

BURN-OUT – DEPRESSIE – BIPOLAIR EN ACUPUNCTUUR

Voor veel mensen is deze combinatie onbekend terrein. En dat is jammer. Er is namelijk veel winst te behalen door gebruik te maken van acupunctuur.

Hoe werkt dit dan?

Zoals eerder geschreven, op de website, is volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde lichaam en geest een geheel. Het een kan niet ziek worden zonder de ander en je kunt het een niet behandelen zonder de ander. Of, anders gezegd, yin en yang horen bij elkaar en vormen samen een geheel. Velen van jullie zijn inmiddels wel op een of andere manier met de 5 elementen in aanraking gekomen b.v. door yoga of Qi Gong.

Aan de hand van onder andere de 5 elementen ga ik proberen duidelijk te maken waarom acupunctuur zo goed kan helpen bij burn-out, depressie, manie.

De 5 elementen zijn: hout- vuur- aarde- metaal- water. Aan ieder element zit een “systeem” gekoppeld b.v. hout is gekoppeld aan lever en galblaasenergie en nu komt het mooie hier hoort ook een emotie bij in dit geval frustratie, geïrriteerdheid, chagrijnig, woede.

Onderstaand een lijst:

Element:	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	water
Energie/ : Organen	lever/ galblaas	hart/dunne darm	milt,pancreas/ maag	long/dikke darm	nier/blaas
Emoties:	stress frustratie geïrriteerd chagrijnig woede	blij	zorgen bezorgdheid overconcentratie	verdriet melancholie	angst vrees

Dit schema is nog veel verder uit te breiden met b.v. seizoenen, 5 zintuigen, 5 smaken etc.. Stel nu dat je voor een periode aan stress onderhevig bent geweest [b.v. gedwongen ontslagen op het werk, maar je mag blijven] dan is het zeer waarschijnlijk dat de leverenergie is gestagneerd. Er propt zich een teveel op. Dit heeft invloed op de volgende in de cirkel, in dit geval het vuur, en de voorgaande, het water. Het zou dus kunnen zijn dat naast dat je iedereen in je omgeving af loopt te blaffen, je jezelf ook hartstikke angstig voelt. Dan zou het zo kunnen zijn dat de leverenergie in excès [teveel] is en de nier energie deficiënt is [tekort]. Dit is met acupunctuur in balans te brengen en het gevolg is dat je weer goed in je lijf/geest zit. Vaak is er nog wel een ander energie stelsel bij betrokken dat dus ook terug in balans moet worden gebracht. Dus kom je met een depressie [hoe zwaar ook] dan gaan we door middel van vragen opzoek wat de emotie is die er bij hoort en de andere lichamelijke klachten die er bij horen. In het geval van bovenstaande zou er b.v. sprake kunnen zijn van dromen, nachtmerries die met water te maken hebben, tinnitus met hoog of laag geluid, druk op de borst etc.

Voor de duidelijkheid een depressie kan dus ook ontstaan door het gebruik van veel teveel suikers. Dus ook het drinken van energiedrankjes kan leiden tot een depressie. Het element aarde raakt ontwricht [exces]. Er gebeurt dus ook wat met het vuur en met het metaal. Vuur zit gekoppeld aan het hart en daaraan zit de shen [geest] gekoppeld. Of bij metaal waarbij verdriet en melancholie een rol gaan spelen. Wat zou je nog meer kunnen aantreffen? Slaap problemen, intense moeheid, opgeblazen gevoel of darmproblemen [constipatie of diarree], terugkerend kuchje en nog tal van andere mogelijkheden.

Een burn-out of depressie kan dus in onze optiek verschillende oorzaken hebben. Deze oorzaken kun je in kaart brengen samen met de bijbehorende klachten en daarmee kun je dus ook een behandelplan maken. Gevolg is dat je lichaam en geest weer in balans zijn en dus medicatie vermindert kan worden of afgebouwd.

Er is dus wel degelijk iets te doen aan burn-outklachten en depressies en manische depressies, maar ook aan b.v. Post Traumatisch Stress Syndroom.

