



Verkoudheid en griep testen je wei-qi

In de Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG) is een verkoudheid een echte verkoudheid. Als de tocht koud langs je rug trekt, kun je dus een verkoudheid oplopen.

In de TCG is het verloop van een ziekte verdeeld in lagen. Een koude ziekte, zoals dit heet in de TCG, trekt van buiten naar binnen. En als je niets doet en je beschermende energie, (je wei-qi, je immuniteit), is te zwak, dan kan dat griepverschijnselen tot gevolg hebben.

De reactie van je lichaam is er één van rillen en gaan bewegen. Je krijgt kippenvel en je gaat stevig wrijven over de koude plekken; de gemakkelijkste manier om de kou er weer uit te krijgen. Dus weer via de huid eruit, de weg weer terug. Dit is een typisch Chinese verklaring. Zweeten, na het oplopen van een verkoudheid, is dus een normale lichamelijke reactie. Met het zweeten probeert het lichaam de kou er weer uit te dringen. Bijkomende verschijnselen zijn het krijgen van een druppel aan de neus en het plassen van blanke urine. Gaat echter de koude dieper, dan gaat het één laag dieper. De kou dringt je verteringsapparaat binnen. De reactie van het verteringsapparaat is: de kou eruit werken. Darmkrampen met als gevolg braken en diarree.

Deze manier is kenmerkend voor de maag: braken. De dikke darm doet het in de vorm van diarree. Beide met herkenbare etensresten.

Als de kou nog een etage dieper in je lichaam is binnen gedrongen, ontstaat er door de kou koorts. Als je sneeuwballen gooit met je blote handen, krijg je eerst koude handen, maar even later gaan ze gloeien. Dit heet in de TCG valse hitte. Koorts bij een verkoudheid heet dan ook valse hitte. Die valse hitte wordt naar het oppervlak gevoerd om de kou aan die oppervlakte te verdrijven. Vandaar dat veel mensen in deze situatie van buiten heel warm zijn en toch in bed liggen te rillen. Als dit goed gaat en de persoon in kwestie is best sterk, dan duurt zo'n griep ongeveer 4 tot 5 dagen. Wat er dan vaak nog als klacht over blijft is dik slijm in de neus en holtes van het voorhoofd, ontstaan door indikking door de koorts.

Maar als de persoon zwak is, dan bestaat de mogelijkheid dat de kou nog dieper het lichaam binnen treedt. De reactie van je lichaam is er dan een van wisselende koortsen. Het ene moment de dekens eróp, het andere moment eráf. Het ene moment vreselijk zweeten en het volgende moment vreselijk koud zijn. Als men braakt, komt het moeilijk omhoog, ruikt vaak zurig

en zo smaakt het ook. De ontlasting wordt stinkende brei.

Gaat de kou nog dieper, dan gaat het naar wat wij in de TCG het yin niveau noemen. Naar de materie. De ziekte tast de materie, het lichaam, aan.. Mensen krijgen dan een longontsteking.

In de TCG is de behandeling dan ook gericht de materie te beschermen en vervolgens om de kou er via de weg waarop het binnen kwam er weer uit te drijven.

Een telkens terugkerende blaasontsteking is in feite hetzelfde. Dat is wat in de TCG ook geïnterneerde kou heet. De kou moet er eerst uit.

Wind en kou zijn de dieven van honderd ziekten, zegt een oude Chinese wijsheid. Dit geldt dan ook voor alle daaraan gerelateerde klachten, waaronder reuma, astma, gewrichtsklachten, hoofdpijn (vaak een band om het hoofd) spierstijfheid, (mn. 's morgens) enz. Het belangrijkste is om zo snel mogelijk en volledig de kou uit het lichaam te krijgen.

Dat kan in de praktijk voor Traditionele Chinese Geneeswijze Jan Elferink Dijkstraat 25 7131 DM Lichtenvoorde Tel. 0544 375124 of via mail@jan-elferink-tcm.nl