



5 veranderingsfasen (5 elementen) & gezondheid

V1.7



金	土	火	水	木
Metaal	Aarde	Water	Vuur	Hout



Inhoud

Inhoud	2
1 Inleiding.....	4
<i>Energie en orgaanfunctiesEnergiebanen, meridianen</i>	
2 Reguliere en Chinese geneeskunde	4
<i>Westerse medische wetenschap.....</i>	
<i>Traditionele Chinese Geneeskunst.....</i>	
<i>Chronische ziekten</i>	
<i>Psyche.....</i>	
<i>I-Health</i>	
3 Het belang van de Vijf Elementen.....	5
<i>Yin Yang</i>	
<i>Harmonie, balans.....</i>	
<i>Qi.....</i>	
<i>Meridianen en acupunctuurpunten</i>	
4 De kern van de vijf elementen:	9
<i>Meridianen en acupunctuurpunten</i>	
<i>Controle cyclus</i>	
<i>Invloed per element</i>	
5 Relaties	11
<i>Interactie tussen elementen.....</i>	
6 Onderlinge invloeden.....	12
7 Vijf elementen en de orgaansystemen	13
7 Vijf elementen en de orgaansystemen	13
8 Blokkaden	14
9 Welk punt behandelen?	16
10 Vijf elementen meridiaanklok.....	18



11 Hout (lever - galblaas)	21
<i>Hout en de mens</i>	<i>23</i>
<i>Hout en de organen</i>	<i>24</i>
<i>Hout en kwalen</i>	<i>26</i>
<i>Samenvatting Hout</i>	<i>28</i>
12 Vuur (Hart, Dunne darm, 3-Verwarmer, Circulatie)	30
<i>Vuur en de mens</i>	<i>31</i>
<i>Vuur en de organen</i>	<i>32</i>
<i>Vuur en kwalen</i>	<i>34</i>
<i>Samenvatting Vuur</i>	<i>36</i>
13 Aarde (Maag, Milt-Pancreas)	38
<i>Aarde de mens</i>	<i>39</i>
<i>Aarde en de organen</i>	<i>40</i>
<i>Aarde en kwalen</i>	<i>41</i>
<i>Samenvatting Aarde</i>	<i>43</i>
14 Metaal (Longen - Dikke darm)	44
<i>Metaal en de mens</i>	<i>45</i>
<i>Metaal en de organen</i>	<i>46</i>
<i>Metaal en kwalen</i>	<i>47</i>
<i>Samenvatting Metaal</i>	<i>48</i>
15 Water (Blaas- Nieren)	49
<i>Water en de mens</i>	<i>50</i>
<i>Water en kwalen</i>	<i>52</i>
<i>Water en energie</i>	<i>53</i>
<i>Samenvatting Water</i>	<i>54</i>
16 Interpretatie voorbeeld	56
17 Relatieoverzicht	58



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 als elkaar aanvullende tegenstellingen is zó universeel, dat het alles zegt over de concrete werkelijkheid. De werkelijkheid tussen hemel en aarde. De werkelijkheid van ontkiemen, groei, bloei, zaad dragen, afsterven, rusten en dat steeds opnieuw. De werkelijkheid van emoties en kwaliteiten. De werkelijkheid van levensfasen. De werkelijkheid van eten, verteren, uitscheiden, ademen, 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 en de Ayurveda 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 uitdrukkingen die 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.

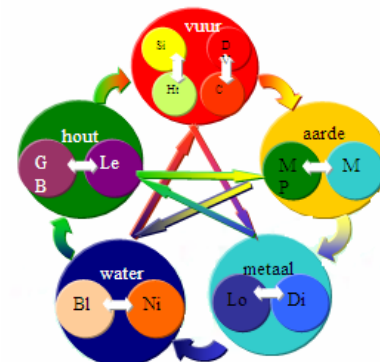
Functiekringen, energiebanen, meridianen

De meridianen, zoals beschreven in de literatuur van de Traditionele Chinese Natuurgeneeskunde (TCM), zijn energiekanaalen 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.

□

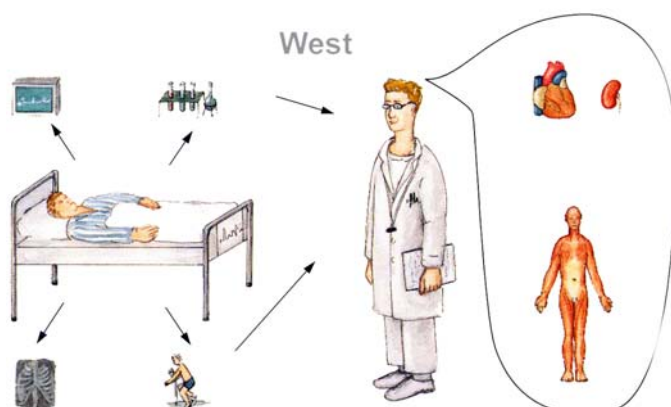


3 Het belang van de Vijf Elementen



Westerse medische wetenschap

De westerse medische wetenschap heeft vrijwel alle geheimen van het menselijk lichaam geanalyseerd, geopenbaard en in kaart gebracht. 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 (chronische) klachten vaak beperkt blijft tot symptoombestrijding en niet de persoonlijke beleving en betekenis van de ziekte 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 handelen 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, EEG, CT-scans, laboratorium, röntgen, biopsie e.d. gaan naar de behandelende specialist die daarmee de organische verandering constateert en de therapie vaststelt.

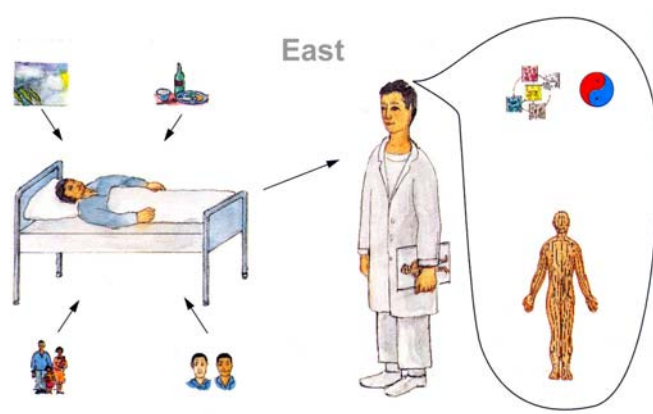
Traditionele Chinese Geneeskunst

Omdat de Traditionele Chinese Geneeskunst het welbevinden van de mens centraal stelt en de ziekte niet als een opzichzelfstaand fenomeen beschouwt, heeft deze behandelingswijze duidelijk een ander, holistisch, uitgangspunt, dat de mens in zijn veelvoudigheid 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 geneeswijzen, waarbij de nadruk gelegd wordt op het aanvullend karakter van beide richtingen.

Bij de analyse spelen klimaat, voeding, sociale omstandigheden, emotionele toestand, persoonlijke be-

© i-health 2005.





leving enz, een rol. Met deze gegevens komt de TCM beoefenaar tot een energetisch beeld.

Chronische aandoeningen

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 de samenhang tussen mogelijke oorzaken en gevolgen te onderkennen en te behandelen.

Psyche

Doordat zowel de Chinese als de Ayurveda-arts alles wat hij kan waarnemen van de mens in zijn geheel in zich opneemt heeft hij zich nooit iets aangetrokken van de typisch westerse kunstmatige splitsing van het individu in psyche en lichaam. Zodra hij het energiepatroon vaststelt, komt hij tot een functionele diagnose.

I-Health

Het i-Health systeem maakt objectieve en overdraagbare energiediagnose van de meridianen mogelijk voor zowel "alternatieve" als regulier werkende artsen en therapeuten. Ook het controleren van behandelingen wordt objectief digitaal gemeten, getoond en vastgelegd.



Harmonie, balans

De witte stip in het zwarte gedeelte van het Yin-Yangteken 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).



Yin (vrouwelijk)	Yang (mannelijk)
schaduwzijde van de berg, Aarde, maan, donker, vrouwelijk, negatief, aantrekkend, ontvankelijk, koud, winter, zacht, inert, passief	De zonzijde van de berg, Hemel, zon, licht, mannelijk, positief, afstotend, directief, warm, zomer, hard, beweeglijk, actief.



Qi

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 het verhittende Vuur (immaterieel), 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) is onze gewone lichaams-Qi, die nog niet is onderverdeeld in de verschillende soorten of voor bepaalde taken gebruikte Qi, Deze 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. Deze energie is dus constitutioneel van aard.
- 2 De Gu-Qi of graan-Qi verkrijgen we uit wat we eten en drinken en bepaalt onze conditie hier en nu;
- 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



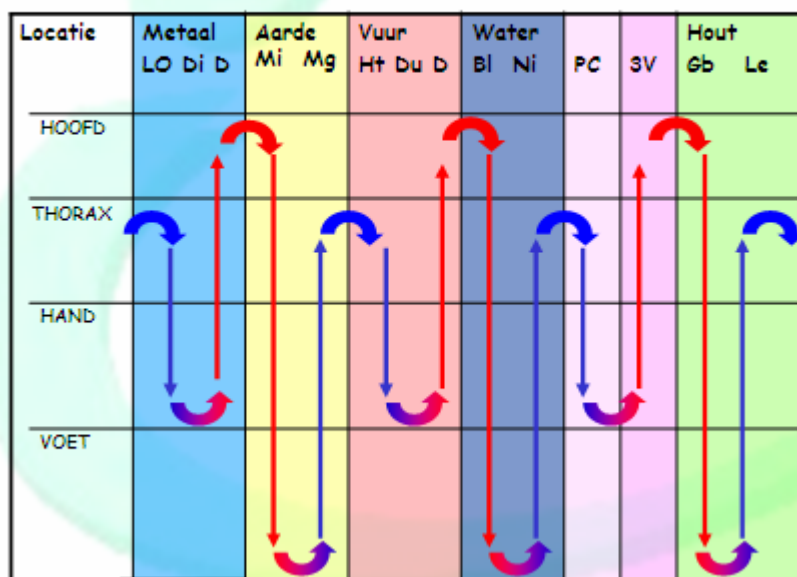


De Ying Qi circuleert volgens de TCM in meridianen. Deze banen zijn op te vatten als energieleidingswegen en vormen een netwerk op de romp, armen, benen en het hoofd; zodat elk deel van het lichaam van Qi voorzien wordt. Iedere meridiaan is verbonden met een bepaald orgaan en met een orgaansysteem, waaraan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

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 hele 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.

ENERGIE: DE ETMAAL-CYCLUS VAN TOP TOT TEEN



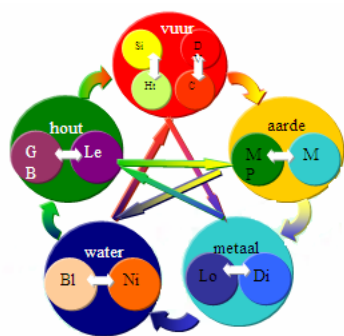


4 De kern van de vijf elementen:

De vijf elementen cyclus is gebaseerd op universele levensprocessen tijdens de kringloop der seizoenen.

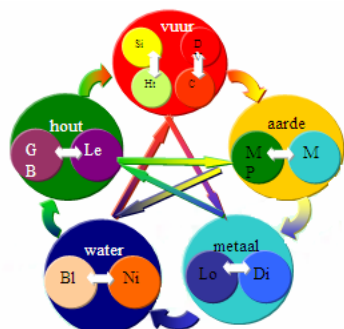
In deze cyclus worden de functionele aspecten van Yin en Yang onderscheiden en daarmee ook de verschillende stadia van natuurlijke activiteitstendensen (bloedsuikerspiegel, hormoonspiegel, lichaamstemperatuur) en regulerend vermogen (homeostase)

Hout	De opwaartse energie onder invloed van de vroege ochtendzon, het ontlukende groen in het voorjaar.
Typisch	Hout wordt door bomen en struiken geproduceerd, en vermeerderd zich met de tijd. Hiervoor is water nodig.
Mens	De lever is verantwoordelijk voor de opslag en het volume van bloed (met alle voor het lichaam onmisbare stoffen) en het vloeiende energieverloop door het hele lichaam.
Vuur	De uitdijende energie van de zomer, het midden van de dag, waarop de zon op zijn hoogst is en zich van Oost naar Zuid heeft bewogen.
Typisch	Vuur verspreidt warmte en heeft brandstof (hout) nodig.
Mens	Het hart verspreidt het bloed met alle voedingsstoffen door het hele lichaam.
Aarde	De harmoniserende energie van de nazomer, een dalende zon die de nazinderende aarde-energie naar de persoon of de woning straalt.
Typisch	De aarde neemt alles op wat leeft, sterft of opgebrand is (vuur)
Mens	De milt en pancreas (alvleesklier) waken over de transformatie van voedsel in Energie, en voeden het lichaam fysiek, emotioneel en mentaal.
Metaal	De dalende energie van de herfst, de ondergaande zon die de aarde verwarmt en energie opslaat.
Typisch	De verzamelde mineralen in de aarde geven de indruk van hardheid en afweer, tot ze in het grondwater opgenomen worden.
Mens	De long produceert de afweerenergie, door de ademenergie en de voedingsenergie met elkaar te vermengen, en voedt daarmee alle lichaamsweefsels.
Water	De samentrekkende energie van de winter of de nacht. Hoewel alles in rust lijkt vindt er een concentratie en uitwisseling van energie plaats in het zaad diep in de aarde, nodig voor de kiemkracht.
Typisch	Wanneer de mineralen uit de aarde in het grondwater opgenomen worden, doen deze weer dienst tot voeding van bomen en struiken (hout)
Mens	De nier zorgt voor transformatie, transport en uitscheiding van vloeistoffen met daarin opgenomen afvalstoffen, welke voor de ons omringde 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 oftewel 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
controleert	Aarde	Metaal	Water	Hout	Vuur
wordt gecontroleerd door	Metaal	Water	Hout	Vuur	Aarde
Is afhankelijk van	Water	Hout	Vuur	Aarde	metaal



5 Relaties

De relaties tussen de elementen zijn belangrijk 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 de zoonrelatie beschermt en onderhoudt. 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 hetgeen as (aarde) produceert. In haar binnenste geeft de aarde geboorte aan metaal hetgeen 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 betrokken is 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".

Aan 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, omdat dat 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 brengen" is, potentiële activiteit.

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 'uitdijen' is; het tot maximale ontplooiing brengen. De gevoels- en klimatologische omstandigheden hebben dus een specifieke werking op bijbehorend orgaan:

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

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

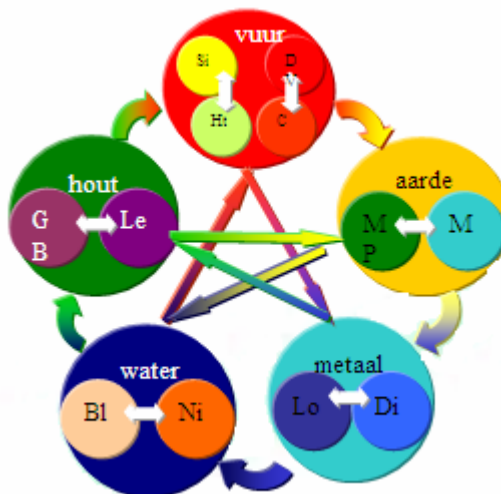
Zuur	verdeelt de energie van de lever
Bitter	verdeelt de energie van het hart
Zoet	verdeelt de energie van de milt
Scherp	verdeelt de energie van de longen
Zout	verdeelt de energie van de nieren

De **geur** komt overeen met het metaal waarvan de kwaliteit het verzamelen; het tot rust komen is

Het ranzige	veroorzaakt het verzamelen van de energie van de lever
Het verbrande	veroorzaakt het verzamelen van de energie van het hart
Het bedwelmende	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	ordering	verdriet	perfectionisme	rusteloosheid
Di	dikke darm	Lymfesysteem, eliminatie gifstoffen, Emotionele zelf-verdediging	Ontvankelijkheid, flexibiliteit	koppigheid	rigiditeit	pessimisme
M	maag	regulatie van zuurgraad, zintuiglijke en psychische absorptie, zelfbeeld	zorgvuldigheid	oordelend	manie	hypochondrisch
MP	milt-pancreas	vegetativum, KH-metabolisme, somatische en psychische vertering, bloedproductie	harmonie	bezorgdheid	overbezorgdheid	bindingsangst
H	hart	Emotioneel centrum, bloedcirculatie	Compassie en charisma	vreugde	Praatziek, ijdel	Schuchter, verward
Du	dunne darm	Enzymhuishouding, assimilatie. Prioriteiten stellen bij besluitvorming	Onderscheid tussen denken en voelen	lichtvoetigheid	Hyper-alertheid	wanhoop
B	blaas	seksualiteit, wervelkolom	vitaliteit	Gebukt gaan onder emoties (verdringing)	rebellie	afhankelijkheid
N	nieren	regulatie van vloeistoffen, elektrolyten	Wilskracht en motivatie	angst	Excentriek, ego-centrisch, onbesuisd	Angst, chaos
C	circulatie	bloedcirculatie, mentale stabiliteit	optimisme	Overgave	Dramatisch, sentimenteel	Oppervlakkig, zelfzuchtig
3V	3 verwarmer	endocrien/hormonaal systeem, perceptie,	warmte	vertrouwen	Rusteloosheid, fanatisme	Fysieke en geestelijke uitputting
Li	lever	Eiwitstofwisseling, bloedvolume	Ambitie, zelfvertrouwen	boosheid	agressie	depressie
G	galblaas	vetstofwisseling	actie	frustratie	dadendrang	apathie

*) Het immuunsysteem bestaat niet in het TCM denken. I-Health koppelt die aan de longenergie. In feite echter vormen alle vijf de Yinorganen samen het immuunsysteem.

© i-health 2005.

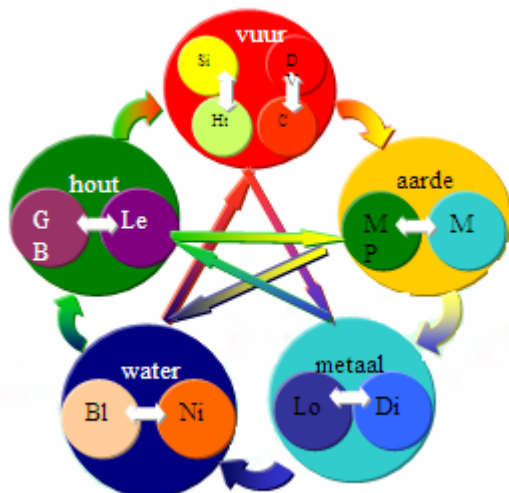


8 Blokkades

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 linksomdraaiende 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,

© i-health 2005.



⊖ 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 toniseert men vaak beide).

De linksdraaiende beweging, de remmende beweging binnen de Sheng cyclus geeft aanleiding tot de zogenaamde sedatie regel van de Moeder-Zoon relatie. De Zoon ontrekt hierbij energie aan de Moeder, de opvolgende fase (orgaanfunctie) is dus te sterk c.q. is een verzwakkend aspect naar de Moeder. Het Hout gebruikt/verbruikt het Water dus bijvoorbeeld teveel. 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 sedeert men vaak ook het hart waardoor de lever energie zal afnemen.



9 Welk punt behandelen?

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

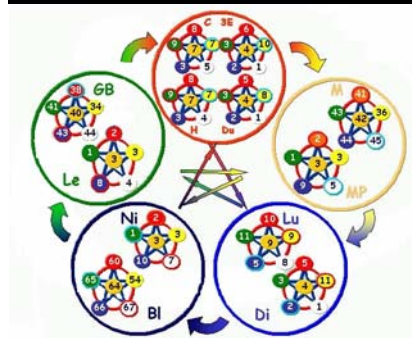
Er zijn punten die we gebruiken om energie af te leiden, te sederen. Er zijn punten die we gebruiken om energie te stimuleren. De locatie van de punten hangt af van de meridiaan waarop ze liggen: Yin of Yang, welke functie, welk element etc. baan en welke functie ze hebben.

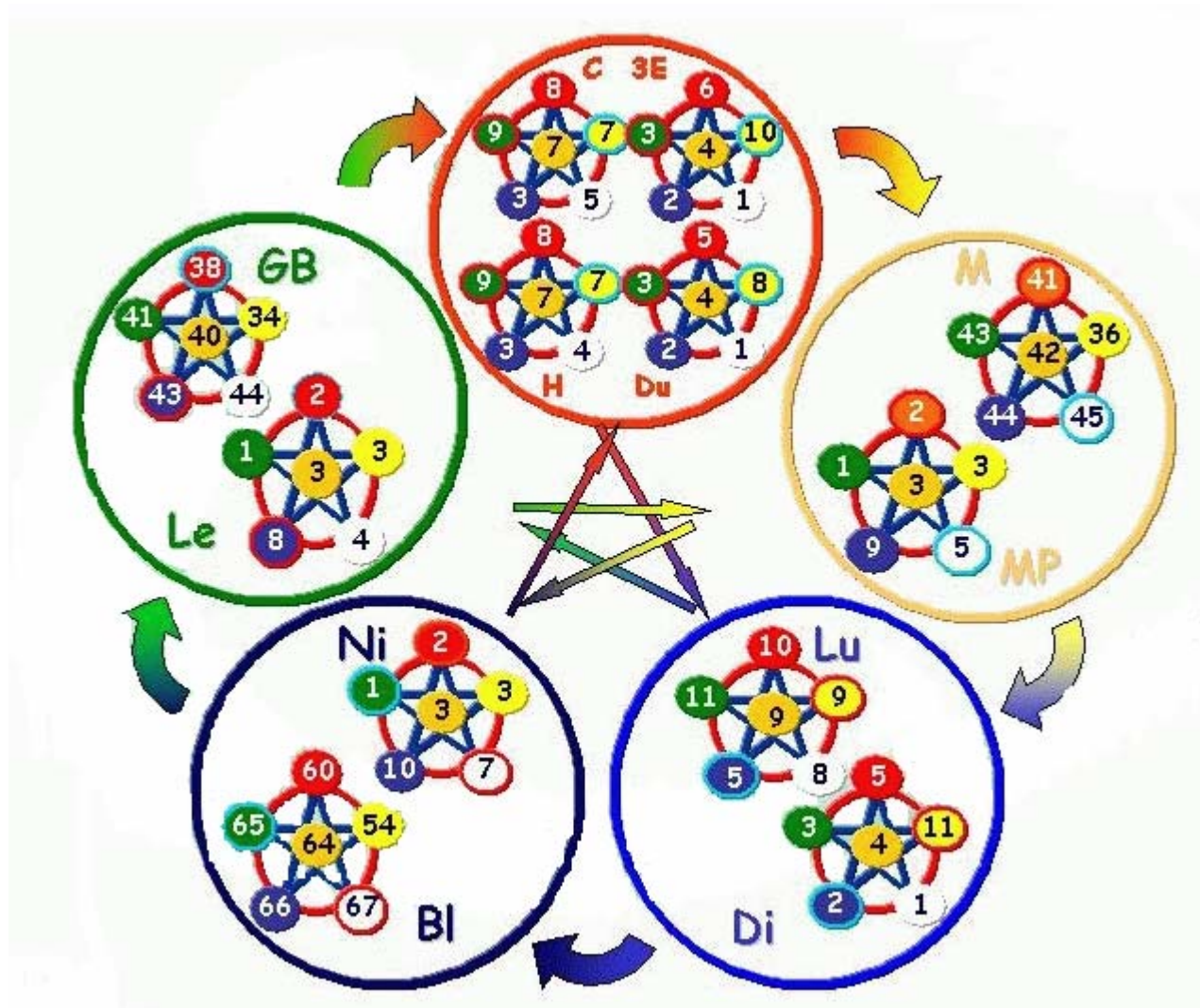
Als bijvoorbeeld de energie van Vuur te laag is, worden de Houtpunten op de Vuurmeridianen behandeld met een Hout-raymedy (van de moeder dus), eventueel aangevuld met de Houtpunten op de Houtmeridianen

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.

Om een en ander eenvoudig te houden, is in de tabel aangegeven welke punten behandeld kunnen worden voor diverse situaties en ook is de remedie aangegeven:

BEHANDELING	HOUT	VUUR	AARDE	METAAL	WATER
Balanceer overschot met I-tronic licht pen	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, BI66: Renastimutron	N1, B65 Chacratron 3 of G41,Le1: Heparstimutron
Balanceer overschot met I-tronic Beamer	RM12: Chacratron 4 (CV)	RM17: Chacratron 2 (CV)	RM8: Chacratron 5 (CV)	DM14: Chacratron 1 (GV)	RM3: Chacratron 3 (CV)
Balanceer te kort met I-tronic licht pen	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-tronic Beamer	RM12: Chacratron 1 (CV)	RM17: Chacratron 3 (CV)	RM8: Chacratron 4 (CV)	DM14: Chacratron 2 (GV)	RM17: Chacratron 5 (CV)







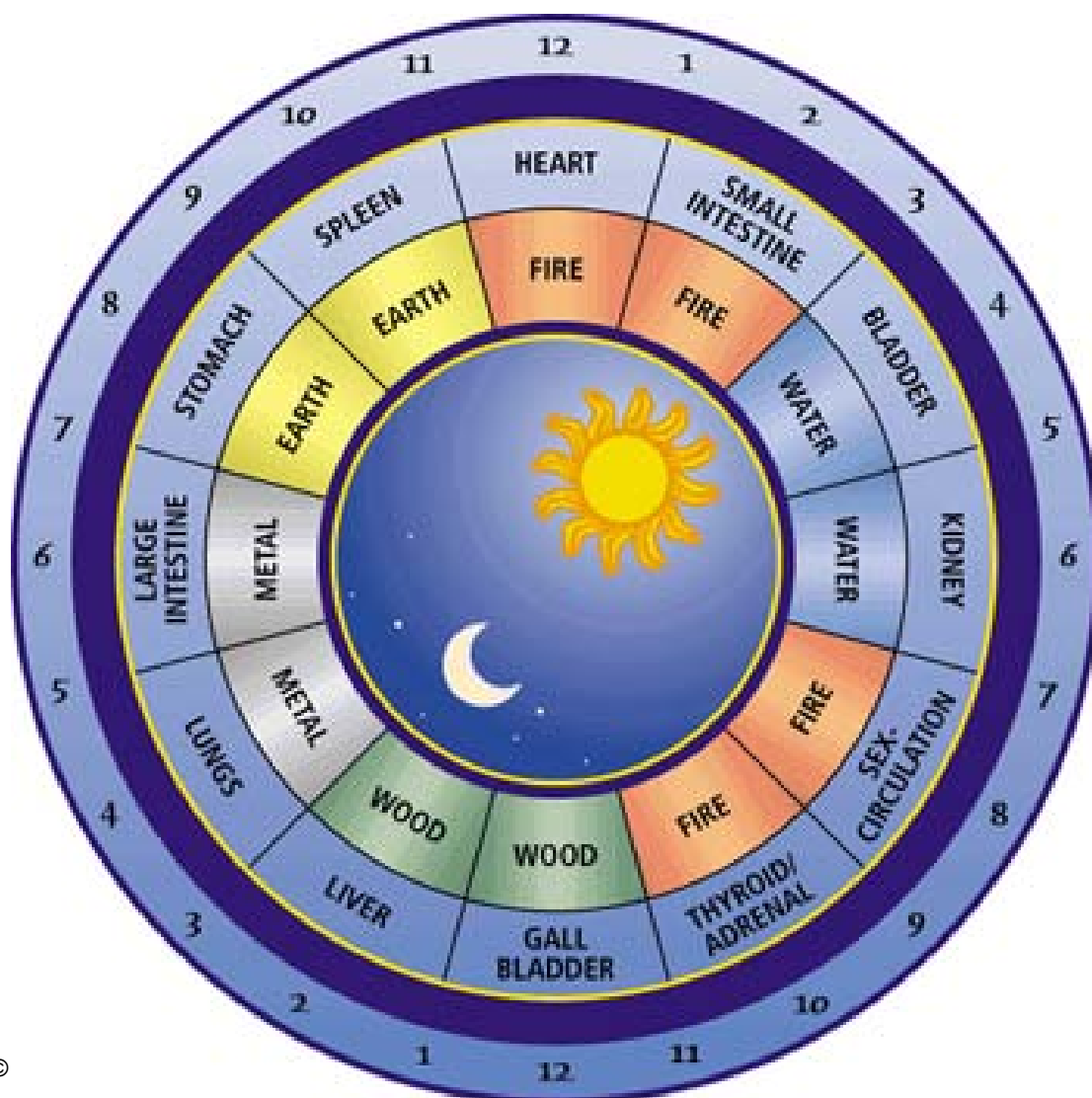
10 Vijf elementen meridiaanklok

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 (gekalmeerd) 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 overvloedige 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.



De
5
5
5
V



Vijf elementen en voeding

Als we leven in overeenstemming met onze natuurlijke cycli, belooft de natuur ons met betere gezondheid en levensduur. Indien wij daartegenover in conflict leven met onze natuurlijke cycli, zal de natuur alleen de sterksten onder ons laten overleven. Het soort voedsel wat u eet is belangrijk, echter de tijd waarop u eet is nog belangrijker:

Slecht voedsel op de "juiste tijd" gegeten, is minder slecht dan goed voedsel op de "verkeerde" tijd.

Zuur/basen

Voorbeeld: Een maaltijd tussen 6:00 en 8:00 in de ochtend kan bescherming bieden tegen een lage zuurgraad die zijn laagste punt spoedig daarna heeft. De verteerde aminozuren zijn beschikbaar voor stofwisselingsactiviteit gedurende de volgende acht uren en stabiliseren het hoogtepunt van het alkalische ritme rond 15:30 tot 16:00. Wanneer dit gebeurt, is het eenvoudiger voor het lichaam om een optimale pH te handhaven zonder de (in)spanning van buitensporige veranderingen.

Maar proteïnen (eiwitten), die laat op de dag na 19:00 uur gegeten worden kunnen een rustige en regeneratieve alkalische slaapcyclus verstoren, met een piek rond 3 uur in de ochtend, acht uren later. Zij zullen ook de leverreinigingsfunctie verstoren. In de praktijk veroorzaakt eiwit-opname later in de dag na 14:00 of 15:00 uur veel problemen. Zij worden niet goed verteerd of volledig verwerkt tijdens slaap en dragen daardoor bij aan de giftige overbelasting van het lymfatische systeem en bloed.

Het lymfatische systeem slaapt wanneer u slaapt en is afhankelijk van beweging om te circuleren. Het lymfatische systeem heeft een eiwit voorraad, transporteert aminozuren en doet dienst als afvalverwerkingssysteem. Eiwitten die laat in de dag gegeten worden verstopten tijdens het slapen het lymfatische systeem omdat zij niet goed verteerd zijn.

Deze situatie geldt speciaal voor mensen die 's avonds vlees eten evenals voor mensen die zware of complexe proteïnen eten zoals sojabonen, noten, enz. Zowel de vleeseter als de vegetariër kunnen op een overbelast lymfatische systeem rekenen bij gebruik van eiwitten die laat op de dag worden gegeten.

Ontbijt

Daartegenover is het eten van eiwitten als ontbijt een signaal voor de eiwitvoorraad, om aminozuren vrij te geven evenals voedingsmiddelen, voor onmiddellijk gebruik door het lichaam. Dat gebeurt omdat het lichaam weet dat meer aminozuren onderweg zijn. De aminozuren uit de eiwitvoorraad worden gebruikt voor energie en het ondersteunen van het weefsel. De pas verteerde aminozuren vullen de voorraad weer aan, omdat het lichaam (en daarmee het lymfatische systeem) nog steeds actief is. Gedurende acht uren daarna worden de eiwitten verteerd en verwerkt door de lever.

Als het lichaam overgaat in zijn opbouwende cyclus in de middag, zijn de eiwitten van het ontbijt genoeg verteerd om vooruitlopend aan de hersenen te rapporteren welke aminozuren beschikbaar komen. Dan kan het lichaam veilig aanvangen zijn eiwitten te gebruiken. Omdat de meeste mensen actief zijn in de loop van de dag, werkt het lymfatische systeem ook. Dientengevolge kunnen eiwitten naar de cellen bezorgd worden om de levensprocessen tijdens de opbouw cyclus te vernieuwen, dat duurt tot rond het middernachtelijke uur. Echter, indien eiwitten laat op de dag worden gegeten, komt de tijd voor hun vertering wanneer het lichaam in een reinigende modus is. De eiwitten verstoren de slaap, ze zijn niet beschikbaar om weefsel op te bouwen en worden giftige afval.

Dit is een hoofdprobleem voor mensen die proberen het hygiënisch gebaseerde "fruit voor ontbijt, eiwit voor avondmaal" plan te volgen zoals beschreven is in "Fit voor het leven". Dergelijke diëten leiden tot zwakke weefsels.

Middelen

Een goed voorbeeld van mee- of tegenwerken van het lichaam is medicijnen, vitamines of voedingssupplementen. Er zijn medicijnen die verzuren, bijvoorbeeld Vitamine C (Ascorbine zuur). Als je die voor het eten neemt, op het moment dat het lichaam zuur gaat vragen voor de vertering, ondersteun je de vertering. Als je dat na het eten doet, moet de alvleesklier overwerken om het overtollige zuur te neutraliseren. Hieruit volgt, dat als je ondersteunende basische middelen neemt, je dat het beste kunt doen na het eten, om de alvleesklier te ontzien. Hieruit volgt ook dat eten van fruit direct na het eten (als dessert!) niet aan te bevelen is.

Vijf elementen en spijsvertering:



"Ontbijt als een koning, eet 's middags als een prins, en gebruik de avondmaaltijd als een bedelaar".

Er is er een tijd om te eten, een tijd om te leven en tijd om te slapen. Eten gebeurt het best op de optimale tijden van de meridiaan ritmes. De spijsverteringscyclus omvat drie 8 uur durende perioden die ongeveer als volgt vallen:

07:00 - 15:00:	Verwerken van voedingsstoffen (eten, verteren)
15:00 - 23:00:	Gebruik voedingsstoffen (bouwen, bewegen)
23:00 - 07:00:	Afvoer van afvalstoffen (rusten)

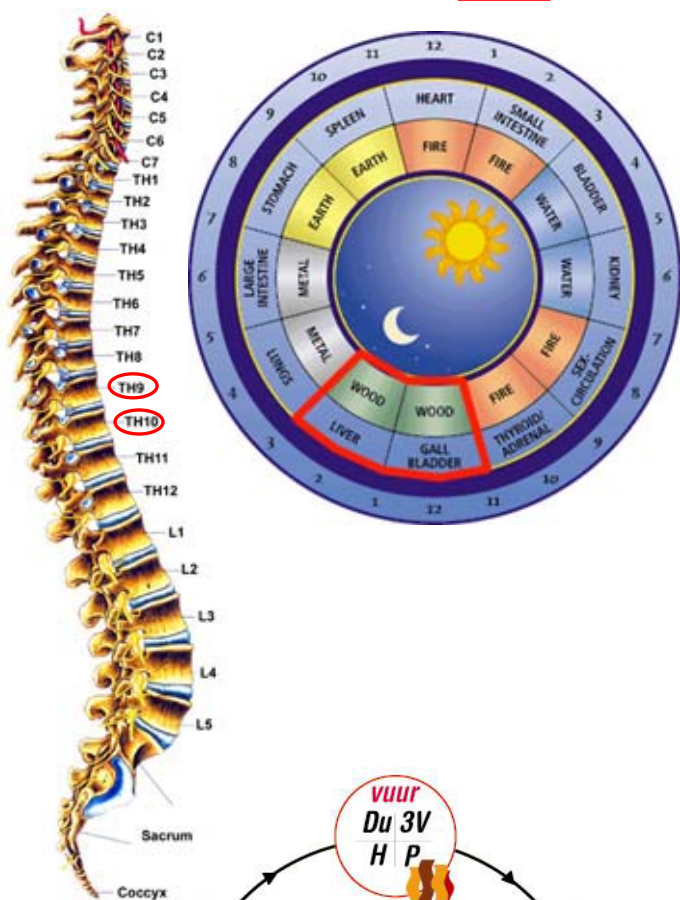
<u>Tijd</u>	<u>Meridiaan</u>	<u>Commentaar</u>
05-07	Dikke darm	Drinken van warm water activeert de darm ontlasting waardoor plaats komt voor de opname van nieuwe voeding. Dit verwijdert toxines van het nachtelijke reinigingsproces.
07-09	Maag	Rotting en rijping van ingenomen voedsel en vocht. De maagenergie is hier op zijn het hoogst dus eet de belangrijkste maaltijd van de dag hier om de spijsvertering en assimilatie te optimaliseren.
09-11	Milt/Pancr.	Transformatie van voedings-Qi uit voedsel en dranken, distributie hiervan naar longen (defensieve Qi) en hart voor bloedvorming, energieverdeling naar ledematen en spieren. De energie uit de koolhydraten komt beschikbaar.
11-13	Hart	Voedingstoffen komen in de bloedbaan. Het hart pompt deze door het systeem en verzorgt ook de eigen cellulaire behoeften.
13-15	Dunne darm	Splitsing tussen zuivere en onzuivere voeding, assimilatie d.m.v. enzymen.
15-17	Blaas	Metabolisch afval van de voeding van de ochtend wordt opgeslagen en maakt ruimte voor de komende nierfiltratie.
17-19	Nieren	Filteren het bloed (en beslissen wat te bewaren en wat af te voeren), handhaven het juiste chemische evenwicht van het bloed, gebaseerd op dagelijkse voedingsopname. Het bloed zal het vervoer van bruikbare voedingsmiddelen naar de weefsels verzorgen.
19-21	Circulatie	Voedingsstoffen transport naar celgroepen (haarvaten) en naar iedere afzonderlijke cel (lymfe).
21-23	3 Verwarmer	Helpt d.m.v. het endocriene systeem de transformatie, productie en distributie van defensieve Qi, voedings-Qi en oorspronkelijke Qi (resp. de bovenste, middelste en onderste Verwarmer), alsmede de eliminatie van afvalstoffen.
23-01	Galblaas	Vetvertering door galwerking en verwerken van cholesterol
01-03	Lever	Regeling van bloed-opslag, bloedvolume en bloedreiniging. Afvalverwerking, eiwitstofwisseling
03-05	Longen	Ademhaling, verzorging van zuurstof, uitstoten van afvalgassen.

□

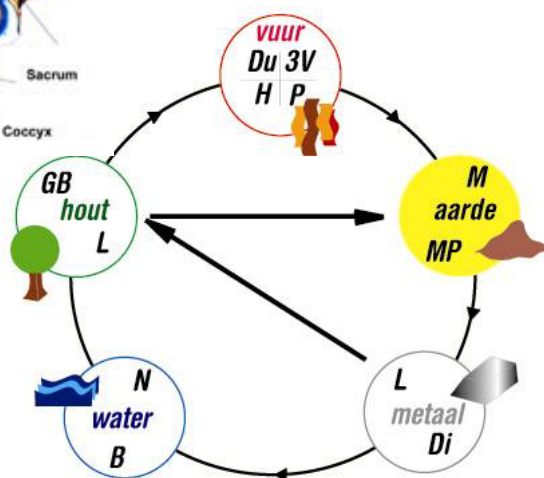


11 Hout (lever-Galblaas)

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	links
zintuig	oog	Oog
gewrichten	knie achter Sacroccocyx voet	Knie achter Sacroccocyx Voet
wervels	Le: C6-8, Th1, 9 Th10 Gb: L4-Si	Le: C6-8, Th1, 9 Th10 Gb: L4-Si
endocriene klieren	hypofyse achter-kwab geslachtsklieren	hypofyse achter-kwab geslachtsklieren
diversen	-	-
meridiaan	kwaliteit	psychopathologie
lever	ambitie zelfvertrouwen	Haast, ongeduld, intolerantie, bitterheid, cynisme, sarcasme
galblaas	Moed, daadkracht	Besluiteloos dogmatisch, fanatiek, gefrustreerd, tyranniek



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





Hout en de mens



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

Een houtpersoon in balans is over het algemeen goed geaard, 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 eerezucht en zijn ongedurigheid, 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 lichtgeraakt, impulsief, hebben veel fantasie en zijn altijd bereid tot actie over te gaan, zodat ze vaak meerdere projecten tegelijk aanpakken: verschillende sportieve, professionele politieke etc. activiteiten ontplooiën. Moeilijkheden stimuleren hen juist. Het zijn geboren ondernemers. Hun grote kracht echter zit in de startfase van projecten; routine verveelt hen. De enorme hoeveelheid activiteiten die ze ondernemen maken hen vaak geïrriteerd en emotioneel ontoegankelijk, met angst om terrein en 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	Ogen
Negatief	Vijandigheid
Positief	Initiatief en actiebereidheid
Mentaal	Planmatige Pragmatisme met visie
Weefsel	Spieren/pezen
Cyclus	Geboorte
Klimaat	Winderig
Smaak	Zuur
Vloeistof	Tranen
Psyche	Moed en zelfvertrouwen
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

Lever (yin)



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 lever-energie. 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, oogziektes 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 t hoge of lage bloeddruk of suikerspiegel, constipatie of een trage stoelgang, overgewicht, etc. .
- ⊖ Lever reguleert de proteïne-stofwisseling
- ⊖ 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	Eiwitstofwisseling, bloedvolume	Ambitie, zelf-vertrouwen	boosheid	agressie	depressie
G	galblaas	vetstofwisseling	actie	frustratie	dadendrang	apathie

Galblaas (Yang)

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
- ⊖ Slachtoffergedrag

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 gestructureerd om te zetten in daden.

Deficiëntie per 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 uitputten: GB38, Le2
Hout	GB41, Door sedatie bij depressies verspreidt de opgekropte energie zich. Bronpt GB40 Ook bij depressie.
Le1	

Hout overdaad (exces)

- ⊖ Humeurig, prikkelbaar, snel aangebrand
- ⊖ Hoge bloeddruk
- ⊖ Agressie
- ⊖ Premenstrueel syndroom
- ⊖ Menstratiekrampen
- ⊖ Stramheid of verkramping
- ⊖ 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



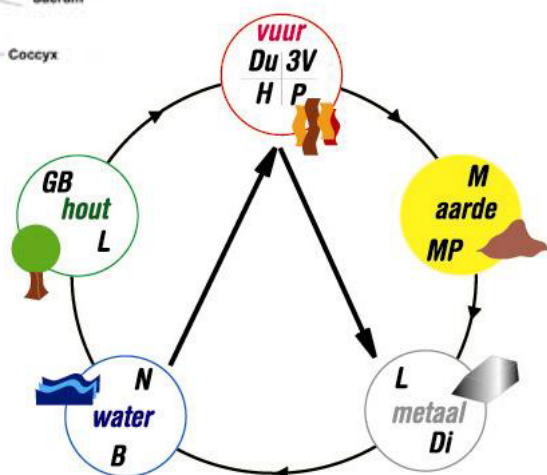
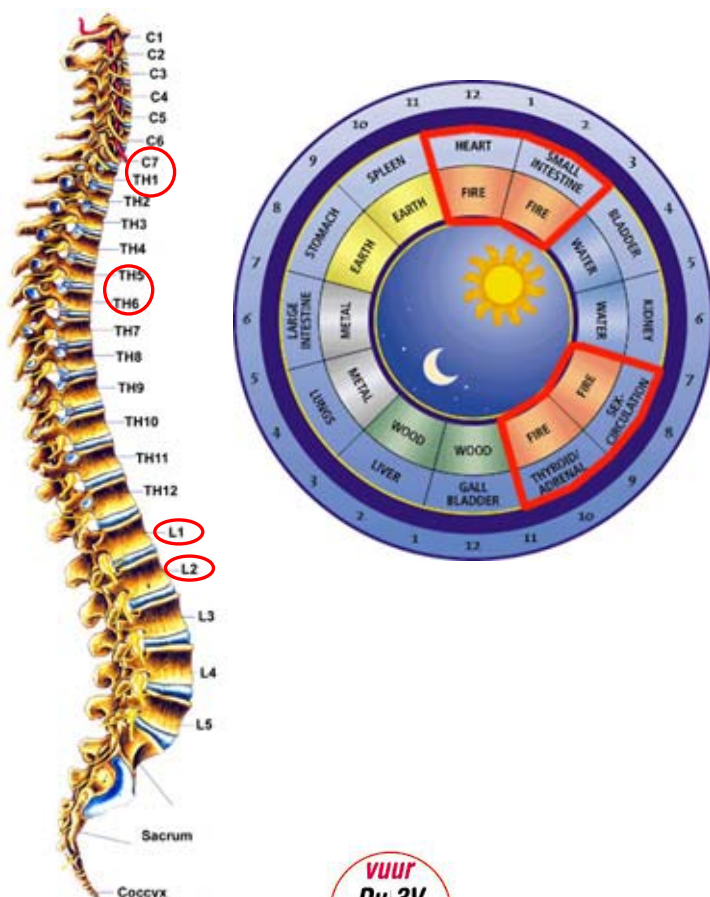
Fysiek	Beheert de soepele doorstroming van de Qi Verantwoordelijk voor het opslaan van het bloed Beheert de pezen Opent in de ogen Manifesteert zich in de nagels.
Is geassocieerd met:	De lever en de galblaas De ogen, de iris, het visuele, tranen, Het spierstelsel, met name de pezen en soepelheid ervan 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. Ideeën, visie, planning Het nemen en uitvoeren 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 etherische ziel, verantwoordelijk voor: Planning en strategie, levensrichting, Mentale helderheid
Hout yin	Zwak zelfbeeld en onvoldoende persoonlijke kracht Onzeker over eigen identiteit en het eigen levenspad Problemen de eigen identiteit te uiten Stelt geen grenzen, depressiviteit, faalangst Verlegen, weinig zelfvertrouwen, angst zich te onderwerpen, toe te geven, 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. Plek in de maatschappij innemen Meer zekerheid voor zichzelf creëren om zo het levenspad te hervinden.
Hout yang	Staat sterk onder druk van eigen onzekerheid Wordt daardoor ongeduldig en raken snel geïrriteerd. Intolerant en zelfzuchtig, fanatiek, wraaklust Uitbreiden van eigen ego ten koste van anderen Dominant, boos en agressief, mogelijk gewelddadig Snel gefrustreerd
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 intuïtieve visie concreet gestalte geven 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 Groei in alle opzichten Openhartig zijn Creativiteit ontplooiën





12 Vuur (Hart, Dunne darm, 3-Verwarmer, Circulatie)

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 Hand ulnair voet plantair, tenen Heup gewricht	Schouder elleboog Hand ulnair voet plantair, tenen Heup gewricht
Wervels	Hart: C5-C7, , TH 2, 5 Du D: Th 7-12, L2-4, S1 Pericard: Th4,9, L2-5, S1,2 3V: C4-6	Hart: C5-C7, , TH 2, 5 Du D: Th 7-12, L2-4, S1 Pericard: Th4,9, L2-5, S1,2 3V: C4-6
Endocriene klieren	Hypofyse voorkwab	Hypofyse voorkwab
diversen	Duodenum CZS - Psyche	Duodenum CZS - Psyche
	Rechts onder	Links onder
zintuig	(binnen) oor	(binnen) oor
Gewrichten	Schouder elleboog Hand ulnair voet plantair, tenen Heup gewricht	Schouder elleboog Hand ulnair voet Plantair, tenen Heup gewricht
Wervels	Zie boven	Zie boven
Endocriene klieren	zenuwen	zenuwen
diversen	Energie stofwisseling	Energie stofwisseling
meridiaan	kwaliteit	psychopathologie
Hart	acceptatie, / afwijzing van eigen persoon- lijkheid	Hysterie, manie helper syndroom, aandacht syndroom
Dunne darm	Prioriteiten stellen op basis van persoonlij- ke waarden	Schone schijn, hpera- lertheid, zoekt afleiding
3 Verwarmer	optimisme, hoop	Chaos, rusteloos door post traumati- sche shock
Pericardium	Moeiteloosheid, vet- rouwen	arrogant, allergisch voor autoriteit, thea- traal

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



Vuur en de mens

Het symbool van het element vuur is vuur. 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 makkelijk terug in zichzelf en creëren gemakkelijk de benodigde dramatiek hetgeen 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 toppunt 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, moederlijke 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



Dunne Darm (yang)

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 organizer van het bewustzijn en levert een grote bijdrage aan diens helderheid. De dunne darm scheidt zuiver van onzuiver, zowel lichamelijk als geestelijk.

Drievoudige verwarmers (yang)

Deze meridiaan, ook wel Sanjiao genoemd, vult de functie van de dunne darm aan en regelt ook de fysieke en geestelijke thermosaat en de inwendige organen door energie door het hele lichaam te laten circuleren. De Drie verwarmers presenteren in feite de drie lichaamsvuren. Het Chinese karakter voor energie Qi symboliseert een dampende pot met rijst boven een vuur, van waaruit stoom ontsnapt via het geopende deksel. De stoom is het bovenste lichaamsvuur (met Hart en Longen) die de Energie van de Adem en de Verdedigings-energie produceert: Zong Qi en Wei Qi. De Adem-energie bevochtigt als een mist de huid, de Verdedigings-energie de onderhuid en het onderhuids bindweefsel. De rijst zelf is het middelste of Spijsverteringsvuur, dat de Voedings-energie (Gu Qi) produceert (met Milt-Pancreas, Maag, Lever en Galblaas). Deze energie is verantwoordelijk voor de dagelijkse conditie. Het vuur zelf is de onderste verwarmers van het seksuele vuur, die de erfelijke, constitutionele of oorspronkelijke energie (Yuan Qi) produceert (met Nieren, Blaas en darmen). De Drie Verwarmer-meridiaan beheert het hormoonstelsel, dat de drie lichaamsvuren op elkaar afstemt en coördineert. Er zijn 3 punten op de Jen Mo die corresponderen met deze drie vuren. JM 17 met de bovenste Verwarmer, JM 12 met de middelste Verwarmer, en Jen Mo 5 met alle drie, maar vooral ook de onderste

	Meridiaan	meridiaan-orgaanfuncties	+ kenmerk	emotie	+ energie	- energie
H	hart	Emotioneel centrum, bloed-circulatie	Compassie en charisma	vreugde	Praatziek, ijdel	Schuchter, verward
Du	dunne darm	Enzymhuishouding, assimilatie. Prioriteiten stellen bij besluitvorming	Onderscheid tussen denken en voelen	lichtvoetigheid	Hyper-alertheid	wanhoop
C	circulatie	bloedcirculatie, mentale stabiliteit	optimisme	Overgave	Dramatisch, sentimenteel	Oppervlakkig, zelfzuchtig
3V	3 verwarmers	endocrien/hormonaal systeem, perceptie,	warmte	vertrouwen	Rusteloosheid, fanatisme	Fysieke en geestelijke uitputting

Hart (yin)

Het hart regeert over het vaatstelsel en het bloed (met de Milt), opent zich in de tong, manifesteert zich in de uitstraling ("Complexion"), de heldere oogopslag en de spraak en zijn emotie is levensvreugde en levenslust. De zintuiglijke sensatie is de tastzin, maar ook het aan- en invoelen (empathie). Overmatige vreugde beschadigt het hart. De angst die met de nieren samenhangt, toomt overmatige vreugde in en beschermt tegen lichtzinnigheid en roekeloosheid. Overmatige hitte tast het hart aan. De koude, die met de nieren samenhangt, houdt de hitte in toom. Overmatige bitterheid beschadigt de energie van het hart en de zoute smaak die met de nieren samenhangt, houdt bitterheid in toom. "Volheid" van het hart manifesteert zich door overmatig giechelen en lachen, behaagzucht, ijdelheid, arrogantie, betweterigheid, alles in het belachelijke trekken, de aandacht trekken, oeverloos gepraat zonder afstemming, oppervlakkig-



heid; een "leegte" door fantasieloosheid, schuchterheid, schuwheid, verlegenheid, spreekangst, verwardheid, verstrooidheid, onhandigheid, fobieën, kleurloosheid, zelfmedelijden, geweeeklaag en gejammer. Het hart oefent in feite invloed uit op alles wat het gevoelsleven raakt en beroeren kan: humor, medegevoel, eigenwaarde, vervulling, zelfverwerkelijking, dankbaarheid, tevredenheid, harmonie, schoonheid, erkenning, acceptatie, delen en ontvangen van liefde en hartstocht, passie, spontaniteit, geestdrift, creativiteit (scheppingskracht), artistiekeit, muzikaliteit, poëzie, kunst, inspiratie, spiritualiteit, religiositeit, extase.... Maar ook alles wat het gevoelsleven kwetsen kan: afwijzing, verraad, verlaten worden, teleurstelling, ondankbaarheid, ontgoocheling, liefdesverdriet etc.

Het Hart huisvest het Bewustzijn (Shen): het geheel aan spirituele, mentale en emotionele kwaliteiten dat een individu tot individu maakt. De mentale kwaliteiten van Shen openbaren zich in helderheid en stabiliteit, lange termijn-geheugen, alsmede de slaapkwaliteit.

Kringloopmeridiaan(yin)

De Kringloop-meridiaan of Pericard-meridiaan omhult en beschermt letterlijk en figuurlijk het Hart tegen externe pathogene invloeden. I-Health heeft gekozen voor de term Circulatie-meridiaan. Deze beheert het bloed, de bloedsomloop, de bloeddruk en de cerebrale circulatie. Samen met het Hart heeft de Circulatiemeridiaan grote invloed op de mentale en emotionele stabiliteit, de relatie met andere mensen en de persoonlijke perceptie, d.w.z. de wijze waarop het leven als geheel ervaren en beleefd wordt. Tenslotte is de Circulatiemeridiaan verbonden met de Pijnappelklier (Epifyse), die verantwoordelijk is voor de geestelijke en lichamelijke gevoeligheid voor licht en het vermogen om zich over te geven aan innerlijk (hogere) machten, los te laten, te durven vertrouwen op innerlijke (of hogere) leiding. M.a.w. de zin of zinloosheid van het persoonlijke bestaan, en het daaraan verbonden gevoel van leven als lust of leven als last of noodzakelijk kwaad.



Vuur en kwalen



Vuur tekort (deficiëntie)

- Hartkloppingen
- Bleke huidskleur
- Rusteloosheid verstrooidheid, labiliteit
- Zwakke of onregelmatige pols
- Angstgevoelens, verwarring, verlegenheid, schuchterheid,
- Koude handen en voeten
- Doffe ogen
- Onrustbarende dromen
- Slapeloosheid
- Sombereheid, apathie
- Geen doorzettingsvermogen
- Stotteren of moeilijk pratend, spreekangst

Andere symptomen:

Gevoelloosheid, duizeligheid, moeheid, niet kunnen aangaan of onderhouden van hechte persoonlijke relaties, afwijzingsangst, 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 leegzugen. TB10, C7, Ha7, DuD8
Metaal	mogelijk excessief, want onvoldoende gecontroleerd: TB1, C5, H4, DuD1
Water	mogelijk excessief en overheersend: TB2, C3, H3, DuD2
Hout	deficiënt en niet in staat haar kind te voeden: TB3, C9, H9, DuD3
Vuur	bron TB4, TB6, bron C6, C8, bron H5, H8, DuD5

Vuur overdaad (exces)

- Teveel vuur kan ontfaan 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, weglachen van problemen
- Teveel praten zonder te luisteren, exhibitionisme
- Hyperactiviteit
- Genotzucht, verslavingen

Andere symptomen:

Concentratiestoornissen, manische perioden of zenuwziekten, 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 verstandskiezen 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 (C 8) Het achterhoofdsgebied met name de onderrand van de schedel De voetzool
De driewarmer	Het gebied van de ogen, oren, schouder en de ellebogen
Het huis van de SHEN:	In het vuur zetelt de individuele geest, de centrale heerser. De Shen bevat vitaliteit en uithoudingsvermogen, die af te lezen is in schittering van de ogen. "In een heldere blik woont de Shen, in shock is er geen woning voor de Shen"
Mentaal, emotioneel,	Het Bewustzijn: alle spirituele, mentale en emotionele aspecten die een mens tot individu maken Eenheidservaring met alle levende dingen Genegenheid en vreugde. Het omvat communicatie en spontane, levendige expressie van ideeën en gevoelens. Het gehele emotionele scala, lange termijn geheugen, stabiele en heldere geest, slaapkwaliteit
Vuur yin	Te serieus Melancholiek, geremd, fantasieloos, saai en leeg Weinig interesse in het leven, in relaties en sociale activiteiten. Zijn eenzaam en voelen zich niet geliefd. Niet tot emotionele verbintenissen 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 zonder te luisteren en af te stemmen Sociaal en seksueel overactief Dwaas en onverantwoord gedrag Neiging tot burn-out met uitputting Onbewust suïcidaal door uitputtingsgedrag
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 in balans	Innerlijke ervaring van liefde. Goed ontwikkelde intuïtie. De mogelijkheid gevoel van liefde op een kalme en vredige manier toe te laten in de wereld

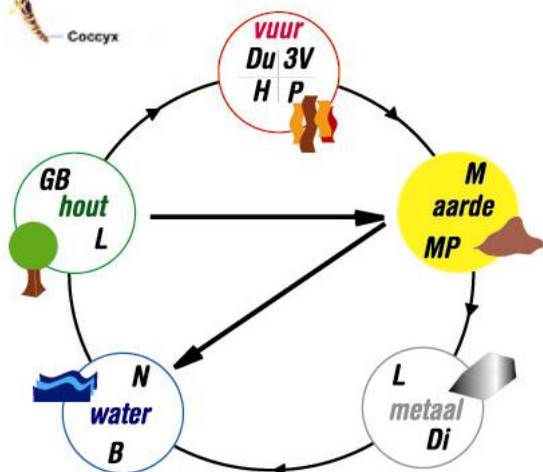
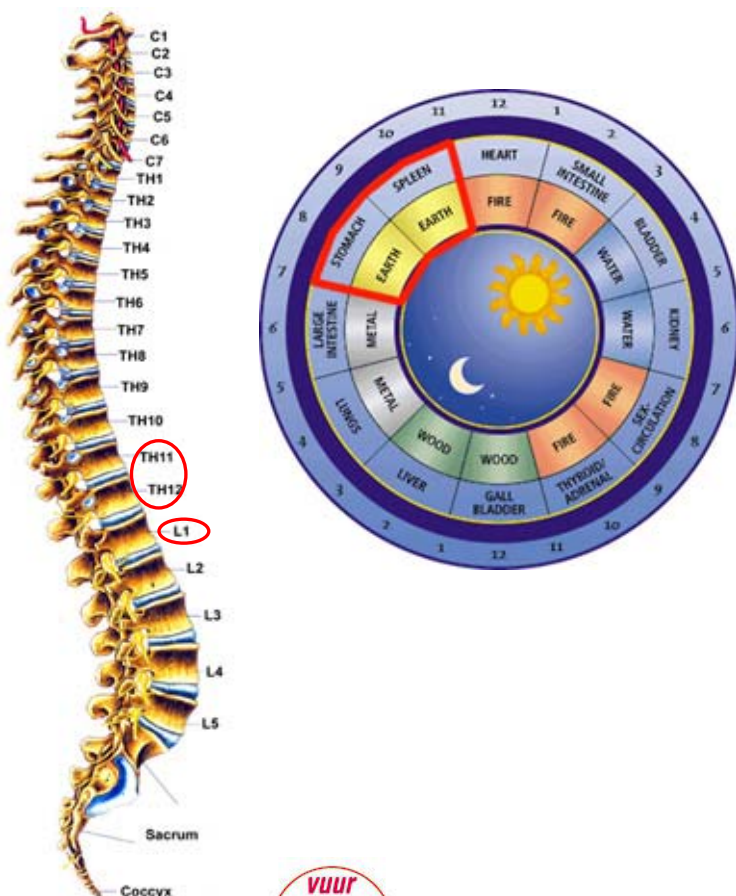


Levendig , begripvol en gelukkig. Vrijheidsbeleving.
Balans tussen spontaniteit en contemplatie, wijsheid en nuchterheid.



13 Aarde (Maag, Milt-Pancreas)

R	18	17	16	15	14	13	12	11	12	22	23	24	25	26	27	28	L
	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	Oordelend, kritisch	zuur, giftig, sabote- rend, ondermijnend, perfectionistisch, hy- pochondrisch
Milt Pancreas	Opslag, verwerken en evalueren van in- formatie, verzorgend, voedend, ondersteu- nend, toegewijd	Neurotisch, dwang- matig, manipulerend, controlerend & veelei- send in relaties

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



Aarde de mens

Het Chinese Aardesymbool is een geel vierkant of de vier poten van het kosmische schildpad. Een aardepersoon is gedrongen, rond, heeft sterke ledematen en diepe trekken. Zijn stem is diep en komt uit zijn buik. Hij is functioneel en praktisch; denkt met wijsheid en voorzichtigheid. In zijn werk is hij methodisch, berekenend, grondig, behoedzaam en ambachtelijk, gericht op solide en concrete realisaties. Voor haastklussen en snelle improvisaties is hij niet in de wieg gelegd. Door behoefte aan uiterlijke zekerheden kan hij erg gehecht zijn aan het materiële tot op het egoïstische af.

Het aardetype kan Bourgondisch zijn en 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 vaak vergeten en niet fanatiek aan de toekomst denken. Vandaar dat ze buiten hun werk om niet al te precies zijn, en ordening niet hoog in het vaandel staat, evenmin als grenzen stellen. Smaak en tact zijn hun gevoeligste zintuigen.

Ze ruiken zoet en hun kleding is allesbehalve schokkend.

Ze zijn van nature kalm en tolerant, houden van wikken wegen, en hebben een hartgrondige hekel aan disharmonie. Er moet heel wat wind waaien of storm loeien om hen daar vanaf te brengen: in tegendeel: ze pantseren zich ertegen. Daardoor worden vaak echter ook de kool en de geit gespaard, te lang getwijfeld, en te weinig knopen doorgehakt. Hun aangeboren begrip voor de situaties van anderen 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.

	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 en lippen
Negatief	Hypochondrie en manipulatie
Positief	Hulpvaardigheid, aanpassing en ondersteuning
Mentaal	Kalm en stabiel
Weefsel	Spieren, bindweefsel
Cyclus	Transformatie, transitie
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 +/-	Vaardigheid te voelen, te 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



Aarde en de organen

Maag (Yang)

De maag zorgt voor het rotten en rijpen van het voedsel, de lichaamsvloeistoffen afkomstig van het voedsel, controleert met de milt de distributie van de voedings-essentie door het hele lichaam en de ledematen en controleert de neerwaartse beweging van het getransformeerde voedselbrij naar de dunne darm. Als de neerwaartse maag-energie hapert, stagneert het voedsel in de maag, hetgeen leidt tot een opgeblazen buik, maagzuur, oprispingen, boeren, misselijkheid en braken. De maag is samen met de Milt verantwoordelijk voor de dagelijkse conditie. Zolang de maag gezond is, is elke ziekteprognose goed, hoe ernstig die ziekte ook is. Verder heeft de Maagmeridiaan een sterke invloed op de pH (zuurgraad), en de eetlust, de schildklier, de borsten, de eierstokken en eileiders, en daardoor ook op de menstruatiecyclus.

M	Meridiaan	meridiaan- orgaanfuncties	+ kenmerk	emotie	+ energie	- energie
M	maag	regulatie van zuurgraad, zintuiglijke en psychische absorptie, zelfbeeld	zorgvuldigheid	oordelend	manie	hypochondrie
MP	milt- pancreas	vegetativum, KH-metabolisme, somatische en psychische vertering, bloedproductie	harmonie	Bezorgdheid	Overbezorgdheid, tobben, piekeren, obsessies	bindingsangst

Milt (yin)

met het lymfeklierstelsel voor ontgifting en vochthuishouding in de huid.

Milt regelt de spijsvertering, de smaak, de eetlust, en absorptie, transformeert het ingenomen voedsel tot voedings-Qi, transporteert dit naar de longen om te vermengen met zuurstof en transporteert de rest naar het Hart om er samen met de Nieren bloed uit te produceren. Bovendien draagt ze zorg voor regelmatige stoelgang en de circulatie van vloeistoffen, alsmede energietransport naar spieren en bindweefsel en de ledematen. Uitval van deze transformerende functie zorgt voor vocht en slijmvorming maar kan ook leiden tot algemene kenmerken van deficiëntie, uitputting, vochtophoping of stagnatie. De Milt voedt tenslotte het lichaam fysiek, emotioneel en mentaal, en bevordert daarmee de ontwikkeling en groei.

Bij teveel zoetigheid, het eten van rauwkost, teveel yin voedsel (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

- De Milt bouwt bloed en Qi op. Door het doorgeven van zuivere voedingsstoffen aan het Hart, voor de productie van Bloed en aan de longen en de Nieren zorgt ze voor de productie van Qi. Disfunctioneren leidt tot diarree, aambeien, spataderen, astma en slijmophoping.
- De Milt zorgt samen met de Pancreas voor de koolhydraatstofwisseling en daarmee voor een gelijkmatige bloedsuikerspiegel.
- De milt en maag zorgen samen voor de dagelijkse conditie, aangezien de energie uit de voeding de kwaliteit van het bloed bepaalt en daarmee de verworven vitaliteit.
- De Milt zorgt voor de opwaartse kracht en houdt daardoor de centrale organen en hun steun- en bindweefsel op hun plaats (antigravitatie). Overgewicht, orgaanverzakking, of zwak of week vlees duiden op onevenwichtige Milt functie.
- De Milt houdt het bloed in de bloedvaten.
- Snel blauwe plekken krijgen, bloedneus, aambeien en spataderen duiden op een onevenwichtige Milt.
- De Milt is het paleis van het denken (Yi), en oefent daarmee grote invloed uit op het leervermogen (intellectuele capaciteit), geheugenfunctie, concentratie, oplossend denkvermogen, ideeënassimilatie, mentale scherpte en helderheid. Dat zijn dan ook de geestelijke kenmerken van een goed functionerende Milt. De emotionele kenmerken zijn het vermogen en de bereidwilligheid om zorg te dragen voor anderen, maar ook om hulp van anderen toe te staan en in dankbaarheid te aanvaarden.

© i-health 2005.



Aarde en kwalen



Aarde tekort (deficiëntie)

- Verstoorde spijsvertering, Bloed, het denkvermogen of algemene energie niveau.
- Vermoeidheid zonder aanwijsbare reden
- Dunne ontlasting, vochtophoping in de buik
- Bleke tong en lippen, koude voeten
- Een droge huid
- Bij vrouwen een korte of geringe menstruatie
- overgangsklachten
- Aambeien en spataderen
- Een slechte eetlust,
- overmatige behoefte aan huidcontact
- Geestelijke afwezigheid
- Snel en regelmatig blauwe plekken of bloeditstoringen
- Moe en slaperig na de maaltijd

Andere kenmerken zijn

Kortademigheid na inspanning, duizeligheid, baarmoederverzakking, frequente neusbloedingen, oprispingen, boeren, winderigheid, hypoglycaemie gecombineerd met een sterk verlangen naar zoet, gebrekkige of korte concentratie, diabetes, gevoelens van onmacht, compensatoir eetgedrag, tobben, piekeren, repeterende gedachten.

Deficiëntie per element:

Metaal	deficiëntie door ondervoeding of excessief door leegzuigen van de moeder: Mg45, Mi5
Water	excessief door onvoldoende beheersing door aarde: Mg44, Mi9
Hout	excessief en overheersend: Ma43, Mi1
Vuur	deficiënt door zijn kind te weinig voeding te geven: Mg41, Mi2
Aarde	bron Mg42, Mg36, bron Mi3

Aarde overdaad (exces)

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

Andere symptomen zijn onder andere: knieklachten, menstratieklachten, blaasklachten, de hik, overdreven opofferingsgezindheid, martelaarsgedrag, 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
Vuur

deficiënt met weinig macht over aarde
excessief door over te vloeien in zijn kind



Samenvatting Aarde

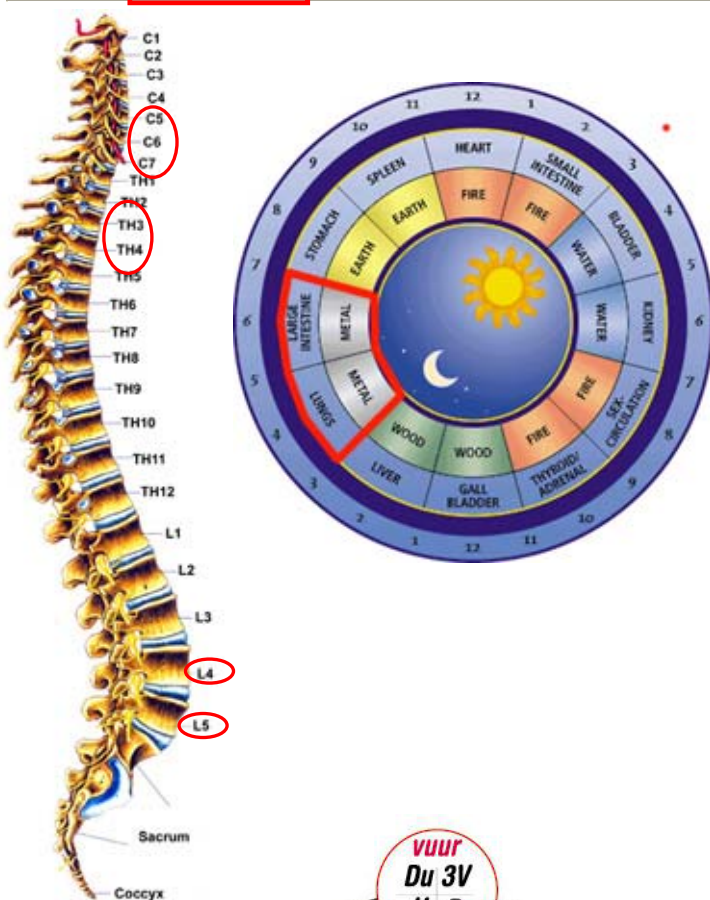


Fysiek	Beheerst transformatie en voedingstransport Beheerst de spieren met name de spierkracht, de ligamenten en de 4 ledematen, Regeert het bloed. Houdt de organen op hun plaats. Opent in de mond Manifesteert zich in de lippen.
Is geassocieerd met:	Milt en maag levenskracht Bindweefsel, Lymfe Lippen, 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. Analytische geest Contemplatie.
Huis van de Yi:	In de aarde zetelt het vermogen tot herverzamen en evalueren Zetel van het denken en het voorstellingsvermogen. De yin kant staat voor dagdromen.
Aarde yin	In beslag genomen Eindeloos zorgen maken en piekeren Permanent (be)redeneren Veel denken, repeteergedachten, met 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 en te manipuleren via schuldgevoelens 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 in balans	In bezit van een kalme nadenkende logisch ordenende geest en dit praktisch zichtbaar laten worden in het dagelijks leven. Zonder vooroordeel en neutraal. Stabiele plezierige persoonlijkheid die sympathie wekt en anderen onzelfzuchtig, verantwoordelijk, dienstbaar en betrokken tot steun is.

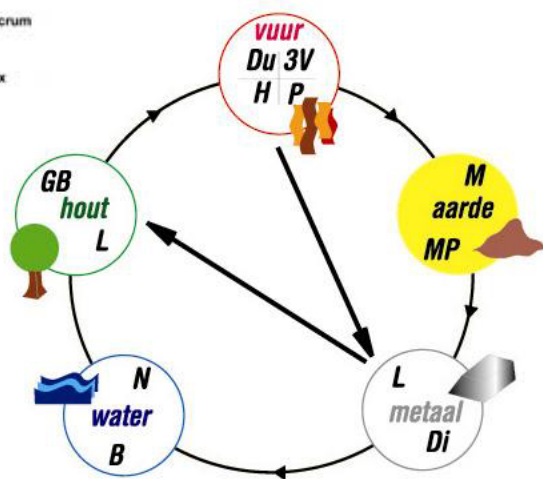


14 Metaal (Longen - Dikke darm)

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



	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 klie- ren	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 klie- ren	Thymus hypofyse	Thymus hypofyse
Organen	Longen Dikke darm	Longen Dikke darm
Meridiaan	Kwaliteit	psychopathologie
Longen	Aanpassing aan bui- tenwereld, zelf- expressie	Communicatie proble- men. Angst voor de toekomst., fobieën, autisme
Dikke darm	Flexibiliteit Sociaal gedrag	Afhankelijk, koppig- heid, dromer, leeft in een fantasie wereld



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



Metaal en de mens



Het Chinese symbool is het zwaard of de punt van het lemmet van Manjushri dat uit de linkerflank van de kosmische schildpad komt. Een metaalpersoon heeft een solide lichaam dat goed uitgebalanceerd is, met een heldere teint. Metaalmensen zijn vaak intellectuele individualisten die met een zekere distantie de dagelijkse gebeurtenissen volgen. Ze beschikken over een rechtvaardigheidsgevoel die hen recht door zee doet gaan waarbij inmening van derden niet getolereerd wordt.

Ondertussen worden ze wel steeds heen en weer getrokken tussen hun morele idealen en hun gehechtheid aan lijfelijk genot. Daardoor zijn zij geneigd zich te verschuilen in een wat stijve houding om hun twijfel en tegenstrijdigheden te verbergen.

Metaal types zijn elegante, kalme, vaak waardige verschijningen. Ze houden zich recht, maar zonder overdrijving. Het is de spreekwoordelijke Engelsman. Het gezicht enigszins verlicht door een greintje 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, artistieke of intellectuele handen met platte, goed gevormde nagels. De handgebaren zijn altijd beheerst en verduidelijken met precisie hun gedachten. De haren zijn goed ontwikkeld, dus ook hun wenkbrauwen een baard.

Hun evenwichtige, maar afstandelijke kijk op het leven en hun sceptische, droge humor 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 kunnen goed delegeren en zij tellen de punten. Als ze eenmaal besluiten zelf 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 liefde zowel als in het leven zijn het fijnproevers. Goede smaak, kwaliteit en stijl hebben hun absolute voorkeur.

	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	Aanpassing
Mentaal	Redelijkheid
Weefsel	Huid en slijmvlies
Cyclus	Verzamelen
Klimaat	Droog
Smaak	Pittig
Vloeistof	Slijm
Psyche	Juist oordeel
Stem	Huilen
Geur	Als van rauw vlees of vis
Emotie	Verdriet
Deblokkeren	Huilen
Tijdstip Yin	03:00 - 05:00
Tijdstip Yang	05:00 - 07:00
Psychologisch	Beschermend, betuttelend en macho gedrag, vader problemen
Energie +/-	Luistervaardigheid, spreekt onbevooroordeeld zonder angst. Intuïtieve en telepathischevaardigheden
Energie -	Angst, verlegenheid, droefheid, leed, verdriet, angst te spreken, introvert, onvermogen om emoties te tonen
Energie +	Onbedachtzaam kwebbelen, roddelen, in de red vallen, drang uit te leggen, preken, overtuigen, oververantwoordelijk
Fysiek	Stoornissen van hoofd, hals, thorax, ademhaling, zintuigen, spraak



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 het verwerken van verdriet (rouwprocessen)

Longen (yin).

De Longen beheren de reuk, de huid, de transpiratie, de uitwisseling en circulatie van Qi, de ademhaling, en openen zich in de neus. De energie uit de zuurstof wordt in de borst gecombineerd met voedings-energie die van de Milt afkomstig is. Daarna verspreiden de Longen defensieve Energie (Wei Qi) and lichaamsvloeistoffen door het hele lichaam om alle weefsels tussen spieren en huid te voeden, en het Hart te helpen het bloed te laten circuleren en de ledematen warm te houden. Als die neerwaartse beweging stagneert, treedt ophoping op in de borst, met hoest en slijmvorming, urineretentie in Nieren en Blaas, droge huid en dor en dof haar. de huid vochtig te houden, en het lichaam te beschermen tegen pathogene invloeden. De Longen staan in verbinding met de Dikke darm.

- De longen nemen 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.
- De Longen beschermen het lichaam tegen klimatologische invloeden en tegen externe pathogene factoren zoals griep en verkoudheid. Het reguleren van de poriën speelt daarbij een belangrijke rol.
- 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-orgaanfuncties	+ kenmerk	emotie	+ energie	- energie
L	longen	Immuunsysteem*), huid	ordering	verdriet	perfectionisme	rusteloosheid
Di	dikke darm	Lymfesysteem, eliminatie gifstoffen, Emotionele zelfverdediging	Ontvankelijkheid, flexibiliteit	koppigheid	rigiditeit	pessimisme

Dikke darm (yang).

De dikke darm ontvangt voedsel en vocht van de dunne darm, reabsorbeert vloeistoffen en elimineert gifstoffen via de stoelgang. De darmflora van een goed functionerende dikke darm staat garant voor de instandhouding van de vitamine B-synthese, het immuunsysteem en het lymfesysteem.

- De dikke darm wordt wel eens de emotionele hersenen genoemd, vanwege de stressgevoeligheid. Constipatie betekent dan ook het onvermogen om letterlijk en figuurlijk los te laten, en veranderingen te accepteren. Vaak is de dikke darmomgeving verkrampt door emotionele pantsering als gevolg van oude verdedigingspatronen.
- Verstoring van de dikke darm geeft ook problemen als arm-, nek- en schouderklachten, aangezichts-pijn, langdurige verkouden blijven en lopende neus.



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. Verkoudheid en griep gaan altijd gepaard met 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 en kou
- 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 diaree 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 en punctualiteit. Angst voor chaos en rommel

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 excessieve kind: deficiënt: bron en aarde Lo9, DiD11
- Metaal** Lo8, DiD1



Samenvatting Metaal

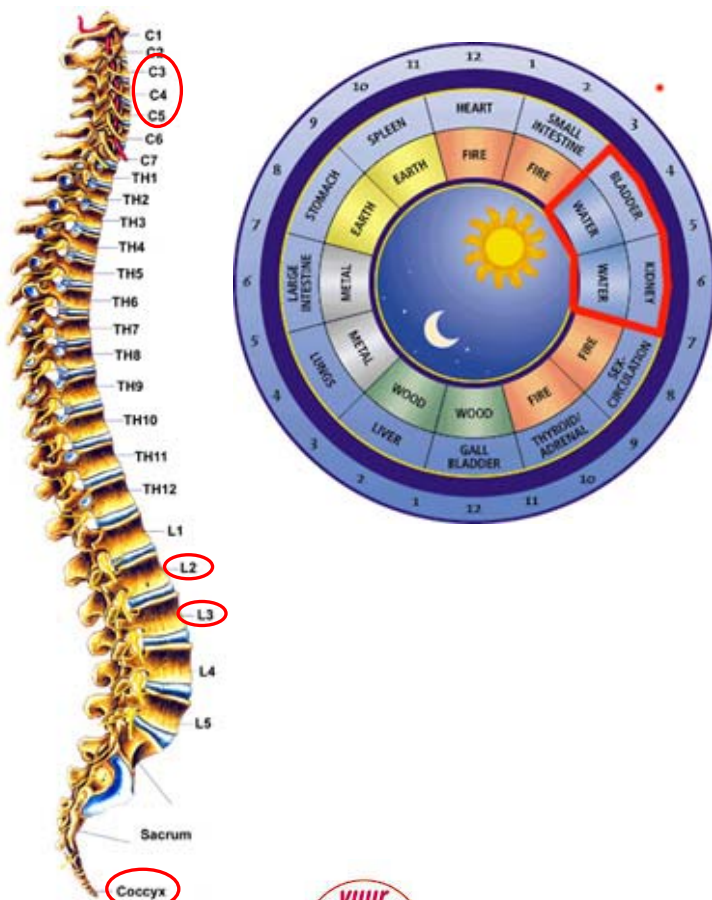


Fysiek	Beheerst de Qi en het ademen Heeft een verspreidende en dalende functie, beweegt het water in het lichaam Beheerst het uitwendige van het lichaam Opent in de neus en manifesteert zich in het lichaamshaar
Is geassocieerd met:	Longen, de Qi (verspreidend) Ademhaling, stuurt Qi naar beneden, Reageert met de milt de vloeistoffen Controleert de Wei Qi De huid De lichaamsbehandling Het oogwit (met Lever) 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 . Interpretatie en jurisdictie. Rechtspraak en rechterlijke macht. Het vermogen in het reine met de waarheid te komen
Huis van de PO	In het metaal zetelt de fysieke kracht (levensadem) de manifestatie van gevoelens, sensaties, en de dierlijke instincten. Daarom zijn de longen verbonden met smart en verdriet. De longen vormen de zetel van de lichaamsziel, die wordt terug gegeven aan de aarde na de dood
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 te 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

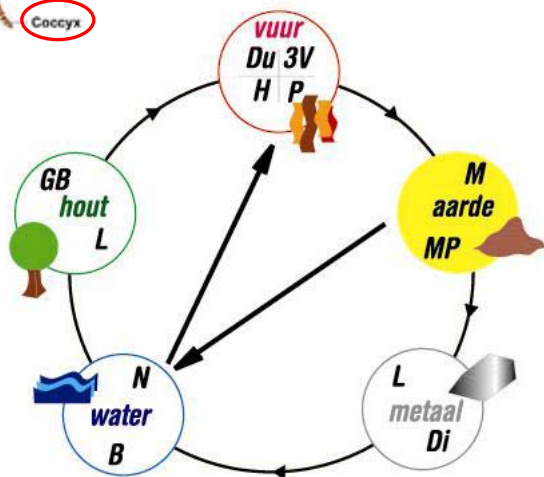


15 Water (Blaas- Nieren)

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
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 Frontalis	Neus (reuk) Sinus Frontalis
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	Epifyse, bijnieren	Epifyse, bijnieren
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 element Water wordt gesymboliseerd door een golvend wateroppervlak. Vanuit het traditionele TCM-standpunt is de betekenis van water zowel de stroming en het vloeiende als de verstilling, dood en wedergeboorte, de afgrond van het onpeilbare en vaak angstaanjagende onderbewuste, de slaap, instinct, dromen, fantasie en het mysterieuze bovennatuurlijke en mystieke. De kracht van water kan verborgen zijn, stil maar doordringend en onontkoombaar, maar ook open, gewelddadig en afschrikwekkend. Water-energie vormt de laatste en diepste levensfase, maar ook het begin en de essentie van de wortels van het leven, de basis van erfelijke energie (DNA), de voorraadkamer van onze constitutionele (en eindige) vitaliteit.

Een watermens in balans mag dan vaak een zachtaardige, inschikkelijke en empathische indruk maken, maar hij beschikt over een sterk overlevingsinstinct en goed verborgen ambities, een onderzoekende, onafhankelijke, inventieve, observerende, onderscheidende en nieuwsgierige, maar introspectieve en ondoordringelijke geest. Zijn voorliefde voor gecompliceerde en verborgen aangelegenheden wedijvert dikwijls met zijn behoefte om de waarheid aan de kaak te stellen. Bij de water-mens gaat het om het indringende vocht; het verinnerlijken van alle activiteiten.

Een teveel aan water creëert overdreven overlevingsgedrag met de daarbij behorende adrenalineverslaving en -kicks. Dat kan gebeuren door een teveel aan zout voedsel, teveel vlees en stimulerende middelen. Adrenalineverslaving veroorzaakt een drang naar kicks, naar meer, sneller, harder, hoger en dieper! Accuratesse wordt perfectionisme, objectiviteit wordt teruggetrokkenheid, onafhankelijkheid ontaardt in excentriek gedrag en voorzichtigheid wordt wantrouwen. Pantseringverschijnselen worden zichtbaar in stijfheid van speren en gewrichten, verharding van bloedvaten en nierstenen. Grof egoïsme, asociaal gedrag, zelfverrijking en materialisme nemen de overhand.

Een watergebrek is vaak het gevolg van chronische angst voor het onbekende en om los te laten, angst voor de toekomst, verbonden met elke denkbare situatie die met verandering of overgang te maken heeft. Andere ondermijnende factoren die de bijniere en nieren uitputten zijn voortdurende blootstelling aan kou, te weinig slaap, teveel seks, overmaat aan werk, koffie, stimulerende middelen, junkfood, chronische huiselijke en financiële problemen. De wereld is dan geen veilige plek meer. Schuchterheid, angst, gebrek aan zelfvertrouwen, pessimisme, paniekaanvallen, geheugenverlies en lethargie kunnen gepaard gaan met chronische verkoudheden, degeneratieve kwalen van het zenuwstelsel, botten, wervelkolom, gebit en gewrichten, problemen met libido, vruchtbaarheid en zwangerschap, kaalheid, oedemen, doofheid, oorsuizingen, blaasontstekingen, permanent koude benen en voeten.

De beste remedie tegen het verlamdende en bevriezende effect van chronische angst is een warme, sociale, verzorgende, betrokken en hulpvaardige instelling met realistische korte termijn doelen en bevredigende resultaten.

© i-health 2005.

	Water
Orgaan (Yin)	Nieren
Orgaan (Yang)	Blaas
Seizoen	Winter
Richting	Noord
Kleur	Zwart
Proces	Rijkdom, vruchtbaarheid, dood
Zintuig	Gehoor
Chakra	1
Planeet	Mercurius
Opening	Anus, urethra
Negatief	Hebzucht
Positief	Wijsheid
Mentaal	Mystiek verlangen
Weefsel	Botten, merg, tanden, zenuwen, hersenen
Cyclus	Kiemvorming
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, gebit, zenuwen, urogenitaalsysteem





Water en kwalen



Nieren (yin)

- De Nieren zijn de bron van yin en yang.
- De Nieren slaan Jing op, Jing is de combinatie van erfelijke (oorspronkelijke) Qi en de nageboortelijke Qi (lucht en voedsel). Jing levert de drang voor creativiteit, originaliteit 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 reguleren de waterbalans.
- De nieren zijn de zetel van de angst, maar ook de wilskracht
- Ze staan ook met de seksorganen, de blaas en de anus in verbinding

	Meridiaan	meridiaan-orgaanfuncties	+ kenmerk	emotie	+ energie	- energie
B	blaas	seksualiteit, wervelkolom, verdrongen emoties	vitaliteit	Gebukt gaan onder emoties (verdringing)	rebellie	afhankelijkheid
N	nieren	regulatie van vloeistoffen, elektrolyten	Wilskracht en motivatie	angst	Excentriek, egocentrisch, materialistisch	Angst, chaos

Blaas(yang)

De blaas en nieren werken nauw samen. De blaas is niet alleen een reservoir waar vandaan urine wordt geloosd. De Blaas slaat afvalvloeistoffen op en scheidt het uit. De blaasmeridiaan is verbonden met de hersenschors, het verlengde merg, de bijnieren, het autonome zenuwstelsel en geslachtsorganen, het ruggenmerg en de wervelkolom. De acupunctuurpunten op de blaasmeridiaan komen overeen met de segmentale innervatie van de wervels, de myotomen en dermatomen. Psychologisch hebben blaasstoornissen te maken met het vasthouden van oud zeer, jaloezie, achterdocht, verborgen rebellie en een te afhankelijke opstelling naar anderen.



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
- Hete handpalmen

Andere symptomen:

Hartkloppingen, vroegtijdige ejaculatie, onvruchtbaarheid, moe en gespannen gevoel, vervroegde ouderdomsverschijnselen. 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 (overschot Nier Yang)

- Burn-out klachten
- excentriek
- egocentrisch
- materialistisch
- hebzuchtig
- pijn in de onderrug en knieën
- algemene verharding en stramheid
- workaholic
- machtswellust

Water te weinig (tekort Nier Yang)

- gebrek aan initiatief, motivatie en daadkracht
- geestelijke en lichamelijke moeheid
- geen zelfvertrouwen
- volgt talloze opleidingen, maar houdt informatie niet vast
- ontwijkt verantwoordelijkheden
- pijn in de onderrug en knieën
- gaat afhankelijkheidsrelaties aan om eigen verlegenheid te overwinnen
- workaholic
- machtswellust

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 Ruggermerg en hersenen Baarmoeder Tandem, Gehoorzenuw Hoofdhaar, Knieën Lendenwervelkolom Enkels binnen en buiten Openingen onderlichaam Achterzijde van de keel, Speekselklieren Achterhoofdsdeel van de nek Binnenste deel van het voorhoofd Nek, Rug , Buik, achterkant en zijkant been
Mentaal, emotioneel,	Staat voor energie opslag en constitutie De wil die zich richt op het geconcentreerd nastreven van doelen. Representeert het vermogen tot verandering in het leven, maar ook de angst daarvoor. Innerlijke kracht en het geloof in zichzelf, levenswil Vaardigheden, uithoudingsvermogen, intelligentie, korte termijn geheugen
Huis van de ZHI	In het water zetelt de wilskracht Staat voor vruchtbaarheid, voortplanting, conceptie, geboorte en groei Opslag van ancestrale (oorspronkelijke, erfelijke) 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 het onvermogen en de angst om 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 stilte en leegte ontdekken. Open staan voor liefde en het vermogen begrip en consideratie met anderen ontwikkelen.
Waterbalans	De balans bestaat bij het handhaven van een gezonde wil Inlevingsvermogen en betrokkenheid bij de ander Niet ontmoedigd raken bij tegenslag Niet overdreven volhardend zijn Handelend vanuit de eigen innerlijke kracht en zelfvertrouwen, zonder compensatie 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-elementen (Fasen) bepalen als informatiesysteem de hiërarchie tijdens klinische behandeling en geven de prioriteiten aan:

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

Het systeem der 5 Elementen is primair gericht op communicatie en wisselwerking tussen de organen en slechts secundair een kwestie van leegte, blokkade of volte. Maar beide kenmerken openbaren zich door meridiaanmetingen.

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.

Wanneer de bloedsuiker lager wordt en de lever niet reageert of wanneer de opgeslagen glycogeen capaciteit beperkt is, proberen de bijniere 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 hypoglycaemie.

Bij het volgen van de energie door de 5-fasen cyclus, volgt men in feite de energiebeweging 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, erkenning en waarde-ring	Volwassenheid	Oogst, loslaten	Rijkdom, dood
Zintuig	Zien	Spraak	Smaak	Reuk	Gehoor
Chakra	3	4	2	5	1
Planeet	Jupiter	Mars	Saturnus	Venus	Mercurius
Opening	Ogen, Nagels	Tong, Gezicht	Mond en lippen	Neus- keel	Anus, urethra
Negatief	Vijandigheid	Leugen en schijn	Ambitie	Koppigheid	Hebzucht
Positief	Tolerantie	Waarachtigheid	Vertrouwen	Redelijkheid	Wijsheid
Mentaal	Rationeel	Spiritueel	Kalm	Sentimenteel	Verlangen
Weefsel	Spieren/pezen	Bloed	Spieren, bindweefsel	Huid en slijmvliezen	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 Yin	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	Thema's van macht, hiërarchie, controle, sociaal imago, prestige	Aandacht, vermaak en prestatie, moederlijke problemen	Creativiteit, relaties, seksualiteit, lichamelijke intimiteit	Betuttelen, , 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	Invoelend vermogen, genieten van intieme seksualiteit, zekerheid, emotionele noden uitdrukken, verwerking en evaluatie van zintuiglijke, intellectuele en emotionele informatie	Luistervaardigheid, spreekt onbevooroordeeld zonder angst. Intuïtieve en telepathische vaardigheden	Primair vertrouwen, verbondenheid
Energie -	Martelaarschap, gefrustreerd, machteloos, lage eigenwaarde, geeft iedereen de schuld behalve zichzelf	Eenzaamheid, isolatie, angst/paniek aanvallen, humorloos, saai, melancholie, hartzeer, angst voor kritiek, intimiteit, geen levensvreugde	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, intolerant, drang te vermaken en aandacht te trekken, hysterie, narcisme	(Seksuele en sensuele) verslavingen, obsessies, dwangmatigheid, bipolaire stoornissen	Onbedachtzaam kwebbelen, roddelen, in de rede vallen, drang uit te leggen, preken, overtuigen, oververantwoordelijk	Zelfzuchtig, materialistisch, achterdochtig, agressief, roekeloos, stoutmoedig, gewichtsproblemen
Fysiek	Stoornissen van bovenbuik, armen & benen	Stoornissen van circulatie, hart, spraak, thorax en schouders	Stoornissen van onderbuik, ingewanden, bloed, lymfatische stoornissen	Stoornissen van hoofd, hals, thorax, ademhaling, zintuigen, expressie	Stoornissen van botten, gewrichten, gebit, urogenitaalsysteem

© iHealth 2005.

