

### Deel 2:

#### De overgang en de Vijf Elementen

In het eerste deel ben ik vooral ingegaan op het feit dat de overgang te maken heeft met wat de Chinezen noemen een "leegte van Yin". Om een behandeling, vooral bij wat ernstiger klachten, meer specifiek te maken komen al snel de "Vijf Elementen" om de hoek kijken.

Binnen de Chinese geneeskunde "kennen" we westerse diagnoses niet. Er wordt gekeken naar combinaties van symptomen, ofwel Syndromen genoemd.

De Vijf Elementen zijn ook weer aanduidingen, net als Yin en Yang. In het plaatje zie je hoe ze met elkaar in verbinding staan.



De organen die ze vertegenwoordigen worden daarom met een hoofdletter geschreven, zodat duidelijk is dat het een naam is. Omdat we allemaal uniek zijn, met onze eigen geschiedenis, achtergrond en leefstijl zien we bij het fenomeen "Overgang" ook unieke uitingsvormen. Met voorbeelden zal ik hieronder laten zien hoe dat er uit kán zien.

Belangrijk is dat het dus niet gaat om een diagnose, of een daadwerkelijk slecht functionerend orgaan, maar om een onbalans bij een specifieke energiestroom die gecorrigeerd kan worden.

Het WATER element (Nier/Blaas) uit balans: dit element is eigenlijk altijd betrokken bij de overgang. De Nier is namelijk de bewaarder van onze basis energie, die in de loop van ons leven afneemt. Wanneer Nier Yin leegte ontstaat zie je bijvoorbeeld dat de klachten met name in de namiddag, avond en 's nachts spelen. Er is wat extra onzekerheid of een angstig gevoel en fysiek kun je last hebben van lage rugpijn. Om Nier Yin te voeden is vooral rust nodig, bijvoorbeeld meditatie. Daarnaast is het belangrijk om voldoende (warm) water te drinken en een "botten" soep te eten, bijvoorbeeld een kippensoep (uiteraard alleen van een biologische kip die écht geleefd heeft!). Maar ook zeegroenten en algen versterken het Water element.

Het HOUT element (Lever/Galblaas) uit balans: stress, frustraties, heftige menstruaties en medicijnen zijn factoren die maken dat het Hout element verzwakt. Dit kun je merken aan klachten als duizeligheid of tintelingen, krampen, maar ook achteruitgang van je zicht, droge ogen of vlekjes zien, droog haar en obstipatie en sombere gevoelens. Het Hout element kan echter ook gaan "stijgen", want dat zit in zijn natuur... Dat merk je dan weer aan het "korte lontje", frustratie, hoofdpijn en gezwollen borsten. Probeer (makkelijk gezegd hè) stress te verminderen, ga iets nieuws doen wat je leuk vindt, pas op met alcohol, koffie en junkfood.

Het VUUR element (Hart/Dunne darm) uit balans: wanneer het Hout of het Water element verzwakt zijn, heeft dat uiteindelijk ook zijn weerslag op Vuur. Daarnaast is het heel belangrijk om in verbinding te staan met je omgeving, dus een goede relatie, vrienden, familie. Wanneer het Water het Vuur niet meer voldoende kan doven ontstaan of verergeren klachten als onrust, slapeloosheid, dromen, vaak wakker worden en moeten plassen, ochtend stijfheid en ook het nachtzweeten. Nu is het belangrijk om de tips voor het versterken van het Water element toe te passen en daarnaast te gaan ontzuren (zie de Clarijn website voor tips, of stel je vraag hieronder).

Het AARDE element (Milt/Maag) uit balans: door verkeerde voedingsgewoonten, antibiotica kuren of overmatig piekeren raakt het Aarde element uit balans. Vaak zie je dan een onrustige spijsvertering, snel blauwe plekken, spataderen, aambeien, verzakkingen. Maar ook Aarde problemen komen in verschillende vormen. Sommige mensen krijgen last van "Damp" wat zich uit in een vermoeid, zwaar gevoel, troebele urine, "mist" gevoel in het hoofd, niet meer helder kunnen denken en/of piekeren 's nachts. Of een Milt Yang leegte met meer last van Kou, en een dunne, waterige ontlasting. Probeer in beide gevallen meer regelmaat in je dagritme, en vooral je eten te krijgen. Kauw voldoende. Misschien helpt een (goede) probiotica kuur (niet die zoete flesjes uit de supermarkt!), en probeer eens hoe je je voelt bij wat meer "warm" eten, zoals ontbijten met haverdrank, en soepen (op de website staan een paar heerlijke recepten). Vooral de pompoensoep is een kadootje voor je Aarde element.

Het METAAL element (Long/Dikke darm) uit balans: vanuit een al aanwezige zwakke afweer, longproblemen, allergieën, roken en moeilijk los kunnen laten ontstaat of herken je een verzwakt Metaal element. De Longen staan voor uitwisseling met de buitenwereld en hebben een zich terugtrekkende energiekwaliteit. Voel je je vaak melancholiek of verdrietig, sluit je je liefst thuis op, ben je vatbaar voor allerlei langskomende virussen, of ontwikkel je opeens allerlei allergieën, wordt je huid onrustig of heel droog, dan is het Metaal element mogelijk uit balans. Door de ademhaling te verbeteren kun je weer op krachten komen. Ik heb een aantal oefeningen en tips op papier gezet en samen kunnen we deze oefenen. Daarnaast werkt het heel sterk om letterlijk te gaan opruimen en kijken wat je mag loslaten.

Dit waren alle elementen, in vogelvlucht. Misschien herken je je in één of meerdere elementen? Wie weet helpt dit stukje je om jezelf en je lijf beter te begrijpen, of kun je met de tips al veranderingen in gang zetten. Is dit niet voldoende, twijfel je, of wil je graag wat meer ondersteuning? Dan kun je bij mij of een andere Chinees werkende therapeut terecht. Nadat we hebben gehoord waar je precies last van hebt en heel veel vragen hebben gesteld, kunnen we onze bevindingen controleren via het voelen van je pols en/of het bekijken van je tong. Wanneer we precies weten waar de disbalans(en) zitten kunnen we gaan behandelen. Via Tuina massage, voetreflexPlus, acupressuur, acupunctuur, westerse of Chinese kruiden worden overgangsklachten al duizenden jaren met veel succes behandeld. Juist omdat het gaat om Jou en waar Jij wat extra hulp kan gebruiken.

Heel veel succes en liefde in je zoektocht.. en laat me weten of ik iets voor je kan doen! 🙏