



# DE TRADITIONELE CHINESE GENEESWIJZE EN ..... HET WEER

Het afgelopen half jaar heb ik u weer het een en ander kunnen vertellen over de Traditionele Chinese Geneeswijze. Op de website krijg ik regelmatig vragen. Het komt steeds vaker voor dat er vragen worden gesteld over aandoeningen die vaak kenmerkend zijn voor bepaalde gezondheidsklachten, in relatie met het weer. In de TCG is het weer de basis/oorzaak van reumatische klachten. Longen, maag/milt en nieren zijn organen die zeer weergevoelig zijn. De longen zijn zeer wind-, hitte- en koudegevoelig. De nieren zijn zeer vocht- én koudegevoelig en maag/milt zeer vocht- en koudegevoelig.

## Klachten

Reumatische klachten vallen in de TCG onder bi-syndromen. Dit betekent dat er altijd twee (bi=twee) weelementen van invloed zijn op de klachten. Bijvoorbeeld bottenreuma, met als belangrijkste kenmerk het vergroeien van de gewrichten, is in de TCG gerelateerd aan de nieren. Reumapatiënten hebben vaak meer gewrichtspijnen bij koud en vochtig weer. De nieren smeren de gewrichten zegt de TCG. Als door de gevoeligheid voor koude en vocht de nieren de gewrichten slecht smeren, ontstaat er wrijving én warmte (de bekende ontstekingsreacties). Eigenlijk zijn de gewrichten koud. Veel mensen met bottenreuma zitten daarom niet graag met hun handen in koud water, maar juist in warm water. Acupunctuur en kruiden die de o.a. de nieren

verwarmen en slijm verdrijven is vaak de te gebruiken werkwijze in de TCG.

## Weke delen

Een andere soort reuma is de 'weke delen'-reuma, ook wel fibromyalgie genaamd. Natuurlijk zijn ook hier de nieren betrokken. De nieren leveren immers het verteringsvuur zegt de TCG. Dus als de nieren slecht verwarmen, wordt a.h.w. het eten niet gaar en verteert je slecht. Ook hier hebben de patiënten vaak extra klachten bij windrig, koud en vochtig weer. De TCG koppelt fibromyalgie aan het maag/milt-systeem, want: Maag en milt voeden de spieren zegt de TCG. Als dit onvoldoende gebeurt, ontstaat er pijn. Pijn aan/in de spieren. Een streng dieet, met kruiden die de vertering verbeteren en het bloed voeden, samen met acupunctuur tegen de pijn wordt hiervoor gebruikt. We werken telkens in delen van zes weken. Na zes weken acupunctuur en zes weken rust (alleen kruiden) wordt er een nieuwe diagnose gemaakt. Een andere vorm van reuma is 'huidreuma'. De longen bevochtigen de huid, zegt de TCG. De weersinvloeden hier zijn vaak droogte, hitte, kou, wind en vocht.

## Verbetering

Ontstaat er droogte in de longen, dan kunnen de longen de huid niet bevochtigen en koelen. Dit heeft tot gevolg dat er droge plekken op de huid ontstaan. Vaak

krijgt men dan een hete, rode en/of schilferige huid. Dit kan bv. psoriasis zijn, maar ook eczeem, of dauwworm. Speciale kruiden die de longen en de huid bevochtigen, met acupunctuur die de hitte bestrijdt, is onze manier van werken. Resultaat is niet gemakkelijk te bereiken, wel verbetering, met name in de pijn of in de jeuk. Hoe langer het er al zit, hoe moeilijker. Dat geldt voor alle drie soorten reuma. Natuurlijk zijn er meer oorzaken, maar het weer is de belangrijkste. Zelfs zo belangrijk, dat het weer de belangrijkste oorzaak van ziekten is in de TCG. Ach, denk eens aan een simpele verkoudheid. Dit is gewoon naar binnengedrongen kou. Bij reuma is die kou dieper gaan zitten, tot in de gewrichten, of in de spieren, of in de huid. Koude ramen worden vochtig, koude gewrichten ook. De TCG ziet die kou als de oorzaak van de vergroeiing. Wind verergert het nog eens. 'Tocht is de dief van honderd ziekten', zegt een oude Chinese wijsheid. De meeste ziekten beginnen immers met een verkoudheid, vaak na tocht.

Dit is voorlopig weer de laatste column. In september kom ik weer terug met wéér een aantal columns over mijn vak en hobby, de Traditionele Chinese Geneeswijze. Mocht u dit aanspreken, of heeft u vragen of klachten, neem gerust contact met me op. Dat kan via een afspraakje met Michelle (0544 375124), maar ook via [www.jan-elferink-tcm.nl](http://www.jan-elferink-tcm.nl) Ik wens u allen, nu al, een prettige vakantie. **Gegroet... Jan Elferink en medewerkers.**