



Yin en Yang - van Dimmis Vart on Unsplash Foto: Dimmis Vart

Verhalen uit de (para)medische praktijk

10 april 2025, 16:37

Column

Medisch

Ik laat ik je kennismaken met de andere methoden om je gezondheid te verbeteren. Geen casus maar een kijkje in de Traditionele Chinese geneeskunde.

De Chinezen beschouwen de samenhang van alle aspecten van het leven. Lichaam, ziel en geest zijn één. Het een kan niet zonder het ander. Men heeft gezien dat alles is opgebouwd uit Yin en Yang. Dat zijn 2 begrippen voor de stroming van Qi (zie vorige editie) die iedereen kent, maar de meesten niet echt begrijpen.

Yin is de stroming die neerwaarts gaat, die stabiel is, rust vindt, verkoelt, doorvoert en afvoert. In de natuur te zien als waterstroom, een boomstam, winterslaap en bezinning, maar ook een lekkere maaltijd en een goede vriendschap, die je emotioneel laat groeien.

Yang gaat omhoog Het is de beweging zelf. Het is warmte en vuur, activerend, zorgt voor het gebruikmaken van alles wat door yin is opgebouwd.

In de natuur te zien als de lente, die alles aanzet tot groei, met de zomer en vruchten als toppunt. Emotioneel is creativiteit een uiting van Yang.

In het lichaam vertaalt het zich gemakkelijk tot herkenning in het spijsverteringssysteem. Daarvan voelt het beter als het neerwaarts gaat. De energie van de maag gaat omlaag, de darmen kneden het voedsel op

eigen ritme neerwaarts. Yang gaat opwaarts en zorgt bijvoorbeeld middels verwarming en activatie van processen voor vertering. Door te eten verwarmt je lichaam en activeert de hersenen.

Heel zichtbaar in het lichaam is WeiQi. Dat is de naam die men gegeven heeft aan wat we in het Westen het afweersysteem noemen. Koorts is een uiting van de wenselijke weerbaarheid tegen ziektekiemen. Dat staat het lichaam alléén toe als er voldoende Qi beschikbaar is. Het is een tijdelijke hitte waardoor de pathogenen uit het lichaam gezet worden en vervolgens weer homeostase of balans aan kan nemen. Let op, het kunnen pathogenen zijn die al jaren zichzelf verstopt hebben en je hebben verzwakt zonder dat je het hebt gemerkt. Denk eens aan Pfeiffer of Lyme.

Een dysbalans tussen Yin en Yang is te 'lezen' als te veel hitte of te weinig Yin. Bijvoorbeeld hartkloppingen, hoofdpijn of opvliegers.

De traditionele Chinese geneeskunde (TCG) is uitgebreid en heeft duizenden jaren van ervaring opgeschreven op stroken als de afbeelding. Onbekend maakt onbemind, en om die reden schrijf ik deze reeks. Heb je ideeën of vragen? Laat het me weten.

Katinka

Kijk voor email of eerdere publicaties in deze reeks op www.dehelderemaan.nl

Men heeft gezien dat alles is opgebouwd uit Yin en Yang.



Meer nieuws



Meer dan alleen fietsen! Officiële Start Fietsmaatjes Delft



De Tanthofdreef kan zo veel beter

Sportweek bruist in Delft



De huisarts als spil in de wijk



Betaalbaar Warmte Delft



NATUUR IN DE WIJK // Door de ogen van Natuurlijk Delfland

[Meer laden](#)

Overig nieuws

9-7 Vervolg van cover: Abtswoudepark-project krijgt vorm

9-7 'Liegen, lachen en ... koffie!' krijgt een vervolg op 17 juli

10-4 Kindercolumn Vriendinnen

10-4 Met een digimaatje ontdek ik de digitale wereld stap voor stap!

13-2 Katinka open dag + Kinderboerderij

Zakennieuws



Bakkerij van Agirman



Ondernemer Residentie Contact



“Persoonlijke aandacht is belangrijk bij fitness”



We brengen ondernemende wijkbewoners in Delft-West samen

[Meer laden](#)

DIGITALE KRANT



Over Tegek Tanthof:

TegekTanthof is een uitgave van Stichting Rode Feniks i.s.m. onze impact partners TU Delft, Laatste Eer, Werkse!, Rabobank, Winkelcentrum De Hoven, Delft Marketing, Theater de Veste, ProGrotius, Vidomes, Stedelink, Woonbron, WijWest, Ondernemersfonds.

Adverteren?

Neem contact op met ons via info@tegektanthof.nl.



Bekijk archief

Gemaakt met **pubble**