

# Immuniteit

## Samen sterk in ons Aarde-element



**Frederike Otger** is natuur-geneeskundig therapeut. Ze werkt in de praktijk erg graag met acupunctuur, iriscopie en westerse kruiden. Groei en ontwikkeling zijn het belangrijkste voor haar. Ze vindt het boeiend dat ieder mens daarin zijn eigen weg heeft te gaan en dat ze daar als therapeut een bijdrage aan mag leveren.

Als ik aan Aarde denk, komt bij mij als eerste de spreuk naar boven van Christian Morgenstern:

*'Aarde droeg het in haar schoot,  
Zonlicht bracht het rijp en groot,  
Zon en aarde die ons dit schenken,  
Dankbaar willen wij aan u denken.'*

Dagelijks gebruikten wij deze spreuk voor het avondeten waarna we elkaars handen pakten en deze spreuk afronden met 'smakelijk eten allemaal'.

Niet alleen de spreuk komt nu als vanzelf bovendrijven als een onuitwisbare herinnering aan mijn kindertijd maar geeft mij ook weer het gevoel van gezamenlijkheid, samen genieten, het samen-zijn en het samen-delen. Het verbonden zijn met elkaar en dankbaar zijn voor wat de Aarde ons geeft.

Steeds meer word ik mij er bewust van dat het Aarde-element eigenlijk een basis, een centrum van mijn leven is van waaruit ik denk, voel en handel. Dagelijks word ik mij daar meer en meer bewust van, niet alleen privé maar ook in mijn praktijk waar het Aarde-element een basis vormt bij iedere behandeling als natuur-geneeskundig therapeut, acupuncturist en fytotherapeut (westerse kruidentherapeut). Als therapeut is mijn doel als basis: is er genoeg Qi, Yin en Bloed en stroomt het?

Traditionele Chinese geneeskunde, ook bekend als Chinese geneeskunde wordt ook wel TCM (Traditional Chinese Medicine) genoemd.

Het Aarde-element correspondeert binnen de TCM niet alleen met de Nazomer, maar wordt ook gezien als een tussenvorm tussen de verschillende fases in van Metaal, Water, Hout, Vuur en staat dus ook voor de late herfst, de late winter en de late lente. Aarde staat voor het midden en is het voedende, stabiliserende

element, dat het hele jaar door werkzaam is en de jaargetijden harmonieus in elkaar over laat gaan.

De vijf transformaties, met ieder element z'n eigen energetisch patroon, worden gebruikt om een onderverdeling te kunnen maken. In dit model kun je alles plaatsen zoals de seizoenen, het etmaal, de windrichtingen, het menselijk lichaam, de planten, de planeten, de organen, kleuren, smaken, gevoelens. Komen mijn cliënten met een regulier westerse diagnose, dan kan ik deze vertalen naar dit systeem dat mijn taal is en van waaruit ik een diagnose en behandelplan maak.

De visie op het lichaam vanuit de TCM is gebaseerd op de observatie van de wisselwerkingen van Yin en Yang in de natuur. Al van oudsher bekeek men de wereld vanuit de grotere verbanden en dat alles samenhangt met elkaar. De natuur was een gegeven waar men samen mee leefde in coherentie. De TCM kwam van oorsprong van de boeren, degenen die dagelijks met de aarde bezig waren en deze bewerkten. Deze mensen stonden letterlijk en figuurlijk dicht bij de grond, de aarde.

Organen functioneren niet op zich maar elk orgaan heeft een aantal functies in het totale lichaam. De mate van gezondheid wordt bepaald door hoe al deze organen en vijf transformaties met elkaar samenwerken. Zij voeden en controleren elkaar en vormen een eigen evenwicht.

De organen die worden gekoppeld aan deze vijf transformatiefasen zijn: Hout (lever/galblaas), Vuur (hart/dunne darm), Aarde (milt/maag), Metaal (longen/dikke darm), Water (nieren/blaas).

Binnen de TCM is er een denken vanuit eenheid en niet vanuit dualiteit, lichaam is geest; er is sprake van een microkosmos en macrokosmos waarbij alles uiting





is van Qi. Qi laat zich het beste vertalen naar levenskracht en is de alles doordringende vitale kracht achter de zichtbare en onzichtbare wereld om ons heen. Het maakt onder andere groei, transformatie en ontwikkeling mogelijk. Zelf ben ik opgevoed met de antroposofie, maar gedurende mijn eigen leven ontdekte ik dat er voor dezelfde fenomenen een andere taal was bij de TCM die mij meer handvatten biedt om de werkelijkheid te beschrijven zoals ik die zelf ervaar. Wellicht komt dat van de sprank die mijn moeder mij gaf met haar Indonesische achtergrond. In ieder geval groeide ik op met het besef van een wilskracht, etherkracht, gewoontelichaam en warmtelichaam en een spirit die voor mij zorgde. Zelf ervaar ik nu parallellen tussen

Qi en het warmtelichaam. Heel technisch, en dan ga ik richting de kwantum Qi, ervaar ik dat wij bestaan uit een elektromagnetisch veld. En ben ik van mening dat in het elektromagnetisch lichaam de sleutel ligt voor een effectievere aanpak van chronische ziekten en het begrijpen van acupunctuur en homeopathie. Het hele probleem is dat de elektromagnetische wereld buiten onze zintuigen zich moeilijk laat beschrijven met onze taal, die nu eenmaal vastzit aan onze zintuigen.

#### **Inzicht**

Heel simpel probeer ik mijn cliënten uit te leggen dat zij de specialist zijn en precies 'weten' wat er met hen aan de hand is, er zit alleen geen (gevoels)bewustzijn op. Naast het behandelen waarmee ik iemand een handje help, hecht ik er als therapeut eigenlijk meer belang aan dat er een ontwikkelingsproces op gang komt en niet zozeer dat er symptoombestrijding is. Bewustwording en zelfinzicht geven namelijk meer zelfregulerend vermogen en de cliënt het gevoel dat zij zelf de regie hebben. Ik stel mijzelf daarbij de vraag 'wie ben jij als persoon, wat is jouw constitutie of wat is jouw natuurlijke wijze van reageren op prikkels van buitenaf?' Het inzichtelijk maken van processen die zich

*“Bewustwording en zelfinzicht geven meer zelfregulerend vermogen en de cliënt het gevoel dat zij zelf de regie hebben. Uit geïmporteerd document.”*





afspelen in je lichaam maken het 'veilig'. Je kan er dus zelf wat aan doen als je weer in dezelfde valkuil stapt of door na te gaan welke gevoelens en emoties voorafgingen aan een kwaal. Dan wordt duidelijk welke processen en organen erbij betrokken zijn.

Het (voelend) weten maakt dat er gemeten kan worden en niet andersom dat meten is weten.

In mijn praktijk heb ik veel mensen die, zoals ik dat noem, een 'sportersmentaliteit' hebben. Door te sporten beleven ze met name hun fysieke lichaam, wordt adrenaline onder andere afgevoerd en voelt het hoofd erna leeg. Dit is een manier om fysiek goed in je lijf te komen. Maar als het over gevoelens en emoties gaat, valt mij op dat bij deze cliënten nog weinig gewaardwording of gevoelsbewustzijn aanwezig is. Een jonge cliënt vroeg zich laatst af of er een verschil is tussen sporten of het uiten van gevoelens, het kwam ineens in haar op. Iets wat haar altijd logisch had geleken, bleek ineens toch anders te zijn dan zij dacht. Zij was gewend om veel te sporten, immers sporten houdt je gezond en fit. Ze had een goede conditie maar kreeg begin 2020 corona.

Zij kwam ooit bij mij in de praktijk wegens het prikkelbaredarmsyndroom. Voor zichzelf zorgen en begrenzen, daar had zij moeite mee. Ze is een

harde werker, is meestal kouwelijk, kookt niet zo graag en heeft nu een baan waar zij zich niet op haar plek voelt. Zij geeft zelf aan dat zij een 'hoofdmens' is. Zij voelt haar grenzen wel maar handelt er niet naar, erkent zij nu zelf.

Na corona heeft ze restklachten. De klachten die zij nu met name heeft, zijn moeheid, kortademigheid, slechte concentratie, ze dwaalt af en is wat dromerig, heeft een slecht geheugen, is niet meer flexibel, kan niet meer multitasken, heeft bijvoorbeeld geen overzicht bij het koken en ze heeft in de avond hartkloppingen. Na corona heeft ze een periode gehad van nachtzweeten. Momenteel heeft zij weinig last van haar prikkelbare darm.

Volgens de TCM moet het Qi weer versterkt en specifiek Long Qi en het Yin en Xue gevoed worden. Daarnaast is er een teveel aan kou en slijm; haar spijsvertering heeft meer Yang (Vuur) nodig.

#### Ware Qi

Aarde heeft een belangrijke rol in de vorming van onze 'Ware Qi', ofwel Zhen Qi. Ware Qi is onze immuniteit. Immuniteit is de kracht van je lichaam waardoor je een bepaalde ziekte niet kunt krijgen, zo is de westers medische vertaling. De vorming van de Ware Qi ofwel immuniteit is volgens de TCM een verfijnings- en



transformatieproces dat voortdurend plaatsvindt waarbij onder andere ons bloed en andere vitale substanties gevormd worden. Het is een alchemistisch proces waarbij er allerlei overgangsfases zijn van Qi.

In de TCM zijn de zogenaamde drie schatten betrokken bij de vorming van onze immuniteit:

1. De oorspronkelijke Qi (yuan-qi) ofwel prenatale qi die de ouders bij de bevruchting overdragen; deze bevindt zich in de nieren waar onze essentie, onze bron van het leven zich bevindt.
2. Graan-Qi (ku-qi), deze ontstaat tijdens de spijsvertering; de milt (alvleesklier) destilleert er bijzonder fijne en zuivere essentie uit. Hier is de plek van het waarnemen-denken, het voelend weten.
3. Natuurlijke lucht (kong-qi), die de longen uit de lucht haalt die wij inademen.

De 'Ware qi' die gevormd is bestaat uiteindelijk uit Ying Qi (Voedend Qi), Jing Luo Zhi Qi (de Qi die door de meridianen stroomt) en Wei Qi (Beschermings Qi).

### Samen sterk met ware Qi

De dagelijkse kost van prikkels (mentaal, emotioneel, fysiek) heeft met name een goed Aarde-element nodig om verteerd te worden tot Ware Qi. Je zou kunnen zeggen, hoe natuurlijker wij eten hoe minder energie het ons systeem kost om dit lichaams-eigen te maken. Ons hele systeem helpt ons daarbij om deze prikkels te transformeren, wat lichaamseigen is te benutten als Ware Qi en wat niet

essentieel is weer uit te scheiden en los te laten.

Afhankelijk van de constitutie, de oorspronkelijke Qi, kan de ene persoon deze prikkels beter verwerken dan de ander. Worden de prikkels meer ten aanzien van de transformatie, bijvoorbeeld door slaapproblemen, dan ga je achterlopen met het verteren van deze prikkels en heb je nog een inhaalslag te maken. Onze leefstijl is dus bepalend voor onze kracht om de dagelijkse prikkels die er op ons af komen te verwerken in een plek te geven in onszelf.

En ook is het essentieel dat onze spijsverteringsorganen goed met elkaar kunnen samenwerken, dat komt ten goede aan het vormen van onze immuniteit (Ware Qi).

### Onderbuikgevoel

Onderbuikgevoel is het gevoel dat je ontwikkelt door je Milt en Maag (Aarde-element) steeds beter te voeden. Door de juiste voeding te kiezen, komt de zogenaamde middelste warmer in balans. Een goed onderbuikgevoel kun je alleen ontwikkelen met gebruik van pure ingrediënten. Stofjes zoals kleurstoffen en smaakversterkers brengen je onderbuik in de war. Zodra je weer toegang hebt tot dit gevoel, maak je intuïtief de beste voedingskeuzes. Uiteindelijk voel je zelf precies aan wat goed voor je lichaam is omdat je goed in je lijf zit.

Op het moment dat schadelijke stoffen ofwel antigenen (virussen, bacteriën, toxines, afvalstoffen, grote moleculen en dergelijke) het lichaam binnendringen, gaat het lichaam alles in het werk stellen om de 'vijand' buiten de deur

te krijgen. Zijn wij als mens in goede gezondheid en hebben we genoeg Ware Qi, dan zijn we immuun voor deze 'vijand', we merken het niet eens want het is een natuurlijk proces. Dit proces verloopt in fases, en is natuurlijk afhankelijk van de aard van de indringer en de duur van de verontreiniging. Wij zijn dus in principe zelf in staat om met behulp van ons eigen lichaam voor onze eigen immuniteit te zorgen.

### Gegrond zijn

In de basis is er voor de vorming van de 'Ware Qi' een oerkracht nodig die dit proces aan vuurt die vanuit de Nieren komt waar volgens de TCM de voorhemelse levenskracht bewaard wordt. Je soupeert meer van deze energie bij meer stress, overwerk, laat slapen en andere belastingen voor je lichaam. Bij veel mensen in de praktijk speelt dit een grote rol. Alleen al het later naar bed gaan, geen tijd meer hebben om gezond te leven, geen vast ritme meer hebben door het schakelen van de ene naar de andere tijdzone, veel denkwerk en veel zitten maken al dat onze stofwisseling z'n kracht verliest om ons te ondersteunen bij onze transformatieprocessen en herstel.

Ook hier merk ik in mijn praktijk dat er veel cliënten zijn met koude voeten en dat de problematiek bestaat omdat de levenskracht veel te veel in het hoofd zit en men te weinig gegrond en geworteld is in de zogenaamde onderste warmer of vastgehouden wordt in de kern van ons systeem. 'Als de wortels stevig zijn, hoeft je de wind niet te vrezen'; dat is wat ik vaak als metafoor gebruik om aan te geven dat wat er ook om je heen gebeurt in deze tijden, zoals het verlies van zekerheden die voor corona als 'anker' dienden en er nu niet meer zijn. Ik ben van mening dat het nu des te belangrijker is dat we ons leren te wortelen in onszelf en bij onze eigen kernwaarden blijven. Dat kan alleen maar in verbinding met onszelf en te leven vanuit onze eigen essentie met een gevoel dat onze organen ons daarbij ondersteunen in samenwerkingsverband.

*"Great Medicine eradicates karma. High Medicine cures future diseases. Intermediate Medicine cures present diseases. Low Medicine applies static methods. Inferior Medicine takes peoples lives."*

*- The five categories of Medicine*