



Vijf Elementenleer bij dieren

Inhoudstabel

1. Inleiding
2. Geschiedenis van TCM
3. Geschiedenis van Vijf Elementenleer
4. De Vijf Elementen en hun associaties
 - 4.1 De seizoenen
 - 4.2 De klimaten
 - 4.2.1 Koude
 - 4.2.2 Wind
 - 4.2.3 Hitte
 - 4.2.4 Damp of vochtigheid
 - 4.2.5 Droogte
 - 4.3 Richting
 - 4.4 De vier resonanties
 - 4.4.1 Kleur
 - 4.4.2 Klank
 - 4.4.3 Geur
 - 4.4.4 Smaak
 - 4.5 Organen en meridianen
 - 4.5.1 Hout organen en meridianen
 - 4.5.2 Vuur organen en meridianen
 - 4.5.3 Aarde organen en meridianen
 - 4.5.4 Metaal organen en meridianen
 - 4.5.5 Water organen en meridianen
 - 4.6 Weefsels
 - 4.7 Zintuigen
 - 4.8 Emoties
5. De verschillende cycli
 - 5.1 Vijf Elementen fysiologie
 - 5.1.1 Voedende of Sheng cyclus
 - 5.1.2 Controlerende of Ko cyclus

- 5.2 Vijf Elementen pathologie
 - 5.2.1 Moeder element tast het Kind element aan
 - 5.2.2 Kind element tast het Moeder element aan
 - 5.2.3 Overcontrolerende of Cheng cyclus
 - 5.2.4 Beledigende cyclus of Wu cyclus
- 5.3 De Kosmologische cyclus
- 6. Element Water
 - 6.1 Eigenschappen
 - 6.2 Water type
- 7. Element Hout
 - 7.1 Eigenschappen
 - 7.2 Hout type
- 8. Element Vuur
 - 8.1 Eigenschappen
 - 8.2 Vuur type
- 9. Element Aarde
 - 9.1 Eigenschappen
 - 9.2 Aarde type
- 10. Element Metaal
 - 10.1. Eigenschappen
 - 10. 2 Metaal type
- 11. Disbalansen aanpakken
 - 11.1 Voeding
 - 11.1.1 Algemene voedingsbehoeften en vertering
 - 11.1.2 Invloed van voeding volgens de Vijf Elementen
 - 11.1.3 Werking van voeding op het lichaam
 - 1. Hete voedingsmiddelen beschermen tegen Koude
 - 2. Warme voedingsmiddelen vergroten de activiteit
 - 3. Neutrale voedingsmiddelen leveren Qi
 - 4. Verfrissende voedingsmiddelen tonifiëren het Bloed
 - 5. Koude voedingsmiddelen beschermen tegen Hitte
 - 11.1.4 Voedingstherapie in de praktijk
 - 11.1.5 Voeding aangewezen bij de Vijf Elementen types
 - 11.2 Essentiële oliën
 - 11.2.1 Een kort woordje over essentiële oliën
 - 11.2.1.1 Essentiële oliën: wat zijn ze, wat doen ze?
 - 11.2.1.2 Waarom zouden we essentiële oliën gebruiken?

- 11.2.1.3 Hoe werken ze?
 - 11.2.1.4 Hun effect op het fysieke lichaam
 - 11.2.1.5 Hun effect op het mentale welzijn
 - 11.2.1.6 Hoe gebruiken we essentiële oliën bij dieren?
 - 11.2.1.7 Verdunnen van essentiële oliën
 - 11.2.1.8 De kwaliteit van essentiële oliën
 - 11.2.1.9 Hoe oliën veilig gebruiken?
- 11.2.2 Essentiële oliën voor het Water element
 - 11.2.2.1 Het Water element
 - 11.2.2.2 Essentiële oliën voor het Water element
- 11.2.3 Essentiële oliën voor het Hout element
 - 11.2.3.1 Het Hout element
 - 11.2.3.2 Essentiële oliën voor het Hout element
- 11.2.4 Essentiële oliën voor het Vuur element
 - 11.2.4.1 Het Vuur element
 - 11.2.4.2 Essentiële oliën voor het Vuur element
- 11.2.5 Essentiële oliën voor het Aarde element
 - 11.2.5.1 Het Aarde element
 - 11.2.5.2 Essentiële oliën voor het Aarde element
- 11.2.6 Essentiële oliën voor het Metaal element
 - 11.2.6.1 Het Metaal element
 - 11.2.6.2 Essentiële oliën voor het Metaal element
- 11.3 Kruiden
 - 11.3.1 Kruiden voor het Water element
 - 11.3.1.1 Kleefkruid, Gallium aparine
 - 11.3.1.2 Jeneverbes, Juniperus communis
 - 11.3.1.3 Heemst, Althea officinalis
 - 11.3.1.4 Peterselie, Petroselinum sativum
 - 11.3.1.5 Berendruif, Uva ursi
 - 11.3.1.6 Paardenbloem, Taraxacum officinale
 - 11.3.1.7 Grote weegbree, Plantago major
 - 11.3.2 Kruiden voor het Hout element
 - 11.3.2.1 Grote klit, Arctium lappa
 - 11.3.2.2 Goudsbloem, Calendula officinalis
 - 11.3.2.3 Paardenbloem, Taraxacum officinale
 - 11.3.2.4 Goudzegel, Hydrastis canadensis
 - 11.3.2.5 Mariadistel, Sylibum marianum

- 11.3.2.6 Brandnetel, *Urtica dioica*
- 11.3.2.7 Mahoniewortel, *Berberis aquifolium*
- 11.3.2.8 Rode klaver, *Trifolium pratense*
- 11.3.3 Kruiden voor het Vuur element
 - 11.3.3.1 Meidoorn, *Crataegus oxyacantha*
 - 11.3.3.2 Hartgespan, *Leonurus cardiaca*
 - 11.3.3.3 Aloë vera
 - 11.3.3.4 Duindoorn, *Rhamnus alnifolia*
 - 11.3.3.5 Cascara (sagrada), *Rhamnus purshiana*
 - 11.3.3.6 Lijnzaad, *Linum usitatissimum*
 - 11.3.3.7 Rode iepschors, *Ulmus fulva*
 - 11.3.3.8 Dong quai of vrouwelijk Ginseng, *Angelica sinensis*
 - 11.3.3.9 Gember, *Zingiber officinale*
 - 11.3.3.10 Zoethout, *Glycyrrhiza glabra*
 - 11.3.3.11 Bijvoet of Alsem, *Artemisia vulgaris*
 - 11.3.3.12 Frambozenblad, *Rubus idaeus*
 - 11.3.3.13 Sarsaparilla, *Aralia nudicaulis*
 - 11.3.3.14 Zaagbladpalm, *Serenoa serrulata*
 - 11.3.3.15 Wilde yam, *Dioscorea villosa*
 - 11.3.3.16 Duizenblad, *Achillea millefolium*
 - 11.3.3.17 Luzerne, Alfalfa, *Medicago sativa*
 - 11.3.3.18 Gewone smeewortel, *Symphytum officinale*
 - 11.3.3.19 Iers mos, *Chondrus crispus*
 - 11.3.3.20 Kelp of Blaaswier, *Fucus vesiculosus*
 - 11.3.3.21 Heemst, *Althea officinalis*
 - 11.3.3.22 Peterselie, *Petroselinum sativum*
 - 11.3.3.23 Siberische Ginseng, *Panax spp.*
- 11.3.4 Kruiden voor het Aarde element
 - 11.3.4.1 Goudsbloem, *Calendula officinalis*
 - 11.3.4.2 Kleefkruid, *Gallium aparine*
 - 11.3.4.3 Paardenbloem, *Taraxacum officinale*
 - 11.3.4.4 Smalbladige rode zonnehoe, *Echinacea angustifolia*
 - 11.3.4.5 Jeneverbes, *Juniperus communis*
 - 11.3.4.6 Zoethout, *Glycyrrhiza glabra*
 - 11.3.4.7 Koningskaars, *Verbascum Thapsus*
 - 11.3.4.8 Peterselie, *Petroselinum sativum*
 - 11.3.4.9 Berendruif, *Uva ursi*

- 11.3.4.10 Luzerne, Alfalfa, *Medicago sativa*
- 11.3.4.11 Aloë vera
- 11.3.4.12 Gewone smeerwortel, *Symphytum officinale*
- 11.3.4.13 Venkel, *Foeniculum vulgare*
- 11.3.4.14 Fenegriek, *Trigonella foenum-graecum*
- 11.3.4.15 Gember, *Zingiber officinale*
- 11.3.4.16 Pepermunt, *Mentha piperita*
- 11.3.4.17 Rode iepschors, *Ulmus fulva*
- 11.3.4.18 Aardbeienblad, *Fragaria vesica*
- 11.3.5 Kruiden voor het Metaal element
 - 11.3.5.1 Gewone smeerwortel, *Symphytum officinale*
 - 11.3.5.2 Griekse Alant, *Inula helenium*
 - 11.3.5.3 Lijnzaad, *Linum usitatissimum*
 - 11.3.5.4 Malrove, *Marrubium vulgare*
 - 11.3.5.5 Zoethout, *Glycyrrhiza glabra*
 - 11.3.5.6 Heemst, *Althea officinalis*
 - 11.3.5.7 Koningskaars, *Verbascum thapsus*
 - 11.3.5.8 Rode iepschors, *Ulmus fulva*
 - 11.3.5.9 Duindoorn, *Rhamnus alnifolia*
 - 11.3.5.10 Venkel, *Foeniculum vulgare*
 - 11.3.5.11 Goudzegel, *Hydrastis canadensis*
 - 11.3.5.12 Zuurbes, *Berberis vulgaris*
 - 11.3.5.13 Psyllium, *Plantago ovata*

11.4 Acupressuur

- 11.4.1 Effecten van acupressuur
- 11.4.2 Lengte van de behandeling
- 11.4.3 Contra-indicaties van acupressuur
- 11.4.4 Waar moet je op letten tijdens een behandeling?
- 11.4.5 De verschillende punten
 - 11.4.5.1 Triggerpunten
 - 11.4.5.2 Alarmpunten
 - 11.4.5.3 Accorderingspunten
 - 11.4.5.4 Commandopunten
 - 11.4.5.5 Passagepunten
 - 11.4.5.6 Meesterpunten

- 11.4.5.7 Regiopunten
- 11.4.5.8 Bronpunten
- 11.4.5.9 Tingpunten
- 11.4.6 Acupressuurtechnieken
- 11.4.7 Acupressuur toepassen
 - 11.4.7.1 Help je handen
 - 11.4.7.2 Ademhaling en acupressuur
 - 11.4.7.3 DeQi
- 11.4.8 De Vijf Elementen en hun belangrijkste acu-punten
 - 11.4.8.1 Het Hout-element en zijn acu-punten
 - 11.4.8.2 Het Vuur-element en zijn acu-punten
 - 11.4.8.3 Het Aarde-element en zijn acu-punten
 - 11.4.8.4 Het Metaal-element en zijn acu-punten
 - 11.4.8.5 Het Water-element en zijn acu-punten

1. Inleiding

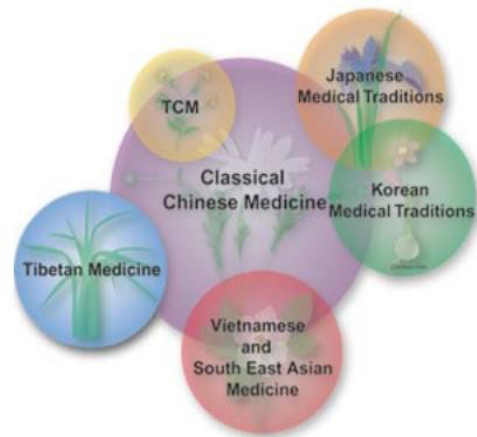
Welkom in deze cursus over de Vijf Elementen bij dieren. Zo leuk dat je je ingeschreven hebt en dat je helemaal klaar bent om nieuwe kennis te verwerven.

Kennis is macht, wordt wel eens gezegd, en in deze tijden van dierenartstekorten en alsmaar stijgende kosten bij de reguliere behandeling van dieren, is een grotere kennis mooi meegenomen. Op die manier leer jij sneller de puzzel te leggen bij problemen en kan je jouw dier zelf ondersteunen waardoor tussenkomst van een dierenarts vaker kan vermeden worden.

Uiteraard kunnen we de reguliere (dier)geneeskunde nooit helemaal schrappen, dat is ook niet het doel van deze cursus.

Over de verschillende komende modules heen wil ik jou met deze Vijf Elementenleer graag meenemen in één van de belangrijkste theorieën van de Traditional Chinese Medicine, afgekort tot TCM en in het Nederlands gekend als Traditionele Chinese Geneeskunde of TCG.

Eigenlijk is de term Oosterse geneeskunde correcter als je het mij vraagt, want acupunctuur en consoorten zijn geen uitvinding van de Chinezen alleen! Ook in Japan en vele andere Aziatische of Oosterse landen wordt TCM beoefend.



Je zal zien dat ik deze termen door elkaar gebruik, maar dan weet je in elk geval waar ik het over heb.

Verder is het ook goed om te weten dat TCM niet alleen acupunctuur omvat, maar een verzamelnaam is voor acupunctuur, Chinese

Kruidengeneeskunde, Chinese medische voedingsleer, Moxibustie of Moxatherapie, Gua Sha, Tui Na, Qi Gong en Tai Chi.



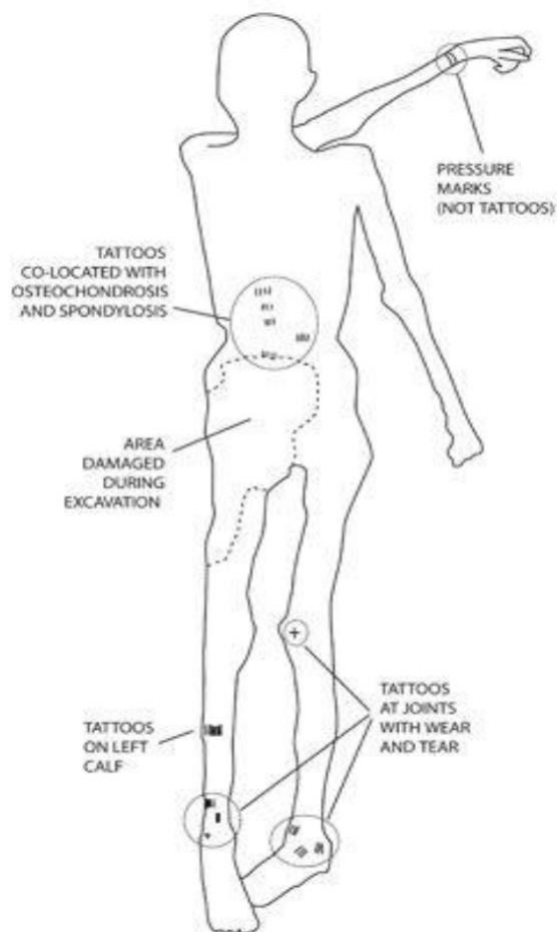
2. Geschiedenis van TCM

Vooraleer we ons verdiepen in de Vijf Elementenleer, is het belangrijk om hier wat achtergrondinformatie bij te verwerven. Zoals ik eerder schreef, is de Vijf Elementenleer één van de belangrijkste theorieën waarvan TCM gebruik maakt. Een beetje geschiedenis over deze TCM om het geheel te kunnen plaatsen, lijkt mij dan ook niet overbodig. In dit historisch overzicht zal ik het vooral hebben over acupunctuur omdat hiervan de meest concrete bewijzen terug gevonden zijn, maar weet dat deze bij uitbreiding ook de Vijf Elementenleer omvat.

De Oosterse geneeskunde zoals hierboven beschreven, is reeds eeuwen oud. Over het algemeen wordt aangenomen dat de eerste toepassing van acupunctuur dateert van in het Stenen Tijdperk, meer bepaald de periode van 8000 tot 3000 jaar voor Christus.



Doorheen de verschillende Chinese dynastieën van dit Stenen Tijdperk, heeft men bewijs gevonden dat acupunctuur reeds in deze periode werd ingezet: onder de vorm van naalden gemaakt uit bot of aangescherpt hout, stenen naalden, bamboe naalden, metalen naalden,... en tekeningen waarop het gebruik van deze voorwerpen stond afgebeeld.



Archeologen ontdekten bij onze voorouders ook tatoeages die aangebracht werden op bepaalde acupunctuurpunten.

Het meest bekende voorbeeld is Ötzi, de ijsmummie, die in 1991 in de Italiaanse Alpen werd ontdekt en tot nu toe de oudste menselijke mummie van Europa is. Onderzoek kon aantonen dat Ötzi om en bij 5000 jaar oud is. Op zijn lichaam werden dergelijke tatoeages of drukplekken terug gevonden die zich niet tevallig op therapeutische plaatsen situeren.





Het mag dus duidelijk zijn: de Oosterse geneeskunde is reeds ver voor onze jaartelling ontwikkeld! Eerst als natuurfilosofie en later als een steeds completer wordende geneeskunst die van generatie op generatie werd doorgegeven. Sinds haar oprichting heeft TCM zich meer en meer ontwikkeld tot een zeer geavanceerd en rationeel systeem van geneeskunst dat invloed heeft op én beïnvloed wordt door de vele culturen en systemen van geneeskunde waarmee het onderweg in contact is gekomen.

Het feit dat deze vorm van genezen nog altijd bestaat en in Aziatische landen op dezelfde hoogte staat als de Westerse geneeskunde, toont duidelijk aan dat de theorieën die hier achter zitten, werken waardoor resultaten niet uitblijven. Tot op de dag van vandaag blijft TCM zich op nieuwe manieren verder ontwikkelen en wordt het ondertussen door miljoenen mensen over de hele wereld gebruikt.

Het grootste verschil tussen de Oosterse en onze Westerse geneeskunde is dat in TCM het lichaam, de geest en de ziel als één geheel worden aanzien: ze zijn altijd met elkaar verbonden en kunnen niet zonder elkaar. Bovendien heeft alles in het universum invloed op elkaar en is het één afhankelijk van het ander (cyclisch denken). Zo heeft de TCM een duidelijke visie op het geheel terwijl in de Westerse geneeskunde eerder in hokjes gedacht wordt en uitgegaan wordt van oorzaak en gevolg (lineair denken).

De Oosterse geneeswijzen zijn zich dus goed bewust van relaties onderling en redeneren voortdurend in termen van relaties:

- Kosmos – mens
- Medemens – mens
- Geest - lichaam
- Ziekte - gezondheid

Uiteraard geldt datzelfde voor onze dieren.

In de Oosterse filosofie worden om die reden alle symptomen in kaart gebracht en niet alleen de klacht waar de patiënt op dat moment het meest last van heeft. Daarna gaat de genezer op zoek naar wat de betekenis is van een bepaalde ziekte. Een ziekte is namelijk een uiting van meerdere symptomen en wordt vanuit het systeem en de omgeving van het individu bekeken. Dit betekent dat éénzelfde klacht verschillende oorsprongen kan hebben en dus ook dat de behandeling moet afgestemd worden op het individu.

3. Geschiedenis van de Vijf Elementen

Zoals je net kon lezen, zijn de Chinezen al duizenden jaren bezig met het ontwikkelen en verder verfijnen van hun geneeskunst.

Gedurende deze tijd hebben zij verschillende filosofieën ontwikkeld om alle interacties en relaties van natuurlijke fenomenen in het lichaam en zijn omgeving te verklaren, te interpreteren en te beschrijven.

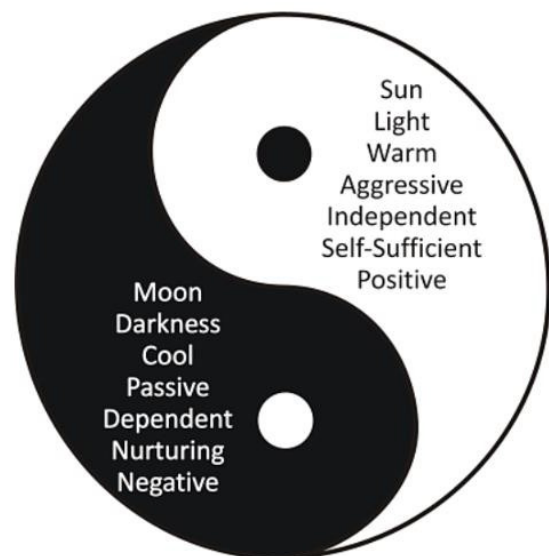
“Wu Xing” of Vijf Elementenleer is één van deze filosofieën: “Wu” betekent “vijf” en “Xing” wordt vertaald als “beweging, proces”. Wu Xing werd om die reden eerder aangeduid als Vijf Fasenleer, de Vijf Processen of de Vijf Bewegingen. Uiteindelijk is men tot een consensus gekomen om de term “element” te gebruiken waarbij het woord element verwijst naar één van de basiscomponenten van de natuur.

De Wu Xing filosofie werd voor de eerste keer vermeld tussen 476 - 221 voor Christus. De Yin-Yang theorie echter, die naast de Vijf Elementenleer wordt gebruikt als basis voor een correcte TCM diagnose, is reeds eerder ontstaan, rond 1000 - 770 voor Christus.

In tegenstelling tot Wu Xing beschrijft de Yin Yang Theorie de voortdurende beweging tussen twee tegengestelde, maar complementaire krachten, Yin en Yang.

Yin kwaliteiten zijn namelijk koud, innerlijk, donker, stilte en potentieel.

Yang-kwaliteiten bevinden zich aan de andere kant van het spectrum als warmte, buitenkant, licht, stijgende beweging en activiteit.



Yin en Yang interageren met elkaar, zijn onderling afhankelijk van elkaar en transformeren in elkaar.

Zoals ik eerder vermeldde, werd en wordt Wu Xing gebruikt om fenomenen die zich in de natuur voordoen te categoriseren in vijf verschillende “kwaliteiten”, “toestanden” of “elementen”. Het wordt eveneens gebruikt om de vijf verschillende bewegingsrichtingen in de natuur en de seizoenen te beschrijven en uit te leggen.

Volgens Wu Xing komen namelijk alle verschijnselen in het universum overeen met één van deze vijf "kwaliteiten" of "elementen", gaande van klimaat, seizoenen, richtingen, lichaamsdelen, lichaamstypes, zintuigen, geuren en smaken tot emoties en persoonlijkheden. Het menselijk (en bij uitbreiding het dierlijk) lichaam wordt hierbij beschouwd als slechts een microkosmos van de natuur, een kleiner universum waarin al deze interacties eveneens van toepassing zijn.

In het boek “Shang Shu”, geschreven in de periode van 1000-771 voor Christus (Zhou Dynastie) staat: “De vijf elementen zijn water, vuur, hout, metaal en aarde. Water bevochtigt naar beneden, vuur flakkert opwaarts, hout kan gebogen en gestrekt worden, metaal kan in een vorm gegoten worden en verharden en aarde laat toe te zaaien, groeien en rijpen. Dat wat bevochtigt en daalt (water) is zout, dat wat naar boven oplaait (vuur) is bitter, dat wat gebogen en gestrekt kan worden (hout) is zuur, dat wat gevormd en verhard kan worden (metaal) is scherp, dat wat zaaien en rijpen toelaat (aarde) is zoet.” In een volgend hoofdstuk ga ik dieper in op hoe we deze beschrijving kunnen interpreteren en inzetten.

水 木 火 土 金

WATER

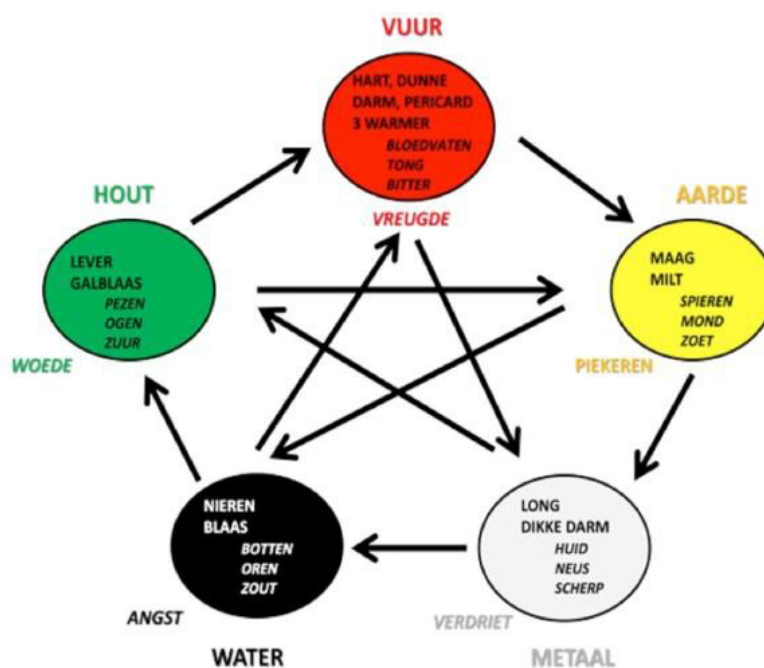
HOUT

VUUR

AARDE

METAAL

Maar zoals de natuur in constante beweging is, zo zijn de Vijf Elementen, als onderdeel van de natuur, dat ook. Deze continue beweging creëert onderlinge relaties of "cycli" tussen de verschillende elementen. Elk element is bijgevolg afhankelijk van de anderen om zijn verantwoordelijkheid te vervullen om de omgeving en het lichaam in balans en dus gezond te houden. De Sheng-cyclus of genererende/voedende cyclus en de Ko-cyclus, die een controlerende functie heeft, zijn de meest gekende en gebruikte en komen uitgebreider aan bod in een volgende module.



Er wordt gesteld, vooral door Giovanni Maciocia (1945 – 2018), één van de meest gerespecteerde beoefenaars van acupunctuur en Chinese Kruidengeneeskunde, dat de toepassing van de Vijf Elementen op de geneeskunde van die tijd voor het eerst een 'wetenschappelijk' karakter gaf aan de ziektestudie. Er werd niet langer gezocht naar bovennatuurlijke oorzaken van ziekten; van dan af aan werd de natuur geobserveerd, konden hierin patronen ontdekt worden en werden deze patronen gebruikt om ziekten te interpreteren en theorieën te ontwikkelen over fysiologie en

pathologie en dus wat als normaal en als abnormaal kan beschouwd worden. Op die manier werden groepen symptomen geassocieerd met patronen van ziekte en gezondheid. Op basis van deze conclusies werden behandelingsprotocollen opgesteld waarvan acupunctuur, kruidentherapie en verandering in levensstijl en dieet deel uitmaakten.

Nog voor Giovanni Maciocca zich op de acupunctuur toelegde, was het Dr. J. R. Worsley die verantwoordelijk was voor het introduceren van de Vijf Elementen theorie uit TCM in de Verenigde Staten in de jaren 1950 en het aanpassen van deze theorie aan de gezondheidsuitdagingen van het moderne(re) leven toen. Sommige van Dr. Worsley's studenten breidden de Vijf Elementen constructie nog verder uit, in de Vijf Elementen "constitutionele" theorie.

Je weet ondertussen dat alles in de natuur gecategoriseerd kan worden in één van de vijf elementen en dat elk individu een samensmelting is van alle vijf elementen. Een (of twee) van de elementen zijn echter dominant aanwezig, wat de "constitutie" van een persoon genoemd wordt. De inherente constitutie van een individu beïnvloedt op zijn beurt zijn lichaamsstructuur, gezondheid, emoties, persoonlijkheid en zijn reactie op zijn omgeving. Individuen met verschillende constituties reageren bijgevolg anders, positief of negatief, wanneer ze worden blootgesteld aan dezelfde stressoren. Zo hebben onevenwichtige Aarde-individuen bijvoorbeeld meer kans om milt- en maaggerelateerde problemen te ontwikkelen, terwijl onevenwichtige Houttypes eerder vatbaar zijn voor levergerelateerde problemen.

Ondanks alles heeft de Vijf Elementen theorie doorheen de eeuwen zijn ups en downs gekend. Voor sommigen is dit model namelijk in strijd met de essentie van de Chinese geneeskunde, namelijk het beschouwen van het lichaam als één geheel. Eén van de belangrijkste nadelen van de Vijf Elementen theorie is de zogenaamde rigiditeit waarmee een natuurlijk fenomeen met een specifiek element geassocieerd wordt, zoals lever met de ogen of longen met de neus.

Dit heeft tot gevolg dat ziekte van dat lichaamsdeel alleen zou verband houden met een onbalans van het bijbehorende orgaan. Zo zei een geleerde filosoof (Wang Chong) ooit: "“De haan behoort bij het element Metaal en de haas tot Hout: als Metaal Hout overwint, waarom verslint de haan de haas dan niet?”"

Desalniettemin is de toepassing van de Vijf Elementen theorie heel nuttig, zeker in gevallen waarin de patiënt (of zijn eigenaar) niet in staat is om voldoende informatie te verstrekken om een specifieke diagnose te kunnen stellen. Vijf Elementen behandelingen corrigeren in elk geval de algemene onbalans binnen de organen. Bovendien kunnen alleen al veranderingen in dieet, omgeving en levensstijl, op basis van de constitutie van het individu, de ontwikkeling van "inherente ziekten" helpen voorkomen.

Hiermee ben ik aan het eind gekomen van de eerste module die zich op de geschiedenis van de TCM en de Vijf Elementen toeleide. Vanaf nu geen saaie geschiedenislessen meer.... Ik zie je graag terug in module twee waarin we echt de wereld van de Vijf Elementen in duiken!