

De Driewarmer is onze grenswacht en beschermer.

En zoals vaak binnen de Chinese geneeskunde gaat het hierbij zowel om onze lichamelijke afweer als om sociale interactie.

De Driewarmer kun je zien als onze thermostaat. Hiervoor reguleert hij de drie warmers, namelijk de borst, bovenbuik en onderbuik en hij zorgt voor

de balans tussen Water en Vuur ofwel Yin en Yang. En voor wie dit “vaag” klinkt, Dr. Dan Keown (arts en acupuncturist) zegt dat de Driewarmer volledig overeenkomt met de fascia ofwel het bindweefsel. Het bindweefsel geeft ruimte aan en vervoert warmte, qi en lymfe.

Het punt Driewarmer 5 is het belangrijkste punt op deze baan. Het is een vaak gekozen punt voor zowel het versterken van de afweer (lymfes!) als voor het versterken van het onderscheidend vermogen (wie en wat past bij mij). Binnen de acupunctuur wordt het ook nog gebruikt voor diverse oorproblemen, pijn of stijfheid van de nek en schouders en het verwijderen van een externe pathogeen.

Wil jij zelf je grenswacht versterken? Je vindt het punt op je onderarm, precies in een natuurlijk kuiltje dat je vindt op ongeveer 3 vingers vanaf de plooi die ontstaat wanneer je je hand flexit. Ongeveer op de plaats waar een horloge zit. Je kunt het met je duim masseren met stevige, directe druk. Doe dit dagelijks een paar minuten aan beide polsen.

Heb je ernstige of chronische klachten 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. Acupressuurpunten zijn een fijne extra hulp, maar vervangen nooit een professionele behandeling.

