

Acupunctuur en Traditionele Chinese Geneeswijze

Lezing door mevrouw W. Hauser, acupuncturist

Chinese geneeswijze wordt gewoonlijk aangeduid als TCM. Dit is de internationale term voor Traditional Chinese Medicine. Hieronder vallen niet alleen acupunctuur en kruidengeneeskunde, maar ook Tai Chi en QiGong en Chinese Tuina massage. In het Westen zien wij ons als middelpunt van de aarde. Alles gebeurt rondom ons, vanuit ons eigen denken: wij en de wereld. In het Oosten zien de mensen zichzelf niet als middelpunt maar als onderdeel van het grote geheel, als onderdeel van het universum. Acupunctuur ontstond enige duizenden jaren geleden in Oost-Azië. Het zoeken naar een dynamisch evenwicht is de essentie van de Chinese geneeskunde.

Hoe werkt acupunctuur?

Volgens de principes van TCG stroomt de energie door het lichaam via 12 hoofdmeridianen en 8 extra meridianen. Meridianen zijn banen waar Qi door heen stroomt. Qi is de naam voor onze levensenergie. Hij moet vloeiend en regelmatig door het lichaam stromen anders ontstaat er een stagnerende Qi die voor veel lichamelijke klachten kan zorgen. Acupunctuur is letterlijk het doorboren van de huid met een naald. Door behandeling met acupunctuurnaalden kan men de energiestroming versterken en blokkades in die stroming opheffen.

Wat kan acupunctuur betekenen voor de ogen?

Bij MD zien we vaak een achteruitgang van de organen Lever en Nier (ouderdom) en een verminderde functie van Milt. Maar ook Hart en Longen hebben een belangrijke rol bij het goed functioneren van de ogen. Door deze organen te beïnvloeden door middel van acupunctuur kan invloed uitgeoefend worden op de ogen.

Een belangrijke oorzaak van MD is de reductie van bloedtoevoer naar het netvlies en het vaatvlies. Met acupunctuur kun je ervoor zorgen dat het bloed beter stroomt door de aderen en kwalitatief gezonder wordt zodat het de ogen beter voedt. Daarnaast kunnen we met acupunctuur als het ware ervoor zorgen dat de energie beter naar de ogen stroomt. Het lichaam helpt hierbij door 's nachts horizontaal te liggen zodat het bloed makkelijker naar de Lever stroomt. De Lever is rechtstreeks verbonden met de ogen.

Daarnaast is het heel belangrijk om ook de emoties zoveel mogelijk in balans te hebben omdat dat onze algehele gezondheid ten goede komt. Zo zien we bij dofte ogen dat de geest niet goed is en bij ogen die sprankelen dat dit een teken van een gezonde geest is.

Heel belangrijk bij MD is het functioneren van de Milt, vooral voor het ontstaan van de drusen. De Milt heeft als voornaamste taak onze dagelijkse voeding om te zetten in energie en bloed voor de ogen. Wanneer de Milt niet werkt, kunnen de ogen hier problemen van ondervinden vanwege gebrek aan juiste voeding.

Het belang van een goede voeding

Door onze voeding, juiste ademhaling en levensstijl kunnen we effect uitoefenen op onze dagelijkse aanmaak van Qi en Bloed. Een verkeerd dieet is veel suiker en witte producten zoals brood, rijst, pasta, maar ook melkproducten, slagroom, ijs en kaas. Zure melkproducten zijn beter verteerbaar, zoals yoghurt of karnemelk, maar dan zonder suiker. Suiker verzuurt het lichaam en gaat het automatisch compenseren door kalk uit de botten te halen wat botontkalking kan geven. Ook verkeerde vetten zoals in margarine worden afgeraden. Het is veel beter roomboter te gebruiken maar dan wel met mate. Hierin zitten geen ongezonde transvetten, zoals in margarine of nepboter.

Te veel rauwkost eten is ook niet verstandig. De energie van rauwkost is te koud en voor sommige mensen moeilijk te verteren. Het is beter om in ons koude, vochtige kikkerlandje, zeker in de winter niet te veel rauwkost te eten. Dan hebben we verwarmende kruiden nodig zoals kaneel, anijs, venkel, gember, nootmuskaat, kruidnagel. Deze speculaaskruiden verwarmen Maag en Milt zodat de winterse kost beter verteerd wordt en de kou buiten houdt. De beste tijd om eten te verteren is 's morgens tussen 7 en 9 uur want dan is het de Milt-tijd. Het is belangrijk om gezond en goed te ontbijten.

Conclusie

De organen Lever, Nieren, Milt, Hart en Longen spelen alle vijf een belangrijke rol bij onder andere het functioneren van de ogen. Om deze organen goed te laten functioneren is gezonde voeding en een goede levensstijl nodig.