



## Pi-qi-xu

in het Chinees, milt verteringszwakte in het Nederlands.

In de Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG) is de Pi, de milt, niet alleen uw pancreas of alvleesklier. Nee, uw milt is in de TCG uw verterings- capaciteit. Hoe goed kunt u uw eten verteren? Dát is in de TCG uw milt. Haalt u alle voeding wel uit uw eten? U moet het zo zien. Alles wat u eet, dat wordt "u". Eet u ongezond, dan wordt het heel moeilijk om ook helemaal gezond te zijn. Dat wát u eet, dat vormt u namelijk, soms gewoon letterlijk. Eet u veel dikmakers, dan wordt u ook dik. Eet u veel frituurvet, dan wordt u ook vet. Uw lichaamsvloeistoffen voelen dan vaak ook vet aan. Uw zweet plakt veel meer, uw ontlasting plakt veel meer en uw urine ruikt veel sterker. Eet u veel gezonde voeding, dan bént u ook gezonder en heeft bijvoorbeeld het weer veel minder vat op uw weerstand, want u bent gezond.

Nou is in de TCG uw milt niet alleen verantwoordelijk voor de vertering van uw eten. In de TCG zorgt de milt namelijk ook voor de vertering van uw leven, dat wat u zoal mee maakt. Denk maar eens aan zinnen zoals: Dat is onverteerbaar, of het ligt me zwaar op de maag. We zeggen het zelf.

Ook informatie, bijvoorbeeld op school, moet men

kunnen verteren. Een kind dat op school dromerig overkomt heeft vaak moeite met het verteren van de door de leerkracht verstrekte informatie. Vaak gaat het voor zo'n kind te snel. De meester of jufvrouw vertelt iets, legt iets uit en voordat hij/zij het verteerd heeft, gaat de uitleg al verder. Dit heeft tot gevolg dat hij/zij de rest van het verhaal helemaal niet mee krijgt. Hij/zij heeft het eerste nog niet eens verteerd, laat staan de rest. Hij/zij kan het zich zo onmogelijk eigen maken, hij/zij verteerd het niet en slaat het dus ook niet op.

Al deze tekortkomingen in het verteren heet in de TCG Milt-qi-xu. Verterings-energie-tekort, vrij vertaald.

De milt heeft in de TCG nog meer functies dan verteren. De milt, zegt de TCG, is ook verantwoordelijk voor het in de vaten houden van het bloed. Gebeurt dat onvoldoende dan ontstaan er snel blauwe plekken, spataderen of aambeien. De milt is ook verantwoordelijk voor het op de plaats houden van de interne organen. Milt-qi-xu is dan ook de oorzaak van verzakkingen of hernia's, in ons vak.

De milt opent in de mond en manifesteert zich op

de lippen zegt de TCG. Milt-qi-xu komt heel veel voor in onze leefomgeving. We verwaarlozen onze milt namelijk nogal. Veel mensen herkennen zelfs geen smaken meer.

Want we eten veel te veel van hetzelfde en vaak bedekt onder sausjes met smaakversterkers, chemische middelen die de houdbaarheid verlengen en kleurstoffen. Lekker, maar een echte smaak heeft het niet meer. Jammer, want als je lekker kunt eten, kun je ook lekker leven. Immers: verandering van spijs doet leven.

Nog zo'n taak van de milt. De milt voedt de spieren, zegt de TCG. Bij verteringszwakte wordt men sneller moe, vooral in de spieren. Kenmerkend is de vermoeidheid bovenaan de trap, al na een korte inspanning.

**Neem eens contact op met de Praktijk voor TCG Jan Elferink, als u zich in deze klachten herkent. Er valt wat aan te doen. Het adres is: Dijkstraat 25, 7131 DM Lichtenvoorde. Tel 0544 375124 of 06 51104848. Per internet kan het ook: [www.jan-elferink-tcm.nl](http://www.jan-elferink-tcm.nl) of [praktijk@jan-elferink.tcm.nl](mailto:praktijk@jan-elferink.tcm.nl)**