

Nieuwsbrief voorjaar 2012

Middels deze nieuwsbrief wil ik u informeren over diverse onderwerpen gerelateerd aan de Chinese geneeskunde. Onderwerpen die aan de orde kunnen komen zijn bijvoorbeeld achtergronden van de Chinese geneeskunde, voeding, seizoensgerelateerde klachten en leuke of interessante nieuwtjes uit zowel de Oosterse als de Westerse geneeskunde.

Lente

Het Chinese karakter voor lente is chūn 春

Dit karakter bestaat uit twee delen. Het onderste deel is 日 rì, dat zon betekent, het bovenste deel is een beeld voor groeiende planten. De Chinezen zagen in de lente door de toenemende kracht van de zon alle vegetatie weer tevoorschijn komen. Ziet u de overeenkomst tussen nevenstaand plaatje en het karakter chūn?



Wat u buiten in de natuur ziet gebeuren, gebeurt ook in de mens. Evenals als de planten en de bomen leven wij ook tussen hemel en aarde en zijn daardoor onderhevig aan dezelfde invloeden als de natuur om ons heen. De invloed van de aarde kunt u zien als de voeding die daarop groeit en die wij vervolgens tot ons nemen, de invloed van de hemel bijvoorbeeld als de weersgesteldheid of, nog eenvoudiger, als de invloed van de zon; veel mensen zijn vrolijker wanneer de zon schijnt!

Net als in de natuur komt ook bij mensen in de lente de energie weer naar de oppervlakte, om dan in de zomer tot volle bloei te komen. Zomers hebben we immers veel meer zin en energie om buiten actief bezig te zijn dan 's winters. Volgens hetzelfde principe gaat onze energie in de herfst weer naar binnen om gedurende de winter tot rust te komen en zich voor te bereiden op een nieuwe start in de lente.

Intuïtief wordt deze beweging van de energie nog wel aangevoeld, want veel mensen zitten 's winters liever met een boek bij de open haard of willen zelfs liever een winterslaap houden, om dan in de lente weer actief te worden en de ramen weer open te gooien.

Het meegaan met deze bewegingen van de seizoenen bevordert een lang en gezond leven.

Er tegenin gaan werkt daarentegen ziekte in de hand.

De *Nei Jing Su Wen*, een boek over acupunctuur dat zo'n 2000 jaar oud is, en waarin de principes van de acupunctuur worden uitgelegd aan de hand van een vraaggesprek tussen de Gele Keizer en zijn hofarts luidt de eerste vraag door de Gele Keizer:

"Ik heb gehoord dat mensen vroeger meer dan 100 jaar oud werden zonder enig teken van verzwakking in hun bewegingen; Tegenwoordig zijn de bewegingen van de mensen al verzwakt rond hun 50^{ste}. Komt dit door veranderingen om ons heen of maken de mensen zelf een fout?"*

De hofarts geeft dan ten antwoord, dat de mensen vroeger leefden in overeenstemming met de natuur, matig waren met eten en drinken, een ritme hadden in hun dagelijks leven, en hard werkten maar zich niet over-vermoeiden. Hierdoor bleven lichaam en geest met elkaar in harmonie en werden de mensen makkelijk 100 jaar oud.

* (Dan spreken over de periode van 200 voor Chr. tot 220 na Chr.)

Hooikoorts

Een veel gehoorde klacht in het voorjaar is hooikoorts (allergische rhinitis). Hooikoorts is een seizoensgebonden allergische reactie van het oog- en neusslijmvlies. Wanneer u last van hooikoorts heeft, wordt iets heel normaal (bijvoorbeeld pollen of stuifmeel) door het lichaam ervaren als iets abnormaals en daardoor dus als een indringer. Het lichaam maakt dan een stof aan (histamine) om deze indringers te bestrijden en zal verder ook alles in het werk stellen om zich van deze indringers te ontdoen, vandaar de loopneus en de tranende ogen. Het immuunsysteem wordt als het ware overactief.



Bij hooikoorts is het van belang dat met name de energieën die te maken hebben met het immuunsysteem in goede conditie zijn. Erg belangrijk is hierbij de spijsvertering. Acupunctuur kan met veel succes ingezet worden in acute gevallen van hooikoorts, het is beter om ruim van te voren met de behandeling te beginnen. Voorkomen blijft beter dan genezen!

Zelf kunt u echter ook iets doen. Om uw lichaam minder vatbaar te maken voor hooikoorts, kunt u uw voeding aanpassen door zo min mogelijk zuivel, met name melk en kaas, suiker of alcohol te gebruiken en verder voorzichtig te zijn met het gebruik van vet, noten en zaden. Deze voeding is namelijk extra slijmvormend, wat volgens de Chinese Geneeskunde hooikoorts in de hand werkt.

Weetjes

- Niet alleen groene, maar ook witte thee is gezond voor u!
Uit onderzoek door professor Declan Naughton van Kingston University in het Engelse Surrey blijkt dat witte thee één van de sterkste natuurlijke ontstekingsremmers is die we kennen. Witte thee kan het risico op o.a. reuma verminderen. (Bron: *J. Inflammation 2011*)
- Heren, zet uw laptop op een bureau en niet op uw schoot!
Het gebruik van een laptop op schoot kan de vruchtbaarheid van mannen schaden. De WIFI blijkt zowel de genetisch informatie in de spermacel als de beweeglijkheid van het sperma aan te tasten. Ook kan een laptop op schoot een te hoge temperatuur in de testikels veroorzaken hetgeen de kwaliteit van het sperma kan beïnvloeden (bron: *Fertil Steril, 23-11-2011*)
- Verlicht uw pijn bij arthrose met Tai Chi!
Waar u vroeger werd geadviseerd zoveel mogelijk rust te houden wanneer u arthrose had, sporen de meest recente artikelen u aan om toch vooral in beweging te blijven. Uit een analyse van 9 klinische onderzoeken met in totaal 256 proefpersonen met arthrose is gebleken dat bijvoorbeeld tai chi niet alleen goed is voor de verbetering van de lichamelijke bewegingsmogelijkheden, maar ook voor de vermindering van pijn. (bron *BMJ Open 2011*)



U ontvangt deze nieuwsbrief, omdat u in mijn bestand staat, of aangegeven heeft de nieuwsbrief te willen ontvangen. Mocht u hier geen prijs op stellen, laat u dit mij dan weten, dan wordt uw mailadres uit de verzendlijst verwijderd.