

**Nieuwsbrief Herfst 2013**

Zoals u in de zomernieuwsbrief\* heeft kunnen lezen, is het Hart het orgaan dat gerelateerd is aan de Zomer en aan Vuur. Volgens dezelfde filosofie zijn de Longen gerelateerd aan de Herfst en aan Metaal.

Deze herfstnieuwsbrief staat daarom in het teken van de Long.

\*Indien u deze niet heeft ontvangen kunt u dit nalezen op mijn website [www.acupunctuurmolenwaard.nl](http://www.acupunctuurmolenwaard.nl)

**Metaal**

Het Chinese karakter voor Metaal is 金 jīn. Dit karakter geeft weer dat metaal wordt gevormd in de aarde. Jīn betekent overigens behalve 'metaal' ook gewoon 'goud'.

In het karakter van Metaal zie je het karakter voor Aarde 土 tǔ terug.

In de aarde zie je dan 丷 bā, twee stukjes goud verborgen in de grond.

Goud staat voor alle soorten metaal. Aan de top van het karakter zie je het dak van de plaats waar gegraven wordt.

**De Long beheerst de energie of de 'Qi'**

Bij een acupunctuurbehandeling gaat het om het balanceren van Yin en Yang, ook wel bloed en energie, of Xue en Qi (spreek uit: Tsjie), genoemd. Zoals het hart het bloed beheerst, beheersen de longen de energie. Qi wordt meestal vertaald als 'energie', en is een fundamenteel concept uit de Chinese cultuur. Alles is een manifestatie van Qi. Het is de levenskracht die alles doordringt, van planten tot planeten, van vissen tot sterren, en natuurlijk ook de mens. In de mens stroomt de Qi vooral in de meridianen, en wordt tijdens de acupunctuur behandeling beïnvloed met een naald.

Het karakter voor Qi is 氣.

Qi wordt vertaald als energie, maar ook als adem, lucht, of levenskracht.

Het karakter voor Qi 氣 bestaat uit twee delen.

Boven 气 qi, dat stoom betekent.

Onder 米 mǐ dat een rijstkorrel voorstelt. Samen vormen zij het karakter 氣 Qi, dat wil zeggen 'stoom oprijzend uit rijst tijdens het koken'. Dit karakter laat zien dat Qi zich kan manifesteren in een immateriële vorm, gas of stoom, en in een materiële vorm, rijst.

Qi of energie kan allerlei vormen aannemen en vormt de basis van alle materie in het universum. Einstein heeft dit al uitgedrukt met zijn relativiteitstheorie:  $E=mc^2$ . E= Energie, m=Massa en c is de lichtsnelheid. Dus er staat dat de totale energie (van een object) gelijk is aan de massa maal de lichtsnelheid in het kwadraat. De toename van de massa hangt samen met de opgenomen Energie. Een lichaam (object) dat energie opneemt, bijvoorbeeld door licht te absorberen, krijgt een grotere massa. Alle dingen die we zien zijn vormen van 'gecondenseerde' energie.

**De Long en de Huid**

Zoals u kunt zien in nevenstaande tabel, relateert de Chinese geneeskunde zowel de huid als de longen aan Metaal. De overeenkomst is, dat zowel de longen als de huid een verbinding vormt tussen de buitenwereld en onze binnenkant. Zo is er ook een relatie tussen astma (longen) en eczeem (huid).

	Metaal
<b>Orgaan</b>	long
<b>Zintuig</b>	neus
<b>Weefsel</b>	huid
<b>Klimaat</b>	droogte
<b>Seizoen</b>	herfst
<b>Smaak</b>	scherp

## Eczeem

Ongeveer 70 procent van de mensen met eczeem krijgt maanden of jaren later last van astma. Dit geldt vooral voor mensen met constitutioneel eczeem. Ter vergelijking: onder de algemene bevolking kampt maar ongeveer vier tot acht procent van de mensen met astma.

Eczeem is een jeukende huiduitslag, die gepaard kan gaan met rode plekken, zwelling, schilfering (bij droog eczeem) of de vorming van vochtblaasjes (bij nat eczeem). De aandoening komt in veel verschillende vormen voor. De meest voorkomende vormen zijn contacteczeem en constitutioneel eczeem.

Contacteczeem, ook wel allergisch eczeem genoemd, wordt veroorzaakt door overgevoeligheid voor bepaalde stoffen waarmee de huid in aanraking komt. Vaak zijn dat stoffen zoals nikkel, cosmetica, schoonmaakmiddelen of bepaalde planten.

Constitutioneel eczeem is in aanleg aanwezig. Hierbij is sprake van een algemene overgevoeligheid of allergie. Dit eczeem zie je meestal in huidplooiën, zoals de binnenkant van de elleboog en knie.

In de praktijk zien we zowel eczeem als astma vaak toenemen bij emotionele spanningen, maar ook in de herfst. Hoe kan dat? De Chinese geneeskunde heeft hiervoor de volgende verklaring. Zoals u zich misschien nog herinnert uit vorige nieuwsbrieven, moet de Yange energie zich in de herfst naar binnen en naar beneden bewegen. Yange energie heeft echter van nature de neiging te stijgen, waardoor deze beweging naar binnen en naar beneden soms bemoeilijkt wordt. Wanneer de Yinne energie niet sterk genoeg is om de naar binnen kerende Yange energie te ontvangen en vast te houden, beweegt deze Yange energie zich in het lichaam weer naar boven en naar buiten. Dit is tegennatuurlijk en kan vervolgens klachten geven:

- Aan de buitenkant van het lichaam, de huid, in de vorm van eczeem.
  - De Yange energie, die warm is, veroorzaakt roodheid van de huid, verbrandt hierbij de lichaamsvloeistoffen waardoor de huid stuk gaat, en er droogte en jeuk ontstaat.
- Aan de binnenkant van het lichaam, de longen, in de vorm van astma.
  - De energie van de ademhaling moet dalen, maar wordt geblokkeerd door de opstijgende Yange energie, waardoor benauwdheid ontstaat.

Emoties worden ook als hitte gezien, dus als Yang, en versterken in dit geval de tegennatuurlijke beweging van de Yange energie.

## Salie is het kruid voor een zere keel en het remmen van de zweetproductie

Als je in de herfst last krijgt van een zere keel, zou je wel eens baat kunnen hebben bij salie.

De Latijnse naam is *salvia officinalis*. *Salvia* is afkomstig van *salvare* wat genezen betekent. Salie werd door de Grieken en de Romeinen als wonderkruid gezien. De bladeren van de plant hebben een sterke geur door de etherische oliën en hebben een ontstekingswerende en slijmoplossende werking, vooral in het keelgebied. Maar salie doet nog meer: het remt de zweetproductie. Heb je last van veel transpiratie, klamme handen of zweetvoeten? Salie is een prima deodorant.



## Saliewater

Benodigdheden:

- Een handje blaadjes salie, gedroogd of vers
- Een liter water

Bereidingswijze:

- Kook het water
- Doe de blaadjes in het hete water en laat ongeveer 10 minuten trekken

Toepassing bij een zere keel:

- Gorgel je keel verschillende keren per dag met het saliewater

Toepassing bij transpiratie:

- Dep de transpiratieplekken met saliewater