

## **Wat gebeurt er vanuit Traditionele Chinese geneeswijze met ons lichaam als het Corona virus ons aanvalt. En wat kunt u er zelf aan doen?**

Er zijn drie gebieden van ons lichaam waarop het virus zijn invloed laat gelden.

Het meest in het oog springende gebied is het long gebied, daar komt de strijd binnen het lichaam tegen het virus het meest tot uiting. De long zorgt voor de verdeling van de energie in het gehele lichaam. De long zorgt via de zuurstof in het bloed dat de boodschap van het hart, dat ervoor zorgt dat we allemaal in het nu leven, overal in het lichaam aankomt. Hierdoor komt uiteindelijk alle voeding in het lichaam op de plaats van bestemming. Van onze vingertoppen, tot onze oorlellen tot in onze diepste lagen, onze organen.

In bovenstaand gebied vindt de uiting van de ziekte plaats, maar de bron en ook de oplossing vinden we in andere gebieden. Een eerste gebied wat belangrijk is in de strijd tegen dit virus, is het gebied tussen onze navel en onze ribben. Dit gebied is afhankelijk van onze verteringskracht en hoe sterker we dit gebied kunnen houden, hoe meer we ervoor zorgen dat het virus niet verder doordringt in het gebied van longen en het hart.

Het gebied wat onze eerste verdediging is tegen het virus, is de zone onder onze navel. Hier bevindt zich onze meest essentiële kracht. Dit is de plaats die verbonden is met de meest basale krachten van ons leven. Onze instincten, onze wil om te leven, onze voortplantingsorganen. De kracht om deze tijd van grote crisis flexibel tegemoet te treden. Symbolisch wordt deze kracht geassocieerd met water. Er is namelijk niets krachtiger en bewegelijker dan water. Zolang het water blijft stromen, zijn we flexibeler en blijven we nieuwe wegen ontdekken om het virus te bestrijden.

Wat we hieruit kunnen opmaken, is dat we op ieder gebied onze invloed kunnen laten gelden. Dit kunnen we doen vanuit een lichamelijk, mentaal en spiritueel perspectief. Ik zal van ieder niveau wat tips geven. Dit op het niveau van ademhaling en beweging, van voeding en op het mentale en spirituele niveau.

### **ADEMHALING**

We beginnen met het allerbelangrijkste en dat is de ademhaling. Allereerst moeten we proberen deze ademhaling naar beneden te krijgen. Om te beginnen naar het gebied tussen de navel en de ribben, het verteringgebied. Dit doe je door je handen op dit gebied te leggen en te visualiseren dat je handen contact maken met dit gebied. Adem door de neus in en door de neus uit. Zorg er dan voor dat met de inademing de buik uitzet en bij de uitademing de buik samentrekt. Probeer hier mee te beginnen. Doe dit ongeveer 10 minuten. Let er vooral op je de schouders ontspant. Daarna doe je het zelfde alleen, leg je nu je handen op het gebied onder je navel. Weer inademen (je buik zet uit) en uitademen (je buik trekt samen). Vooral belangrijk is dat je zoveel mogelijk gelijkmatig ademt en er uiteindelijk een korte pauze ontstaat op het einde van zowel de in- als de uitademing. Door dit te doen, versterk je via de ademhaling je meest krachtige oorsprong energie die de eerste buffer vormt tegen elke vorm van aanval van buitenaf; de externe duivel genoemd.

### **VOEDING**

Een andere manier om onze weerstand te verbeteren is via voeding.

**Water en soep-** Wat de eerste buffer versterkt, heeft alles te maken met het innemen van water in allerlei vormen. Dit kan zijn het drinken van puur water. Probeer elke dag ongeveer 2 liter water te drinken. Het beste is gekookt en warm water, omdat dit makkelijk wordt opgenomen en minder verteringsvuur kost. Ook een goede manier is het nuttigen van zelfgemaakte soep. Bekend is dan ook

de zgn. bottensoep gemaakt van een schenkel of een kip die uren wordt gekookt. Op het internet staan vele recepten hiervoor. <https://jessevandervelde.com/zelf-botten-bouillon-maken-stappen/> Voor de vegetarische mensen onder ons kan dit natuurlijk ook worden gedaan met groenten. Denk dan aan een soep met uien, prei, bleekselderie, knolselderie en andere knolgroenten.

**Gekookte groente** - Wat verder belangrijk is voor m.n. het verteringsvuur zijn gekookte groente, maar ook rijst, gierst, bulgur, couscous, quinoa. Soms wat fruit is natuurlijk goed voor onze vitamine C en voor een dagelijkse ontlasting. Een goede ontlasting laat onze oude zaken loslaten zodat we weer open kunnen staan voor iets nieuws. Verder zijn de darmen in sterke mate verbonden met zowel onze longen als ons verteringsvuur en daardoor ook onze weerstand. Een goede darmflora is daarom ook essentieel voor deze weerstand. Een kiwi staat dan ook bekend om deze eigenschappen. Aangevuld met wat rood fruit wat goed werkt tegen ontgiftig.

**Verse kruiden**- Verder het koken met verse kruiden om het verteringsvuur te ondersteunen is een belangrijke ondersteuning. Denk dan bv aan: Verse gember, ook in de vorm van thee, kurkuma, maar bijna alle verse kruiden zijn geschikt om dit verteringsvuur te ondersteunen.

#### **Waar op letten en niet teveel gebruiken**

Niet teveel vers fruit en rauwkost omdat dit ons verteringsvuur, onze tweede buffer, verzwakt. Niet veel melkproducten. Dit is erg koud van aard en verzwakt ons verteringsvuur. Denk hierbij aan yoghurt en karnemelk. Andere zuivel zoals melk, kwark, kaas e.d. zorgen voor veel slijm wat uiteindelijk ook de longen verzwakt. Als er veel droogte ontstaat in de longen, staat dit slijm namelijk neer in dit gebied.

Suiker werkt ook erg verstorend op het verteringsvuur, het vertraagd namelijk de opname van de voedingsstoffen in sommige gevallen wel twee uur. Het effect is dan een opgeblazen gevoel in het maag gebied.

Ook alcohol(m.n. zware alcohol), koffie, roken en veel gefrituurd eten zorgt voor een teveel aan warmte waardoor we sneller uitdrogen.

Maar denk er ook aan dat dit adviezen zijn en geen geboden, eten moet ook plezierig en lekker zijn. Want het mentale aspect is natuurlijk ook van grote waarde.

#### **Mentaal**

De emotie angst is de emotie die het immuunsysteem het meeste aantast en probeer daarom vooral het verschil te blijven zien tussen voorzichtigheid en angst. Angst zorgt er namelijk voor dat de rust uit het lichaam en de geest verdwijnt. Daardoor kunnen we geen normale ademhaling meer onderhouden en hebben de longen geen basis meer zodat ze als het ware uitdrogen omdat er geen verbinding meer is met onze innerlijke kracht en overlevingsinstincten. Hierdoor kan er uiteindelijk sneller een droge hoest ontstaan. Hoe kalmer we ons voelen, hoe meer de werkelijke realiteit in het water wordt weerspiegeld waardoor we weten hoe we ons het beste tot deze crisis kunnen verhouden. Een goede nachtrust ondersteunt dit.

De informatiestroom werkt vooral op ons verteringsvuur, onze tweede buffer. Hierdoor weten we hoe we ons op persoonlijk vlak het beste kunnen gedragen. Hier zit ook ons verdedigingsmechanisme tegen ongewenste emoties van anderen; de zogenaamde interne duivels. Als deze door onze barrières breken gaan we namelijk piekeren. En dan blijft de ademhaling boven hangen en werkt het diafragma de hulpademhalingspier onder onze ribben niet optimaal. Dan zijn we de laatste buffer tegen invloeden van buitenaf ook kwijt. Dus zorg voor beperkte informatie, blijf op de hoogte maar let op overprikkeling van het informatie gebied. Probeer bijvoorbeeld 2 media momenten te kiezen en niet meer.

## Massage van acupunctuur punten om de verschillende gebieden te ondersteunen.

Zoek eerst de punten met je wijsvinger en masseer ze. Dat wil zeggen, je geeft een lichte druk zodat je het punt goed voelt maar het mag niet pijnlijk zijn. Masseer met kleine rondjes rechtsom en houdt dit voor elk punt ongeveer 2 minuten vol. Begin als vrouw eerst rechts en daarna links. Bij een man precies andersom: dus eerst links en dan rechts. Kies enkele punten die je op die manier met aandacht masseert. Je kunt het zelf doen, maar nog beter is dat als iemand uit je naast omgeving dit met aandacht en liefde uitvoert. Je hoeft niet iedere keer alle punten te masseren. Kies er bijvoorbeeld 2 of 3 en wissel ze af. Ga daarbij ook op je intuïtie af zodat je voelt wat het meeste aandacht nodig heeft. Dit dagelijks 10 minuten tot een kwartier per keer doen, zal al een positieve invloed op de weerstand hebben.

## De Acupunctuur punten.

### Onze aangeboren basis kracht onze eerste buffer:

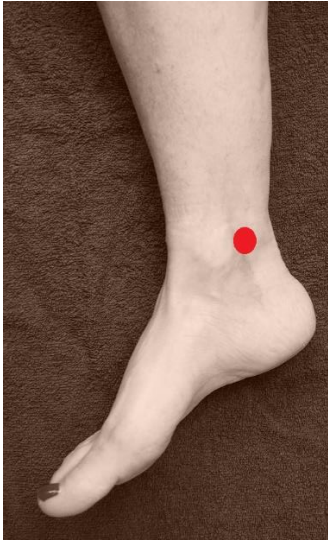
Allereerst punten om de eerste buffer die van onze basis en daardoor de wortel van al onze krachten ondersteunen.

Hier zijn twee belangrijke punten.

**Opborrelende bron;** Dit punt bevindt zich onder de voet, in het kuiltje als je de tenen buigt en klauwt. Zie het plaatje. Dit is het grote aardingspunt wat ons in contact houdt met de Aarde en ons ontvankelijk doet zijn voor de veranderende energie van dit moment.



**De grote stroom** is het tweede punt. Waar in het eerste punt alles werd opgewekt, gaat hier de oorsprong energie al veel harder stromen. Op dit moment kunnen we alle nieuwe informatie leren verwerken en uiteindelijk opslaan, waardoor we weer vertrouwen krijgen in deze overgangstijd. Dit bevindt zich aan de binnenkant van de enkel, precies in het midden tussen de achillespees en de top van de grote knobbel aan de binnenzijde van de enkel. Zie plaatje.

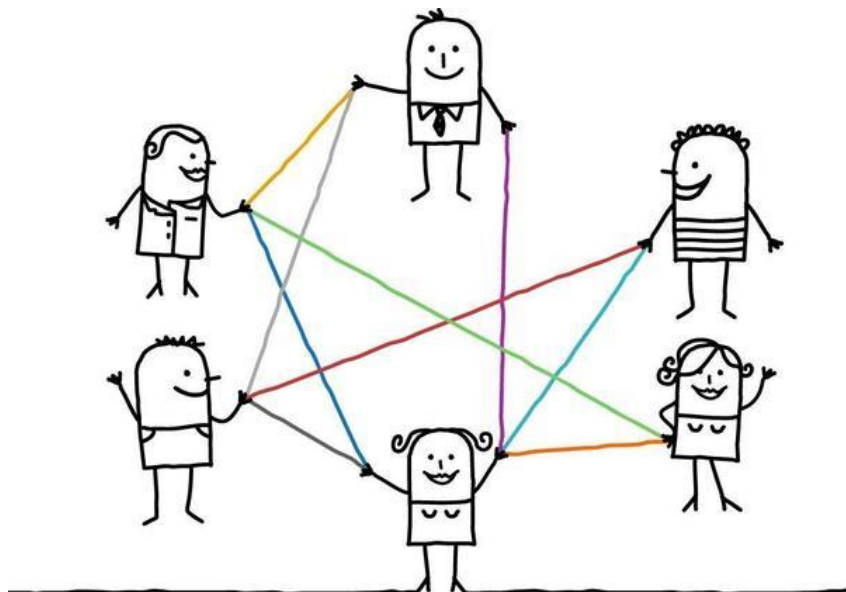


#### **Het verteringsvuur, onze tweede buffer**

Dan het belangrijkste punt voor de algemene immuniteit: het punt dat op de middelste bescherming van ons verteringsvuur werkt op het niveau waar we als mens het meeste in leven, namelijk op de Aarde.

Dit punt wordt **het huis der verhoudingen** genoemd. Op deze manier kunnen we alles in het juiste perspectief plaatsen, omdat we daar kunnen begrijpen wat wel en wat niet van waarde is. Hier komen we met elkaar als mensen in contact.

Dit punt zit aan de buitenzijde van de knie, net naast de rand van ons scheenbeen en net onder het harde deel van de knie. Dus in de hoek waar we nog spier voelen. Zie plaatje.

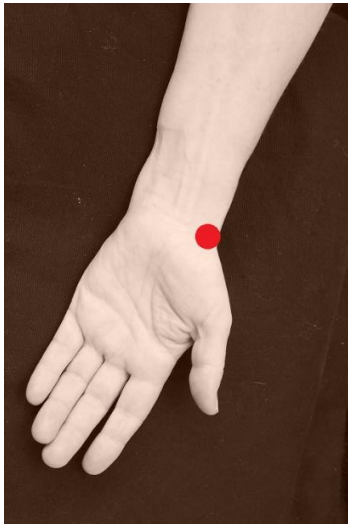




## Het leven in het nu en de longen

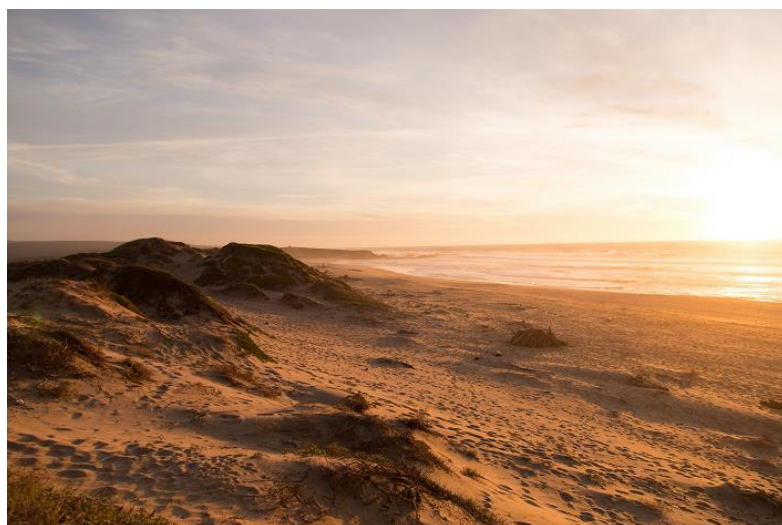
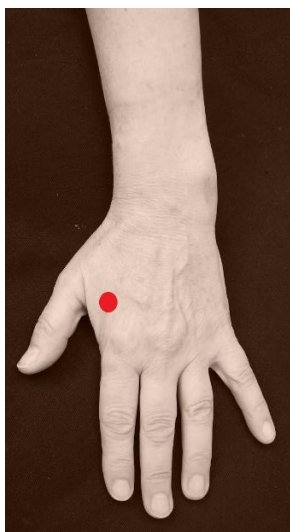
Het punt wat alle energie laat stromen, is het punt van de **grote Abyss, de grote kloof**. Dit is een punt wat ruimte geeft, waardoor je weer weg kunt kijken en je longen zich kunnen vullen met nieuwe lucht. Hier krijgen we weer perspectief en voelen we ons weer meer verbonden met de wereld en alles wat zich daarin bevindt.

Dit punt zit aan de binnenkant van de pols onder je duim op de polsplooi, daar waar je de hartslag het beste voelt opkomen. Zie plaatje.



## Algemene punten ter ondersteuning

Nu een algemeen punt dat de immuniteit ondersteunt, ontspannend werkt en een positieve invloed heeft op je dagelijkse ontlasting. Het punt waar je oude dingen kunt loslaten en nieuwe kunt verwelkomen. De naam hiervan is **de duinpan**. In de duinpan kun je namelijk een plek vinden waar het rustig is, waar geen wind waait, waar geen stress invloed heeft. Door dit punt te masseren vind je weer een stukje rust waar je tot jezelf kunt komen en waar niemand je kan storen. Dit punt bevindt zich tussen je duim en wijsvinger aan de bovenzijde. Je vindt dit punt door je duim tegen je wijsvinger te drukken en dan het hoogste punt tegen het bot van je wijsvinger drukken. Meestal is dit punt erg gevoelig. Zie plaatje.



Het allerlaatste punt is één van de belangrijkste punten en is dat van **de buitenste barriere**. Dit punt zorgt er namelijk voor dat alle dingen samenwerken. Dus dit werkt gunstig op de samenwerking tussen de drie niveaus: die van de oorsprongs en basis energie onderin de buik, die van het verteringsvuur tussen de navel en de ribben wat ons in contact brengt met onze menselijke emoties en die van de long en het hart wat onze energie doet rondgaan en ons in het nu laat leven. Buiten dat dit punt op individueel niveau werkt, bevordert het ook de samenwerking onderling tussen mensen, dieren en planten. Dit wordt dan ook gezien als het belangrijkste immuniteits punt van allemaal. Het is het meest spirituele punt van allemaal. En doet ons op kosmisch niveau met elkaar communiceren.

Dit punt bevindt zich aan de bovenzijde van de onderarm, drie vingers van de polsplooi tussen de botten van de onderarm. Zie plaatje.



Dit artikel is geschreven om het immuunsysteem te ondersteunen, bij klachten dient u zich aan de adviezen van het RIVM <https://www.rivm.nl/> te houden en contact met de huisarts op te nemen.

Als we vooral blijven samenwerken en elkaar positief blijven steunen, dan kunnen we na deze verwarrende en extreme tijd een aantal veranderingen in gaan voeren zodat we er uiteindelijk allemaal op vooruit kunnen gaan in de toekomst.

Verder: blijf gezond en ik hoop iedereen weer te kunnen zien in de niet zo verre toekomst.

Frank Roosen      Tilburg 30-3-2020

Acupunctuur Frank Roosen Tilburg  
Lindenstraat 1, 5038 PJ Tilburg  
[www-frankroosen.com](http://www-frankroosen.com)  
013-5358108