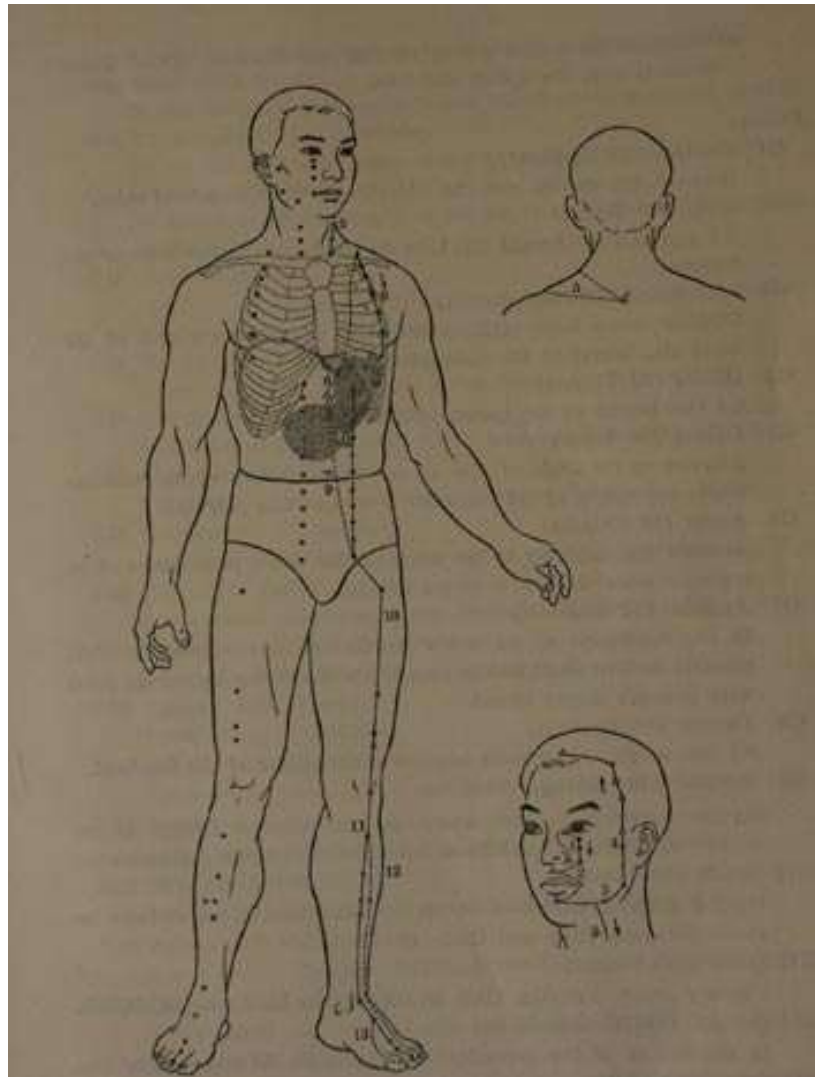
Aandoeningen van de machinerie.

Als we weer terug gaan naar het verloop van de maagmeridiaan, zullen de klachten waar de acupuncturist op let, heel gemakkelijk te volgen zijn.

Oogpijn, vermoeide ogen, kaakholteontstekingen, pijn in de wang, pijnen in de onderkaak en tanden (nou moet u niet denken dat de acupuncturist de taak over kan nemen van de tandarts; helaas u zult uw gebit om de zes maanden moeten laten controleren), hoofdpijklachten, voornamelijk aangezichtspijnen, keelpijn, pijn in de borst, het niet op gang komen van de melkproductie na de zwangerschap, maagklachten zoals maagbranden, maagzweer, overgeven, verminderde eetlust, pijnen in de onderbuik, knieklachten en pijnen in het been.

De machinerie heeft ook haar psychische uitingen. Dit zijn mensen die veel piekeren, zorgelijke figuren. Bij een te hoge machinerie zien we dat iemand mensenschuw is of isoleringdrang heeft. Er kunnen ook agressiviteit en angst-dromen optreden. Mensen met een zwakte in maagenergie kunnen echter juist behoefte hebben aan en het prettig vinden dan zij aangeraakt worden. Dit zijn de mensen die dol zijn op massage.

In de gezichtsdiagnose komt de maag tot uiting in de bovenlip. De bovenlip is dan heel erg dun en vaak zie je patiënt op zijn bovenlip bijten. De lip kan ook droog zijn, of te rood. Soms zie je een scheurtje in de bovenlip die wijst op een maagzweer.



De miltmeridiaan

De Westerse leerboeken betreffende het menselijk lichaam en zijn organen leren ons dat de milt een (boonvormig) orgaan is, ongeveer twee ons weegt, zo groot is als een vuist en gelegen in de linker bovenbuik, onder het middenrif, achter de maag, op de linkernier en beschermt door de borstkas.

De functie van het orgaan houdt verband met het afweermecanisme van ons lichaam en wel door de vorming van antilichamen en lymfocyten (witte bloedlichaampjes), nodig in de strijd tegen lichaamsvijandige elementen. Daarnaast is de milt het orgaan, waar verouderde rode bloedlichaampjes worden afgebroken.

De Chinese denkwijze

In het kader van het Chinees geneeskundig denken komen termen als lymfocyten, antilichamen, immuunsysteem e.d. in het geheel niet voor, om de eenvoudige reden dat ten tijde van het ontstaan van de Chinese geneeskunde (en dat is alweer duizenden jaren geleden!) deze terminologie niet bestond. Bovendien is de filosofie van de Chinese geneeswijze fundamenteel anders dan de westerse benadering van ziekte en gezondheid, en toch heeft ze, zelfs na zoveel jaren, nog niet aan betekenis ingeboet.

Gezondheid in de Chinese denkwijze is geen optelsom van kwantitatieve fenomenen zoals bloedsuikerspiegel, zuurgraad van de urine, hormoonspiegels, en dergelijke. Men gaat uit van datgene wat rechtstreeks met onze zintuigen waarneembaar is, zoals gelaatskleur, lichaamsgeur, ademhaling, polsslag, kleur van de urine en ontlasting, pijnen etc. en op basis van de zo verkregen gegevens wordt vastgesteld in hoeverre de gezondheid aangetast is, wat wordt uitgedrukt in termen van energieverstoring. Anders gezegd: Gezondheid is een theoretisch energetische toestand van harmonie, waarin geen van de lichamelijke tekens abnormaal zijn.

De organen

Ook volgens de Chinese denkwijze gaat men uit van de aanwezigheid van een aantal belangrijke organen, die onderling in nauwe relatie met elkaar staan en die verantwoordelijk zijn voor de realisering van de diverse lichaamsfuncties. Er is echter een heel groot verschil in benadering. In het Westers medisch denken is een orgaan voornamelijk een anatomisch gegeven, waarvan de structuren bekend zijn, waarin chemische reacties vastgesteld worden, kortom de materiële kant van een orgaan krijgt de aandacht. De essentie van de Chinese denkwijze met betrekking tot organen, is niet zozeer het zich concentreren op vaste, materiële structuren, maar veeleer zal men de aandacht richten op de dynamische, energetische aspecten van elk orgaan afzonderlijk.

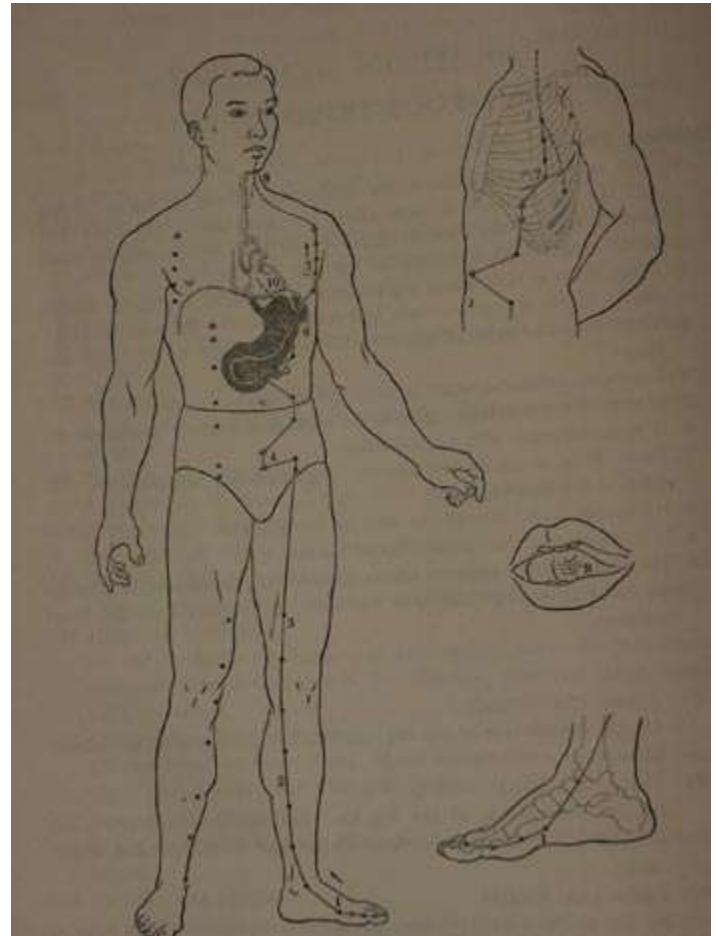
Als we nu terugkeren naar de milt, zal het duidelijk zijn dat in de Chinese denkwereld hiermee niet een boonvormig orgaan, ergens in de buikholte bedoeld wordt, maar veeleer een totaliteit van dynamische functionele activiteiten. Hapering van een of meerdere van deze functies, manifesterend in direct waarneembare tekens, zal daarom tot de conclusie leiden dat de milt in zijn functie gestoord is.

Functies van de milt

Een van de belangrijkste taken van de milt is gelegen in de spijsvertering en wel op de juiste wijze transformeren en transporteren van het voedsel dat wij tot ons nemen.

In Westerse termen komt dat neer op een voldoende maagsap productie, galafscheiding, pancreaswerking, enzym activiteiten etc. In Chinese termen: de milt staat in voor de juiste verwerking van ons voedsel.

Uit klachten als een opgezet gevoel na het eten, gebrek aan eetlust, stoelgangproblemen, oprispingen e.d. (ook wel dyspeptische klachten genoemd) kan dus de conclusie getrokken worden dat een deelfunctie van de milt, nl. die met betrekking tot de spijsvertering, verstoord is. Behandeling is erop gericht om de milt weer in harmonie te brengen, waardoor de dyspeptische klachten vanzelf zullen verdwijnen. Het is van groot belang dat de milt zijn functies optimaal kan vervullen.



Het voedsel, dat wij tot ons nemen, dient n.l. op een dusdanige wijze getransformeerd te worden, dat het optimaal door ons lichaam kan worden opgenomen. Westers geformuleerd komt het erop neer dat vitamines, mineralen, koolhydraten e.a. voedingsstoffen in ons bloed terecht komen en elke lichaamsscel bereiken. In de Chinese visie wordt gesproken over de transformatie van voedsel, zodat de zuivere voedingsessentie of voedingsenergie vrijgemaakt kan worden, nodig voor de vorming van energie en bloed. Deze voedingsessentie wordt vervolgens naar de longen gestuurd, alwaar ze vermengd wordt met de energie uit de lucht. Dit mengsel wordt de ware energie genoemd en vanuit de longen wordt deze energie door het hele lichaam getransporteerd. Naast de vorming van energie is de milt ook mede verantwoordelijk voor de productie van bloed en uit dit gegeven, samen met het voorgaande moge blijken dat de keuze van ons voedsel van belang is voor ons totale welzijn.

Op de eerste plaats kan uit kwalitatief bedenkelijk voedsel geen optimale voedingsessentie gehaald worden en dan circuleert er in ons lichaam energie, die niet volwaardig is.

Op de tweede plaats tast een onvolwaardige voeding uiteindelijk de miltenergie aan met alle gevolgen van dien. Ook een eenzijdige voeding moet vermeden worden. Zo kan bv. teveel rauwkost de energie van de milt schaden. Indien er een stoornis van de miltenergie is, kunt u zich door het eten van rauwkost, koudelijk gaan voelen. Andere producten die de miltfunctie aantasten, zijn: koude dranken, melk en melkproducten, zoetigheid (suiker). Een andere functie van de milt is de grote rol die deze speelt bij de omvorming van vloeistoffen die ons lichaam binnenkomen. Als de milt faalt in deze functie vinden we symptomen als diarree, buikrommelingen, oedemen, zwaar gevoel, overgewicht e.d. als de vloeistoffen te lang blijven zitten kunnen ze omgevormd worden tot slijm, wat vervolgens weer specifieke klachten geeft zoals bemoeilijkt ademhaling, slijmproductie, veel speekselvloed, loopneus, astma e.d.

De milt is overigens een orgaan dat gevoelig is voor een vochtige omgeving. Vochtig weer of een woning die te vochtig is kan dezelfde klachten veroorzaken.

Emoties

Behalve voeding en klimaat, kent de Chinese denkwijze meer factoren die in staat zijn om orgaanenergie aan te tasten. Ook emoties spelen een rol bij het optimaal functioneren van organen. Overheersen van bepaalde gemoedstoestanden zal het betreffende orgaan schaden. Teveel woede bijvoorbeeld schaadt de lever; angst schaadt de nieren-energie en teveel denken en piekeren belast de miltfunctie. Het is dus helemaal niet gek dat als uw kind veel piekert, dat zij een aanval van benauwdheid kan krijgen, of plotseling merkt dat zij dikker wordt (vocht vasthouden). Dit heeft allemaal met de functie van de milt te maken.

Wie dit bij zichzelf onderkent kan de balans weer in evenwicht brengen door meer vreugde in het leven te scheppen.

Zoals eerder vermeld, heeft de milt een bloedvormende functie. Behalve dit dient de milt ook te waken dat het bloed blijft stromen via de daarvoor bestemde banen. Anders gezegd: van onze totale energie vormt de miltenergie een specifiek onderdeel dat o.a. als taak heeft het bloed op zijn plaats te houden. Bij een zwakte van de miltenergie zien we dat de kringloop van het bloed tot stilstand komt en er klachten ontstaan als bloed bij ontlasting, overvloedige menstruatie, snel blauwe plekken, spataderen e.d.

De milt heeft ook een belangrijke rol bij de energie voorziening van de spieren. Bij een energiestoornis kunnen er klachten optreden zoals slappe vermoeide spieren, zware ledematen, spierzwakte, zwelling in de onderbenen.

Voor de Chinese geneeskunde heeft de milt een sterke relatie met de pancreas. Vaak worden deze twee organen ook samen genoemd.

Bij een disfunctie zien we klachten als diabetes en hypoglycaemie optreden.

Klachten zoals veel dorst, niet kunnen vasthouden van vocht (veel en vaak urineren), licht gevoel in het hoofd doet de Chinese geneeskundige ook direct denken aan de miltenergie.

Diagnose en therapie

In het stellen van de diagnose spelen in de traditionele Chinese geneeskunde zaken zoals bloedonderzoek, röntgenfoto's e.d. geen rol. Indien er Westerse onderzoeken gedaan zijn worden deze natuurlijk gebruikt om zodoende de behandeling zo nauwkeurig mogelijk in te stellen en later ook te gebruiken als vergelijkingsmateriaal. Afgegaan wordt op datgene wat de patiënt vertelt en wat daarnaast nog waargenomen wordt.

Klachten zoals spijsverteringsstoornissen, bloedingen, vermoeide ledematen leiden dus al gauw in de richting van verstoorde milt energie. Het gezicht is daarbij vaak bleekgelig evenals de lippen, want er bestaat een duidelijke correlatie tussen mond en milt. Vaak zien we ook scheuringen in de mondhoeken en, of rimpeltjes rond de lippen.

In China zegt men: als de milt in harmonie is, zal de mond de vijf smaken duidelijk onderscheiden en zijn de lippen rood en vochtig. Is de milt zwak, dan wordt men minder gevoelig voor smaken en zijn de lippen bleek. Zo gesteld lijkt de diagnose een eenvoudige zaak, terwijl het tegendeel echter waar is. Zou alleen de milt verstoord zijn dan is het duidelijk. Maar over het algemeen is het zo, dat door de nauwe onderlinge relatie van de diverse organen, een verstoring in het ene orgaan ook consequenties heeft voor een of meer gerelateerde organen. De verstoringen leveren vervolgens weer specifieke symptomen op, zodat er uiteindelijk een diffuus geheel van symptomen is ontstaan, op basis waarvan alleen een goed geschoolde acupuncturist een diagnose kan stellen.

De therapie zal er vervolgens op gericht zijn om de verstoorde energie weer te herstellen. Acupunctuur speelt hierin een belangrijke rol, maar ook met kruiden en homeopathie is veel te bereiken.

Hoewel ons klimaat over het algemeen niet vochtig genoemd mag worden, komen er toch veel miltenergie klachten voor op ons eiland. De klachten zijn heel vaak te wijten aan een slechte voeding dat teveel suiker, melk en ijskoude dranken bevat.

Behalve voeding en klimaat kent de Chinese denkwijze meer factoren die in staat zijn om orgaanenergie aan te tasten. Ook emoties spelen een rol bij het optimaal functioneren van organen. Overheersen van bepaalde gemoedstoestanden zal het betreffende orgaan schaden. Zoals ik al in voorgaande artikelen heb geschreven, zal een teveel aan woede de lever schaden; angst schaadt de nierenenergie. Voor de miltenergie is teveel denken en piekeren schadelijk. Nu moet u niet direct denken dat een klein beetje denkwerk de milt zal aantasten. Met het teveel denken en piekeren bedoel ik juist de toestand waarbij iemand voor het minste of geringste blijft nadenken. Er hoeft maar iets te gebeuren of gezegd te worden en een persoon met miltenergie problemen blijft hier urenlang over piekeren. Er bestaat geen vreugde meer in het leven van zo een persoon.

Bij de miltenergie hoort ook het zingen. Als voorbeeld kan ik u de opera zanger geven; meestal (in de ogen van een acupuncturist) "echt een milt persoon". Een gezellige bolle met vochtretentie. Bij stoornis van de miltenergie gaat juist de radio uit en wordt er ruimte en tijd gemaakt voor het piekeren.

Het is dus helemaal niet gek dat als uw kind veel piekert, zij juist gemakkelijk een aanval van benauwdheid kan krijgen indien ze in het verleden al longklachten had. U kunt ook plotseling merken dat zij dikker wordt (vocht retentie). Dit heeft allemaal met de functie van de milt te maken. Wie dit bij zichzelf herkent kan de balans weer in evenwicht brengen door meer vreugde in het leven te scheppen door bijvoorbeeld over het probleem te praten, lachen en zingen.

Aarde en de organen



Maag (Yang)

De maag is verbonden met de functie van slokdarm, twaalfvingerige darm, voortplantingsmechaniek, eierstokken en eetlustgevoel. Door de relatie met de eierstokken heeft de maag ook invloed op de menstruatiecyclus. De eierstokken hebben ook een relatie met de schildklier. De energie van de maag is naar beneden gericht. Wanneer de energie verstoord is en omhoog stijgt, geeft dit problemen als volheid, boeren en een tegengestelde werking van de slokdarm, evenals hoofdpijn.

De Maag zorgt voor het rijpen en rotten van het voedsel. De Maag (het meest actieve Yang orgaan) breekt voedsel af zodat de Milt er de essentie en pure elementen uit kan halen.

De Maag stuurt naar beneden. Ter compensatie van de Milt stuurt de Maag Qi en Jing naar beneden. Indien dit hapert, veroorzaakt dit oprispingen, overgeven en misselijkheid.

M	Meridiaan	meridiaan-orgaanfuncties	+ ken-merk	emotie	+ energie	- energie
M	maag	regulatie van zuurgraad	creatief	overbezorgd	schizofreen	verslaafd
MP	milt-pancreas	vegetativum, metabolisme	benieuwd	geen zelfvertrouwen	ongeduld.	neurose

Milt (yin)

De Milt regeert over het vlees, de mond en zijn psychische component is het overwegen. De milt wordt door een teveel aan vocht geblesseerd en in dat geval is het goed medicijnen met zoute planten voor te schrijven. De Milt staat in verbinding met de maag.

De milt is een belangrijk orgaan. De milt heeft invloed op het spijsverterings- en gistingsproces en regelt ook de functie van de alvleesklier. De milt maakt speeksel aan. De milt regelt de gal in de maag, en stoffen die de dunne darm uitscheidt, voortplantingshormonen die verbonden zijn met de eierstokken en borst. De milt is verbonden met het bindweefsel. Geestelijke vermoeidheid en zorgen hebben een schadelijke invloed op de milt. De milt speelt een belangrijke rol bij aanmaak en kwaliteit van bloed en afweercellen. Voorts is de milt verbonden met het lymfeklierstelsel voor ontgiftiging- en vochthuishouding in de huid.

Bij teveel zoetigheid, het eten van rauwkost, teveel yinvoedsel (vooral in de winter, een yinperiode), wordt de miltenergie verzwakt. Het spijsverteringssysteem is niet uitgerust om rauwkost te verwerken; de milt verkilt daardoor. De milt wordt door de veranderende voedingscultus en leefwijze steeds meer verzwakt.

Milt regelt de spijsvertering en absorptie, zij haalt er de wezenlijke bestandsdelen uit en zuivert ze. De zuivere stoffen gaan naar de andere yinorganen en de onzuivere naar de yangorganen voor verdere zuivering. Uitval van deze transformerende functie zorgt voor vocht en slijm maar kan ook leiden tot algemene kenmerken van deficiëntie of stagnatie.

- De Milt bouwt bloed en Qi op. Door het doorgeven van zuivere bouwstoffen aan het Hart, voor de productie van Bloed en aan de longen en de Nieren zorgt ze voor de productie van Qi.
- De Milt zorgt voor de opwaartse verplaatsing en houdt dingen hoog.
- De Milt zorgt voor het opwaarts gaan van zuivere stoffen naar Hart en Longen, ze zorgt voor de vloeistoffen en essence (Jing). Disfunctioneren leidt tot diarree, aambeien, spataderen, astma en slijm.
- De Milt houdt dingen op hun plaats en regeert het vlees.
- De Milt bepaalt de conditie van het vlees dat de organen op hun plaats en binnen moet houden. Overgewicht, of zwak of week vlees duiden op onevenwichtige Milt functie.
- De Milt houdt het bloed in de banen.
- Snel blauwe plekken krijgen, bloedneus, aambeien en spataderen duiden op een onevenwichtige Milt.
- De Milt is het paleis van het denken. Concentratie, oplossend denkvermogen en scherpte zijn kenmerken van een goed functionerende Milt.

Aarde en kwalen



Aarde tekort (deficiëntie)

- Verstoorde spijsvertering, Bloed, het denkvermogen of algemene energie niveau.
- Vermoeidheid zonder aanwijsbare reden
- Dunne ontlasting
- Bleke tong en lippen
- Een droge huid
- Bij vrouwen een korte of geringe menstruatie
- Aambeien en spataderen
- Een slechte eetlust
- Overgewicht
- Geestelijke afwezigheid
- Snel en regelmatig blauwe plekken of bloeduitstorting
- Moe en slaperig na de maaltijd

Andere kenmerken zijn

Kortademigheid na inspanning, duizeligheid, baarmoederverzakking, frequente neusbloedingen, knorren van de maag, winderigheid, hypoglycemie gecombineerd met een sterk verlangen naar zoet, een slechte of korte concentratie, diabetes, gevoelens van onmacht.

Deficiëntie per element:

Metaal	deficiëntie door ondervoeding of excessief door leegzuigen van de moeder: Ma45, Mi5
Water	excessief door onvoldoende beheersing door aarde: Ma44, Mi9
Hout	excessief en overheersend: Ma43, Mi1
Vuur	deficiënt door zijn kind te weinig voeding te geven: Ma41, Mi2
Aarde	bron Ma42, Ma36, bron Mi3

Aarde overdaad (exces)

- Vaak optredend na een langdurige deficiëntie. De kenmerken hiervan zijn:
- Verdoofd of suf voelend
- Loom gevoel in de ledematen
- Doffe hoofdpijn
- Schimmelinfecties (bijv. candida)
- Frequent verstopte neus
- Slijmvorming in de luchtwegen
- Bobbels en bulten onder de huid
- Overgewicht
- Braken
- Verstopping

Andere symptomen zijn onder andere: de hik, handenwringen, snel bezorgd zijn, overdreven opofferingsgezindheid, dwangneuroses, slechte concentratie en niet helder kunnen denken. De tong is vaak dik en plakkerig beslagen. Opvallend is ook de overdaad aan fysieke rommel, stapels en een overvol bureau, of een warrige gedachtegang.

Exces per element:

Metaal	deficiënt door energieverstopping of excessief door overstroming
Water	deficiënt door overheersing
Hout	deficiënt met weinig macht over aarde
Vuur	excessief door over te vloeien in zijn kind



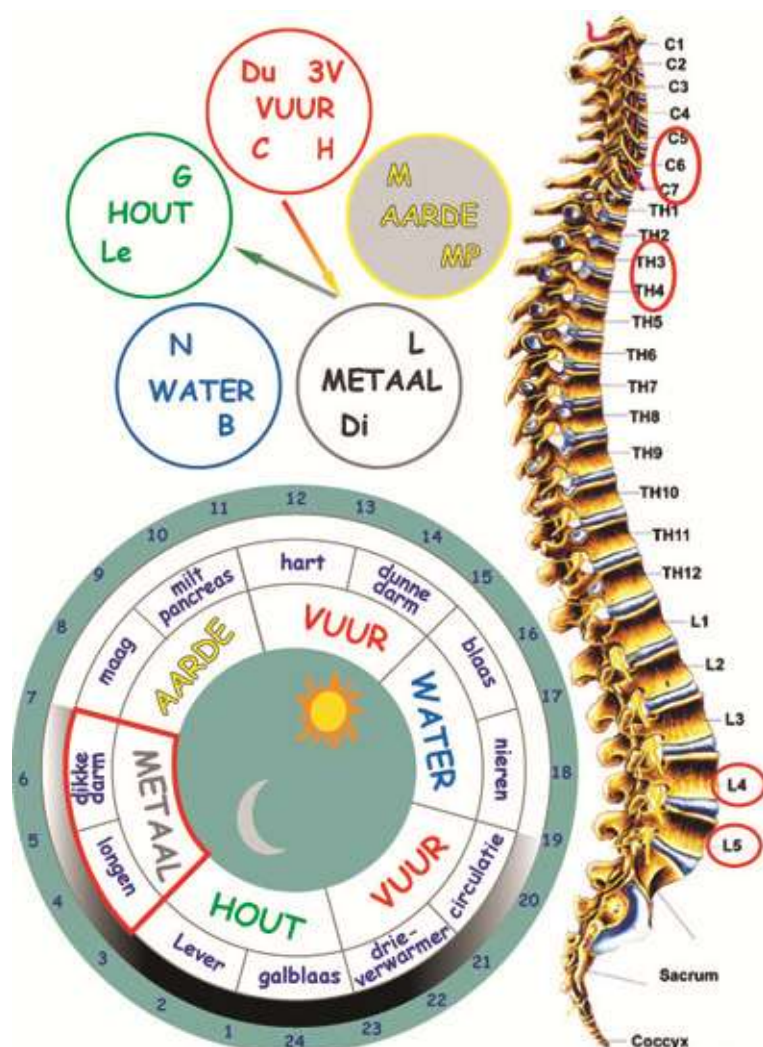
Samenvatting Aarde

Fysiek	Beheerst transformatie en transportatie. Beheerst de spieren vooral de spierkracht, de ligamenten en de 4 ledematen, Regeert het bloed. Houdt de organen op hun plaats. Opent in de mond Manifesteert zich in de lippen.
Is geassocieerd met:	Milt en maag Levenskracht Bindweefsel, Lymfe Lippen, Smaak Heup binnenste deel Wervelkolom (scoliose) Ovaria, speekselklieren Voeten (mediaal) De spijsvertering Onderkaak, Het sleutelbeen De pols en de duimmuis De voorzijde van het bovenbeen
Mentaal, emotioneel,	Solide en materieel Goede aarding Stabiel en praktisch ingesteld. Voedend en (ver)zorgend Betrokken bij anderen. Het staat voor de analytische geest Contemplatie.
Huis van de Yi:	In de aarde zetelt het vermogen tot herverzamen. Zetel van de heiligheid en het voorstellingsvermogen. De yin kant staat voor dagdromen.
Aarde yin	In beslag genomen Eindeloos zorgen maken Permanent (be)redeneren Veel denken en weinig actie Gevoel van interne leegte Voor zichzelf en anderen zorgen is moeilijk
Levensles:	Uit de innerlijke wereld van gedachten komen Volledig lichamelijk deelnemen aan het leven Meer op de buitenwereld gericht zijn Negatieve denkpatronen vervangen door meer gestructureerd positief denken Zorg voor zichzelf en daarmee ook voor anderen ter hand nemen
Aarde yang	Door onzekerheid en angst overbezorgd Geneigd zorg op te dringen aan anderen Niet los kunnen laten Domineren over de levens van anderen en voor een ander bepalen wat goed is Beperken anderen in hun onafhankelijkheid Vasthoudend, bezitterig en bemoeizuchtig
Levensles:	Ontwikkelen van innerlijke kracht Angst en onzekerheid leren beheersen Voorkomen dat men anderen zelfzuchtig lastig valt. Het vinden van een bron van liefde in zichzelf zodat de innerlijke leegte die hen afhankelijk maakt van de aanwezigheid anderen, niet wordt gevoeld.
Aarde balans	In bezit van een kalme nadenkende logisch denkende geest en dit praktisch zichtbaar laten worden in het dagelijks leven. Zonder vooroordeel. Op een goede manier neutraal. Stabiele plezierige persoonlijkheid die sympathie wekt en anderen onzelfzuchtig tot steun is. Verantwoordelijk en dienstbaar. Betrokken.



14 Metaal (L, Di)

	18	17	16	15	14	13	12	11	12	22	23	24	25	26	27	28	
R	48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38	L



	Rechts boven	Links onder
Zintuigen	Tong (smaak) Neusholte	Tong (smaak) Neusholte
	Schouder, elleboog Hand radiaal Voet, grote teen	Schouder, elleboog Hand radiaal Voet, grote teen
Wervels	C5 c6 c7 T3 t4 L4 l5	C5 c6 c7 T3 t4 L4 l5
Endocriene klieren	Thymus hypofyse	Thymus hypofyse
Organen	Longen Dikke darm	Longen Dikke darm
	Rechts boven	Links onder
Zintuigen	Tong (smaak) Neusholte	Tong (smaak) Neusholte
	Schouder, elleboog Hand radiaal Voet, grote teen	Schouder, elleboog Hand radiaal Voet, grote teen
Wervels	C5 c6 c7 T3 t4 L4 l5	C5 c6 c7 T3 t4 L4 l5
Endocriene klieren	Thymus hypofyse	Thymus hypofyse
Organen	Longen Dikke darm	Longen Dikke darm
Meridiaan	Kwaliteit	psychopathologie
Longen	Klimaat aanpassing, bescheidenheid	Communicatie problemen. Angst voor de toekomst. Emotionele chantage
Dikke darm	Zelfvertrouwen Sociaal gedrag	Afhankelijk, fixaties, onbuigzaam, dromer, leeft in een fantasie wereld

Metaal	tekort	overdaad
moeder	Aarde	overdaad
zoon	Water	overdaad
vijand	Hout	tekort
controle	Vuur	tekort



Metaal en de mens

Symbol is het zwaard of de punt van het lemmet van Manjushri dat uit de linkerflank van het kosmische schildpad komt. Een metaalpersoon heeft een solide lichaam dat goed uitgebalanceerd is. Een heldere teint. Het is een intellectueel die gegrepen wordt door nieuwigheden. Hij heeft een rechtvaardigheid die recht door zee gaat waarbij hij geen enkele inmenging van derden accepteert. Het is een dolle individualist.

Ondertussen wordt hij wel steeds heen en weer getrokken tussen zijn morele idealen en zijn gehechtheid aan vleeselijk genot. Daardoor is hij geneigd zich te verschuilen in een stijve houding om zijn onstabiliteit en zijn tegenstrijdigheden te verbergen.

Metaal types zijn elegante verschijningen. Hun kalme verschijning getuigt van de participatie van Tai Yin. Ze houden zich recht, maar zonder overdrijving. Het is de legendarische Engelsman. Het gezicht lichtelijk verlicht door een graantje humor; bleek maar gezond, de ogen lichtelijk sarcastisch en een duidelijke neus. De geur is hun favoriete zintuig in de meest brede zin van het woord. Ze hebben overal een neus voor. Ze hebben een goed ontwikkelde borstkas die hen een goede ventilatie geeft.

Droge magere en lange handen met platte, goed gevormde nagels. Het zijn artiesten of intellectuele handen. De gestes zijn altijd beheerst en verduidelijken met precisie hun gedachten. De Yang Ming haren zijn goed ontwikkeld, dus ook hun wenkbrauwen een baard.

Evenwichtig en vol humor met een vleugje septic geeft hen een ietwat mysterieus en doorleefd voorkomen, wat ook de leeftijd mag zijn. Het verleden, de traditie en de ervaring zijn de beschermengelen voor hen en ze houden dus van punctualiteit.

Ze verspreiden een 'droge', leerachtige lucht. Ze houden van chique kleding en de kleur van de herfst heeft hun voorkeur. Ze lijken al vanaf hun geboorte een goed oordeel te hebben en het metaal maakt dat ze kunnen beslissen: oordelen tussen goed en kwaad. Ze laten anderen zich inzetten en zij tellen de punten. Als ze besluiten tot actie over te gaan is hun handelen een garantie voor slagen. Ook daar speelt het metaal een rol. Ze zullen ook hun metgezellen overtuigend kunnen stimuleren. In de circulatie van de meridianen is Yang Ming het scharnier en het maakt dat men zijn plezier kan verinnerlijken: ze confronteren met eerder opgedane experimenten.

In de liefde zowel als in het leven zijn het fijnproevers.

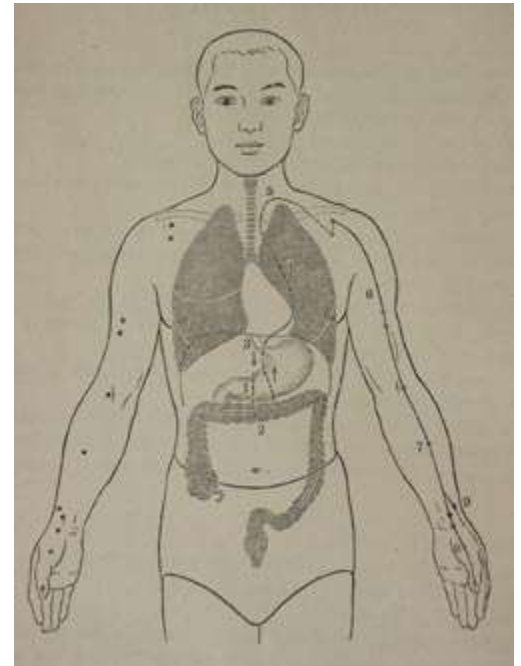
Als ze een robuust uiterlijk hebben is dat voordelig, want dat betekent dat de aarde hen ondersteunt. Ongunstig is het voor deze types een puntige neus en hoofd te hebben en een gekleurde teint want dat zijn de vuurkarakteristieken. Alleen als ze van zichzelf te koud zijn is een weinig vuur gunstig.

	Metaal
Orgaan (Yin)	Longen
Orgaan (Yang)	Dikke darm
Seizoen	Herfst
Richting	West
Kleur	Wit
Proces	Oogst, loslaten
Zintuig	Reuk
Chakra	5
Planeet	Venus
Opening	Neus- keel
Negatief	Koppigheid
Positief	Redelijkheid
Mentaal	Sentimenteel
Weefsel	Huid en slijmvlies
Cyclus	Verzamelen
Klimaat	Droog
Smaak	Pittig
Vloeistof	Slijm
Psyche	Juist oordeel
Stem	Huilen
Geur	Stinkend
Emotie	Verdriet
Deblokkeren	Huilen
Tijdstip Yin	03:00 - 05:00
Tijdstip Yang	05:00 - 07:00
Psychologisch	Patroniseren, beschermend en macho gedrag, vader problemen
Energie +/-	Luistervaardigheid, spreekt onbevooroordeeld zonder angst. Intuïtieve en telepathische bekwaamheid
Energie -	Angst, verlegenheid, droefheid, leed, verdriet, angst te spreken, introvert, onvermogen om emoties te tonen
Energie +	Onbedachtzaam kwebbelen, roddelen, in de reden vallen, drang uit te leggen, preken, overtuigen, oververantwoordelijk
Fysiek	Stoornissen van hoofd, hals, thorax, ademhaling, zintuigen, spraak

De Longmeridiaan

Volgens de Chinese geneeswijze heeft elk lichaam twaalf energieën die in vastgestelde banen, genaamd meridianen stromen. De meridianen stromen over en in het hele lichaam en verbinden lichaamsdelen, organen, zintuigen en de psyche met elkaar. De functie van een meridiaan komt niet overeen met de functie van het gerelateerde orgaan in de westerse geneeswijze. Dat kan vaak verwarring geven want een acupuncturist spreekt al snel over bijvoorbeeld de longenergie. Dit betekent niet dat hij een oordeel geeft hoe de longen als orgaan werken. De acupuncturist bedoelt met de longenergie een totaal aan verschillende lichamelijke en geestelijke klachten die zich kunnen voordoen. Deze verwarring bestaat al sinds de vijftiger jaren van de vorige eeuw. Pas toen kwam er informatie vrij uit China over de duizend jaar oude traditionele geneeswijze. De grootste fout werd gemaakt toen men de Chinese termen ging vertalen naar het Engels, Duits, Frans, Spaans en Nederlands.

De naam voor de long meridiaan in het Chinees is Tshu Tai Yin. Deze meridiaan verbindt de borst, de arm, de duim en de longen. In het westen heeft men de meridianen de naam gegeven van het orgaan dat met die meridiaan verbonden is. Vandaar dat de acupuncturist altijd een orgaanenergie noemt. Er was een periode waarin men gebruikt heeft alleen de Chinese benaming te gebruiken. Vooral voor de leek was het niet meer te volgen en klonk het als Chinees in de oren. In dit artikel wordt de functie van de longenergie uitgelegd. - Einde kader



De longen in de westerse geneeswijze

In het ademhalingsstelsel kennen de longen als het orgaan dat het lichaam voorziet van zuurstof en ontdoet van koolzuur. Tot het ademhalingsstelsel behoren ook de neus en de luchtpijp. De neus verwarmt en bevochtigt de buitenlucht tijdens inademing. In de neus zitten kleine haartjes en een slijmvlies, dat de fijne stofdeeltjes kan opvangen zodat deze niet in de longen terecht komen. Daarna stroomt de lucht door de keelholte in de luchtpijp. De luchtpijp splitst zich in tweeën; een tak gaat naar de linker long en de andere tak gaat naar de rechter long. Deze takken heten bronchiën. De bronchiën vertakken weer in een aantal bronchiolen. De ademhaling is ongeveer 14 tot 20 keer per minuut. Dit kan tijdens sport of activiteit verdubbelen of drie zo veel worden. De hoeveelheid lucht dat ingeademd wordt tijdens rust is ongeveer 0,5 liter terwijl tijdens inspanning de ingeademde lucht 1,5 tot 3,5 liter kan zijn. Dat betekent dat de ingeademde lucht tijdens rust, per minuut, 8 liter kan zijn en kan oplopen van 75 tot 175 liter per minuut. De belangrijkste oorzaken van ziekten van de longen zijn infectieziekten of klachten ontstaan door roken.

Wist u dat hout behandeld wordt met het gif Arsenicum? Arsenicum is een pesticide dat gespoten wordt op hout om te voorkomen dat bepaalde insecten en andere ongedierte het hout opeten voordat u het thuis kunt gebruiken. Tijdens het werken met hout, dat bewerkt is met arsenicum moet u altijd een gasmasker dragen, anders kunnen de fijne stofdeeltjes -met arsenicum- via onder andere de luchtwegen, in uw lichaam terecht komen. Bewerkt hout moet u nooit gebruiken voor de barbecue. Nadat u met hout heeft gewerkt, moet u de handen goed wassen om te voorkomen dat u tijdens het eten schadelijke stoffen naar binnen werkt tegelijk met uw volkorenbrood.

De longen in de oosterse geneeswijze

Voor de Oosterse geneeswijze hebben de longen behalve de boven beschreven functie, ook nog andere functies. De longenergie heeft zowel lichamelijk als psychisch een apart en groot verzorgingsgebied.

De longen zijn verantwoordelijk voor de aanmaak en circulatie van de lichaamsenergie. Elke cel in het hele lichaam krijgt zijn energie van de longen. U kunt zich dus voorstellen wat er allemaal met de energie gebeurt in het lichaam wanneer u geen verse zuurstof inademt. Een goed voorbeeld is het roken. Tijdens het roken worden niet alleen de longen voorzien van slechte of ongezonde energie, maar het gehele lichaam.

De longen hebben relatie met verschillende organen. De longen hebben onder anderen een relatie met de milt, de dikke darm, de nieren en de lever. Elke relatie is belangrijk voor het lichaam. De miltenergie en de longenergie geven samen klachten van vocht of slijm in de longen, vocht (oedeem) in de enkels en een misselijk gevoel.

De relatie met de dikke darm energie is voor de acupuncturist duidelijk. Voor de westerse geneeswijze is de relatie niet zo vanzelfsprekend. Wel ziet men dat kinderen met longklachten vaak ook last hebben van obstipatie of juist diarree. De dikke darm en de longenergie zorgen voor de huid en lichaamshaar. De kracht van de longenergie is te zien in de glans van het haar. Daarom is het helemaal niet vreemd dat iemand met klachten van de longen (bijvoorbeeld astma) plotseling geen klachten meer heeft. In de westerse geneeswijze zegt men dan de patiënt over de klachten is gegroeid. Voor de acupuncturist is dit onjuist. Aangezien de longen een sterke relatie hebben met de dikke darm en de huid zien we juist klachten zoals eczeem, allergische huidklachten, puisten ontstaan. Ook de dikke darm kan meedoen met pijnklachten in de buik, obstipatie of juist diarree.

De longenergie verzorgt ook de stem. De acupuncturist kan aan de stem horen hoe de kracht van de longenergie is. Iemand met een zwakke longenergie heeft een zwakke stem en spreekt langzaam en zacht. Een roker heeft geen zuivere stem, omdat de longenergie aangetast is. U kunt dus aan de stem van iemand horen of hij verdrietig of vrolijk is.

De longmeridiaan

De longmeridiaan (Cheou Tai Yin) loopt beiderzijds op het lichaam en begint op de borst, vlak onder het sleutelbeen; van daaruit loopt hij over de schouder naar de elleboog, aan de buitenzijde van de onderarm, over de pols en eindigt op de duim. Er bestaan 11 punten op de longmeridiaan. Elk punt heeft haar specifieke werking, hetzij om de energie te stimuleren, sederen of te verplaatsen. Het enige dat nodig is, is een acupuncturist die weet wat, waar, hoe en waarom hij een punt kiest om daarin een naald te steken.

Als u het verloop goed gevolgd heeft, kunt u de klachten die maken hebben met de longenergie gemakkelijk begrijpen. De klachten zijn: longproblemen, zoals eerder genoemd, astma, bronchitis, slijmproductie, bemoeilijkte ademhaling, pijn aan de voorkant van de schouder, pijn in de elleboog, zoals tenniselleboog, pijn in de onderarm, pijn in de duim. Huidproblemen, zoals acne, huidirritaties, eczeem en slechte wondgenezing.

De longenergie heeft ook haar psychische aspecten. Voor de acupuncturist is de longenergie verantwoordelijk voor het vermogen om naar anderen te kunnen luisteren, het kunnen leren en het vermogen om helder te kunnen denken. Verdriet kan de long schaden en is ook een uiting van zwakte van de long. Het is niet voor niets dat de Oosterse geneeswijze de long "De zetel der sentimenten" noemt. Verdriet, smart en tranenvloed putten de longenergie uit. In chronische fase geeft dit een verlies van interesse in het leven. Dit zijn vaak de suïcide gevallen. De longenergie is gemakkelijk te zien bij de tiener. Bij een krachtige longenergie is het een stabiel persoon met krachtige eigenschappen en zit vol liefde en levensvreugde. Op het moment dat het echter uit is met de liefde dan kan dezelfde persoon veranderen in een verdrietig persoon, die echt loopt te snikken van verdriet. Een zee van tranenvloed en ze zien het niet meer zitten; het leven heeft geen zin meer. Omstanders (ouders) die snappen er geen snars van al die emoties om een vergane liefde. Dit zijn ook de tieners die last hebben van jeugdpuistjes. Voor de oplossing van dit probleem moet u nog even verder lezen.

Nu begrijpt u ook dat als iemand erg verdrietig is, suïcidale neigingen vertoont dat de acupuncturist via de longenergie te werk gaat. Frisse lucht, een vakantie aan zee, sport (de longen ontplooien) en vreugde kunnen de longenergie leegte weer doen verdwijnen.

Oorzaken van Longenergie aandoeningen

Zoals bij elke aantasting van uw energie is het belangrijk dat naar de oorzaak wordt gezocht. Voor de acupuncturist is het pas mogelijk om een patiënt te behandelen indien hij een inzicht heeft in het verloop van de ziekte en de oorzaak heeft gevonden. Ik zal het hier niet hebben over de gevolgen van het roken, want iedereen is allang op de hoogte van de schadelijke effecten van deze verslaving (alleen een analfabeet met ernstige gehoorstoornissen zou een aanvaardbaar excuus mogelijk kunnen verzinnen).

Luchtvervuiling is zeker een bron van negatieve energie voor de longen. Nu hoeft er bij u geen gevoel van onschuld op te komen, alsof het alleen de schuld is van de grote fabrieken en al die auto's, bussen en noem maar op. Het is de verantwoordelijkheid van ieder mens dat hij of zij al het mogelijke doet om de longenergie gezond te houden. Hier zijn enkele punten waar u op kunt letten of kunt bijdragen voor een gezonde longenergie.

1. Stoppen met roken. Natuurlijk zijn er verschillende manieren om te stoppen met deze verslaving. Het beste is om te voorkomen dat iemand anders ooit zal beginnen met deze slechte en ongezonde methode. Praat met uw kinderen, neefjes en nichtjes en vertel ze dat het helemaal niet stoer is om te roken. Vertel ze maar eerlijk hoe moeilijk u het heeft met deze slechte gewoonte. Als roker geef ik u het advies dat indien iemand een stap achteruit doet terwijl hij/zij met u praat, het inderdaad de stank van uw rokeraadem is dat hem bedwelmt. Wees ook geen passieve roker en eis uw frisse lucht op. Op onze eilanden bestaat er een wet dat er in openbare gebouwen niet geroookt mag worden. Toch heb je wel altijd een roker die de lucht verziekt.
2. Laten we met z'n allen werken aan een schoner milieu en luchtvervuiling proberen te beperken tot het minimale. Welke instantie of serviceclub komt weer met een project om meer bomen op het eiland te planten? Probeer het gebruik van spuitbussen te beperken.
3. Let op de juiste voeding. Indien u merkt dat u niet tegen melk kunt omdat het slijm veroorzaakt moet u de inname van alle melk- en melkproducten direct stoppen. Geloof zeker niet wat u verteld wordt om extra melk in te nemen omdat uw botten anders verzwakken. Dit verhaal is allang achterhaald (in een volgend artikel zal ik meer vertellen over de mythe 'melk en osteoporose'). Suiker is ook een product dat schadelijk is voor de longenergie. Tevens is het aan te raden om mosterd, pikant voedsel (peper) en te veel koude producten te vermijden.
4. Doe aan sport en beweging om de longen zoveel mogelijk te ontplooien. Yoga en ademhalingsoefeningen zijn ook goed voor de longenergie.

Behandeling van de longenergie

Allereerst naast een goede longspecialist (waaraan wij op ons eiland zeker geen tekort hebben; zelfs een ultramodern centrum met de beste onderzoeksmethoden staat ter beschikking), kunt u gebruik maken van enkele eenvoudige huis-tuin-en-keuken middeltjes om de klachten te verzachten of te verhelpen. Acupunctuur is een natuurlijke methode waarbij gebruik gemaakt kan worden van de punten op de armen, borst en rug om het tekort of teveel aan energie weer in evenwicht te brengen. Het is belangrijk dat de acupunctuur goed gedaan wordt bij klachten van de longenergie. Het prikken van verkeerde punten of het te diep prikken van bepaalde punten kan andere -ernstige- klachten veroorzaken. Zoals al eerder genoemd, zijn vreugde, sport (lichaamsbeweging ter ontplooiing en stimulering van de longen) en gezonde voeding belangrijke vereisten.

De Dikke darmmeridiaan

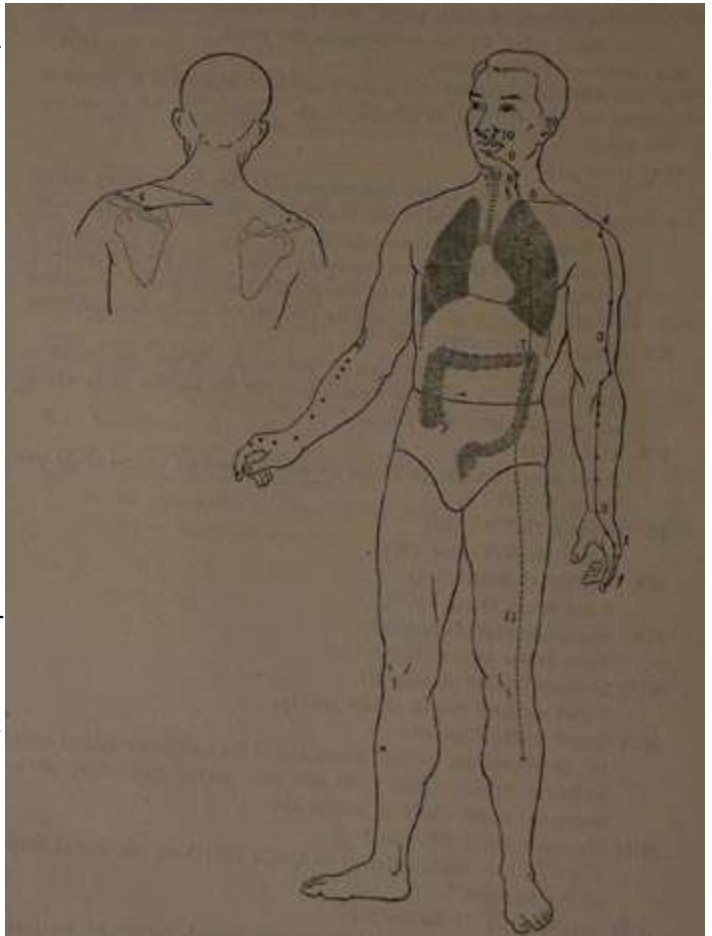
Voor ons is het gemakkelijk te begrijpen dat de afvoer van de keukenwasbak verstopt zal raken, indien er teveel grote resten afval in dit afvoerkanaal geloosd worden. Bij verstopping kunnen er grote problemen ontstaan. De enige oplossing is dan zorgen dat de verstopping weer zo snel mogelijk verholpen wordt en (het allerbelangrijkste.....) zorgen dat dit euvel niet meer voorkomt. Onze darmen vormen een van de grote afvoerkanaalen voor afvalstoffen van ons lichaam. Bij het niet kunnen uitscheiden van afvalstoffen spreken we van "constipatie".

Constipatie (obstipatie) is afgeleid van het Latijns woord "constipatus" wat samendrukken of opeenhopen betekent. Constipatie betekent hardlijvigheid, dat de opgeslagen hoeveelheid ontlasting (feces) in de darmen niet of nauwelijks geëlimineerd wordt.

Een ernstige situatie! Constipatie is een van de grootste en belangrijkste oorzaken van vele klachten en stoornissen in het menselijk lichaam. Voor de therapeuten die zich bezighouden met colon-irrigatie is de dikke darm onderverdeeld in gebieden die allemaal weer te maken hebben met andere organen en delen van het lichaam. Met andere woorden elk deel van het lichaam wordt weer teruggevonden in de darmen en kan bij klachten ook via de darmen behandeld worden. Voor de Chinezen is de dikke darm energie (Tsu Yang Ming, voor de mensen die een woordje Chinees willen spreken) ook heel belangrijk. De dikke darm is voor de Chinezen een uitgebreider begrip dan hetgeen wij in Westerse termen onder dikke darm verstaan.

Het is de grote eliminator, die afvalstoffen in de eerste instantie uitscheidt via de anus en op de tweede plaats via de huid. Voor de acupuncturist wordt de huid verzorgd door de dikke-darm. Alle huidproblemen, zoals ontstekingen van de huid, eczeem, zweren enz. worden via de dikke darm-energie behandeld.

Behalve de huid zijn er nog andere functies die de dikke darm verzorgt n.l. de speekselproductie, temperatuursregulatie, hersendoorbloeding en de reuk.



Metaal en de organen



De metaal meridianen zijn de Longen (yin) en de Dikke Darm (yang) welke de functie hebben van loslaten, oplossen, zuivering en verdriet.

Longen (yin).

De longen regeren over de huid, de neus [geur] en de emotionele component is het triest zijn. De longen die "te vol" zijn vinden opluchting in een wrang - zure thee. De longen staan in verbinding met de Dikke darm.

- De longen nemen chi (qi) op uit de lucht door het ademen. Deze energie is van belang om te functioneren en afweer op te bouwen. Door uitademing worden overtollige gassen uitgescheiden.
- Te snelle ademhaling in een ontspannen toestand veroorzaakt spanning en vernauwing van bloedvaten. De uitademingscapaciteit wordt te zwak. Afvalstoffen worden te lang vastgehouden.
- Een zwakke longenergie en een teveel aan vuurenergie in het hart maakt deze toestand erger. Dat komt door een verzwakte nierenergie. Dit is ook een van de oorzaken van stress en depressie, post-natale depressie en manische depressiviteit.
- De longen werken samen met de dikke darm (uitscheiding). Bij een verstoring wordt psychisch teveel vastgehouden. (zie ook de nierenergie).
- De Longen zuiveren en reguleren Qi.
- Ze halen de zuivere Qi uit de adem en geven ze door aan het lichaam en stoten de onzuiverheden weer uit bij de uitademing. (Astma, cara, vermoeidheid)
- De Longen beschermt het lichaam tegen Wind. Door het reguleren van de poriën beschermen de Longen tegen externe pathogene factoren zoals griep en verkoudheid.
- De Longen verspreiden de lichaamsvloeistoffen zoals zweet naar de huid en urine naar de blaas.
- De Longen openbaart zich in de huid, het lichaamshaar en de neus. De kwaliteit van de huid en het lichaamshaar weerspiegelt de conditie van de Long meridiaan. De neus geeft onderscheid aan rijp of rot, zuiver of onzuiver.

	Meridiaan	meridiaan-organfuncties	+ kenmerk	emotie	+ energie	- energie
L	longen	immuunsysteem, huid	verstand	verdriet	depressie	rusteloosheid
Di	dikke darm	lymfesysteem	contact	rigide	afhankelijkheid	treuren

Dikke darm (yang).

De functie van de dikke darm heeft invloed op de longen. Een goed functionerende dikke darm zorgt voor een goede energie.

- Bij problemen wordt in de geestelijke verwerking teveel vastgehouden. De dikke darm levert ook energie aan de maag.
- Verstoring van de dikke darm geeft ook problemen als arm-, nek- en schouderklachten, aangezichts-pijn, langdurige verkouden blijven en lopende neus. De dikke darm levert tevens energie aan de maag.
- De Dikke Darm zorgt voor eliminatie. De Dikke Darm zorgt voor het uitscheiden van onzuiverheden via de uitwerpselen.

Metaal en kwalen



Metaal tekort (deficiëntie)

- uit zich in de volgende symptomen:
- Kortademigheid bij lichamelijke inspanning
- Droge huid of lichaamshaar
- Vermoeidheid
- Verkouden, griep of lichte hoest, astmatische klachten
- Zwakke stem
- Verstopping
- Zich uitgeput voelen
- Niet kunnen uiten van verdriet
- Het in herhaling vallen van schadelijke gedragspatronen
- Vaak perfectionisten, niet kunnen afronden van projecten, vaak gepaard met een angst streng beoordeeld te worden. Roken verzwakt metaal. Tijdens een verkoudheid is er metaal deficiëntie:
- Druipneus
- Zere spieren, vooral in de schouders en de achterkant van het hoofd.
- Gezwollen en/of kriebelende keel
- Koude rillingen en een hekel aan wind
- Koorts

Deficiëntie per element:

Water	deficiënt door ondervoeding of excessief door leegzuigen van de moeder
Hout	excessief door onvoldoende controle door metaal
Vuur	excessief en overheersend
Aarde	deficiënt en kan haar kind niet voeden.

Metaal overdaad (exces) uit zich door:

- Droge huid of slijmvliezen
- Veel slijm in de neusholten of luchtwegen met mogelijk een gele of groene kleur
- Opgezwollen amandelen
- Rochelende of zware hoest
- Opgeblazen gevoel op de borst, of een zwaar hoofd
- Droge constipatie of diarree met kramp
- Huidaandoeningen zoals eczeem, uitslag, netelroos, acne of psoriasis
- Sterk veroordelen van anderen
- Pijn in de bronchiën of het Dikke Darm kanaal
- Neurotisch
- Aanhoudend en ontroostbaar verdriet
- Perfectionisten met een ziekelijke dwang voor netheid. Angst voor chaos en rotzooi.

Exces per element:

Water	excessief door overstroming via de moeder, of deficiënt door verstopping: Lo5, DiD2
Hout	mogelijk deficiënt door overheersing: Lo11, DiD3
Vuur	onvoldoende macht over metaal, daardoor deficiënt: Lo10, DiD5
Aarde	uitgeput door excessief kind: deficiënt: bron en aarde Lo9, DiD11
Metaal	Lo8, DiD1

Samenvatting Metaal

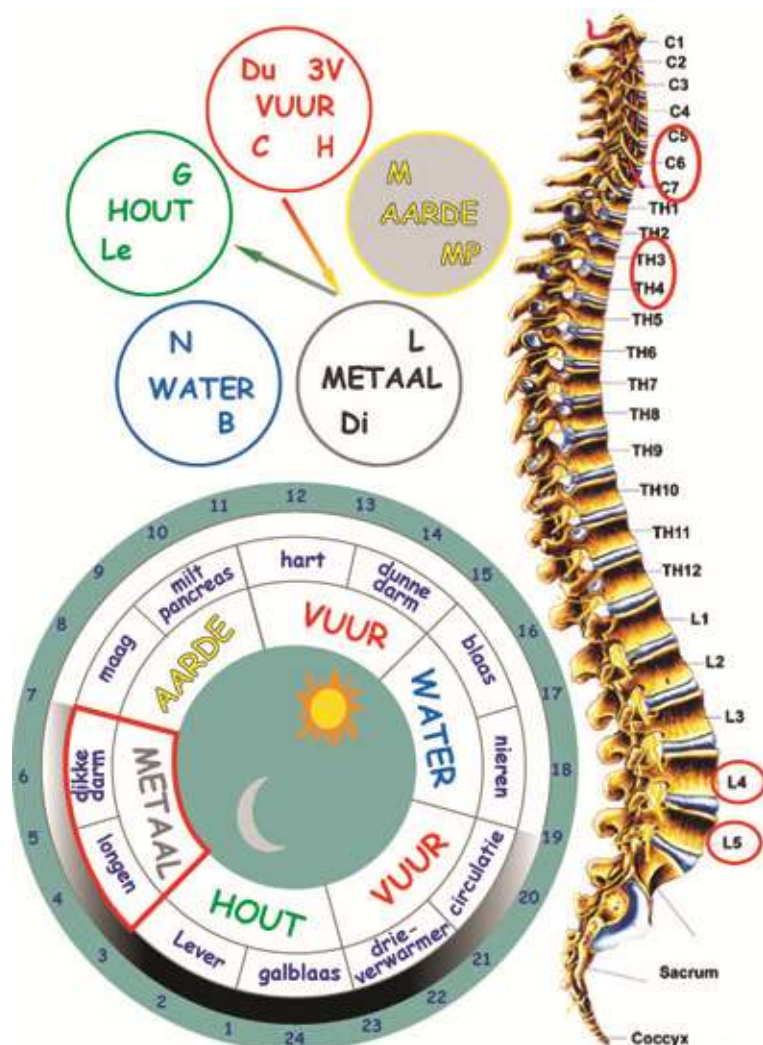


Fysiek	Beheerst de Chi en het ademen Heeft een verspreidende en dalende functie, beweegt het water in het lichaam Beheerst het uitwendige van het lichaam Opent in de neus en manifesteert zich in het lichaamshaar
Is geassocieerd met:	Longen, de chi (verspreidend) Ademhaling, stuurt chi naar beneden, Reageert met de milt de vloeistoffen Controleert de Wei chi De huid De lichaamsbehaaring Het oogwit De voorzijde van de schouders. De dikke darm De bovenkaak Linker wang De buitenkant van de elleboog (tenniselleboog) Het tandvlees Deel van de neus en de keel.
Mentaal, emotioneel,	Verbonden met de adem Verbonden met het energielichaam Verbonden met het voortdurende ritme binnen halen en loslaten Het is gerelateerd aan het formeren, het onderhouden en het oplossen van energetische verbanden. Groei van wijsheid in een leven Het vermogen in het reine met de waarheid te komen
Huis van de PO	In het metaal zetelt de fysieke kracht en de dierlijke instincten, Tevens zetel van de lichaamsziel. De ziel die wordt terug gegeven aan de aarde na de dood. Interpretatie en jurisdictie. Rechtspraak en rechterlijke macht.
Metaal yin	Problemen met het aangaan van langdurige relaties Bang om nieuwe verbintenissen te sluiten wegens de angst die weer te moeten verliezen. Teruggetrokken uit het actieve dagelijkse leven. Leeft in het verleden. Zwaarmoedig
Levensles:	Versterken van het fysieke lichaam Het vermogen bindingen aan te gaan weer terug krijgen Het vermogen herwinnen los te kunnen laten. Weer naar buiten komen en deelnemen aan het warme (yang) leven.
Metaal yang	Onderdrukken of omarmen juist het verdriet Praten graag over hun ellende en proberen dat gevoel over te dragen aan anderen Gebruiken nieuwe relaties slechts om het onverwerkte verdriet om een vorige relatie te verwerken Principieel vasthoudend Neigen tot onbuigzaamheid
Levensles:	De waarheid onder ogen zien en eerlijk tegenover zichzelf en anderen zijn Anderen helpen het verdriet in perspectief te zien "Appreciation of the moment"
Metaalbalans	Verdriet verwerking toelaten en het verleden kunnen loslaten. Vergaren van wijsheid. Introspectief. Leren en groeien van iedere verbintenis Deelnemen aan het leven en onbevangen relaties aangaan zonder bang te zijn die weer te verliezen. Waarderen van en leven in het moment Interpretatie



15 Water (B, N)

R	18	17	16	15	14	13	12	11	12	22	23	24	25	26	27	28
	48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38
L																



	Rechts boven	Links boven
zintuigen	Neus (reuk) Sinus Frontaal	Neus (reuk) Sinus Frontaal
wervels	Knie achter	Knie achter
Endocriene klieren	Sacroccocyx	Sacroccocyx
	Voet	Voet
Organen	L2 – L3 S3 S4 S5 Coccyx	L2 – L3 S3 S4 S5 Coccyx
diversen	Pijnappel klier	Pijnappel klier
	Rechts onder	Links onder
zintuigen	Neus (reuk) Sinus Frontaal	Neus (reuk) Sinus Frontaal
wervels	Knie achter	Knie achter
Endocriene klieren	Sacroccocyx	Sacroccocyx
	Voet	Voet
Organen	L2 – L3 S3 S4 S5 Coccyx	L2 – L3 S3 S4 S5 Coccyx
diversen	Pijnappel klier	Pijnappel klier
meridiaan	kwaliteit	psychopathologie
Bladder	Seksueel vertrouwen	Schuldgevoel, wil iedereen plezieren, angst voor afwijzing, rebellerend reactieve zelf beschuldiging
Nieren	Zelfvertrouwen. Wilskracht en vastberadenheid	Verlatingsangst, zelf-zuchtig, koppigheid, Impotentie, gebrek aan wilskracht

Water	tekort	overdaad
moeder	Metaal	Metaal
zoon	Hout	Hout
vijand	Vuur	Vuur
controle	Aarde	Aarde



Water en de mens

Het gaat bij water meer om het koude aspect dan om het voedzame dat er meestal aan wordt gekoppeld. Het type water wordt gesymboliseerd door golven. Het gaat om het indringende vocht; het halt houden van alle activiteiten.

Afwezigheid van hartstocht en de passiviteit leiden tot kalmte en luisteren. Verborg en rustend, maar een rijk potentieel. Een waterpersoon is een lymfatisch [bleek; weinig weerstandsvermogen] type. Het lichaam is vol rondingen, vet; de mond wat open en dik. Een rond gezicht en de huid zijn zacht en soepel met een donkere kleur.

Het karakter is vriendelijk minzaam en vormbaar, wat de communicatie makkelijk maakt. Kalm en vreedzaam is hij bereid naar een ieder te luisteren waardoor hij makkelijk de vertrouwenspersoon wordt die wijze raad geeft wat door een solide intuïtie geleid wordt.

Timide en wat angstig maakt het geduld en de soepelheid waarmee ze handelen zodat weerstanden wegslijten en op die manier bereiken ze toch hun doel. Als het te ver gaat verandert de kalmte in luiheid en weekheid. Hun openheid maakt hen eenvoudig beïnvloedbaar en afhankelijk.

Water types hebben een gedrongen silhouet: gebogen. Maar ondanks dat richten ze zich haast stram op en dat geeft hen een wat hooghartige indruk. Het gezicht is gesloten, koud en heeft een sombere teint. Ze zijn meester over hun emoties en mimiek. De handen zijn solide. Hun handdruk stevig en hun gestes zijn op de vingers van een hand te tellen. Ze hebben veel haar.

Ze domineren als vanzelfsprekend en kunnen zich op een doel fixeren terwijl ze al het andere aan de kant zetten. Hard voor zichzelf en hard voor anderen zijn het asceten. De spanning die ze in hun handelen leggen, maakt dat er van compromissen en emotionele uitbarstingen geen sprake kan zijn. Deze spanning die ten top voert, naar nog meer yang, vraagt om een sublimatie van het individu wat vaak uitloopt op sociale, politieke, artistieke of religieuze slagen.

Seksueel zijn de Tai yang types op zichzelf gecentreerd. Onbeweeglijkheid (onverzettelijkheid) en de schaduwzijde helpen hen hun concentratie te vinden waarbij ze op moeten passen niet agressief te worden en waarbij de tevredenheid van de partner op het tweede plan komt.

Ongunstig is het voor deze types geen oorlellen te hebben, een gele teint wat de invloed van de aarde inhoudt ook als ze een druipneus hebben en de mond half open betekent het dat ze te veel water hebben

	Water
Orgaan (Yin)	Nieren
Orgaan (Yang)	Blaas
Seizoen	Winter
Richting	Noord
Kleur	Zwart
Proces	Rijkdom, dood
Zintuig	Gehoer
Chakra	1
Planeet	Mercurius
Opening	Anus, urethra
Negatief	Verlangen
Positief	Wijsheid
Mentaal	Verlangen
Weefsel	Botten, merg, tanden
Cyclus	Opslaan
Klimaat	Koud
Smaak	Zout
Vloeistof	Urine
Psyche	Wilskracht
Stem	Kreunen
Geur	Rottend
Emotie	Angst
Deblokkeren	Kreunen
Tijdstip Yin	17:00 - 19:00
Tijdstip Yang	15:00 - 17:00
Psychologisch	Materiële veiligheid, territorium, sociale aanwezigheid
Energie +/-	Primair vertrouwen, verbondenheid
Energie -	Angst, chaotisch, irrationeel, zwakke levenskracht, geldproblemen, eetstoornissen
Energie +	Zelfzuchtig, materialistisch, achterdochtig, agressief, roekeloos, stoutmoedig, gewichtsproblemen
Fysiek	Stoornissen van botten, gewrichten, uro-geslachtssysteem

De Niermeridiaan

Ons lichaam fungeert in principe net zoals een groot hotel-restaurant waar grote hoeveelheden voedsel binnengebracht wordt, waarvan een gedeelte goed en gezond is, en deze gebruikt wordt voor verdere bereiding en opname. Er zullen afvalstoffen ontstaan die via bepaalde wegen afgevoerd worden; er zal verbranding plaatsvinden van pakketten afval; vloeistoffen zullen in afwateringskanalen afgevoerd worden. In dit groot restaurant moeten we zorgen dat vooral de afvoerwegen niet belemmerd worden, anders ontstaat er een ophoping van afvalstoffen, rotting en ongedierte op de plaatsen waar wij het juist niet mogen en willen hebben.

Er bestaat een groot verschil tussen de functie van de nieren volgens Westerse begrippen en die volgens Oosterse begrippen. Westers gezien zijn de nieren organen die urine vormen. Het zijn belangrijke organen voor eliminatie van afvalstoffen die uit de voeding (zoals vlees, melk eieren, en afvalstoffen uit de spieren) gehaald worden.

De nieren liggen in de onderrug ongeveer ter hoogte van de elfde rib. De nieren liggen goed beschermd in vet en tussen stevige rugspieren en aan de voorkant beschermd door het peritoneum (buikvlies). De nieren liggen dus niet in de buikholte, maar er achter. De rechternier ligt normaal iets lager dan de linkernier. De vorm lijkt op een grote (bruine) boon.

Als wij het over de nieren hebben in de Oosterse geneeswijze dan refereren wij naar een totaal ander begrip. De nier, of beter gezegd de nierenenergie (Zu-Chiao-Yin), zorgt behalve voor de waterhuishouding ook nog voor vele andere processen in het lichaam. Volgens "de Chinees" wordt u geboren met een pakket levensenergie. Met dit pakket moet u uw leven lang mee doen. Indien u in een bepaalde periode van uw leven teveel energie "versnoept" dan zult u dit later met minder moeten doen.

De nierenenergie is niet gemakkelijk weer bij te vullen. De nierenenergie is de opslag plaats voor de erfelijke energie.

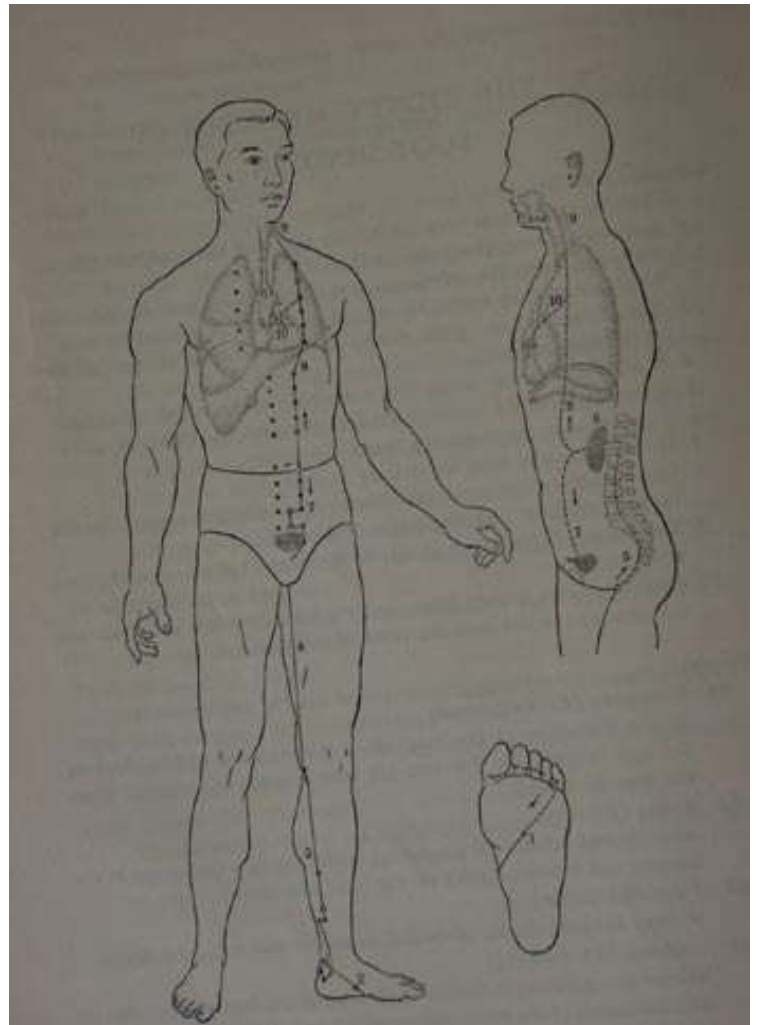
Dit houdt in dat, indien uw voorouders een ziekte hebben meegemaakt of bijvoorbeeld veel drugs hebben gebruikt, u een tekort krijgt aan erfelijke (sterke, krachtige, verdedigende energie) energie. De nierenenergie staat dus voor de kracht van het leven.

De nierenenergie heeft invloed op de voortplanting, de seksuele energie en de geslachtsorganen. Indien de nierenenergie goed en gezond is, zal er geen probleem optreden met de potentie. De andere kant van de medaille is dat indien u de nierenenergie te veel uitput, verbruikt of misbruikt, klachten kunnen optreden van impotentie, seksuele zwakte en/of ongewenste steriliteit.

De nierenenergie regelt de prenatale en postnatale groei (respectievelijk de groei voor en na de geboorte).

Bij zwakte van de nierenenergie kunnen er stoornissen optreden in de groei van de botten. Tevens kunnen er klachten optreden in de groei en ontwikkeling van de tanden, hersenen en ruggenmerg.

De nierenenergie heeft ook haar psychische kant: Deze energie bepaalt de karaktervastheid van een persoon. Een zwakte in nierenenergie geeft angst en fobie.



De meridiaan.

De niermeridiaan begint onder de voet (beiderzijds hetzelfde), loopt dan omhoog aan de binnenkant van de enkel, via binnenkant van het onderbeen, naar de knie, bovenbeen, duikt dan in de lies naar de geslachtsorganen, loopt dan omhoog langs de navel, over de borst naar het sleutelbeen, waar hij de diepte in duikt naar de keel en dan naar de oren gaat.

Als u het verloop aandachtig volgt, kunt u de volgende klachten gemakkelijk begrijpen.

De klachten die zich kunnen voordoen en die de acupuncturist op de nierenergie wijzen zijn o.a.: krampen aan de voet, zweren aan het onderbeen, pijn in de botten, pijn in de knie, botontkalking, pijn in de lies, impotentie, onvruchtbaarheid, droge stoelgang, weinig urineren, opgeblazen buik, veranderingen in de kleur en reuk van de urine, ontsteking van de navel, druk op de borst, keelpijn, problemen van de schildklier, doofheid, dikke wallen onder de ogen en hoofdpijn op het achterhoofd.

Klachten van de nierenergie kunnen ontstaan door o.a. het uitputten van het lichaam: u kunt deze mensen ook herkennen door de dikke wallen onder de ogen. U ziet hetzelfde verschijnsel ook bij jonge kinderen, of studenten die heel lang studeren of veel slaapverlies hebben.

Een andere oorzaak is het gebruik van drugs; drugs hoe weinig dan ook, of hoe licht dan ook, zal de nierenergie ongetwijfeld aantasten. Het is dus niet raar dat de drugsgebruikers een versneld verouderingsproces ondergaan en dat er later angsten (hallucinaties) ontstaan.

Te veel seks kan de nierenergie ook schaden. Nu is het voor mij erg moeilijk om voor u te bepalen hoeveel "te veel" is. Het enig advies dat ik u kan geven is vaker de smoes "nee-ik-heb-hoofdpijn-schat" te gebruiken.

Het gebruik van varkensvlees en zout is schadelijk voor de nierenergie; voor de natuurgeneeswijze zal de patiënt bij bovenstaande klachten direct geadviseerd worden elk product dat gemaakt is met varkensvlees of een derivaat daarvan, uit te voeding te schrappen.

De nierenergie is erg belangrijk zoals u uit het bovenstaande hebt kunnen begrijpen. Het is mogelijk om bepaalde kruiden te gebruiken om deze energie te onderhouden (o.a. Ginseng, Eulotherococcus).

Met de acupunctuur is het ook mogelijk om de nierenergie te behandelen. Door gebruik van bepaalde punten op de rug is het mogelijk de resterende nierenergie te stimuleren, en te behouden. Met veel rust, gezonde voeding en "nee-ik-heb-hoofdpijn" bent u al een heel eind op de goede weg.

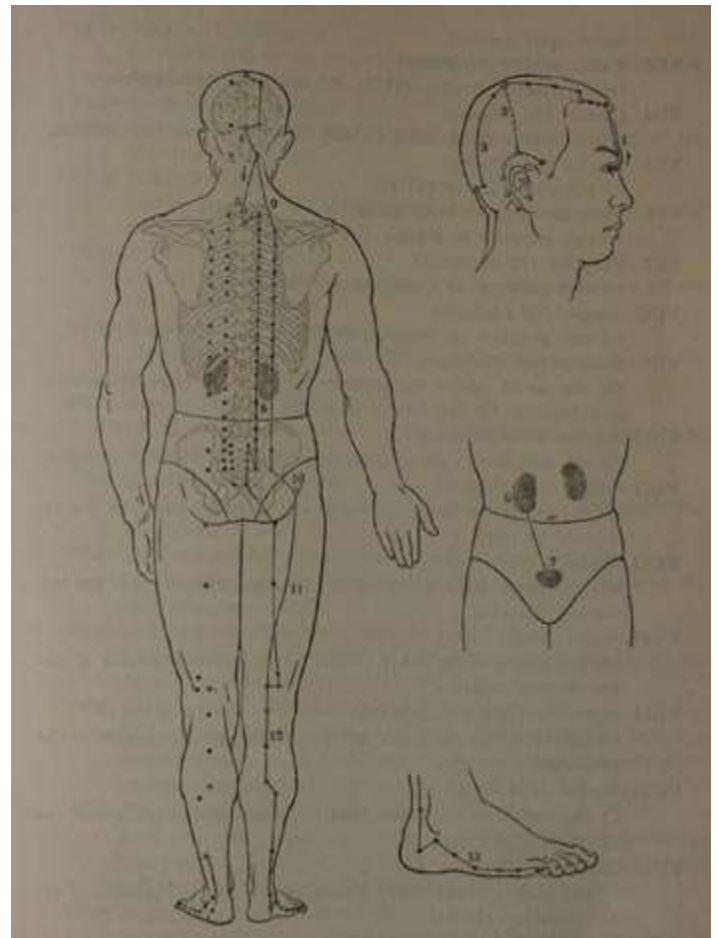
De Blaasmeridiaan

Net als de andere organen vormt de blaas een totaal ander begrip voor acupunctuur dan het begrip "de blaas" in de westerse geneeswijze. De blaas energie heeft daarom ook een uitgebreidere functie voor de acupuncturist.

De Blaasmeridiaan (de "zu Tae Yang" voor de liefhebbers die een woordje over de grens mee willen spreken) loopt beiderzijds over het lichaam en verbindt verschillende lichaamsdelen met elkaar. De blaasmeridiaan begint in de ooghoeken naast de neus, loopt dan omhoog naar het voorhoofd, over de schedel naar het achterhoofd, dan omlaag langs de dwarsuitsteeksels van de rugwervels (processus transversi), langs het heiligbeen (sacrum), het stuitje, dan weer keurig netjes omhoog en beschrijft weer een baan vanaf de nek tot de stuit net naast de eerder beschreven gedeelte, dan verder omlaag over de bil, achterbeen, knieholte, kuit, de enkel, aan de buitenzijde van de voet en stopt aan de nagel van de vijfde teen.

Als u het verloop van de blaasmeridiaan nogmaals volgt dan worden de volgende klachten die bij de blaasenergie horen duidelijk.

Neusverkoudheid, tranende ogen, hoofdpijklachten op het voorhoofd, pijn op de schedel, hoofdpijklachten op het achterhoofd, doorbloedingsstoornissen van de hersenen zoals vergeetachtigheid, epilepsie, evenwichtsstoornissen, gehoorstoornissen (ziekte van Menière), stijve nek, pijklachten van de wervelkolom zoals nek-, schouder- en lage rugklachten (ook postoperatieve hernia-klachten), blaasklachten zoals het niet kunnen ophouden van de urine, blaasontsteking, uitstralende pijn in het been, pijn in de knieholte, krampen in de kuit, enkelklachten en pijn in de voet.



De blaasmeridiaan is met haar 67 punten de langste meridiaan en tevens de meest oppervlakkig gelegen meridiaan. Het is een belangrijke meridiaan want via de rug maakt zij verbinding met alle organen. Met andere woorden: het is mogelijk om elk orgaan te behandelen via de blaasmeridiaan. Vaak komen er pijnlijke punten voor op de rug die dan zomaar gemasseerd worden zonder dat men de onderliggende oorzaak bekijkt. Door deze blunder te begaan ontstaat er een reflex vanuit de huid naar het orgaan (cuto-visceraal-reflex, reeds beschreven sinds 1898 door "Head" en "Mackenzie"), die soms voor de leek een onverklaarbare orgaanklacht kan oproepen.

Gelukkig houden de slimste fysio-therapeuten hiermee rekening bij het behandelen van punten op de rug.

De blaas heeft ook haar psychische aspecten: indien de blaasenergie zwak is, ontstaan er klachten van wilszwakte, angsten, fobieën, gebrek aan mentale weerstand (het populair woord dat te pas en te onpas gebruikt wordtSTRESS!); een te hoge blaasenergie kan agitatie en mentale verbittering veroorzaken.

De blaasenergie kan op verschillende manieren aangetast worden; het eten van te veel zout en varkensvlees zijn twee van de producten die zeker afgeschapt moeten worden bij klachten van de blaasenergie.

De blaasenergie is erg gevoelig voor kou! Nu snapt u direct waarom die blaasontsteking weer opkomt na het op blote voeten lopen op een koude of natte vloer. Het "kou-vatten" gebeurt ook altijd via de blaasmeridiaan!

De blaasenergie is goed te behandelen met acupunctuur. Vanwege de eerder beschreven connectie met andere organen biedt de blaasenergie een uitgebreide mogelijkheid om klachten van andere organen en orgaanenergieën te behandelen. Vaak worden de punten op de rug gebruikt om door middel van moxa (een bepaalde kruid dat in een bolletje gerold op de naald verhit wordt) de energie te stimuleren van de te behandelen organen.

Water en kwalen



Nieren (yin)

- De Nieren zijn de bron van yin en yang.
- De Nieren zorgen voor de yin en yang voor alle organen, ze zijn een opslagplaats voor Qi.
- De Nieren slaan Jing op, Jing is de combinatie van Voorgeboortelijke Qi en de nageboortelijke Qi (lucht en voedsel). Jing is de drang voor creativiteit en voortplanting.
- De Nieren zorgen voor botten en het gebit. Botten en tanden zijn de meest compacte vorm van Jing
- De Nieren tonen zich in het hoofdhaar en de oren.
- Ze ontvangen de Qi van de longen en regelen het water.
- De nieren regeren over de botten en de oren [gehoor] en hun emotionele component is de grote angst.
- Ze staan ook met de seksorganen in verbinding, met de anus en, vanuit psychisch oogpunt met de wilskracht.
- Ze lijden onder droogte en in dat geval is het goed bittere kruidentheet te drinken.
- De nieren staan in verbinding met de blaas.

De nierenergie is een belangrijke basis- en levensenergie. De ongeboren baby haalt energie uit de nieren van de moeder. Na de bevalling is de nierenergie van de moeder vrijwel uitgeput. De nierenergie wordt vanzelf weer aangevuld. Sinds 1985 is daar een kentering in gekomen door de dieetcultus en het veranderde voedingspatroon dat de energie en zeker de nierenergie zwakker maakt. Dat is de reden dat sindsdien de postnatale depressie is toegenomen. In de vijf elementenleer veroorzaakt de uitgeputte nierenergie verstoring van de energieën van de lever/galblaas, hart/dunne darm, maag/milt en daarna longen/dikke darm. Het vuur overwoekert dan de longen en dat veroorzaakt neerslachtigheid. Bij de organen horen ook gemoedstoestanden.

De energie van de nieren regelt zowel de fysieke en geestelijke werking. Een goede nierenergie biedt weerstand aan geestelijke spanningen door regulering van de hormonale afscheiding. De nieren ontsmetten en zuiveren het bloed. Daardoor wordt opeenhoping van zuur voorkomen.

Een zwakke nierenergie verstoort het geestelijke evenwicht, maar ook de leverenergie en de energie van het hart. Het waterelement is te zwak om het vuur in toom te houden. Er ontstaat dan teveel vuur in het hart. De samenwerking van energie tussen hart en nieren wordt verstoord. Het hart kan geen of onvoldoende energie teruggeven aan de nieren. De nierenergie blijft zwak. Dat hart en nieren samenwerking vind je ook terug in de uitdrukking "in hart en nieren" met iets bezig zijn. Bij een zwakke nierenergie ontstaat ook stress.

Tussen de tweede en derde lendenwervel zit aan de rechterkant een punt voor de aanmaak van cortisone (bijnier) en het punt aan de linkerkant zorgt dat door zuivering van bloed, urine wordt geproduceerd. De energie van de nieren is een oerenergie en is verbonden met de seksuele energie. De nieren zijn verder verbonden met het beendergestel, gewrichten en oren. De nog ongeboren baby haalt energie uit de nierenergie van de moeder.

	Meridiaan	meridiaan-orgaanfuncties	+ kenmerk	emotie	+ energie	- energie
B	blaas	seksualiteit, wervelkolom	vitaal	besluitloos	agressie	verdringing
N	nieren	regulatie van vloeistoffen, elektrolyten	sterke wil	angst	zorgen	angst

Blaas(yang)

De blaas en nieren werken nauw samen. De blaas heeft dus vele functies en is dus niet zomaar een reservoir waar vandaan urine wordt geloosd. De Blaas slaat afval vloeistof op en scheidt het uit. De blaas-energie is verbonden met het middendeel van de hersenen en zorgt voor samenwerking met het hormoonstelsel van de nieren en de hypofyse. De blaas is verbonden met het autonome zenuwstelsel. Dit staat weer in verband met de voortplanting- en urineorganen. De blaas elimineert tevens het eindproduct van het zuiveringsproces van lichaamsvocht en urine.

Water en energie



Water te kort (deficiëntie)

Een tekort aan Nier yin kan worden gekenmerkt door:

- Pijn in de onderrug en de knieën
- Weinig en donkere urine
- Rode tong
- Namiddagkoorts
- Gloeiende wangen (niet het gehele gezicht)
- Slapeloosheid en nachtzweet
- Handpalmen heten

Andere symptomen:

Hartkloppingen, vroegtijdige ejaculatie, onvruchtbaarheid, moe en gespannen gevoel, te vroeg grijs worden. Gespannen en onvermogen tot (creatieve) rust te komen.

Deficiëntie per element:

Hout	wordt excessief, put zijn moeder uit: Ni1, BL65
Vuur	wordt excessief, gaat terug naar Water, put het lichaam verder uit: Ni2, BL60
Aarde	mogelijk excessief, overheerst Water: Ni3, BL54
Metaal	deficiënt, voedt zijn kind te weinig: Ni7, BL67
Water	Ni10, BL66

Water te veel (exces)

- vermoeidheid
- zwakte
- koude ledematen
- veelvuldig urineren
- vasthouden van water, oedeem
- pijn in de onderrug en knieën
- diarree en snelle stoelgang in de ochtend
- matige eetlust
- klachten zijn 's morgens erger
- onvermogen om ideeën uit te werken

Exces per element:

Hout	overstromend water kan zijn kind een exces geven
Vuur	deficiëntie
Aarde	zwak aarde beheerst te weinig
Metaal	kan excessief worden en overstromen in zijn kind



Samenvatting Water

Fysiek	Wortel van het leven Beheerst geboorte, groei, ontwikkeling en reproductie. Beheerst de botten. Fundament van yin en yang en water en vuur in het lichaam Beheerst het water Opent zich in de oren en manifesteert zich in het hoofdhaar
Geassocieerd met:	De botten (groei) Nieren, Blaas Ruggenmerg en hersenen Baarmoeder Tandem, Gehoorzenuw Hoofdhaar, Knieën Lendenwervelkolom Binnenenkel Openingen onderlichaam Achterzijde van de keel, Speekselkier Achterhoofdsdeel van de nek Binnenste deel van het voorhoofd Nek, Rug, Buik, terzijde been Omvang van de kuit, Buitenenkel
Mentaal, emotioneel,	Staat voor energie opslag en conservering. De wil die zich richt op het nastreven van doelen. Representeert het vermogen tot verandering in het leven Maar omsluit tevens de beperking die kan worden opgelegd in dat vermogen door angst. Staat verder voor innerlijke kracht en het geloof in zichzelf Levenswil
Huis van de ZHI	In het water zetelt de wil Staat voor vorming, voortplanting en wijsheid Opslag van zuiver geestelijke energie
Water yin	Gebrek aan energie Angstig Onvermogen voluit te leven Uit handen geven van de controle over het eigen leven Doen te weinig, snel ontmoedigd door tegenslag of gevaar Ontbreken van het vermogen doelen na te streven.
Levensles:	Conserveren en versterken van de eigen energie. Geen werk doen dat de eigen capaciteiten te boven gaat. Nooit taken uitstellen en niet iets onafgemaakt laten. Actief in leven leren staan Innerlijke kracht vinden om faalangst te kunnen overwinnen.
Water yang	Doen te veel, ambitieus en meedogenloos Geen rekening houdend met anderen Mogelijk roekeloos en onachtzaam handelen Onderdrukken angst Leven onder enorme stress wegens de mogelijkheid controle te verliezen Zoeken veiligheid door dominantie en macht over anderen te krijgen
Levensles:	Leren te werken vanuit innerlijke stilte en kracht i.p.v. innerlijke rusteloosheid en angst. De balans leren kennen tussen rust en actie of tussen stoppen en doorgaan. De pauze ontdekken. Open staan voor liefde en het vermogen begrip en consideratie met anderen ontwikkelen.
Waterbalans	De balans bestaat bij het handhaven van een ferme wil Inlevingsvermogen en betrokkenheid bij de ander Niet ontmoedigt raken bij tegenslag Niet overdreven volhardend zijn Handelend vanuit de eigen innerlijke kracht en zelfvertrouwen Niet acterend vanuit compenseren en angst. Behouden wat goed is en loslaten wat overbodig is Wijs en besluitvaardig Zoekend naar de bron van dingen

16 Interpretatie voorbeeld

De 5-Fasen bepalen als informatiesysteem de hiërarchie tijdens klinische behandeling en geeft de prioriteiten aan:

- 1) open de blokkade,
- 2) verhelp de communicatiestoornis van een fase naar een andere en
- 3) behandel het tekort en overvloed.

In het 5 fase model kunnen problemen in verfijnde termijnen beschreven worden. Zij worden niet langer beschouwd als geïsoleerd of toe te schrijven aan een enkel orgaan of eenvoudig patroon. Het is een kwestie van leegheid (tekort) of verzadiging (overvloed). Ziekten kunnen dikwijls geanalyseerd worden door disharmonie tussen 3 organen in een driehoek van het 5-het Fase netwerk.

In het 5 fasen systeem dit is primair een probleem van communicatie en wisselwerking tussen de organen en slechts secundair een kwestie van leegheid of verzadiging. Beide soorten kenmerken kunnen door het meten van met een bio-energetische meetsysteem op de meridianen.

Bijvoorbeeld wanneer de bloedsuiker **lager** wordt door fysieke inspanning of door voedseltekort, geeft de pancreas glucagon vrij om de lever te stimuleren glycogeen om te zetten in glucose en vrij te geven in het bloed.

Bij een bloedsuiker **verhoging**, scheidt de pancreas insuline af om de glucose via het bloed naar de cellen te transporteren; de lever en spieren zetten het teveel aan glucose om in glycogeen. Aarde, Hout en Vuur driehoek in beide situaties.

Wanneer de bloedsuiker lager wordt en de lever niet reageert of dat de opgeslagen glycogeen capaciteit beperkt is, proberen de bijnieren te helpen met de energievoorziening. De bijnier stimuleert Lipolysis in het vetweefsel en cortisol bevordert de afbraak van eiwit. De spanning en de stimulatie van de lever creëren nervositeit en prikkelbaarheid, geassocieerd met hypoglycemie.

Bij het volgen van de energie door de 5-fasen cyclus, is het een beweging van één orgaan naar het volgende. Dit is de cyclus van grootmoeder tot moeder naar zoon. Elk individuele fase is deels een product van de twee voorafgaande fasen, de ene creërend, de andere controlerend.

17 Relatieoverzicht

	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Orgaan (Yin)	Lever	Hart- 3 Verwarmer	Milt - Pancreas	Longen	Nieren
Orgaan (Yang)	Galblaas	Dunne darm - Pericard	Maag	Dikke darm	Blaas
Seizoen	Lente	Zomer	Na-zomer	Herfst	Winter
Richting	Oost	Zuid	Centraal	West	Noord
Kleur	Blauwgroen	Rood	Geel	Wit	Zwart
Proces	Geboorte, initiatief	Groei, waardering vinden	Volwassenheid	Oogst, loslaten	Rijkdom, dood
Zintuig	Zien	Spraak	Smaak	Reuk	Gehoor
Chakra	3	4	2	5	1
Planeet	Jupiter	Mars	Saturnus	Venus	Mercurius
Opening	Nagels	Gezicht	Mond	Neus- keel	Anus, urethra
Negatief	Vijandigheid	Hebzucht	Ambitie	Koppigheid	Verlangen
Positief	Goedheid	Zedelijkheid	Vertrouwen	Redelijkheid	Wijsheid
Mentaal	Rationeel	Spiritueel	Kalm	Sentimenteel	Verlangen
Weefsel	Spieren/pezen	Bloed	Spieren, bindweefsel	Huid en slijmvlies	Botten, merg, tanden
Cyclus	Geboorte	Groei	Transformatie	Verzamelen	Opslaan
Klimaat	Winderig	Warm	Vochtig	Droog	Koud
Smaak	Zuur	Bitter	Zoet	Pittig	Zout
Vloeistof	Tranen	Zweet	Speeksel	Slijm	Urine
Psyche	Moed	Enthousiasme	Concentratie	Juist oordeel	Wilskracht
Stem	Schreeuwen	Lachen	Zingen	Huilen	Kreunen
Geur	Ranzig	Branderig	Geurig	Stinkend	Rottend
Emotie	Woede	Vreugde	Bezorgdheid	Verdriet	Angst
Deblokkeren	Schreeuwen	Lachen	Zingen	Huilen	Kreunen
Tijdstip Yang	01:00 - 03:00	11:00 - 13:00 / 21:00 - 23:00	09:00 - 11:00	03:00 - 05:00	17:00 - 19:00
Tijdstip Yang	23:00 - 01:00	13:00 - 15:00/19:00 - 21:00	07:00 - 09:00	05:00 - 07:00	15:00 - 17:00
Psychologisch	Kwesties van macht, hiërarchie, controle, sociaal imago, prestige	Aandacht, vermaak en prestatie, moederlijk problemen	Creativiteit, relaties, seksualiteit, lichamelijke intimiteit	Patroniseren, beschermend en macho gedrag, vader problemen	Materiële veiligheid, territorium, sociale aanwezigheid
Energie +/-	Doelgericht m.b.t. richting & bestemming, persoonlijke wens in harmonie met hogere zelf, macht te veranderen, te handelen en te beslissen, assertief.	Altruïstisch, medelevend, behulpzaam, verdraagzaam, vreedzaam, empathisch	Bekwaamheid te voelen, genieten van intieme seksualiteit, zekerheid, emotionele noden uitdrukken, input van intellectuele te en emotionele informatie	Luistervaardigheid, spreekt onbevooroordeeld zonder angst. Intuïtieve en telepathische bekwaamheid	Primair vertrouwen, verbondenheid
Energie -	Martelaarschap, gefrustreerd, machteloos, lage eigenwaarde, geeft iedereen de schuld uitsluit zichzelf	Eenzaam, isolatie, angst/paniek aanvallen, humorloos, onverdraagzaam, saai, melancholie, hartzeer, angst voor kritiek, intimiteit, geen levensvreugde, narcisme.	Angst voor intimiteit, ontkenning van seksualiteit, belemmerde creativiteit	Angst, verlegenheid, droefheid, leed, verdriet, angst te spreken, introvert, onvermogen om emoties te tonen	Angst, chaotisch, irrationeel, zwakke levenskracht, geldproblemen, eetstoornissen
Energie +	Agressief, competitief, controle freak, wil sociale professionele erkenning, manipulatief, koppig, arrogant.	Claimend, veeleisend, jaloers, offerend, drang te vermaken en aandacht te trekken, hysterie	(Seksuele en sensuele) verslavingen, obsessies, dwangmatigheid, bipolaire stoornissen	Onbedachtzaam kwebbelen, roddelen, in de rede vallen, drang uit te leggen, preken, overtuigen, over-verantwoordelijk	Zelfzuchtig, materialistisch, achterdochtig, agressief, roekeloos, stoutmoedig, gewichtsproblemen
Fysiek	Stoornissen van hogere buik, armen & benen	Stoornissen van circulatie, hart, thorax en schouders	Stoornissen van lager buik, ingewanden, bloed, lymfatische stoornissen	Stoornissen van hoofd, hals, thorax, ademhaling, zintuigen, spraak	Stoornissen van botten, gewrichten, urogenitaalstelsel