

Jouw eigen Persoonlijk Assistent!

Binnen de Chinese geneeskunde wordt deze functie vervuld door de Dunne Darm. Ik heb het al eerder gehad over het beeld van het Hart als de koning. En omdat het Hart zo belangrijk is, heeft hij ook een hofhouding. Dunne Darm is daarin de adviseur en assistent. Zoals het orgaan Dunne darm het eten sorteert in "zuiver" en "niet zuiver" gebeurt dat ook op een breder niveau. De Dunne Darm staat heel direct in verbinding met het Hart en verzorgt zo de communicatie met de buitenwereld. Een gezonde Dunne Darm is als een goede secretaresse en zorgt voor bescherming, een filter en vertaalslag in de informatiestroom waardoor de baas (het Hart) zijn taken goed kan uitvoeren.

Een onbalans van Dunne Darm kan dus op allerlei fronten "ruis" veroorzaken. Dat zie je dan terug bijvoorbeeld in een keuze voor ongezond eten, maar dit kan ook resulteren in het kiezen voor situaties en personen die niet goed voor ons zijn. In de huidige maatschappij krijgen we zó veel informatie te verwerken en keuzes te maken dat onze secretaresse, de Dunne Darm overweldigd kan raken en op allerlei manieren haar baas niet meer goed helpt.

Vaak zie je dat mensen met darmproblemen allerlei problemen met communiceren ondervinden, waardoor verwarring, misverstanden en zelfs ruzies met anderen ontstaan.

Het punt Zhizheng (Dunne Darm 7) helpt om een gezonde communicatie te herstellen tussen het Hart en de buitenwereld. Het is het "luo" ofwel verbindingspunt tussen het Yinne orgaan Hart en het Yange orgaan Dunne Darm.

Het wordt ingezet om verwarring tegen te gaan, te kalmeren en de rust te bewaren bij emoties die alle kanten op gaan, bij angst, neerslachtigheid en onrust. Verder helpt het letterlijk om beter zicht te krijgen omdat het ook sterk op het hoofd werkt.

Je vindt het punt aan de pinkzijde van je onderarm. Op 5/12 van de afstand tussen de pols en de elleboog. Meet hiervoor de helft, en ga dan een duimbreedte richting de pols. Het punt zit tussen het bot en de spier (zie plaatje). Je kunt het stevig drukken of drukken/draaien. Doe dit een paar weken dagelijks een paar minuten en om je in tijden van verwarring te helpen met focussen.

Heb je ernstige klachten, darmproblemen of depressieve gevoelens maak dan een afspraak, of bezoek je huisarts of een therapeut die je verder kan helpen om de onderliggende oorzaak op te sporen en te behandelen. Met name bij darmproblemen zijn leefstijl aanpassingen heel belangrijk. Acupressuurpunten zijn een fijne extra hulp, maar vervangen nooit een professionele behandeling.

