



Qi, (spreek uit tsjie)

In de Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG of TCM van medicijnen) spreekt de Chinese geneeskundige altijd over drie begrippen. De yin, de yang en de qi. Onder yin wordt ondermeer verstaan de aarde, materie, bloed, de voorkant van het lichaam, de onderkant, enz. Yang is meer de zon, vluchtiger, de achterkant van het lichaam, de bovenkant, enz. Maar yin en yang verhouden zich ook als min en plus, kou en warmte, stilstand en beweging, fout en goed, vrouw en man, alles in een relatie tot elkaar. Maar... alles is relatief. Dezelfde emmer water is yin ten opzichte van stoom, maar is yang ten opzichte van een blok ijs. Het zijn zogenaamde parameters.

Qi is de energie die het lichaam in beweging houdt. Op het moment dat de qi wegvalt, is alles dood, bewegingsloos.

Qi kan zich dus ook op verschillende niveau's in het lichaam bevinden, het beweegt namelijk. Want als iets niet goed beweegt, zegt de TCG, dan ontstaat er pijn. In dit geval een zeurende pijn. Zoals een zeurende pijn in de gewrichten of in het hoofd. Dit voelt vaak als zeer vervelend. (Dit in tegenstelling tot bloed dat niet

goed beweegt, dat levert een stekende pijn op, die stekende hoofdpijn bijv.).

Qi transporteert. De TCG zegt dat de qi de warmte transporteert. (Als je moe wordt, minder qi hebt, heb je het vaak ook sneller koud). Qi beweegt / transporteert ook voeding (Als voeding niet goed meer beweegt, krijg je een vol gevoel, tot, wat de TCG noemt, rebellerende qi toe, dwz. de neiging tot boeren en / of braken. De qi van de voeding moet het lichaam in, niet uit).

Qi, zegt de TCG, wordt geproduceerd door elk orgaan in het lichaam. Elk orgaan produceert een geheel eigen, het orgaan kenmerkende, energie. Zoals de Nier-qi, Long-qi, Milt-qi, Hart-qi, Lever-qi. Produceert het orgaan te weinig qi, dan spreekt men in de TCG van Qi-xu. Als u hier meer van wilt weten kijk dan eens op mijn website: [HYPERLINK "http://www.jan-elferink-tcm.nl"](http://www.jan-elferink-tcm.nl) www.jan-elferink-tcm.nl naar de artikelen die reeds verschenen zijn over Nier-qi-xu en Milt-qi-xu.

U begrijpt intussen misschien wel, dat qi van levensbelang is. Als u qi tekort komt, bent u als allereerst gewoon moe. Rust is daar een goed advies. Is dat

niet genoeg, dan zult u uw qi moeten aanvullen. Dit kan ook door te eten. Vooral gezond eten, rijk aan qi eten. Zoals zaden, volkorenbrood, eieren groentes en fruit. Lukt dit dan nog niet, dan zal er toch wat extra's moeten gebeuren. Dit doen wij in de TCG dan ook met kruiden. Dit zijn voor ons de zogenaamde qi tonica. Kruiden die de energie versterken. Maar er zijn ook acupunctuurpunten die de energie versterken, de vertering verbeteren, en qi en bloed beter laten bewegen.

Bent u ook vaak gewoon moe, of heeft u ook regelmatig gewoon ergens pijn en weet u niet waar het vandaan komt, of weet u niet wat u eraan moet doen, laat u dan eens een diagnose afnemen in de Praktijk voor TCG Jan Elferink Dijkstraat 25, 7131 DM Lichtenvoorde. Tel 0544 375124 of via mail@jan-elferink-tcm.nl.

De meeste zorgverzekeraars vergoeden in ieder geval een deel van de kosten.

(o.a. Menzis 80% van intake en behandeling, afhankelijk van uw pakket)