



Nier-yang-xu

De Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG) zegt dat de nieren de basis zijn voor al het leven. Het is het water element in de vijf elementenleer. Uit water wordt alles geboren. Voor de bevalling, loopt eerst het vruchtwater weg. M.a.w. voor de geboorte drijft elk levend wezen in het water. Het nier-yin (de materie) houdt het nier-yang in bedwang, houdt het vast. Het nier-yang is het vuur, de energie van de nieren. Dat vuur is onder andere het verteringsvuur (de warmte om goed te kunnen verteren), maar ook het lichaamsverwarmende vuur. De TCG beziet de nieren dan ook als de CV ketel van het lichaam.

Wat is nier-yang-xu dus: Xu betekent tekort, te weinig, niet genoeg van. M.a.w.: een tekort aan verwarmende energie in je lichaam. Als het lichaam niet warm genoeg is, veroorzaakt dat enorm veel klachten. Als eerste: kou, de mensen met nier-yang-xu hebben het vaak koud. Koude voeten, koude handen, koude rillingen, ver-koud-heden dus!

De TCG zegt ook, dat de nieren het niét rode bloed bewegen en verzorgen. Het niet rode bloed is al het vocht in uw lichaam, dat niet rood is. Dat is bijvoorbeeld zweet, slijm, urine, lymfe, sperma, witte

vloed (een snotneus van onderen, zei mijn docent daarover), traanvocht, liquor (vocht rond uw hersenen en ruggenmerg), maar ook het vocht dat uw gewrichten smeert. Allemaal wit bloed. Ruwweg kan men stellen dat het rode bloed het lichaam voedt en afvalstoffen afvoert en dat het witte bloed het lichaam koelt, bevochtigt en smeert. Zoiets als in een auto. Die loopt op benzine (rood bloed), maar de motor wordt gesmeerd door olie (wit bloed). Bij kou wordt olie ook dik.

Als er nier-yang-xu is, worden de gewrichten, spieren en organen onvoldoende gesmeerd en er ontstaat slijm. Die mensen hebben het constant koud, zijn snel verkouden, stijf (vooral 's morgens), hebben nergens zin in, niet in bewegen, seks, eten, slapen (doordat men het koud heeft, slaapt men moeilijk in), en men wordt snel te zwaar. Dit laatste komt doordat het lichaam veel vet vasthoudt om te voorkomen dat er teveel warmte via de huid verdwijnt. Vet houdt warmte vast. Afvallen is warmte verliezen. Afvallers hebben het dan ook echt koud en afvallen is heel moeilijk.

Nog een mooi voorbeeld van te weinig nier-yang is:

Mensen krijgen snel last van krampen, vaak in de benen, tussen de schouderbladen of in de armen. Doordat er te weinig nier-yang is, trekken de spieren snel en gemakkelijk samen. Bij kou heb je de neiging om je kleiner te maken, te verkrampen.

Bij de menstruatie zie je vaak dat er problemen ontstaan in de duur van de menstruatie. Vaak langdurig menstrueren soms zelfs tot twee weken toe en met een zeer slechte regelmaat. Van een cyclus van zelfs 6-7 weken of na 2 weken alweer. Bijkomende klachten zijn dan ook vaak rugklachten en onderbuik pijn. Meestal geen hoofdpijn, maar men is moe, heel moe, koud en zéér prikkelbaar, geen weerstand, kippenvet en koude voeten en handen (snel een griepgevoel).

Herkent u zich hierin, of heeft u vragen, neem dan contact op met:

Praktijk voor Traditionele Chinese Geneeswijze, Dijkstraat 25 in Lichtenvoorde,
T 0544 375124 of 06 51104848,
E praktijk@jan-elferink-tcm.nl