

De vijf elementenleer vormt samen met Yin Yang de fundamentele basis van de Chinese theorie. Het Chinese systeem kent daarin vijf seizoenen; lente, zomer, nazomer, herfst en winter. Elk van die seizoenen is verbonden met een bepaald element; hout, vuur, aarde, metaal en water. De beweging van energie in de natuur is een oneindig proces. Alles wat van toepassing is op de natuur is tevens van toepassing op ons want wij zijn een onderdeel van de gehele natuur. Dit keer staat het metaalelement centraal.

De vijf elementen

Metaal

Het metaalelement staat binnen de Traditional Chinese Medicine (TCM) voor de longen en de dikke darmenergie. In de westerse geneeskunde kijkt men met name naar de fysieke structuur en de functie van de organen in tegenstelling tot de TCM. Daarbinnen kijkt men naar de energetische functie van de organen in samenhang met de elementaire principes van het leven. De herfst is een periode van loslaten. De bladeren vallen van de bomen, de energie trekt zich terug in de wortels.

DE HERFST

De windrichting van het westen komt overeen met het metaalelement. De droge woestijnwind kan een teveel aan droogte geven en dat schaadt de longen, de huid, de lichaamsporiën en de haren. In de herfst trekt de yang qi zich terug en stijgt de yin qi. De dagen worden korter, kouder en donkerder. De oogst is binnengehaald en opgeslagen. De herfst staat voor het loslaten van het oude en voor het plaatsmaken van het nieuwe in een later stadium. Dit is niet alleen zichtbaar in de natuur, maar ook in onszelf. Veranderingen komen na het loslaten van het oude.

LONGEN EN DE DIKKE DARMENERGIE

De longen en de dikke darm staan voor het zuiveren en afvoeren. Waarbij de longen de ingeademde lucht zuiveren en afvalstoffen afvoeren. De dikke darm ontvangt het voedsel van de dunne darm. De laatste verwerking van de voeding en afvalstoffen afvoeren en vocht weer terug opnemen. De longen hebben een verspreidende en dalende functie en controleren de huid en het Wei qi, de afweer. De long qi is verantwoordelijk voor de groei van het lichaamshaar wat tevens bescherming biedt. De huid is een zeer belangrijk orgaan om de koude en hitte buiten het lichaam te laten. Wanneer de wei qi is verminderd zal de persoon gevoelig zijn voor het binnendringen van externe factoren. Dat betekent dat de longen als eerste orgaan aangetast wordt door externe pathogene factoren zoals wind-koude en wind-warmte. Westers vertaald als verkoudheden, sinussen, ontstekingen, griep en keelpijn en hoesten. Allemaal symptomen die veelvuldig voorkomen in de herfst en wintermaanden

METAALTABEL

Jaargetijde : herfst

Transformatie : afsterven, loslaten en opruimen

Yin/yang fase : terugloop van yang en toename van yin

Klimaat : droogte

Kleur : wit

Smaak : scherp

Zintuig : neus

Emotie : verdriet

Weefsel : huid en lichaamshaar

Lichaamssap : slijm



waarbij de weerstand zwakker is. Doordat de externe factoren verhinderen dat de longen hun dalende functie goed kunnen uitvoeren ontstaat hoesten en niezen. Uitwendige droogte geeft problemen met de longen zoals droge hoest, droge keel en een droge huid. De emoties die bij de longen horen zijn verdriet. Langdurig verdriet laat de long qi stagneren en uitputten. De reuk wordt gecontroleerd door de long qi. Bij longklachten is de reuk vaak aangedaan. De scherpe smaak hoort bij het metaalelement. Bij een disbalans in de long qi moeten juist de scherpe smaken worden voorkomen. De long bevat de Po 'de lichaamsziel'. De Po gaat over de noodzaak tot overleven, tot onderhoud en tot beschermen. Over het instinct en vegetatieve en automatische functies. Po is gericht op behoud. Bij een zwakke longenergie kan zich dit uiten in niet goed voor zichzelf kunnen zorgen, het gevoel niet goed genoeg te zijn en de angst om verkeerde keuzes te maken. Daardoor wordt vasthouden aan oude dingen, wordt niet losgelaten, kan geen afscheid worden genomen en worden geen nieuwe paden bewandeld.

Longen hebben als functie:

- Beheerst de ademhaling en de Qi van het lichaam
- Controleert de meridianen en de bloedvaten
- Heeft een verspreidende en een dalende functie
- Reguleert de waterwegen
- Controleert de huid en het lichaamshaar
- Opent zich in de neus.
- Herbergt de Po

MERIDIAANVERLOOP

Longmeridiaan (yin) begint tussen de ribben onder het sleutelbeen en loopt over de arm naar de buitenkant van de duim.

Dikke darmmeridiaan (yang) begint bij de wijsvinger aan de buitenzijde van de nagel en loopt midden over de arm en over de schouder naar de neusvleugel aan de andere zijde.

Een persoon met een sterke longenergie heeft een goede longfunctie, staat open voor veranderingen, kan het oude loslaten en kan omgaan met nieuwe situaties en mensen. Een persoon met een verzwakte longenergie heeft problemen met de ademhaling. De weerstand kan laag zijn en de persoon is snel vatbaar voor griep en verkoudheden. Huidklachten die voor kunnen komen bij een disbalans zijn eczeem, een droge huid, een jeukende huid, acne of psoriasis. Een tekort aan long qi kan zich uiten in kortademigheid, hoesten, waterig sputum, astma en bronchitis, een zwakke stem, chronische verkoudheden, ontstoken holtes, hooikoorts, voedselintoleranties, overmatig zweten en rimpelgevoeligheid door droogte ten gevolge van het afnemen van yin de koelende qi. Droogte kan tevens voorkomen door de omgeving met de centrale verwarming, te veel zon, droge lucht en roken.

Een persoon met een sterke dikke darmenergie heeft een goede spijsvertering en dikke darmfunctie en een soepele buik. Een regelmatige stoelgang met geurloze en stevige ontlasting. Een persoon met een zwakke dikke darmenergie heeft verstoringen in de darmfunctie opname en verwerking en afvoer van voedsel en vocht. Emoties en zorgen maken hebben een directe relatie op de dikke darm. De hersenen en darmen hebben een relatie met elkaar en beïnvloeden elkaar. Zoals bij stressklachten diarree of juist obstipatie (het niet los kunnen laten van de ontlasting) kan ontstaan. De dikke darm kan worden aangevallen door koude. Denk aan langdurig werken of het zich bevinden in een koude omgeving, hitte door emoties of langdurig te gekruide en vet voedsel of alcohol of teveel barbecue eten. Symptomen bij een disbalans in de dikke darm qi zijn verschillend afhankelijk van de oorzaak, zoals abdominale pijn, diarree of verstopping, bloed in de ontlasting, ruikende ontlasting, koorts, braken, koude of warmte gevoel in de buik en geen eetlust.

VERSTERKEN VAN LONGEN EN DIKKE DARM

Beweging is essentieel voor een goede long- en darmfunctie. De natuur in gaan en wandelen. Ademhalingsoe-

TCM

feningen zorgen voor een opname van zuurstof en afvoer van koolzuurgas. Tevens masseert de ademhaling de darmen.

Voeding: Doordat alles uitdroogt en het kouder wordt is yin-versterkende voeding en verwarmende voeding aan te raden. Vermijd afkoelende slijmvormende melkproducten of neem deze met mate, ditzelfde geldt voor rauwkost. Kiemkruiden zijn daarvoor in de plaats aan te raden. Voeding zoals rijst, haver, wortelen, kastanje, pompoen, zoete bataat, selderij, bloemkool, koolrabi, kool, bladgroenten versterken de long qi. Gember, knoflook, tijm, kaneel en kruidnagel zijn kruiden voor het metaalelement. Vermijd scherp eten bij een zwakke long qi. Vermijd suikers en zuivel bij damp en slijm in de longen.

Verzorg de huid door deze te scrubben en te verzorgen met een crème of olie, zeker in het najaar en bij een droge huid.

Verhoog en bescherm de weerstand door je goed te beschermen. De longen zijn immers vatbaar voor koude en wind. Let op je kleding en bescherm je hoofd en hals. Zorg voor warme voeten en een warme buik door beschermen de kleding te dragen wanneer je naar buiten gaat.

Tijd voor jezelf en terugtrekken in jezelf is van belang voor je metaalenergie. Neem de tijd om je verdriet te verwerken en een plaats te geven.

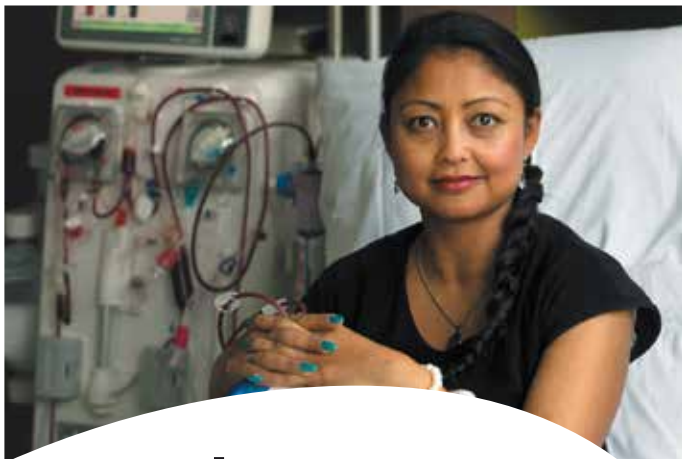
Draag witte kleding en sieraden. Witte kleding voedt de longen en dikke darm qi. Geniet van mooie metalen sieraden en bijvoorbeeld witte parels als juweel.

In Massage Magazine besteden we regelmatig aandacht aan diverse interessante thema's binnen de Traditional Chinese Medicine (TCM). Auteur Gonnie van de Lang heeft een praktijk als acupuncturist, yoga- en qigong-docent en is auteur van diverse boeken op het gebied van gezondheid.

Gebruikte en aanbevolen literatuur

- *De grondslagen van de Chinese geneeskunde, G. Maciocia, Satas*
- *Blijvend meer energie, J. Hofs*
- *De tao van gezondheid, Conny Coppens*
- *Su Wen, Huang Di Nei Jing*
- *Elk seizoen in je element, Belaboek, Gonnie van de Lang*
- *Vijf elementen voeding, www.juttakoehler.eu*

(advertenties)



Onze droom voor Mariëlle is nierziekten genezen.

Deel je onze droom?
Sms **NIER** naar **4333** of kijk wat jij kunt doen op nierstichting.nl

Met 1 SMS doneert u eenmalig € 2 (exclusief telefoonkosten).
Meer informatie: www.nierstichting.nl/sms



Magneetmassage



Voordelen van een Magneet Massage:

- Eenvoudiger en soepeler masseren met minder kracht** (waardoor ook bij de gever fysieke klachten worden voorkomen of verminderd).
- Meer effect in minder tijd** (je hoeft de massage niet op te bouwen. De magneten masseren gelijk de oppervlakkige en diepere delen).
- De Magneet Massage kan op blote huid of over kleding heen gegeven worden** (dus overal toepasbaar).
- Diepere en langere ontspanning** (voor de ontvanger een massage zonder pijn, voor de gever een massage zonder kracht).
- Goede resultaten tegen stress-gerelateerde klachten**, zoals o.a. hoofdpijn, spierpijn, slapeloosheid
- Brengt de ontvanger fysiek, psychisch en energetisch in balans** (werkt opspieren, hormoonhuishouding en energiebanen).

Lees meer hierover in ons artikel

<https://www.magneetmassage.nl/6voordelen/>

Jeannette Bal tel. 06-40386740
info@magneetmassage.nl
www.magneetmassage.nl

