

## ORGAANFUNCTIES -

Chinees gezien heeft elk orgaan een aantal functies. Als een orgaan te weinig energie heeft of de energie is geblokkeerd, dan kan dit orgaan zijn functies niet goed uitvoeren.

Organen zijn onderling met elkaar verbonden, ieder orgaan heeft een vaste koppeling met een ander orgaan. Ook met de overige organen zijn relaties. Organen voeden of controleren elkaar.

Hieronder staan de organen met hun gekoppelde organen.

**Nier- Blaas**

**Milt –Maag**

**Long- Dikke darm**

**Hart- Dunne darm**

**Lever- Galblaas**

Het eerst orgaan is een **yin orgaan** dat energie produceert, het gekoppelde **yang orgaan** fungeert als opslagplaats of doorgeefluik voor bijvoorbeeld uitscheiding.

Het eerste orgaan is het belangrijkste en zal daarom uitgebreider worden beschreven.

## ORGANEN EN DE BIJBEHORENDE EMOTIES -

In de Chinese geneeskunde zijn emoties de diepste oorzaak van alle aandoeningen. Alle emoties, **angst, tobben, boosheid, onrust en verdriet** zijn verbonden met bepaalde organen. Een emotie is niets anders dan energie, **energie** is een ander woord voor **verandering**. Ziekte ontstaat als de energie niet meer vrij kan stromen. Blokkades van energie moeten dus voorkomen worden of, als ze toch zijn ontstaan, opgelost worden zodat de energie weer vrij baan heeft.

Negatieve emoties spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van blokkades en leiden uiteindelijk tot specifieke kwalen.

Door je bewust te worden van de overheersende negatieve emotie, ben je in staat daar zelf actief aan te werken om de balans te herstellen.

Bij de orgaanfuncties worden de bijbehorende emoties kort beschreven. Tot slot vindt u enkele adviezen wat u zelf kunt doen om de orgaanfunctie te versterken en de energie beter te doen stromen. Bij het advies staan ook enkele punten of gebieden om te masseren/drukken. In het algemeen geldt dat zolang punten gevoelig zijn dit aangeeft dat het behandelen van die punten nodig is. U kunt de gevoelige punten licht drukken met uw duim, na verloop van tijd zullen punten minder gevoelig worden dit is een goed teken, het orgaan is sterker. Masseer geen gebieden met spataders of kwetsuren.

**Wilt u meer lezen over emoties in relatie tot gezondheid dan beveel ik u het volgende boekje aan:**

**“De Lachende Boeddha” van Ton van Gelder en Fiona Vos.**

**ISBN 90 6378 449 X – NUGI 626 – SBO 30**

In dit boekje vindt u een uitgebreide beschrijving van emoties. Tevens staan er oefeningen in zodat u zelf aan de slag kunt om uw situatie te veranderen.

## **NIER EN BLAAS -**

De nier staat aan de basis van alles en wordt ook wel genoemd:

**de wortel van het leven**

**de wortel van prenatale energie**

**de basis van yin en yang**

**de basis van water en vuur in het lichaam**

De nier heeft verschillende soorten energie:

- de **prenatale** of **aangeboren Yin** (energie die je meekrijgt van je ouders)
- de **postnatale** of **verworven Yin** (zuivere energie die ontstaat uit transformatie van voedsel en drank)
- nierenergie die ontstaat uit de **prenatale** en **postnatale Yin**

Bovenstaande duidt aan dat de nierenergie erg belangrijk is. Is de nierenergie goed dan is er een normale groei en ontwikkeling; het lichaam wordt voldoende verwarmd, kan goed bewegen en er is voldoende bloed, energie en vloeistoffen.

De volgende factoren kunnen de nierenergie beschadigen: overwerk, stress, te veel seksuele activiteit, veel zwangerschappen, slechte voeding, langdurige ziekte, emoties.

Is de nierenergie onvoldoende dan kan dit zich uiten met de volgende kenmerken:

- verstoring in groei en ontwikkeling
- verstoring in seksuele activiteit
- te weinig lengtegroei bij kinderen of botaftakeling bij volwassenen
- vroegtijdige veroudering; grijs worden en degeneratieve ziekten zoals artrose
- zwakke lage rug en knieën, gewrichtsproblemen
- vermindering van gehoor, gezichtsvermogen, oorsuizingen
- duizeligheid, concentratie stoornissen, slecht geheugen
- geestelijke en lichamelijke vermoeidheid
- kouwelijk, m.n. rug en knieën
- veel of juist weinig plassen
- spijsvertering stoornissen; ochtenddiarree, onverteerde resten in de ontlasting
- oedeem (vochtophoping) m.n. rond de enkels en in het gezicht
- haaruitval, dof droog haar, vroeg grijs worden

## DE EMOTIE VAN DE NIER - **ANGST**

Angst is een emotie die vrijkomt als je in je bestaan bedreigd wordt. Bij acute dreiging trekt er een golf van angst door je hele wezen, dit gaat gepaard met het vrijkomen van adrenaline die je in staat stelt te vechten of te vluchten. Ook in niet levensbedreigende situaties kan de nierenergie geprikkeld worden en kan de emotie angst de kop opsteken. Er kan angst voor de angst ontstaan, men kan angst voelen, vermijden en naar het hoofd gaan waar een verkramping in het denken ontstaat.

Bij niertypes hoor je een angstige ondertoon bij alles wat ze denken en doen, ze hebben weinig vertrouwen in het eigen lichaam en persoonlijkheid. Er ontstaat een stram karakter. Er is vaak sprake van een grote mond en een klein hartje (het overschreeuwen van de angst).

Op den duur kan er een depressie ontstaan.

## BLAAS -

De belangrijkste functie van de blaas is opslag en uitscheiding van urine. De warmte van de nierenergie is van belang om deze functie goed te laten verlopen.

### **Wat kunt u zelf doen om uw nierenergie te versterken?**

Neem regelmatig rust, het beste is om enkele malen per dag 10 minuten te gaan liggen met uw ogen dicht. Op deze manier activeert u het herstelsysteem van uw lichaam (dit herstelsysteem is normaal in de nacht actief, overdag gebruikt u energie en in de nacht herstelt het lichaam zich. Door te gaan liggen met uw ogen dicht geeft dat een extra prikkel aan het herstelsysteem.

Masseer dagelijks het gebied rond de binnenenkels. Onder de binnenenkel en tussen binnenenkel en achillespees tot 5 cm. Boven de binnenenkel zitten belangrijke punten om de nierenergie te versterken. U kunt deze zone masseren, als er bepaalde punten gevoelig zijn deze extra of vaker te masseren. Deze worden na verloop van tijd minder gevoelig dat een goed teken is.

Trek soep van een schenkel, het merg voedt het yin van de nier en het vlees voedt het yang van de nier.

Zorg voor volwaardige voeding, veel gekookte groenten en soepen. Vermijd koude voedingsmiddelen en het gebruik van een magnetron.

## MILT EN MAAG –

Chinees gezien heeft de milt een andere functie dan de “westerse milt”

Volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde is de **milt** samen met de **maag** betrokken bij de **spijsvertering**.

De algehele energie die iemand heeft wordt gemaakt door;

- de energie die de longen uit de lucht halen
- de energie die de milt uit het voedsel haalt
- de transformerende energie van de nieren.

Is de milt functie goed dan is er een goede eetlust, goede vertering, normale opname van voedingsstoffen en een normale stoelgang.

Is de miltfunctie niet goed dan ontstaat er:

- slechte eetlust of hevige honger
- opgezet gevoel in de buik, winderigheid
- obstipatie of diarree met onverteerde voedselresten
- gewichtsverlies of overgewicht
- vermoeidheid of bloedarmoede omdat er onvoldoende energie en bloed vanuit het voedsel gemaakt wordt
- doof, vol, zwaar gevoel in de ledematen
- duizeligheid, vlekjes zien
- snel blauwe plekken
- spataderen, aambeien
- vochtophoping in de vorm van vocht vasthouden in het gehele lichaam, slijmvorming in holtes en longen

De spijsvertering kun je helpen en versterken door het **voedsel als het ware voor te verteren**. Dit voor verteren gebeurt door het eten voldoende te **koken** en het eten **goed te kauwen**. Het eten van goed doorgedookte soep wordt aanbevolen.

In het Westen is men bang dat de vitamines vervliegen als eten lang opstaat, de voorkeur gaat dan ook uit naar het eten van rauwkost en fruit. De spijsvertering houdt echter niet van koud en rauw. Een zwakkere spijsvertering kan niets met rauw en koud eten en neemt niet meer de nodige voedingsstoffen op maar produceert een afvalproduct: **vocht, slijm, overgewicht**.

#### DE EMOTIE VAN DE MILT - **TOBBERIGHEID**

De emotie topperigheid hoort bij de milt. Het herhalen van gedachten, dit niet stil kunnen zetten. Piekeren, alsmaar analyseren en vertellen van problemen waar men mee worstelt. Milt types hebben de neiging te blijven hangen in het verleden, kunnen moeilijk loslaten.

#### MAAGFUNCTIE -

De maag zorgt voor vertering waarna de zuivere essenties naar de milt gaan. Ook zorgt de maag voor transport van voedsel neerwaarts.

#### **Wat kunt u zelf doen om uw spijsvertering te verbeteren?**

- Vermijd rauwkost, dit is voor het lichaam moeilijk te verteren, kook de groenten (de vertering heeft dan gedeeltelijk plaats in de pan waardoor uw lichaam gemakkelijk de voedingsstoffen kan opnemen)
- vermijd zuivel, zoete melkproducten zijn erg slijmvormend. Als u toch zuivel wilt gebruiken kies dan voor zure producten. Het gebruik van geitenkaas is prima
- Vermijd koude producten. De spijsvertering heeft warmte nodig om te kunnen verteren. Eet regelmatig en niet teveel.
- Goed kauwen, dit is het begin van verteren.
- Masseer het gebied rond de binnenkels tot ongeveer 10 centimeter boven de binnenkel. In dit gebied liggen veel belangrijke acupunctuurpunten die de spijsvertering en de nierenergie versterken. De nierenergie voedt/verwarmt de spijsvertering.

## LONG EN DIKKE DARM -

Is de longfunctie goed dan is de **Qi** (energie) sterk, de ademhaling goed, diep en rustig, de stem krachtig. Het lichaam wordt goed van zuivere energie voorzien.

De algehele energie die iemand heeft wordt gemaakt door:

- de energie die de longen uit de lucht halen
- de energie die de milt uit het voedsel haalt
- de transformerende energie van de nieren.

Bij een verzwakte longenergie kunnen de volgende symptomen ontstaan:

- ademhalingsproblemen zoals kortademigheid en benauwdheid
- zwakke, krachteloze stem
- lichaam heeft weinig kracht, zwak
- koude handen
- gevoelig voor koude en wind, snel vatbaar
- verstopt gevoel in neus en hoofd
- kriebelhoest, droge neus, huid (long bevochtigt lichaam niet goed)
- weinig urineren, oedeemvorming in bovenste deel van het lichaam

## DE EMOTIE VAN DE LONG - **VERDRIET**

De toekomst inademen en het verleden uitademen is de kosmische ademhaling. Als je goed bent in deze kosmische ademhaling, dan kun je goed met veranderingen omgaan. Sommige veranderingen zijn heel heftig (ontslag, scheiding, overlijden van naasten), ze slaan in als een bom. Op zo'n moment raak je oriëntatie in tijd en ruimte kwijt, je bent stuurloos, je energie heeft geen richting. Deze desoriëntatie van energie ervaren we als verdriet. Huilen is een goede manier om je energie weer bij elkaar te rapen.

Mensen met een krachtige longenergie huilen kort maar flink uit en gaan niet op de loop voor die heftige lichamelijke sensatie.

Weglopen voor de lichamelijke ervaring van verdriet is schadelijk voor de longenergie. De emotie wordt niet meer in het lichaam gevoeld maar er wordt in het hoofd een verhaal van gemaakt.

## **DIKKE DARM -**

De functie van de dikke darm is het **ontvangen van stoffen uit de dunne darm, water onttrekken en transport van afvalstoffen.**

De dikke darm heeft een directe verbinding met de longen.

Een goede ademhaling geeft een massage aan de darmen. Voor een goede persdrang is een goede longenergie nodig.

Ook de nier en lever energie hebben invloed op de dikke darm.

In de westerse natuurgeneeskunde wordt de dikke darm gezien als basis van het immuunsysteem.

Is de dikke darmfunctie verstoord dan vindt er een zelfvergiftiging plaats door onvoldoende afgifte van afvalstoffen.

## Wat kunt u zelf doen om uw longenergie te versterken?

- ga zingen.
- adem goed door, dit geeft een massage aan de darmen.
- door uw schouders naar voren te bewegen (rug wordt bol) en vervolgens naar achter te bewegen (rug wordt hol) opent u de borstkas waardoor de energie beter kan doorstromen.

Klop dagelijks met een losse vuist het “hoekje” onder sleutelbeen/naast schouderkop, dit versterkt en activeert de doorstroming van de longenergie.

## HART EN DUNNE DARM -

Hart en nieren bepalen samen de sterkte van de constitutie (iemand is sterk in hart en nieren). Is de hartenergie goed dan is men in algemene goede conditie, gezonde gezichtskleur en blinkende ogen. Er is een goede circulatie naar de extremiteiten. Men is emotioneel in balans, er is een goed geheugen en een gezonde slaap. Het hart is verantwoordelijk voor een goede bloedsomloop.

In de Traditionele Chinese geneeskunde heeft de psychische gesteldheid met het hart te maken. Het hart herbergt de geest, **Shen** is de Chinese naam voor **geest**. Shen heeft een bredere betekenis, het omvat het hele scala van emotionele, mentale en spirituele aspecten van een persoon. Als het hart de Shen niet goed verankert dan gaat de geest dwarrelen, er ontstaat onrust, schrikachtigheid en veel dromen.

Bij een verzwakte hartenergie kunnen de volgende symptomen ontstaan:

- zwakke constitutie en conditie
- verminderde circulatie, hartkloppingen, kortademigheid
- mentale rusteloosheid
- zwak geheugen, verward denken
- moeite met in- of doorslapen, veel dromen
- psychische verstoringen
- veel praten

## DE EMOTIE VAN HET HART - ONRUST

De hartenergie reguleert de levendigheid - het vuur - in ons fysieke, emotionele en geestelijk bestaan. Is onze hartenergie goed dan voelen we ons vitaal, bruisend en sprankelend en kunnen we ons in verbinding stellen met de dingen om ons heen; de natuur, mens en dier. Sleutelwoorden zijn: **enthousiasme, geven en delen**. De hartenergie creëert verbondenheid tussen jezelf en alles wat er in het universum is. Liefde voor jezelf en anderen, genieten van het leven. **Liefde is het gevoel van verbondenheid.**

Elke bedreiging van je verbondenheid met anderen prikkelt je hartenergie. Dit voelen we als de emotie onrust. Als men weestand biedt tegen onrust in het lichaam dan komen er onrustige gedachten in het hoofd. Gedachten springen van de hak op de tak, er zit geen patroon in. Concentreren is met zo'n druk hoofd niet goed mogelijk. Ga bij deze tekenen weer terug naar het lichaam waar de onrust begonnen was en voel waar de onrust zit. Ga er met liefde heen en kijk ernaar. **Onrust is alleen maar beweging van energie, geen reden om er voor op de loop te gaan.**

**DUNNE DARM –**

**De functie van de dunne darm** is het ontvangen van voedsel uit de maag. De dunne darm transporteert zuivere vloeistoffen naar de milt en nier en geeft het onzuivere gedeelte aan de dikke darm. Mentaal gezien heeft de dunne darm invloed op mentale helderheid en goed oordeel, het is verantwoordelijk voor het mentaal en fysiek goed kunnen scheiden.

**Wat kunt u zelf doen om uw Hartenergie te versterken ?**

- Indien er onrust is neem dan regelmatig rust. Door enkele malen per dag 10 minuten te gaan liggen met uw ogen dicht activeert u het herstelsysteem van uw lichaam waardoor meer vloeistoffen worden aangemaakt. Deze vloeistoffen (=Yin) zullen de onrust (=Yang) beteugelen.
- Masseer het gebied rond de binnenzijde van de pols. In dit gebied liggen belangrijke acupunctuurpunten om de hartenergie te versterken en de geest te kalmeren (goed bij onrust in het hoofd, moeilijk inslapen en nachtmerries)

**LEVER EN GALBLAAS -**

De lever is belast met het reguleren en opslaan van bloed. De functie van reguleren en opslaan komt het duidelijkst naar voren bij lichamelijke activiteit en de menstruatie.

De lever zorgt ook voor het vrij stromen van energie.

Bij een goede leverfunctie is er voldoende energie en goede voeding van pezen en spieren, de menstruatie verloopt zonder problemen. De lever heeft een relatie met de nagels en de ogen.

Als de leverenergie gestagneerd is of onvoldoende stroomt dan kunnen de volgende symptomen ontstaan:

- weinig energie, snel vermoeid bij inspanning, na rust/ slaap moeite om op gang te komen
- onregelmatigheden in stemming, cyclus, stoelgang etc.
- onrustige slaap, nare dromen, m.n. tussen 1 en 3 uur wakker
- onregelmatige menstratiecyclus, klachten voor de menstruatie (P.M.S)
- zuchten, krop in de keel, gespannen nek, schouders
- hoofdpijn
- wisselende symptomen: pijntjes dan hier, dan daar, jeuk, wisselende stoelgang
- samengedrukt gevoel in de borstkas
- duizeligheid
- vlekjes zien, troebel wazig zicht, vermoeide, droge of branderige ogen
- brosse, zwakke nagels, of hele harde verkalkte nagels
- bittere smaak in de mond
- De lever kan de maag beïnvloeden, tekenen hiervan zijn: misselijkheid, boeren, slikproblemen, hik
- De lever kan de spijsvertering verzwakken, tekenen hiervan zijn: opgezette buik, losse stoelgang, winderigheid/ borrelende geluiden, darmkrampen

## DE EMOTIE VAN DE LEVER - **BOOSHEID**

Onder de noemer **boosheid** vallen: ontevredenheid, schuldgevoel, negatief zelfbeeld, frustratie, irritatie, opstandigheid, woedeaanvallen, agressie.

De leverenergie reguleert de verbinding van het individu met de groep.

Wie goed in zijn leverenergie zit is intuïtief en zelfverzekerd, het zijn sterke en onafhankelijke mensen.

**Boosheid is de makkelijkste emotie om lichamelijk te ervaren.**

Mensen met een verstoorde leverenergie vinden het onprettig om boosheid in het lichaam te ervaren en vluchten naar het hoofd.

Levertypes mopperen en zien veel onrecht. Ze betrekken alles op zichzelf en voelen zich snel achtergesteld.

In het begin van een leververstoring zijn levertypes hele fijne mensen om mee te werken. Ze hebben veel plichtsbesef en verantwoordelijkheidsgevoel en zijn bijzonder resultaatgericht.

Als de situatie te lang duurt ontstaan er lichamelijke problemen en kan men boosheid of dominantie niet meer binnen de perken houden.

## **GALBLAAS -**

De lever is verantwoordelijk dat de productie en uitscheiding van galvloeistof goed verlopen. Een woede-uitbarsting kan de galblaas verstoren.

Bij verstoring van de galblaasfunctie kunnen de volgende symptomen ontstaan:

- geelzucht, overgeven van gal, lichtgekleurde ontlasting
- bittere smaak
- verkrampte pezen in schouders, billen en kuitbeen

De galblaas heeft invloed op het beoordelingsvermogen, er ontstaat besluiteloosheid, timiditeit en verslagenheid bij kleine tegenslagen.

**Wat kunt u zelf doen om de leverenergie beter te laten stromen ?**

- Bewegen! Lekker fietsen, wandelen en sporten (niet prestatiegericht)
- Als u opgekropte boosheid voelt even lekker stampvoeten, de energie gaat dan weer naar de voeten in plaats van naar het hoofd
- Leg de lat wat minder hoog, relativeren mag en moet alles perfect?
- Druk regelmatig het punt tussen duim en wijsvinger (in het zachte gedeelte) en tussen de grote en de tweede teen (op de voet waar de botjes bij elkaar lijken te komen in de diepte drukken) zolang deze punten gevoelig zijn is de leverenergie gestagneerd. Mocht na het drukken van deze punten vermoeidheid ontstaan dan kan dit duiden op een onderliggende zwakte, in dat geval kunt u beter een afspraak maken zodat uitgezocht kan worden welke energie er versterkt moet worden.