



Modern times

Elektriciteit, magnetisme en menselijke regelsystemen, deel 3

Van nature zijn alle levende systemen gevoelig voor elektriciteit en magnetisme. In onze leefomgeving hebben we in toenemende mate te maken met elektromagnetische complexiteit. Sinds de uitvinding en commerciële exploitatie van elektriciteit (± 1900) is er een gestage toename van dichtheid in de ether, die ons bereikt via radio (vanaf ± 1920), radar (± 1940), televisie (± 1950), computer (± 1970) en mobiele telefoon (± 1980).

In de twee hiervoor gaande artikelen heb ik uitgebreid beschreven hoe ook menselijke regelsystemen in hoge mate worden aangestuurd door elektromagnetische processen. De energetische microkosmos kent een uiterst sensitief netwerk, waarin zeer subtiele prikkels een sleutelrol spelen in de aansturing van lichaamsprocessen. Het lichaamsveld heeft continu interactie met de omgeving waarin onder meer een geomagnetisch veld, zonneactiviteit en kosmische straling aanwezig zijn. Inmiddels is al behoorlijk wat bekend over de invloed van deze processen op ons bewustzijn, gedrag en onze gezondheid, maar op veel terreinen is nog nauwelijks onderzoek gedaan.

In onze tijd worden in hoog tempo vele nieuwe, kunstmatig geïnduceerde velden aan het reeds bestaande netwerk toegevoegd. Levende systemen worden hierdoor sterk op de proef gesteld, omdat zowel

celactiviteit als regelsystemen zeer responsief zijn op de subtiele signalen van magnetisme en elektriciteit. Nu zijn er al honderden wetenschappelijke onderzoeken¹ die de schadelijkheid van bepaalde (in gebruik zijnde) frequenties aantonen, maar de alarmerende uitkomsten hiervan worden tot dusverre nog weinig serieus genomen.

Dit artikel zal gaan over de vraag hoe dit moderne probleem gezien kan worden binnen een klassiek theoretisch kader dat zich ruim 2500 jaar geleden heeft ontwikkeld. Wat kan vanuit dit denkmodel van de Chinese geneeskunde een mogelijke aanpak zijn van elektromagnetische overbelasting?

1. Voor een duidelijk overzicht hierin zie: <https://www.stopumts.nl/doc.php/Onderzoeken/>

Binnen en buiten

Een bijzondere overeenkomst tussen moderne fysica en de klassieke Chinese filosofie is dat 'binnen' en 'buiten' energetisch in elkaar overvloeien. De *qi* die door het lichaam beweegt, staat in een semipermeabele verbinding met hemel en aarde. De zes kosmische energieën (*liu qi*) dragen de eigenschappen van de externe omgeving en zijn in de Chinese geneeskunde gelabeld als Koude, Zomerhitte, Damp, Droogte, Vuur en Wind. Deze externe *qi* stroomt via de huidzones het lichaam binnen en informeert ons rechtstreeks over de toestand van de omgeving. Het huidgebied heeft daarnaast een beschermende functie, waardoor de interne *qi*-dynamiek wordt beschermd tegen al te sterke penetratie of ontregeling door externe kosmische factoren.

Hoe wordt het evenwicht bewaard tussen openheid enerzijds (waardoor interactie met de omgeving wordt behouden) en afscherming anderzijds (waardoor ongewenste pathogenen buiten de deur worden gehouden)? Naast de zes kosmische energieën welke continu in beweging zijn, kent de macrokosmos de afwisseling van seizoenen die verschuivingen

veroorzaken in de natuurlijke *qi*-bewegingen. Het Chinese denken beschouwt deze variabele externe energieën niet als problematisch, mits de intensiteit ervan niet al te sterk is én de interne weerbaarheid stevig genoeg is.

Wat lever je in? Je gezondheid of je mobieltje?

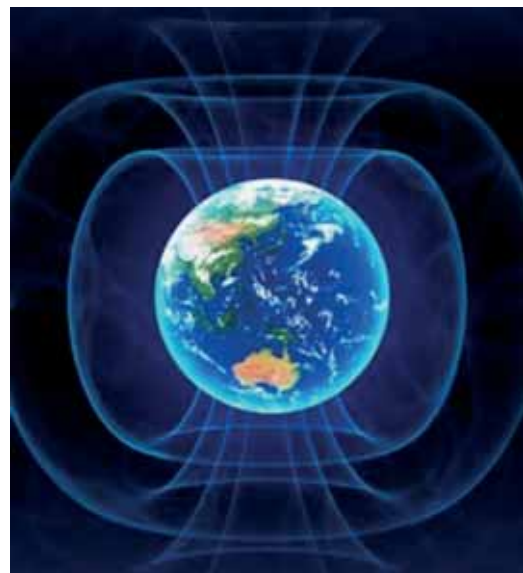
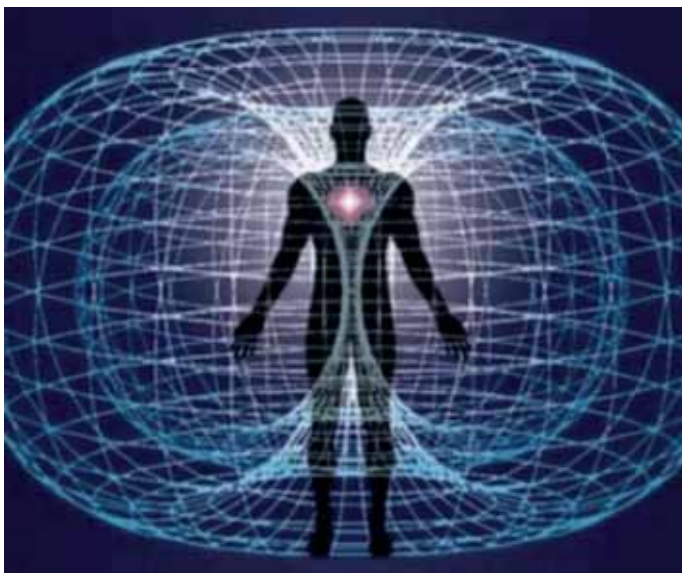
De kracht van de externe factor versus de weerbaarheid van de interne omgeving bepaalt de uitwerking op het lichaam en of het externe energieschade kan toebrengen. Bij een harmonieuze en voldoende krachtige circulatie in het interne is goede afstemming en aanpassing met het externe mogelijk. Als de interne *qi* van het lichaam om welke reden dan ook minder sterk is, kan de onderlinge interactie uit balans raken, waarbij de externe energie zich als pathogeen voor het lichaam gaat manifesteren. In dat laatste geval verandert de impact van de kosmische energieën op het lichaam en worden ze 'zes excessen' (*liu yin* 六淫) genoemd.

Bij een groeiende groep van mensen wordt door de toename van elektromagnetische straling een ontregeling zichtbaar: de balans verschuift en een verstorende prikkel wordt ervaren. Vooral bij die personen waar de weerbaarheid minder krachtig is, kan elektromagnetische straling sneller als te veel worden ervaren en ontstaan specifieke symptomen. Wanneer (op welk moment – bij welke dosis) deze factor als pathogeen gaat functioneren is volgens de Chinese theorie altijd gerelateerd aan de individuele weerbaarheid. Deze is dus niet objectief vast te stellen.

Symptomen

De Stichting EHS (Elektro Hyper Sensitiviteit)² noemt als directe klachten door elektromagnetische straling: opwarming en roodheid in het gezicht bij beeldschermwerk, tintelingen en een branderig gevoel in de nabijheid van elektrische apparaten. Na kortere of langere tijd kan een brede waaier van andere symptomen ontstaan, zoals hoofdpijn, tinnitus, griepig gevoel, vermoeidheid, uitputting, geheugen- en concentratieproblemen, emotionaliteit, slaapverstoringen, duizeligheid en hartkloppingen.

2. Stichting EHS <https://stichtingehs.nl>



Microkosmos en macrokosmos: elektromagnetische velden van mens en aarde

Klachten komen vaak gelijktijdig voor, als bij een syndroom. Ze lijken op die van het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS of ME), fibromyalgie en burn-out. Mensen met EHS kunnen in toenemende mate gevoelig worden voor:

- andere, meer verschillende stralingsbronnen;
- voedsel (voedselallergie);
- geuren van chemische stoffen (MCS - meervoudige chemische overgevoeligheid);
- licht (CPLD);
- hooikoorts en soortgelijke problemen.

De symptomen zijn dus zeer divers. Ondanks de gerapporteerde toename in klachten, een grote impact in het leven van betrokkenen én de potentiële dreiging dat zich hieruit een enorm gezondheidsprobleem kan ontwikkelen, concludeert een recente review uit 2020 dat er over het bestaan van het probleem nog steeds zeer veel controverse bestaat³. Over deze discussie zullen we het hier niet hebben, wel over de interpretatie van deze symptomen en wat ze betekenen volgens de Chinese geneeskunde.

Wat is er energetisch aan de hand?

Chinese diagnostiek maakt gebruik van subjectieve ervaringen en waarnemingen om aanwezige ziektepatronen te identificeren. Dit differentiatieproces kan op meerdere manieren worden uitgevoerd, maar in iedere methodiek vormt 'uiteenrafeling' van de klachten in termen van de Chinese geneeskunde de crux, waardoor de verstoring in energetische termen zichtbaar wordt. De verkregen diagnose vormt vervolgens de basis voor

de therapeutische aanpak. Voorbeeld: een eenvoudige verkoudheid met hoofdpijn, rillingen en een oppervlakkige pols kan via de identificatie van de symptomatologie worden herkend als een 'Aanval van Wind-Koude op taiyang', waaruit het therapeutisch principe voortkomt: 'pathogeen Wind-Koude uit taiyang verwijderen'.

hoeveel invloed straling heeft, is per persoon verschillend

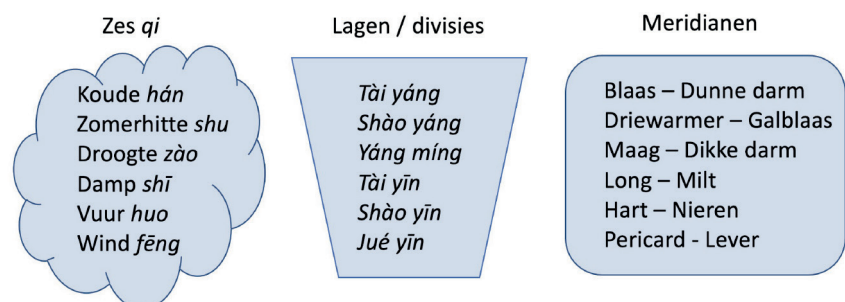
Een modern probleem als elektromagnetisme is in de klassiek Chinese geneeskunde nog onbekend. Echter, het inzicht in en begrip van **hoe** externe qi op het lichaam inwerkt en **op welke wijze** deze factoren van invloed zijn, is vele eeuwen geleden in de *Neijing* al duidelijk uitgewerkt in een elegante beschrijving van de wijze waarop omgevingsfactoren en lichaamsprocessen op elkaar inwerken. Deze staat bekend als de theorie van de vijf transformaties en zes qi 五運六氣 *wujun liuqi*. Elk van de zes qi kent een eigen set karakteristieken, welke in het lichaam ook een specifieke uitwerking kent op een bepaalde laag/divisie van het energetisch systeem. Deze laag, waaraan bepaalde meridianen (plus hun bijbehorende organen) gekoppeld zijn, komt in actie op

het moment dat er sprake is van een overmaat van een bepaalde qi. Als de zes qi met het lichaam geen fysiologische interactie meer kunnen onderhouden, is pathologie het gevolg.

De meest voorkomende symptomen van EHS kunnen energetisch in twee categorieën worden onderscheiden:

- 1. Hyperactiviteit van yang:** onrust, overgevoeligheid, prikkelbaarheid, branderige huid, concentratieproblemen, warmte en hittegevoel, slaapproblemen, griepig gevoel, hoofdpijn, emotionaliteit, hartkloppingen.
- 2. Leegte:** progressief in de tijd resulteert de hyperfunctie in een ondermaatse fysiologische activiteit. Het vormt de basis voor een grote variëteit aan symptomen: chronische vermoeidheid, uitputting, verlaagde weerstand, fibromyalgie, geheugenproblemen, tinnitus.

De relatie tussen stralingsbron(nen) en klachten is specifiek en herhaalbaar. Daarbij geldt dat als de schadelijke velden worden weggenomen, de klachten nagenoeg steeds in positieve zin worden beïnvloed. Als geen straling aanwezig is, verdwijnen/verminderen de klachten in sterke mate, alhoewel dat soms wel enige tijd kan duren.



3. Dieudonné, M. *Electromagnetic hypersensitivity: a critical review of explanatory hypotheses*. Environmental Health 2020 19:48 <https://doi.org/10.1186/s12940-020-00602-0>

In de Chinese geneeskunde zijn allerlei mogelijkheden om deze symptomen aan te pakken. In plaats van de geijkte syndroomdifferentiatie is hier gekozen voor een wat minder bekende strategie uit *Suwen* 74. In deze tekst wordt door Qi Bo, raadgever van de Gele Keizer, over de aanpak van pathogenen het volgende advies gegeven: *‘Observeer het syndroom en onderzoek de betrokken trigger. Hiermee kun je de aanwezige disbalans harmoniseren’*.

De trigger

In dit hoofdstuk ‘Grote verhandeling over de essentiële aspecten van de ultieme werkelijkheid’ wordt voor de allereerste keer over het begrip ‘trigger’ ofwel *bingji* 病機 gesproken. Deze term verwijst naar een cruciale factor die de directe aanleiding is voor het optreden van klachten. De trigger wordt gezien als de sleutel, het essentiële element dat het ziekteproces in werking zet. Ze dient te worden onderscheiden van het pathologisch mechanisme, welke verwijst naar de veranderingen die in het ziekteverloop kunnen worden waargenomen. De trigger fungeert feitelijk als de startknop voor de klachten: deze zet het proces in gang en activeert een trein aan gebeurtenissen.

病
機

bingji

Dit specifieke hoofdstuk (evenals H.66 tot en met 71) wordt toegeschreven aan de daoïst Wang Bing, die de redacteur en commentator was van de *Suwen*-versie, die in 762 n.C. aan het keizerlijk hof werd gepresenteerd. De genoemde hoofdstukken

worden op dat moment als nieuwe elementen aan de bestaande theorie van de omgevingsfactoren toegevoegd. Hierbij wordt veel aandacht geschonken aan de achtergrond van waaruit de pathologie is ontstaan, waardoor een extra perspectief in de pathologische dynamiek zichtbaar wordt. De gehele doctrine behelst een veel uitgebreidere theorie; op deze plaats worden slechts enkele details hiervan besproken om meer inzicht te krijgen in het pathologisch mechanisme van elektromagnetische klachten.

Triggers herkennen

Qi Bo maant ons dus om zorgvuldig de trigger te onderzoeken, die onderliggend is aan het ziekteproces. Deze vervult volgens hem een sleutelrol. Maar wat is dan de specifieke trigger in deze pathologie en hoe kunnen we deze vinden? Het is bekend dat bij de problematiek besproken binnen dit artikel de elektromagnetische overprikkeling fungeert als aanjager. Deze heeft directe klachten tot gevolg en veroorzaakt op langere termijn een complexe energetische disbalans waarin het klachtenpatroon meerdere richtingen in kan gaan.

**de trigger, het startschot:
‘vuur!’**

Om triggers te kunnen herkennen ordent Qi Bo alle mogelijke *bingji* in negentien categorieën.

Elke categorie in de lijst beschrijft twee of meer symptomen die indien aanwezig specifiek naar een bepaalde trigger verwijzen. Toegepast op elektromagnetische prikkeling blijken twee van deze categorieën passend en bruikbaar:

- (Categorie 11): *Alle ‘pathologie die’ zich met een tegengestelde beweging naar boven haast, is zonder uitzondering geassocieerd met vuur.* Deze categorie sluit aan op symptomen als ‘onrust, overgevoeligheid, prikkelbaarheid, warmte en hittegevoel, slaapproblemen, hoofdpijn’. Ze vormen een energetische uitdrukking van *counterflow*: een opstijgende ‘rebellende qi’.
- (Categorie 13): *Alle ‘pathologie met’ rusteloosheid, overprikkeling en overmaat, is zonder uitzondering geassocieerd met vuur.* Hierbij passen opnieuw de symptomen van ‘onrust, overgevoeligheid, prikkelbaarheid, warmte en hittegevoel, slaapproblemen’, maar ook klachten als emotionaliteit en hartkloppingen.

Door de aanwijzingen van Qi Bo krijgen we hier een dubbele bevestiging dat de betrokken energetische trigger van deze pathologie ‘vuur’ is.



Wat gebeurt er als de trigger wordt geactiveerd?

De trigger is bepaald, maar wat betekent het? Wat kun je met deze kennis? *Suwen 73* zegt hierover het volgende:

‘Onderzoek ‘de aspecten’ die het heeft, maar ook ‘welke aspecten’ het niet heeft. Bevraag wat erin zit, maar ook wat er niet in zit’.

Hierop zal bij de meeste mensen niet meteen het licht aangaan. Wat betekenen deze cryptische zinnen? Commentatoren geven uitleg: volgens hen dient te worden onderzocht hoe de trigger in het lichaam precies zijn uitwerking heeft. De trigger is immers de ‘startknop’ waarmee het pathologisch proces wordt geactiveerd en waardoor een reactie optreedt. De symptomen die erdoor ontstaan (aspecten die het ‘heeft’) of functies die mogelijk niet meer goed werken (aspecten die het ‘niet heeft’) worden zo onderzocht in relatie tot de trigger ‘vuur’.

Hier komen we voor de acupuncturist op meer bekend terrein. Meer concreet onderzoeken we nu de volgende vragen:

- Hoe werkt vuur in het lichaam en wat is de relatie tot de trigger?
- Hoe kan dit gekoppeld worden aan de pathologie?

De inzichten die hieruit voortkomen zijn rechtstreeks bruikbaar voor de therapeutische aanpak.

Keizer en ministers

Vuur is een essentieel onderdeel van het fysiologisch mechanisme, maar als dit vuur niet voldoende wordt gecontroleerd kan het doven of kunnen ‘de vlammen uitslaan’ en treedt schade op. Een balans is daarom van het grootste belang. Om het mechanisme van de pathologie te verhelderen, wordt eerst kort ingegaan op de fysiologie van vuur. Deze kent in

de geschiedenis van de Chinese geneeskunde bepaald geen heldere, uniforme theorie. Zonder in allerlei stromingen te vervallen, wil ik een aantal voor dit onderwerp relevante aspecten benoemen.

Het fysiologisch vuur in het lichaam wordt beschreven als ‘Keizerlijk en Ministerieel vuur’. Het Keizerlijk aspect is uiteraard verbonden met het Hart, het orgaan gekoppeld aan de Hemel en met het goddelijk/geestelijk aspect *shen*. Diverse ministers assisteren de keizer in zijn taak en verzorgen de brandstof waarmee het vuur kan worden gevoed. Daarnaast versterken ze de vuurkracht van het lichaam waarmee transformatie- en circulatieprocessen kunnen plaatsvinden. Afhankelijk van de gevolgde theorie worden bij deze ministeriële ondersteuning verschillende organen genoemd: Nieren, Pericard, Driewarmer, Lever en Galblaas.

De Nieren zijn de thuisbasis voor de essentie *jing*. Hierin ligt de Aardse (materiële) grondslag van alle oorspronkelijke yin en yang van het lichaam, verkregen vanuit eikel en zaadcel van beide ouders. In dit gebied ligt *mingmen*, Poort van het leven/bestemming, waardoor de Nier ook wel onderste bron van vuur wordt genoemd. Daarnaast maken Pericard en de Driewarmer, beide onderdeel van de fase Vuur, deel uit van het Ministeriële vuur. Het Pericard is nauw verweven met de functie van het Hart en staat bekend als ‘Meester van het Hart’ *xin zhu* of de ‘Envelop van het Hart’ *xin bao*. De verwevenheid van Pericard en Nier yang/*mingmen* binnen het Ministerieel vuur wordt ook gezien op de *chi* (3^e) positie van de rechterpols, waar beide op dezelfde locatie worden geplaatst. De Driewarmer is de minister die de Oorspronkelijke *yuan qi* mobiliseert. Deze vorm van *qi* wordt beschreven als de energetische

grondslag van de bewegende *qi* tussen beide Nieren (waarbij de connectie met *mingmen* wordt bevestigd). Bewegend door het lichaam vormt de *yuan qi* de basis, waardoor de Oorspronkelijk *qi* alle lichaamsfuncties kan ondersteunen en de benodigde intrinsieke warmte voor transformaties in het verteringsproces kan leveren. De laatste twee ministers zijn de Lever en de Galblaas. Ze bevatten krachtige yange energie en zijn onderdeel van de Houtfase, moeder van Vuur. Binnen de *liujing* kennen deze Organen nog andere koppelingen om de assistentie in het vuurmetabolisme te kunnen verzorgen: zo is de Lever in *jueyin* gekoppeld aan het Pericard, de Galblaas binnen *shaoyang* aan de Driewarmer.

Het Keizerlijk vuur van het Hart stelt de norm in de regulatie van vuur. Dit is de dynamische kern waardoor verandering en beweging wordt bepaald. Binnen de organisatie is dit de centrale spil waarin ‘*shenming*,’ de scepter zwaait. Dit numineuze/goddelijke licht is binnen het klassieke denken verantwoordelijk voor de intelligente dynamiek van de mens in relatie tot zichzelf en de omgeving. De keizer dient alles ‘helder’ te houden, zodat ook de mentaal-emotionele balans wordt bewaakt en verwarring of ontregeling voorkomen wordt. Het Ministerieel vuur dient de keizer op alle fronten te ondersteunen: het verzorgt de benodigde brandstof, zodat het vuur gestaag kan blijven branden. Ze steunt de *qi*-transformaties en transporteert *qi* en substanties door het lichaam.

Bij een teveel aan vuur, door ontregeling of bij een gebrekkige transformatie van dit vuur treden klachten op. Op deze plaats is geen ruimte om de diverse mogelijkheden tot

differentiatie te bespreken, maar in de Chinese geneeskunde wordt het pathomechanisme van de betrokken organen in relatie tot het verstoorde metabolisme minutieus uitgewerkt. Indien door omstandigheden het vuur te hard of juist te zwak brandt, spelen de gekoppelde systemen een belangrijke rol in het herstel van het lichaamsevenwicht. Daarbij is een precieze identificatie van de pathologie van belang: welke systemen (organen/meridianen) reageren excessief en welke schieten te kort? Moet er gekoeld worden, zijn er aspecten die juist verwarmd moeten worden? Een nauwkeurige differentiatie maakt een afgestemde behandeling mogelijk.

Basale pathologie

In de Chinese geneeskunde zegt men dat, binnen de zes divisies, de pathogene vuur wordt getransformeerd door *shaoyin*⁴, wat betekent dat juist in deze laag (Nier en Hart) een specifieke affiniteit en mogelijkheid bestaat om deze verstoring te behandelen. De Nier behoort tot de fase Water, welke de fase Vuur dient te controleren en balanceren. In balans kennen Hart en Nier een gelijkmatige afstemming. Bij ontregeling ontwikkelt zich in de praktijk vaak een Hart-Nier disharmonie, waarbij de twee polen elkaar niet meer in evenwicht kunnen houden. De kernfunctie van *shaoyin* is gelegen in het verbinden van de functies van Hart en Nieren, hetgeen tot stand komt in het interne bij de bron van Vuur en Bloed. Door de dynamiek van het Hart en de bewegende *qi* tussen beide Nieren bewaakt *shaoyin* een cruciale balans. Volgens Wang Ju-yi⁵ is dit de reden waarom dit systeem

zo belangrijk is als transformator van extreme hitte uit de omgeving.

Raakt het interne uit balans, dus als vuur niet meer goed wordt getransformeerd ofwel communicatie en afstemming tekortschieten, dan ontstaan problemen. Als het fysiologisch vuur stagneert kan een gevarieerd beeld ontstaan met (lege) hitte tekens, verstoorde transformatie of een gebrekkige warmteproductie. De ultieme grondoorzaak is een tekort in *shaoyin*: een energetische leegte in Hart en/ of Nier waardoor onvoldoende interne kracht aanwezig is om het vuurmetabolisme te herstellen.

Aanwezige elektromagnetische straling fungeert in die context als 'de startknop'. Hierdoor komt het pathologisch mechanisme op gang en wordt symptomatologie van *shaoyin* zichtbaar. De trigger (vuur in de vorm van een bepaalde dosis straling) zet het proces in werking. De hiervoor genoemde gekoppelde systemen (als onderdeel van het Ministerieel vuur en binnen de zes lagen) zoals Pericard – Lever (*jueyin*) en Driewarmer – Galblaas (*shaoyang*) kunnen een belangrijke rol spelen in de harmonisatie van de Vuurpathologie.

Mogelijke behandeling

Volgens Liu Lihong⁶, moderne commentator van de oude teksten, dienen we bij de aanpak van een trigger vooral te kijken naar de systemen die erdoor ontregeld worden. Zoals in het voorgaande is gezien, werkt de trigger vuur in sterke mate door op de *shaoyin*-laag met daarin de Organen Hart en Nier. Door dit duo plus haar onderlinge relaties (de gekoppelde systemen) te onderzoeken, kan een

goed beeld ontstaan in wat nodig is voor het opbouwen van een nieuw evenwicht.

Bij de duale verstoring in *shaoyin* is veelal een leegte onder in Nier-yin, gekoppeld aan leegte-hitte boven in het Hart. Van hieruit zijn meerdere opties aanwezig, waarvan ik een drietal wat nader zal bespreken. Allereerst vanuit de meridianen die betrokken zijn bij de regulatie van Keizerlijk en Ministerieel vuur, vervolgens met behulp van gekoppelde meridianen via de intern-extern relatie en als derde optie met meridiaan correspondenties binnen de vijf fasen. Tenslotte worden nog enkele aanvullende therapeutische mogelijkheden vermeld.

1. Gebruik van

shaoyin, jueyin en shaoyang

Shaoyin is verantwoordelijk voor de regulatie en transformatie van binnen de vuurbalans. Punten op deze energiebanen kunnen rechtstreeks inwerken op het grondpatroon van EHS: leegte in Nier yin gekoppeld aan (leegte-) hitte in het Hart. Een voorbeeld is de combinatie HE-6 met KID-3, bij onrust en lege hitte symptomatologie, waarbij yin en Bloed worden ondersteund.

Jueyin vormt 'het binnenste van het binnenste' van het meridiaansysteem. De *qi* wordt zo in de kern teruggetrokken waar deze geregenereerd wordt. Het is de plek van stilte vanwaar de beweging terug in gang wordt gezet en waar yin en Bloed kunnen verlevendigen. Gebruik van *jueyin* punten wordt vaak gezien bij *qi* stagnatie of blokkade, vooral als daar *counterflow* aanwezig is. Een interessante combinatie is P-7 met LIV-2.

4. Wang Ju-Yi & Robertson, Jason D. *Applied Channel Theory in Chinese Medicine*. Seattle, Eastland Press, 2008.

5. Ibid.

6. Liu Lihong, *Classical Chinese Medicine*. Hong Kong, Chinese University Press, 2019.

Ook *shaoyang* meridianen (intern – extern gepaard aan *jueyin*) kunnen voor de aanpak van deze laag een belangrijke aanvulling geven.

Shaoyang verbindt de functies van Galblaas en Driewarmer en vormt de spil tussen het openen naar buiten (*taiyang*) en het afsluiten naar binnen (*yang ming*). Evenals *shaoyin* in de binnenste lagen, heeft *shaoyang* de taak om te bewegen en te reguleren. Problematiek in deze laag kan resulteren in opflakkeren van het Ministerieel vuur dat niet geworteld is in yin, hitte en *qi* stagnatie. Gebruik bijv. SJ-5 en GB-41 om hitte te draineren, SJ-6 en GB-34 zijn geschikt als stagnatie van *qi* domineert.

2. Intern – extern relatie

Vanuit *shaoyin* is de intern – extern relatie ook een mogelijke behandelingsang. *Shaoyin* is gekoppeld aan *taiyang*, de meest oppervlakkig gelegen laag. Het yang-meridiaan niveau is dynamisch en beweegt naar buiten, wat deze laag zeer geschikt maakt om geblokkeerde yin-organprocessen te transformeren en de relatie met het externe te harmoniseren. Voor de Blaasmeridiaan is op de rug een hele set punten beschikbaar met een sterke invloed op diverse organen en weefsels (binnenste Blaaslijn, BL-11 t/m BL-28). Punten lateraal hiervan gelegen (buitenste Blaaslijn, BL-42, BL-44, BL-47, BL-49, BL-52) zijn inzetbaar voor mentaal-emotionele aspecten of voor tonificatie (bijv. BL-43). Distale punten vanaf BL-58 en verder naar distaal spelen een belangrijke rol voor pathologie aan het andere uiteinde van de meridiaan zoals heftige yang-pathologie rondom hoofd, brein en zintuigen. Ook

de Dunne darm meridiaan kent punten die hitte klaren en mentale onrust verminderen (zoals SI-3, SI-5, SI-7, SI-8).

Een andere manier om de intern-extern relatie te gebruiken is de 'host and guest' combinatie. Deze maakt gebruik van het yuansourcepunt van de primair aangedane meridiaan en het *luo-connecting* punt van de intern-extern gekoppelde meridiaan. Bijvoorbeeld: als de bron van het probleem in de Nier wordt gediagnosticeerd, wordt het yuansourcepunt van de Nier KID-3 gebruikt in combinatie met het *luo-connecting* punt BL-58 van de intern-extern gekoppelde meridiaan Blaas. Deadman beschrijft als indicaties voor het gebruik 'ondersteuning van Nier-yin aan de onderzijde en het laten dalen van excessief yang, welke opstijgt naar het hoofd als deze niet geankerd wordt door het deficiënte yin⁷.

3. Vijf fasen

Het behandelen via de vijf fasen kent eveneens diverse mogelijkheden. De werkwijze volgens de Sa'am traditie⁸ biedt een eenvoudige en mooie oplossing om *qi* binnen het systeem te balanceren. De methodiek is gebaseerd op het uitgangspunt geformuleerd in *Nan Jing* 69: bij leegte, tonifieer de moeder (van de aangedane meridiaan). Bij de behandeling van EHS is ondersteuning van de leegte in de yinne grondslag steeds een belangrijk uitgangspunt.

Allereerst wordt (via symptomatologie, buikdiagnostiek en de pols) bepaald welk yin-organ het zwakst/leegst is. Diens 'moeder' wordt met twee punten getonificeerd, met het moederpunt

op de 'eigen' meridiaan en de moedermeridiaan. Vervolgens wordt via de pols de kracht van de controleur (van de aangedane, zwakke meridiaan) geëvalueerd. Volgens de theorie zal deze excessief zijn en dient deze te worden gesedeerd, dat is echter niet altijd het geval. Vindt men een zwakte op de polspositie van de controleur dan worden bijbehorende punten getonificeerd. Ongeacht de naaldtechniek (tonificatie of sedatie) zijn de te behandelen punten dezelfde: het controlepunt op de 'eigen' meridiaan en het controlepunt op de controlemeridiaan. Zie schema op volgende pagina.

Dit zijn uiteraard niet de enige behandelopties. Vele andere relaties kunnen alternatieve invalshoeken bieden.

4. Aanvullend

Er zijn daarnaast via andere richtingen mooie aanvullende mogelijkheden om de effecten van stralingsbelasting te reduceren. Zo kunnen gezondheidsbevorderende activiteiten als *qigong* en *taichi*, ademhaling-, concentratie- en meditatieoefeningen een belangrijke rol spelen, evenals verblijf in de natuur, kunst en goeddoen voor anderen een positieve ondersteuning kunnen geven. Als laatste wil ik twee aspecten even apart voor het voetlicht halen. Dit omdat ze effectief en eenvoudig toepasbaar zijn, maar mogelijk ook snel over het hoofd worden gezien.

Preventie

Uiteraard een primair facet, maar is dit nog te realiseren? Er zijn mogelijkheden om zelf de directe straling in en om huis te

7. Deadman, P. & Al-Khafaji, Mazin. *A Manual of Acupuncture*. Hove, Journal of Chinese Medicine Publications, 1998.

8. Sa'am was een Koreaanse monnik die eind 17e eeuw, door intensieve meditatie, diepgaand inzicht had verkregen in de werking van het energetisch systeem.

Betrokken orgaan	Tonifieer	Controle door	Sedeer of tonifieer
Lever	Moederpunt op eigen meridiaan (=waterpunt op de LIV-meridiaan) en op de moedermeridiaan (=waterpunt Niermeridiaan)	Longen	Controlepunt op eigen meridiaan (=metaalpunt op de LIV-meridiaan) en op de controlemeridiaan (=metaalpunt Longmeridiaan)

Betrokken orgaan	Tonifieer	Controle door	Sedeer of tonifieer
Lever	LIV-8 + KID-10	Longen	LIV-4 + LU-8
Hart	HE-9 + LIV-1	Nieren	HE-3 + KID-10
Milt	SP-2 + HE-8	Lever	SP-1 + LIV-1
Long	LU-9 + SP-3	Hart	LU-10 + HE-8
Nier	KID-7 + LU-8	Milt	KID-3 + SP-3

verminderen. Dat is een belangrijke strategie. Hierover komt steeds meer literatuur beschikbaar, zie bijvoorbeeld aanbevelingen stichtingehs.nl (website Stichting Elektrohypersensitiviteit, zie noot 2) waarin uitgebreide informatie en veel tips te vinden zijn.

Aarden

Toepassen van het jezelf 'aarden' sluit tamelijk intuïtief aan op de gedachte dat het gezond is om in contact te staan met de ondergrond, om zo de overmaat aan elektromagnetische energie af te voeren. Tegelijk hangt er een wat zweverig imago omheen, iets dat vooral past bij alternatieve types. Groot was mijn verbazing dat het werken met 'aarding' een zeer solide wetenschappelijke onderbouwing kent⁹. Zo is de positieve invloed op pijn, slaappatroon, elektromagnetische straling, stemming, immuunsysteem en functie van het hart (om maar enkele studies te noemen) door toepassing van eenvoudige 'aarding' al op vele manieren overtuigend aangetoond. Omdat de effecten die voortkomen uit deze feitelijk zo simpele werkwijze zeer effectief zijn, heb ik mij als therapeut serieus afgevraagd waarom dit niet breder bekend is. Waarom wordt

het aardingsprincipe niet standaard in allerlei therapievormen meegenomen?

Het onderliggende principe van 'aarden' is daarbij belangrijk, zowel in ons eigen leven als in de therapeutische praktijk.

wees aardig voor jezelf en aard jezelf

Het basisidee is eenvoudig: door met blote voeten te lopen maak je contact met de aarde, waardoor beweeglijke ionen het elektrische verschil tussen het lichaam en de ondergrond kunnen neutraliseren. De aarde is negatief geladen, waarbij het mogelijk is om elektronen uit de aarde op te nemen en een te hoge elektriciteitsspanning af te voeren. Doordat we tegenwoordig vooral schoenen met synthetische zolen hebben, staan we gedurende een groot deel van de dag 'geïsoleerd' ten opzichte van de aarde. Uitwisseling van elektrische spanning is dan niet of nauwelijks mogelijk. Wetenschappelijk onderzoek suggereert dat het ontbreken van deze aardse connectie de aanleiding is voor het optreden van verstoringen in het elektrisch geleidingssysteem. Hierdoor kunnen allerlei ziekten ontstaan en worden de natuurlijke genezingsprocessen ontregeld.

Tot slot

Er staan grote veranderingen op stapel in onze macrokosmos. De enorme toename in dichtheid van de elektromagnetische wereld gebeurt voorsnog ongemerkt, ongezien en ongehoord. De impact laat zich al duidelijk zien op de kwetsbare energetische mens. Preventie is binnen het oosterse gedachtegoed altijd een belangrijk uitgangspunt geweest. Dit betekent dat verdere uitbreiding van de elektromagnetische frequenties tenminste dient te stoppen tot meer bekend is van de effecten.

Hartelijk dank aan Marjan Hoff, die door haar feedback nieuwe gezichtspunten in dit verhaal naar voren bracht. 🍷

Rectificatie

Helaas is in het artikel van Dianne Sommers in de vorige Huang Ti een fout geslopen. Op pagina 10 in kolom 3 staat tweemaal Qui Men. Dat moet zijn *gui men*. Onze excuses hiervoor.

2021 Dianne Sommers. Dianne woont en werkt in Amsterdam. Ze is filosoof, acupuncturist en fysiotherapeut.

9. Zie <https://earthinginstitute.net/research/>