

De overgang en Yin en Yang (en wat kun je er aan doen!)

Steeds meer vrouwen hebben last van (heftige) overgangsklachten.

Vaak wordt het gezien als een soort pech, iets wat je overkomt en waar je niets aan kan doen.

Gelukkig kun je heel vaak wel degelijk zelf zorgen dat je klachten minder worden wanneer je begrijpt wat er in je lijf gebeurt. De westerse verklaring kennen we vaak wel; de hormonen die door de leeftijd uit balans raken.

Maar ik vind het leuk om je het "Chinese" perspectief te laten zien. Daar wordt de overgang ook wel de "Tweede lente" genoemd, de start van een nieuwe bloeiperiode van kracht en wijsheid in een vrouwenleven. Met een beetje hulp, inzichten en een frisse blik kan dit voor elke vrouw zo uitgroeien...



Eerst een korte uitleg: De benamingen Yin en Yang zijn aanduidingen. Ze geven de kwaliteit aan van de energie op een moment. Door in tegenstellingen te praten wordt het duidelijker. Zo zijn typische kenmerken van Yin: vrouwelijk, zacht, nacht, passief, rust, donker, nat, rond, aarde en (vaste) vorm. Yang wordt gebruikt voor: mannelijk, hard, dag, activiteit, beweging, licht, droog, vierkant, hemel en energie. De lijstjes zijn veel langer, maar zo krijg je een idee. Yin en Yang zijn niet alleen tegengesteld aan elkaar, maar ook afhankelijk van elkaar en vloeien in elkaar over. Kijk maar naar dag en nacht; de ochtend is meer Yang dan de nacht, maar meer Yin dan de middag.

Als mens hebben we de hemel op aarde als we Yin en Yang een beetje in balans kunnen houden, en de Traditionele Chinese Geneeskunde is daar dus sterk op gericht.

Bij de overgang spelen een paar oorzaken die voor onbalans zorgen en de klachten veroorzaken die zo kenmerkend zijn. Het meest in het oog springende kenmerk zijn de opvliegers. Die zijn goed uit te leggen vanuit de onbalans tussen Yin en Yang. Er is dan sprake van een "Leegte van Yin".

Stel je een hete luchtballon voor; de inhoud van het mandje is je Yin, en de hoeveelheid gas die in de ballon geblazen wordt is je Yang. Het mandje en de ballon zelf zijn je Jing, zeg maar je DNA, die bepalen hoeveel capaciteit je met je geboorte meekrijgt.

In de loop van ons leven gebeurt er van alles waardoor het mandje lichter wordt; door te weinig rust, te weinig slaap, ziek zijn, misschien te veel bloedverlies tijdens menstruaties (dan was er al eerder een onbalans), misschien nog te veel moeten zorgen omdat er later kinderen geboren zijn, "mee" willen blijven doen en veel sporten, een drukke baan, niet de juiste voeding binnen krijgen en alles blijven volhouden door lekker veel koffie, of alcohol of sigaretten. (het gaat om het plaatje hè...)

Als dan de hoeveelheid gas die die ballon ingeblazen wordt hetzelfde blijft, dan kun je je voorstellen dat die ballon omhoog schiet toch? Dat is een opvlieger, maar ook de blosjes, de warmte van je voeten en handen in de namiddag, de hitte, de onrust en het zweten in bed 's nachts.

Allemaal tekenen van een relatief te veel aan Yang waar je soms heftig (opvlieger) en soms minder heftig last van hebt.

Een echt te veel aan Yang is bijvoorbeeld een zonnesteek; iemand heeft veel te veel zon gekregen en krijgt opeens heftige koorts, bonkende hoofdpijn etc.. Dan moet er echt gekoeld worden.

Bij de overgang is de oplossing dus net iets lastiger en duurt het vaak langer om het op te lossen, want het Yin moet worden gevoed. Daar kun je zelf al heel veel aan doen; meer en beter rust nemen, voldoende water drinken, op tijd naar bed, stoppen met té Yang vormend eten en drinken (zoals die koffie, alcohol en sigaretten), een rustiger sport, wat vaker Nee zeggen...

Maar als het al lang aan de gang is, of er is meer aan de hand, of je kunt sommige dingen niet veranderen, dan kun je hulp vragen aan een Chinees werkende therapeut. Met massage, gerichte voedingsadviezen, oefeningen, acupressuur punten die je zelf kunt drukken en eventueel kruiden is er nog zó veel mogelijk! De voorbeelden zie ik bijna dagelijks in mijn praktijk. Blijf dus niet te lang denken "het hoort er nou eenmaal bij", maar weet dat je er iets aan kan doen!