



Dr. Prikkebeen (c) (Tm)2014

Zomer-Het perfecte seizoen om “Winter kwalen” te genezen.

Voor de traditionele Chinese geneeskunde is de zomer het seizoen om uw lichaam te reinigen van alle ziektes, infecties, virussen ed. die u hebt opgedaan tijdens de winterse periode.

Sun Mia de beroemde hofarts stelde eens dat: De beste doctoren behoeden u voor de ziektes die u mogelijk kunt krijgen in de nabije toekomst. De goede doctoren behoeden u voor ziektes die u kunt krijgen in de nabije toekomst en de gemiddelde doctor behandelt uw huidige aandoening.

Het is waar dat goede doctoren u behoeden voor toekomstige ziekten. Echter er is een enorme variëteit aan ziekten en lijkt daarom een onmogelijke taak. De therapeuten die werken volgens de traditionele Chinese geneeskunde werken kijken naar de weersinvloeden en specifiek naar de persoon om te bepalen welke ziekten hij mogelijk zou kunnen gaan ontwikkelen. En zal zijn behandelplan daarop afstemmen. De persoon geeft signalen af en laat symptomen zien waarop de therapeut zijn plan kan afstemmen. Hij weet dan welke energie systemen mogelijk het eerst ontregeld zouden kunnen worden. De zwakke energie systemen kunnen zo worden geconditioneerd dat ze in de nabije toekomst, dus in een volgend seizoen geen oorzaak kunnen zijn van een mogelijke ziekte die bij dit seizoen hoort. Er hoeven dus geen medicijnen worden voorgeschreven omdat de persoon heel eenvoudig niet ziek wordt.

“Winterse ziekten” zijn ziekten die vooral in het winterseizoen voorkomen. Dit betekent niet dat deze ziekten alleen maar in de winter voorkomen. We noemen dit Winterse ziekten omdat ze vooral Chinees gezien zich voordoen als een patiënt een tekort heeft aan Vuur Qi (energie) en Vuur is gerelateerd aan de Zomerse periode. Ze hebben dus gewoon te weinig energie om hun immuunsysteem in paraatheid te brengen voor aanvallen van buiten af. Deze personen hebben vaak last van koude handen en voeten en dragen vaak extra kleding om zich zelf warm te houden.

Wil je Winterse klachten oplossen in de winter dan kun je dit vergelijken met het laten drogen van natte kleding tijdens een regenachtige dag. De ziekte zal dan niet eenvoudig verdwijnen dit vanwege de natuur van de ziekte. Tijdens de zomer wanneer het warm is zal het lichaam zich ook opwarmen en kan zo de koude van de winter uit het lichaam verdrijven.

Belangrijk te weten is dat de koude die we tijdens de winter ervaren, zich in lagen in het lichaam ophoopt. We weten ook dat Koude onze energie stroom behoorlijk kan stagneren. Door de koude kan de Qi niet vrij stromen. En het bloed (Xue) kan niet de voedingsstoffen voldoende in het lichaam verspreiden. Het is daarom dat wanneer een persoon hier last van heeft en het weer eens koud of vochtig weer is zij vaak last krijgen van gewrichtspijnen en/of hun artritis speelt weer op.

Als de koude zich vooral heeft ophoopt in de interne organen (Zang en Fu) kunnen zich zwellingen en oedeem voordoen. Als de koude vooral zich manifesteert in de meridianen dan kan een slechte

bloedsomloop naar de diverse delen van het lichaam worden gehinderd. Vooral zien we dat personen last krijgen van handen en voeten. Ja, soms zelf een doof gevoel.

De oplossing voor deze problemen is het opporren van het interne Vuurtje. We kunnen dit op een aantal manieren doen. Denk hierbij aan het eten van de juiste voeding. Vanuit de Chinese geneeswijze weten we dat voeding ook diverse karakters kent zoals Heet, Warm, Neutraal, Koelend en Koud. Watermeloen is Koud van nature en kan dus goed gegeten worden op hete dagen. Maar in de winter dus liever niet. Je zou zeggen dat het niet handig is om dan zomers warm voedsel te eten, immers je zou dan juist ziek kunnen worden. Dat klopt maar je kunt ook Warm voedsel eten zonder dat het warm is. Bijvoorbeeld: Om Koude te verdrijven kun je Gember thee drinken met bruine suiker. Beide ingrediënten zijn Warm van nature. Zomers kun je deze thee ook koud drinken en dat is prima. Ondanks het feit dat de thee niet warm gedronken wordt, blijft het zijn Warme karakter houden. En kun je dit dus zomers prima drinken om de Koude die in je lichaam zit te verdrijven. Het is dan wel een koele drank maar heeft toch zijn verwarmende effecten op het lichaam.

Mensen die slecht kunnen transpireren of diegenen die na heftige transpiratie snel een koud-je vatten, kunnen Yu Bing Feng San granulaat gebruiken. Los dit granulaat op in heet water en giet dit in een fles en laat het afkoelen. Het is te adviseren om een fles per dag te drinken. Deze formule kan namelijk de transpiratie harmoniseren. Het brengt de uitersten bij elkaar. Het zorgt dat de transpiratie op gang komt maar zorgt er ook voor dat een transpirerende persoon niet vatbaar is voor Wind. Hierdoor kunnen weer allerlei Wind gerelateerde klachten ontstaan. Het is een perfecte drank met een breed scala aan toepassingen. Je vangt niet twee maar wel drie tot vier vliegen in een klap. Probeer het maar eens uit.

Het is natuurlijk heel normaal om tijdens warme zomers veel ijs en gekoelde dranken te eten en te drinken. Ook hier geldt weer dat overdaad schaad. Je kunt ook te veel Koude binnen krijgen waardoor je weer bepaalde ziekte patronen ontwikkelt. Je bent dan extra vatbaar voor Koude ziekte met als symptomen hoge koorts maar weinig transpireren. Transpireren is noodzakelijk als je een koud-je hebt gevat. Het virus wordt namelijk door de huidporiën verdreven.

Mocht je een koud-je vatten zonder dat je gaat transpireren dan kun je goed Huo Xiang Zheng Qi theepillen gebruiken. Maar pas op gebruik deze thee niet als er sprake is van een hitte beroerte of zonnesteek.

Heeft u het gevoel dat uw maagstreek altijd koud aanvoelt en ook zelfs in de zomer? Zelfs in de zomer heb je de behoefte om vooral warm te eten, dan is het raadzaam om Fu Zi Li Zhong thee te drinken. Personen die het onplezierig vinden in een koude en/of winderige omgeving te zijn kunnen deze thee oom goed gebruiken. Om vooral ook de Maag energie te versterken kan men moxa gaan gebruiken op de punten Zhong Guan (Ren 12), Guan Yuan (Ren 4) en Zusanli (St 36) Veel mensen ervaren de rook van dit bijvoet kruid (artemisia vulgaris) als onplezierig. Acupressuur is dan ook een uitkomst of maak dan een afspraak met uw acupuncturist.

Een koude rug kan goed behandeld worden door middel van de Gwa Sha techniek. Deze techniek kan makkelijk met hulp van bijvoorbeeld een jampot deksel worden toegepast. Het liefst dan tijdens deze behandeling met de voeten in een badje met warm water. Drink na de behandeling lekker wat gember thee en red date thee. Deze producten zijn eenvoudig te vinden in de betere Toko's.

Laat jezelf niezen is ook een effectieve methode om koude te verdrijven. Gebruik eenvoudig hiervoor peper.

Veel mensen klagen dat ze snel koud zijn. Als ze dan Warme geneesmiddelen nemen om de koude te verdrijven zien we dat ze veel last krijgen van interne Hitte. Dit manifesteert zich dan weer door bloedend tandvlees en/of blaren in het gezicht. Vervolgens krijgen ze dan weer Koelende geneesmiddelen (antibiotica) om de effecten op te lossen. En de cirkel is weer rond.

Hoe kan dit dan? Dit komt omdat de buitenkant van het lichaam extreem Koud is. Gebruikt u dan Hete of Warme medicatie dan is het alsof het Vuur wordt ingepakt door een koude ijslaag. De warmte is dan niet sterk genoeg om het ijs te laten smelten en de vulkaan komt tot uitbarsting. Hoe kunnen we dan het ijs laten smelten? Door Gwa Sha en/of cupping kunnen we de ijskap laten smelten. Pas daarna maakt u gebruik van verwarmende medicatie en/of voeding.

Deze informatie is slechts een advies. Er is niet een perfecte oplossing voor alles, maar wel een oplossing die het best bij u past. Raadpleeg uw Chinees geneeskundige welke therapie het best bij u past



MOCHT U NOG VRAGEN HEBBEN . NEEM DAN CONTACT OP MET
EGBERT A. VAN DER BURGH

ACUPUNCTURIST.

EGBERT@VANDERBURGHACUPUNCTUUR.NL

© TM 2014 MET BRON VERMELDING MAG DEZE INFORMATIE VOOR
NIET COMMERCIEËLE DOELEINDEN WORDEN GEBRUIKT.