

4.5 Organen en meridianen

Elk element is gekoppeld aan één Yin meridiaan en één Yang meridiaan en bijgevolg ook aan het Yin- en Yang orgaan die met deze meridiaan geassocieerd wordt. Een uitzondering hierop is het Vuur element dat gecorreleerd is met vier meridianen en organen, twee Yin en twee Yang.

Meridianen zijn de banen waar de Qi doorheen stroomt. Ze zijn niet zichtbaar maar toch heel wezenlijk. Alle meridianen samen vormen een netwerk van kanalen die alle delen van het lichaam met elkaar verbindt. Je kan het vergelijken met een metro-netwerk.



De Qi die door het meridianenstelsel stroomt, kan beïnvloed worden door punten te behandelen die langs deze meridianen liggen, de acupunctuur/acupressuurpunten.

Door deze acu-punten te stimuleren beïnvloedt je wat inwendig plaatsvindt.

4.5.1 Hout organen en meridianen

De Lever (Yin) en Galblaas (Yang) en de Lever- en Galblaasmeridiaan zijn de organen en energiebanen die met Hout worden geassocieerd.

De Lever wordt beschouwd als de 'Minister van Defensie of de Generaal' van het lichaam. Omdat een generaal verantwoordelijk is voor het hebben van een visie op de toekomst en het organiseren, plannen en initiëren van de beweging van zijn troepen, reguleert en bewaakt de Lever de stroom van Qi en bloed door het lichaam.

De Lever slaat het bloed op en bloed draagt Qi in zich.

De Lever is eveneens verantwoordelijk voor het handhaven van gelijkmatige en heldere emoties.

Een gezonde Lever biedt namelijk de drive, de flexibiliteit en het aanpassingsvermogen om met de beproevingen van het leven om te gaan.

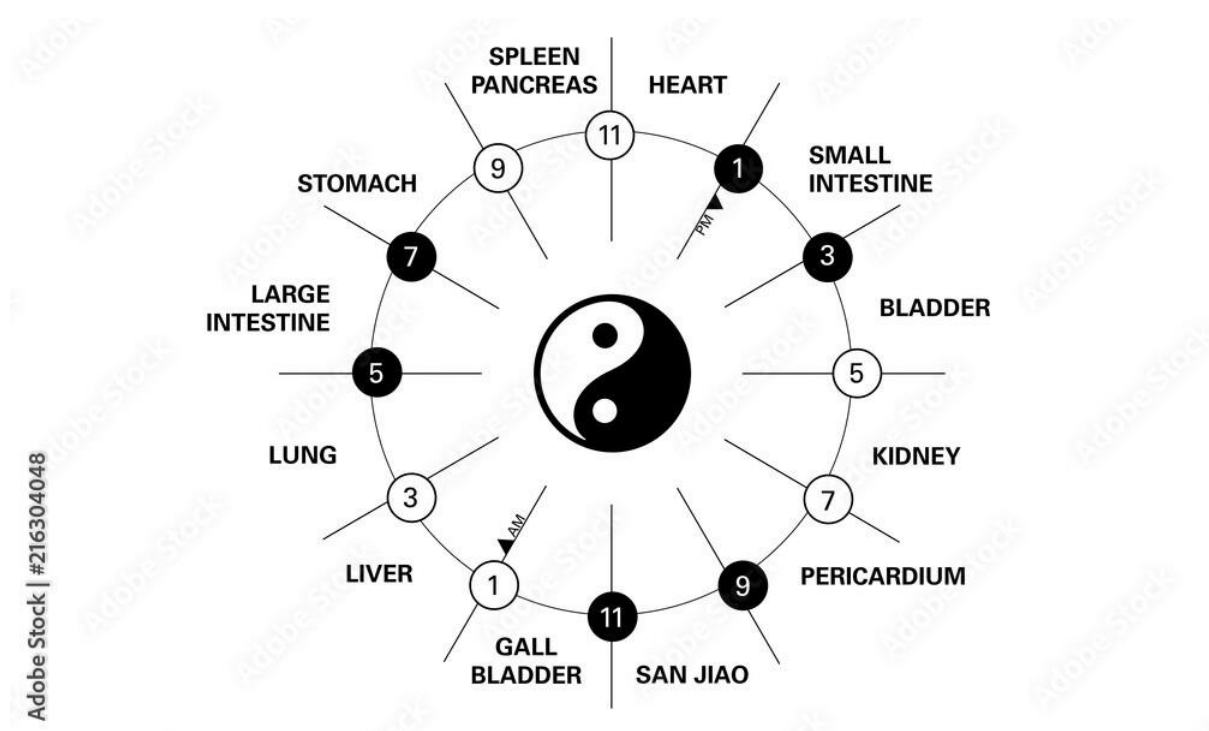
De Galblaas is de 'Ambtenaar van Wijs Oordeel en Besluitvorming'. Ga je bij een splitsing naar rechts of naar links? Wacht je op groen licht voordat je de straat oversteekt of ga je gewoon? Zeg je je baan op of toch maar niet? Allemaal zaken waar een sterke Galblaas energie voor nodig is om de juiste keuze te kunnen maken.

In de Chinese metaforiek plant de Lever de actie die een individu onderneemt, maar is het de Galblaas die de beslissing neemt om door te gaan en het individu de moed geeft om verder te gaan met dit plan. Vandaar het gezegde in het Engels: "Can you believe he had the gall to do that?" = "Kun je geloven dat hij het lef had om dat te doen?"

De Lever kan de grootste plannen maken, maar als de Galblaas zwak is, zijn deze plannen gedoemd te mislukken. Individen met een zwakke Galblaas kunnen daarom niet voor zichzelf opkomen, hebben last van extreme verlegenheid en moeite met het balanceren en reguleren van hun dagelijkse activiteiten. Daarom moeten zowel de Lever als de Galblaas gezond en in harmonie zijn om visie, besluitvorming en daaropvolgende actie in het dagelijks leven mogelijk te maken.

Volgens de Chinese klok, waarbij elke meridiaan elke dag gedurende een tijdspanne van twee uur het meest actief is, behoort de tijd tussen 11 uur 's avonds en 1 uur 's nachts tot de Galblaas en tussen 1 en 3 uur 's nachts tot de Lever. Mensen die op deze momenten van de nacht last hebben van slapeloosheid, geven hun hersenen op dat moment best een eenvoudige taak, zoals focussen op de ademhaling of schapjes tellen. Doordat de geest, die op dat ogenblik te actief is waardoor hij zich niet kan afsluiten, is ingesteld op één missie, wordt voorkomen dat hij in veel verschillende richtingen, dé kenmerkende richting voor het Hout element, afdwaalt. Bij dieren vertaalt zich dit

eerder in onrustig gedrag of heftig dromen tijdens deze periodes van de nacht.



Hoewel meridianen hun eigen tijdsvak hebben waarin hun activiteit het sterkst is (zie boven), zullen klachten gelinkt aan een zwakte van de meridiaan of het geassocieerde orgaan net op dat tijdstip het meest duidelijk zijn.

4.5.2 Vuur organen en meridianen

Zoals eerder vermeld, is het Vuur-element een uitzondering en heeft het vier bijbehorende organen in plaats van twee, namelijk Hart (Yin), Dunne Darm (Yang), Drievoudige Verwarmer (Yang) en Pericardium (Yin), gekoppeld aan de gelijknamige meridianen met dezelfde Yin en Yang kwaliteiten.

In de constructie van de Vijf Elementen wordt het Hart beschreven als het essentiële orgaan van het lichaam en wordt het ook wel de 'Keizer' genoemd. De keizer interageert met de wereld, regisseert en leidt; om deze reden worden de tong en spraak geassocieerd met het Hart. Het is niet verwonderlijk dat personen met een gebrekkig Vuur-

element onregelmatigheden in de spraak vertonen, zoals brabbelen, stotteren, "met de mond vol tanden staan", woorden door elkaar halen of vaak woorden vergeten. Bovendien weerspiegelt het puntje van de tong de status van het Hart.

Van het Hart wordt gezegd dat het 'het bloed en de bloedvaten bestuurt'. De functie van het Hart bestaat dan ook uit het controleren van de bloedvaten en het verwarmen van het lichaam door Qi en bloed door de bloedvaten te stuwen.

Het Hart huisvest ook de 'Shen', een term die zich op veel manieren vertaalt, zoals 'geest', 'bewustzijn', 'vitaliteit', 'ziel' en 'energie'.

De Shen speelt een belangrijke rol in alle mentale activiteiten. Het is het bewustzijn én het zelfbewustzijn van een individu. Het stelt een mens of dier in staat om helder te denken en zich te kunnen concentreren. Het weerspiegelt de innerlijke vitaliteit, die bovendien kan opgemeten worden aan de hand van de "sprankeling in de ogen".

Wanneer de Shen in ernstige mate is aangetast, kan het individu buitensporige vluchtige emoties, paniek en angst vertonen.

Is de Keizer ziek, dan is de Shen verstoord en is er innerlijke paniek en nerveuze transpiratie. Vandaar dat metaforisch gezien zweet de vloeistof van het Vuurelement is.

De Shen beïnvloedt ook het vermogen om te slapen, vooral het vermogen om te gaan slapen. Overdag kijkt de Shen namelijk naar buiten en houdt hij zich bezig met de wereld om hem heen. 's Nachts moet hij zich terugtrekken in het Hart om te rusten. Wanneer de Shen geagiteerd is, is het individu niet in staat om tot rust te komen en in slaap te vallen, zoals de hond die maar blijft ronddraaien op zijn kussen en de slaap niet kan vatten.

Rond het hart zit een stevig vlies, het hartzakje of Pericard(ium). Evenals in de reguliere geneeskunde is het Pericard in de Oosterse geneeskunde de 'Hartbeschermer', de ambtenaar die bemiddelt tussen de Keizer en het volk. Niet zomaar gelijk wie van het volk kan bij de Keizer komen; het is het Pericard die bepaalt wie de Keizer mag zien en wie niet.

Een gezond Pericard stelt ons en ons dier in staat om de variatie in relaties die wij en zij gedurende de dag aangaan te beheren. Denk bij mensen aan contact met bedienden in de winkel, voorbijgangers op de stoep, goede vrienden, leraren, echtgenoten, kinderen, ... Bij dieren gaat het in deze context eerder over contact met de eigenaar van de stal, de hondenoppas, de baasjes en de honden die passeren op wandeling, de andere paarden in de weide, de eigenaren van deze andere paarden, ... Elk van deze relaties is voor ons allemaal en onze dieren anders alsook de interacties. Een gezond Pericard zorgt er bijgevolg voor dat we niet te open of te gesloten zijn in de relaties die we aangaan. Is het Pericard echter uit balans, dan zullen deze individuen zichzelf voortdurend in situaties plaatsen waarin ze gemakkelijk gekwetst en uitgebuit worden. Dit kan zich uiten in moeite hebben om vrienden te maken en relaties op te bouwen of in het andere uiterste, vooral voor mensen dan, te gemakkelijk verliefd worden en binnen afzienbare tijd trouwen en kinderen krijgen. Onevenwichtige Vuurtypes zijn emotioneel gezien gemakkelijk te lezen en ze 'dragen hun hart op hun tong'.

De Yang-tegenhanger van het Hart (Yin) is de Dunne Darm. De functie van de Dunne Darm is net als in de reguliere geneeskunde het ontvangen en opslaan van water en voeding.

De Dunne Darm is een ontvangend orgaan en transformeert materie. Dit betekent dat de Dunne Darm de gedeeltelijk verteerde voedselbrij uit de maag ontvangt waarna deze een tijdje in de Dunne Darm verblijft, voor verdere vertering en transformatie in de voedingsstoffen die nodig zijn om het hele lichaam te voeden. Als deze functie van de Dunne Darm abnormaal is, kan verstoring van de spijsvertering en absorptie optreden. Dit kan symptomen veroorzaken als een opgeblazen buik en diarree met losse ontlasting. De Dunne Darm scheidt eveneens 'het Heldere en het Troebele'. Hierbij verwijst 'het heldere' naar de essentiële stoffen die het lichaam nodig heeft en moet opnemen uit de voeding, terwijl 'het Troebele' betrekking heeft op de afvalstoffen die tijdens de spijsvertering overblijven. De scheidingsfunctie van de Dunne Darm

scheidt de voedselbrij uit de maag in drie delen en stuurt elk deel de juiste weg op. De essentiële voedzame stoffen worden hierbij overgebracht naar de Milt om verspreid te worden door het hele lichaam. De afvalstoffen daarentegen worden overgebracht naar de Dikke Darm en de onbruikbare vloeistof naar de Blaas, waarna het via de urine wordt uitgescheiden. Als de scheidingsfunctie van de Dunne Darm verstoord is, kan er slijmerige diarree of troebele urine ontstaan.

De Yang-tegenhanger van Pericard is dan weer de Drievoudige Verwarmer. Dit is de meest aparte meridiaan omdat hij geen vorm heeft (dus geen gekoppeld orgaan) maar wel verschillende functies. De Drievoudige Verwarmer deelt het lichaam op in 3 delen maar verbindt toch alle organen met elkaar en verdeelt de energie onder alle organen.

Het bovenste deel van dit energiekanaal loopt van hoofd tot aan het middenrif, het middelste deel beslaat het stuk romp tussen het middenrif en de navel en vanaf de navel tot en met de achterbenen/voeten is het onderste deel. De TCM noemt deze delen de Bovenste Warmer, de Middelste Warmer en de Onderste Warmer. Elke warmer heeft zijn eigen 'vuur': de bovenste het vuur van het Hart, de middelste het vuur van de Milt en de onderste het vuur van de Nieren. De Driewarmer zorgt dat het in elk deel ook even warm is. Deze meridiaan is bijgevolg te beschouwen als de lichaamsthermostaat aangezien de bron van de energie die mens en dier bij de geboorte meekrijgen volgens de TCM tussen de Nieren zit en de energie uit deze bron door de Drie Warmers stroomt. Ook op deze manier is de Driewarmer met alle organen verbonden.

Daarnaast beschermt hij de immuniteit via het lymfevatensstelsel, zorgt voor de verspreiding van water en andere vloeistoffen in het lichaam en voor het afscheiden van afvalstoffen. Hij zorgt ervoor dat het lichaam zich gemakkelijk aanpast aan temperatuurwisselingen en minder ontvankelijk is voor infecties en koorts.

De Drievoudige Verwarmer staat ook voor emotionele bescherming

en beïnvloedt de manier waarop we relaties met anderen aangaan.

Volgens de circadiane klok, is het Hart het meest actief tussen 11 en 1 uur 's middags, de Dunne Darm tussen 13 en 15 uur, Pericardium tussen 19 en 21 uur en Drievoudige Verwarmer van 21 tot 23 uur. De meeste problemen met hartfalen (tekort aan Vuur energie) treden dan ook op tussen 11 uur 's avonds en 1 uur 's nachts, terwijl de meeste hartaanvallen (overvloed aan Vuur energie) voorkomen tussen 11 uur 's ochtends en 1 uur 's middags.

4.5.3 Aarde organen en meridianen

De Milt (Yin) en Maag (Yang) zijn de organen die met het Aarde element geassocieerd worden. Zij regelen de transformatie (= vertering) en het transport van voedsel en corresponderen met de Miltmeridiaan (Yin) en de Maagmeridiaan (Yang). De Milt is de "Minister van Landbouw", verantwoordelijk voor de voedselvoorziening van de bevolking. De Maag is de graanschuur of opslagplaats, waar alle voedsel vandaan komt.

De Milt en de Maag zijn de belangrijkste organen in het spijsverteringsstelsel, in tegenstelling tot de reguliere geneeskunde waar de darmen centraal staan in de vertering.

De Milt staat in voor de transformatie van voedsel en drank tot essentiële voedingsstoffen en de absorptie en de verdeling of transport van deze stoffen doorheen het ganse lichaam.

Het verteren of transformeren van voedsel en het absorberen van essentiële nutriënten wordt echter gezamenlijk uitgevoerd door verschillende Yin en Yang organen. Tijdens dit proces moet de Milt intensief samenwerken met de Maag en de Dunne Darm, maar de Milt is wel het belangrijkste orgaan in gans dit systeem. Eten en drinken worden namelijk in de buik opgenomen en na afbraak en fermentatie door de Milt en de Maag wordt de brij doorgeschoven naar de Dunne Darm. Zoals je weet wordt in de Dunne Darm het heldere gescheiden van het troebele, waarna beide elk hun

afzonderlijke weg opgaan. De voedingsstoffen die in het heldere gedeelte aanwezig zijn, worden geabsorbeerd en naar boven geleid, naar het Hart en de Longen en daarvandaan naar de rest van het lichaam overgebracht. Hierdoor worden alle organen en weefsels gevoed. Gans dit proces omvat de transport- en transformatiefunctie van de Milt. Als de Milt niet goed functioneert en niet alle inwendige organen en weefsels van voldoende voedingsstoffen voorziet, ontstaan symptomen als duizeligheid, vermoeidheid en wazig zicht. Bij een disfunctioneren van de Milt zal ook de heldere fractie niet goed omhoog gestuurd worden naar het Hart en de Longen waardoor de heldere en troebele fractie gemengd blijven en zinken. Dit leidt op zijn beurt tot vaginale afscheiding, opgezette buik en diarree.

Het vermogen van de Milt om het heldere te doen stijgen, bepaalt eveneens de locatie van elk orgaan. De reden hiervoor is dat de spieren, ligamenten en bindweefsels die de inwendige organen op hun plaats houden en ondersteunen ook afhankelijk zijn van voedingsstoffen via de Milt. Als de Milt energie dus niet stijgt maar daalt, kan dit aanleiding geven tot het uitzakken van organen (= prolaps, bv van baarmoeder of einddarm). Conclusie: de functie van de Milt energie om het heldere te doen stijgen en de functie van de Milt zelf bij het transformeren en transporteren, zijn onderling verbonden en onderling ondersteunend onder zowel normale als abnormale omstandigheden.

Daarnaast vervoert en transformeert de Milt ook damp of vocht. Dit verwijst naar de belangrijke functie van de Milt bij het absorberen, verspreiden en uitscheiden van vloeistoffen. In dit proces van watermetabolisme en de afgifte van vloeistoffen doorheen het lichaam, zijn de Longen, de Milt, de Nieren, de Lever en de andere organen allemaal nauw betrokken. Desalniettemin heeft ook hier de Milt een sleutelrol, een rol die tweeledig is. Ten eerste transformeert de Milt het geabsorbeerde water in lichaamsvloeistoffen en vervoert deze naar de Longen. De Longen en het Hart verspreiden deze vloeistoffen op hun beurt door het lichaam om hun taken van voeden en bevochtigen uit te voeren. Ten tweede, nadat de verschillende

organen en weefsels voedingsstoffen uit de aangeleverde vloeistoffen onttrokken hebben, levert de Milt de afvalvloeistoffen af aan de juiste organen om ze uit het lichaam te scheiden als zweet of urine.

Het mag duidelijk zijn, lijkt mij, dat de Milt in de Oosterse Geneeskunde een zeer belangrijk orgaan is!

De koppelpartner van de Milt, met andere woorden de Maag, staat in TCM bekend als 'de zee van eten en drinken'. Eten en drinken komen namelijk binnen via de mond, gaan door de slokdarm en komen in de maag terecht. Hier vermaalt het eten en drinken zich tot chymus (= gemalen eten en drinken gemengd met maagsappen) die daarna wordt doorgegeven aan de Dunne Darm, waar het verder verteerd wordt.

Hoewel dit orgaan de ontvangst en het ontbinden van voedsel en drank regelt, kan het spijsverteringsproces en het onttrekken van essentiële stoffen waaruit Qi, bloed en vloeistoffen gemaakt worden, alleen maar vlot verlopen als er een goede samenwerking is met de transformerende en transportfuncties van de Milt. Zo dienen de Milt en de Maag samen als 'de basis van de verworven gezondheid'.

Verstoring van de spijsverteringsfunctie van de Maag kan leiden tot slechte eetlust, opgeblazen gevoel, maagpijn en zure oprispingen. Zoals daarnet geschreven, wordt de chymus verder naar beneden getransporteerd, naar de Dunne Darm, waar het verdere spijsvertering en absorptie ondergaat. Dat wil zeggen dat de Maag energie moet kunnen afdalen om in balans te blijven, waar de Milt energie moet kunnen opstijgen. Alleen als de energie vrij omlaag kan stromen, blijft de spijsverteringsfunctie normaal. Is dit niet mogelijk, kan er sprake zijn van voedselretentie, wat resulteert in een opgeblazen buik, volheid en pijn in de buik, halitose (= slechte adem) en obstipatie. Als de Maag energie stijgt in plaats van daalt, ontstaat er veel irritatie, misselijkheid, braken en hikken (afhankelijk van de diersoort).

In de circadiane klok is de Maag van 7 tot 9 uur het meest actief en de Milt van 9 tot 11 uur. Individueen met een Milto-balans hebben vaak moeite met hun energieniveau tijdens de laatste uren van de dag, namelijk tussen 19 en 23 uur.

4.5.4 Metaal organen en meridianen

De organen behorend tot het Metaal element zijn Long (Yin) en Dikke Darm (Yang) en hun geassocieerde meridianen.

De Longen zijn als ‘de Eerste Minister die het ganse beleid coördineert’. Zoals de Minister de vorst of Keizer helpt, zo helpen de Longen het Hart bij het circuleren van het bloed.

De Long is bovendien het enige Yin orgaan dat een directe verbinding heeft met de buitenwereld. Dat is bijzonder omdat Yin organen in principe diep(er) in het lichaam gelegen zijn en goed afgeschermd worden van de omgeving.

Omdat de lobben van de Long gevoelig zijn voor koude of hitte en zeer gevoelig zijn voor invasie door externe ziektefactoren, is de Long ook bekend als het “delicate orgaan”.

Gelijkaardig aan de conventionele geneeskunde, regelt de Long de ademhaling en het ademhalingsstelsel. De ademhalingsfunctie van de Long zorgt ervoor dat frisse lucht wordt ingeademd en uitgeputte lucht wordt uitgedemd, waardoor de metabolische processen van het lichaam normaal kunnen doorgaan. Als deze ademhalingsfunctie normaal is, beweegt de lucht vlot en is de ademhaling ritmisch en gelijk.

Daarnaast regelt de Long de Qi in het ganse lichaam. De Long is namelijk verantwoordelijk voor het extraheren van (Tian)Qi uit de lucht die wordt gecombineerd met de (Gu)Qi uit voedsel waarna deze naar beneden gestuurd wordt, naar de Nier om zo een diepe, gelijke en zachte ademhaling te behouden. Door de vorming en verdeling van Qi te regelen, controleert de Long dus de Qi van het gehele lichaam.

Een andere verantwoordelijkheid van de Long is om de (Wei)Qi naar de huid te verspreiden; vandaar dat de huid wordt geassocieerd met de longen. De Wei Qi beschermt het lichaam tegen de eerder geziene klimaatfactoren (wind, koude, vocht, droogte, hitte en zomerhitte). Een zwakte van de Long leidt bijgevolg tot een tekort aan Wei Qi en een verhoogde vatbaarheid voor verkoudheid, griep en allergieën. Een slechte huidkwaliteit, een droge huid en verstopte huidporiën zijn daarom allemaal uitingen van problemen met de Long. De relatie tussen Wei Qi en de huid heeft overigens geleid tot de associatie van het Metaal element met het lichaamshaar.

Het Yang orgaan van Metaal is de Dikke Darm, die verantwoordelijk is voor het absorberen van de laatste overgebleven zuivere vloeistoffen uit de chymus die het van de Dunne Darm ontvangt, het transformeren van de rest in faeces (= stoelgang, mest) en het uitscheiden van het troebele uit het lichaam via de anus. Het niet goed kunnen uitvoeren van de Dikke Darmfunctie kan leiden tot borborygmus (rommelende maag en darmen), diarree en buikpijn. Als de Dikke Darm te veel vloeistof absorbeert, worden de faeces droog en hard, wat resulteert in constipatie.

In de circadiane klok is de Long het meest actief van 3 tot 5 uur 's ochtends en de Dikke Darm tussen 5 en 7 uur 's ochtends. Een verminderde ademhaling of hoestaanval tijdens deze periode van de nacht duidt vaak op een zwakte van de Long.

4.5.5 Water organen en meridianen

De Nier (Yin) en Blaas (Yang) zijn de organen die met het Water element geassocieerd worden en zijn gecorreleerd met de Nier- (Yin) en Blaasmeridiaan (Yang).

In oude Chinese teksten werden de Nieren als twee afzonderlijke delen beschouwd. De rechternier werd aanzien als de bron van 'Ming-Men', de Poort van het Leven, die aanleiding geeft tot de "vonk" van het leven. Dit vuur, dat zich in de Nier bevindt, wordt het

"ministeriële" vuur genoemd, in tegenstelling tot het "keizerlijke" vuur dat zich in het Hart bevindt. De linker nier werd vroeger geassocieerd met het element Water. Tegenwoordig worden beide nieren samen beschouwd en regelmatig aangeduid als één enkel orgaan.

De Nieren hebben de fysiologische functie van het opslaan en behouden van Essence, ook wel Jing genoemd. In de Chinese geneeskunde betekent 'Essence' de basisstof die zowel lichaams Qi, bloed en vloeistoffen omvat als de voedingsstoffen die uit het dieet komen. Deze Essence vormt het lichaam en beïnvloedt de groei, ontwikkeling en voortplanting van het individu. Essence heeft twee bronnen: een deel krijgt het individu mee van zijn beide ouders, wat de aangeboren Essence wordt genoemd; het andere deel is de voeding, waaruit de organen de essentiële voedingsstoffen halen en metabolisch in Essence transformeren, aangeduid als de verworven Essence. Hoewel de bronnen van aangeboren en verworven Essence verschillend zijn, worden beide soorten in de Nieren opgeslagen en zijn ze onlosmakelijk verbonden. Zij vullen elkaar aan en bevorderen elkaar. De twee soorten Essence zijn samengevoegd in de Nieren en vormen samen de Nier-Essence en Nier-Qi. Beide samen worden vaak aangeduid als de essentiële Qi van de Nier. De belangrijkste functies van deze essentiële Qi zijn:

- Regelen van de voortplanting
- Bevorderen van groei en ontwikkeling
- Weerstaan aan ziekte en veroudering uitstellen
- Bevorderen van de bloedproductie

De Nier als Water-orgaan heeft uiteraard ook de functie van het beheersen en regelen van de stofwisseling van water en lichaamsvloeistoffen. Desondanks dat de Long, Milt, Lever, Nier en Drievoudige Verwarmer allemaal betrokken zijn bij deze stofwisseling, kan onder normale omstandigheden het proces zich niet voltooien zonder de leidende rol van de Nier.

Overige functies van de Nier:

- Voeden van tanden, botten en het merg, controleert groei en genezing
- Meebepalen van het geheugen
- Beheersen van het Water, controleren van het urineren
- Verwarmen van het hele lichaam
- Grondslag van Yin en Yang (Yin = bevochtigen en voeden, Yang = verwarmen en energie verstrekken)
- Kwaliteit van de Nierenergie is zichtbaar in de vacht
- Huisvesten van de wilskracht, wijsheid en angst
- Controleren van de ontvangst van Qi afkomstig uit de Long

In de Blaas vindt dan weer de uiteindelijke scheiding plaats van het zuivere en het onzuivere. Nadat water door de gezamenlijke acties van Long, Milt en Nier is omgezet in lichaamsvloeistoffen, wordt het verspreid over het hele lichaam om alle organen en weefsels te voeden. De vloeistof die na de metabolische processen overblijft, wordt teruggebracht naar de Nier en van hieruit wordt het naar de Blaas gebracht als urine. De urine wordt in de blaas opgeslaan totdat een bepaald volume bereikt is, waarna het via de urineleider geloosd wordt. Is de Blaas uit balans, dan verloopt het openen en sluiten van de Blaas ongecontroleerd met frequente urineren of incontinentie van urine tot gevolg.

In de cyclus van de circadiane klok is het tijdsvak van de Nier tussen 15 en 17 uur, dat van de Blaas tussen 17 en 19 uur. Wakker worden tussen 3 en 5 uur 's ochtends om te plassen komt vaak voor bij oudere personen of honden/katten omdat de Nier energie dan het zwakst is.

4.6 Weefsels

Er zijn al veel connecties met de verschillende elementen de revue gepasseerd maar de relatie tussen elk element en een specifiek type weefsel heb ik nog niet uit de doeken gedaan. Het is namelijk zo dat

een pathologische toestand van een weefsel kan wijzen op een disharmonie van het overeenkomstig element.

Zo zijn pezen gelinkt met het Hout-element en zijn stijve en gespannen pezen een indicatie voor een Lever- of Galblaasdisharmonie. Hout wordt namelijk geassocieerd met beweging en actie, vandaar de link tussen pezen en ligamenten en Hout-element. Pezen en ligamenten zorgen immers voor bewegingsstructuur, net zoals de houtachtige weefsels structuur geven aan een boom. In de TCM worden de nagels en hoeven beschouwd als verlengstukken van pezen en ligamenten omdat zij eveneens ondersteuning bieden aan het lichaam, vergelijkbaar met wortels die ondersteuning bieden aan een boom of plant. Stugge, droge, zachte of broze nagels zijn manifestaties van een mogelijke onbalans in Hout.

Net zoals in de reguliere geneeskunde zijn de bloedvaten gelinkt met het Hart en dus het Vuur-element waardoor een probleem met de bloedvaten wijst op een Vuuronevenwicht.

De vroege Chinese artsen vonden dat de kleur en textuur van de spieren op aarde leken, vooral op (rode) klei. Om die reden worden de ledematen en spierkracht geassocieerd met Aarde en Milt. Een zwakte of atrofie van de spieren verwijst bijgevolg naar een Milt- of Aardedeficiëntie.

We zagen eerder al dat de huid in relatie staat met de Longen en dus met het Metaal-element.

De Nieren zijn op hun beurt verbonden met de beenderen. Degeneratieve aandoeningen van het bot, zoals osteoporose, heupdysplasie, elleboogdysplasie,..., staan in relatie tot een verzwakte Nier-Essence.

Hout correspondeert met **pezen en banden**.

Vuur correspondeert met **bloedvaten**.

Metaal correspondeert met **huid**.

Water correspondeert met **botten**.

Aarde correspondeert met **spieren**.

4.7 Zintuigen

Problemen met de zintuigen kunnen ook disharmonieën aanduiden in het overeenkomstige element.

Troebel zicht wijst dikwijls op Lever-deficiëntie. Van de Lever wordt gezegd dat het "de ogen opent". Is een individu wakker dan zijn de ogen actief, waardoor het zijn omgeving kan zien en erop kan reageren. De Lever geeft het lichaam visie en zicht, zowel fysiek als mentaal. De Lever stelt mens en dier in staat om te plannen en vooruit te kijken, om de beschikbare opties te zien en om de beste optie te kiezen.

In de constructie van de Vijf Elementen wordt het Hart beschreven als het essentiële orgaan van het lichaam en wordt het ook wel de 'Keizer' genoemd. Zoals ik eerder schreef, interageert de Keizer met de wereld, regisseert en leidt hij; om die reden worden de tong en spraak geassocieerd met het Hart. Het is niet verwonderlijk dat personen met een gebrekkig Vuur-element onregelmatigheden in de spraak vertonen, zoals brabbelen, stotteren, "met de mond vol tanden staan", woorden door elkaar halen of vaak woorden vergeten. Bovendien weerspiegelt het puntje van de tong de status van het Hart.

De mond, lippen en speeksel zijn allemaal betrokken bij het voedseltransformatieproces en worden geassocieerd met de Aarde. Mond- en lipproblemen zijn daarom eerder te wijten aan Milt- of Maagproblemen.

Een droge neus of niezen weerspiegelt de Longstatus en droogheid in de Long.

De oren komen overeen met de Nieren, maar de basis van deze connectie is niet duidelijk in de literatuur. Sommige bronnen baseren de overeenkomst op de vorm van de oren die lijkt op de vorm van de Nieren. Anderen verwijzen dan weer naar oude teksten die

gehoorverlies in verband brengen met afnemende niveaus van Nier-Essence of Jing. In ieder geval kan een vermindering van het gehoor of chronische tinnitus te wijten zijn aan Nierdeficiëntie.

4.8 Emoties

Als allerlaatste in de reeks associaties komt de relatie tussen emoties en de elementen aan bod.

Van woede wordt gezegd dat het resoneert met Hout. Net zoals Hout in alle richtingen naar buiten gaat, zorgt woede ervoor dat energie naar boven en naar buiten oplaait. Woede is explosief, net als de winderige onweersbuien van de lente die onvoorspelbaar en intens zijn. Een evenwichtig Hout-type is in staat om woede op een gecontroleerde manier te uiten. Een onevenwichtige Hout-type verliest daarentegen de controle over zijn woede en haalt zonder reden uit. Als woede blijft hangen, kan dit leiden tot bitterheid, onderdrukking van de woede. Van alle emoties heeft woede het meest schadelijke effect op de beweging van Qi in het lichaam. Wie woedend is, schreeuwt, de klank die aan Hout gelinkt is.

Vreugde is de emotie die resoneert met Vuur en het Hart. Het geluid van vreugde is gelach. Bij dieren vertaalt dit zich naar vrolijk geblaf, opgewekt gehinnikk, een tevreden manier van miauwen,... Wie zijn dier kent, weet wanneer het happy is en wanneer niet. Uiteraard is goede vreugde geen nadelig iets, maar het gaat hier eerder over het excessieve en overdrevene. Een onevenwicht in Vuur kan zich dus uiten in constant vrolijk zijn terwijl daar eigenlijk geen reden toe is, of overdreven vrolijk zijn. Een Vuur disharmonie kan zich echter ook in tegengestelde zin manifesteren: wanneer een individu geen vreugde toont, niet lacht, niet vrolijk is, terwijl de mensen of dieren om hem heen wel gelukkig, vreugdevol en lachend zijn. Onevenwichtige Vuur-types schakelen vaak tussen extreme hoogte- en dieptepunten op korte tijd.

Piekeren, peinen en overconcentratie behoort tot de emotie van het element Aarde. Het is op zich geen echte 'emotie', maar eerder de mentale activiteit die met de Milt geassocieerd wordt. Zich zorgen maken is overdreven denken of obsessief denken. Wanneer de Milt uit balans raakt, verlies je het vermogen om helder te denken. Het individu raakt in beslag genomen of wordt betrap op het denken aan veel dingen, op een verwarde, ongeorganiseerde manier en is niet in staat om vast te houden aan eerder genomen beslissingen. Dit gedrag kan leiden tot depressie en angst. Van alle emoties heeft zorgen maken gelukkig wel het minste effect op de beweging van Qi. Symptomen die wijzen op zorgen bij dieren zijn:

- een voorwerp of persoon altijd in het zicht houden
- verlatingsangst
- overbescherming van een object, mens of dier.

Symptomen van peinzendheid bij dieren zijn:

- langdurig naar een object staren
 - de onwil om een gebied te verlaten totdat de eigenaar thuiskomt
- Bij mensen leidt een overdreven gebruik van ons denkvermogen en studeren tot deficiëntie van de Milt.

De emotie die resoneert met Metaal is verdriet, smart. In de TCM wordt rouw niet alleen geassocieerd met het verlies van dierbaren door de dood, maar ook met het verlies van een goede connectie of band. Gedurende het leven gaan mensen en dieren zich hechten aan andere mensen, huisdieren, bezittingen, religieuze overtuigingen en opvattingen. Het is onvermijdelijk dat deze verbindingen veranderen en soms zelfs verloren gaan. Het Metaal in ons en ons dier geeft echter de persoon of het dier het vermogen om deze banden los te laten, het verlies te voelen en door en voorbij dit verlies te gaan. Als Metaal uit balans is, kan het individu vast komen te zitten: het is dan niet in staat om los te laten, wat resulteert in angst, woede, leegte, verlatenheid en pijn. In de praktijk is er om die reden een direct verband tussen deze emoties en de staat van de longen. De Long-energie kan bijgevolg aangetast worden door verdriet en droefheid

Als laatste is angst de emotie die resoneert met Water en ook hier beïnvloedt dit gevoel direct de Nieren en de Blaas. Omgekeerd veroorzaakt een deficiëntie van de Nieren evenzeer angst en vrees. Met een goed evenwichtig Waterelement kunnen risico's geëvalueerd worden, de juiste mate van bedreiging bepaald worden en passende maatregelen genomen worden om zichzelf te beschermen.