

Lothar Ursinus

# De orgaanklok

Het ritme van je organen volgen



Uitgeverij Akasha

# Inhoud

1 Inleiding 9

2 De orgaanklok 17

Longen 19

*Orgaan voor afstand en moed, loslaten, creativiteit  
en ommekeer*

Dikke darm 27

*Orgaan van acceptatie en loslaten*

Samenvatting: Longen – Dikke darm 32

Maag 35

*Orgaan van levensvreugde en hebzucht*

Milt en alvleesklier 41

*Organen van het denken en relaties*

Samenvatting: Maag – Milt en alvleesklier 48

Hart 51

*Orgaan van blijdschap, lust en onvoorwaardelijke liefde*

Dunne darm 57

*Orgaan van het herkennen van gelijkheid in veelvoud*

Samenvatting: Hart – Dunne darm 64

Urineblaas 67

*Orgaan van zelfverkenning en de weg naar binnen*

Nieren 71

*Orgaan van angst, vrees en relaties*

Samenvatting: Urineblaas – Nieren 78

Bloedsomloop 81

*Beschermer van het hart*

Drievoudige verwarmmer 85

*Meridiaan van het evenwicht tussen binnen-  
en buitenkant*

Galblaas 87

*Orgaan van beslissingen, doelgerichtheid en trouw  
aan jezelf*

Lever 95

*Orgaan van kentering, vernieuwing en verandering*

Samenvatting: Galblaas – Lever 104

### 3 Psychische basisbehoeften 107

Veiligheid, structuur en stabiliteit 109

Erkenning, eigenwaarde, introspectie en respect 110

Liefde, bemind en aangeraakt worden 111

### 4 Lichamelijke behoeften 113

Voeding 115

Beweging 116

Ontspanning 117

Tot slot 119

Over de schrijver 121

Overzicht gebit 123

Literatuur 125

Aansprakelijkheid 127

# Inleiding

De mens is een deel  
van het universum

*Ziekten komen niet uit de lucht vallen,  
maar ontstaan uit dagelijkse zondes  
tegen de natuur. Als die zich opstapelen,  
komen ze onverwachts tot uiting.*

Hippocrates van Kos

Overall in de natuur zien we ritmes: de cyclus van dag en nacht, zomer en winter, ontstaan en vergaan, leven en dood. Er is in de natuur geen proces met een begin en een eind waarbij dat ogenschijnlijke einde niet meteen ook het begin van iets nieuws vormt. Elk 'op' wordt noodzakelijkerwijs gevolgd door een 'af'. Zonder inademen is uitademen niet mogelijk. In het universum gaat niets verloren. In de kosmische orde is het onmogelijk dat iets een begin en een definitief einde heeft.

Een cyclus als die van dag en nacht, en ook die van de seizoenen, is voor ons vanzelfsprekend. We ervaren die cyclussen telkens weer en plannen ons leven ernaar. De mens is echter geen autonoom wezen op deze aarde. We vormen allemaal een deel van het grotere geheel, van processen en veranderingen. We zijn onderdeel van het zonnestelsel en zijn ondergeschikt aan de veranderingen van de kosmische rituele dans.

De cyclussen van het universum zijn ook terug te vinden in ons lichaam. De huid vernieuwt zich elke 4 weken, want een huidcel leeft maar 28 dagen en verschildert dan. Als het ritme van vernieuwing van de huid wordt verstoord, zoals bij schubvlecht (psoriasis), dan noemen wij dat in de alternatieve geneeskunde een ritmestoornis die in de huid zichtbaar is. Daarom moet psoriasis via het hormoonstelsel worden behandeld, niet via de huid. De vrouwelijke cyclus lijkt op de cyclus van de maan: na 28 dagen wordt het opgebouwde baarmoederslijmvlies afgestoten, zodat er een nieuw slijmvlies kan worden opgebouwd.

Wanneer we de ademhaling beter bekijken, zien we ook een band met het universum. Een mens ademt ongeveer 18 keer per minuut. In 24 uur is dat  $18 \times 60 \times 24 = 25.920$  ademhalingen. In jaren gezien komt dat overeen met de

periode die wel het ‘platonische wereldjaar’\* wordt genoemd. Het menselijk leven is dus als het ware een ademhaling van de kosmos. Wanneer we onszelf beschouwen als een deel van het geheel en onszelf een plekje geven binnen de cyclus van het universum, dan is het goed te begrijpen dat de fysiologische en organische processen in ons lichaam ook ondergeschikt zijn aan een hogere orde.

Sinds een paar jaar stellen we bij het Centrum voor Natuur-geneeswijzen in Hamburg voor onze patiënten een individueel voedingsprogramma op, gebaseerd op hun stofwisselingsgegevens. Het door mij bedachte individuele voedingsprogramma ‘gezond & actief’ zoekt op basis van een vitale en stofwisselingsanalyse de voedingsstoffen die het best bij de specifieke patiënt passen. Patiënten die niet echt ziek zijn en geen overgewicht hebben, vertellen vaak dat we precies die dingen hebben uitgekozen die ze graag eten. Van patiënten met stofwisselingsziekten of sterk overgewicht horen wij dat vrijwel nooit. Daaruit kun je concluderen dat iedereen anders met zichzelf omgaat. Mensen die naar hun inwendige stem luisteren, gaat het vaak beter omdat ze bewust of onbewust de kosmische wetten volgen, zichzelf aanvoelen en hun weg weten te vinden.

Het principe van de orgaanklok gaat terug op de traditionele Chinese geneeskunde. Deze duizend jaar oude geneeskunde, die gebaseerd is op een holistische benadering, neemt het ritme van het universum als uitgangspunt. In de Chinese

---

\* Een platonisch jaar is gelijk aan de lengte van de precessie van de aardas en duurt 25.750 jaar.

geneeskunde staat de mens in nauw verband met de kosmische principes en de wetmatigheden van de aarde. Gezondheid is een samenspel van materiële en psychische factoren. De stand van de hemellichamen, het jaargetijde en de invloeden van het weer en de omgeving spelen daarbij een belangrijke rol. Ook in de westerse wereld zijn deze inzichten bekend. Paracelsus zei hierover: 'Wie de stand van de sterren en de omgeving niet meeneemt bij de diagnose, mag zich geen arts noemen.'

Waar zit de motor van onze inwendige klok, wat geeft de maat aan, waar zit de 'hoofdklok'? Iedereen heeft een natuurlijk biologisch ritme, dat zich aanpast aan het zonlicht. Onderzoekers hebben ontdekt dat we niet alleen deze 'hoofdklok' hebben, maar ook afzonderlijke 'klokjes'. Dat klinkt eenvoudig en ook heel interessant. Het kan desastreuze gevolgen hebben als we niet volgens het zonneritme leven. Toch doet vrijwel niemand dat. De 'hoofdklok' loopt niet meer gelijk met de klokken en de ritmes van de afzonderlijke organen en lichaamsdelen. Als de leden van een orkest allemaal gewoon maar spelen waar ze zin in hebben, klinkt het vals. Datzelfde geldt voor een lichaam dat biologisch niet in balans is.

We kunnen bijvoorbeeld onze synchronisatie kwijtraken na een vliegreis in oostelijke of westelijke richting waarbij we meerdere tijdzones doorkruisen. Typische symptomen van jetlag zijn sufheid, maagklachten, vermoeidheid overdag, slaapgebrek 's nachts, verstoorde hormoonhuishouding en veel meer. Na een paar dagen in de nieuwe tijdzone is ons lichaam gewend aan het nieuwe zonneritme. Hoe groter het verschil tussen de tijdzones, hoe langer we voor ons gevoel nodig hebben om ons aan te passen. De inwendige flexibiliteit van het lichaam speelt hierbij ook een rol: jonge



# Longen

Orgaan voor afstand en moed, loslaten, creativiteit en ommekeer



|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
| <b>Orgaantijd</b> | 3.00 tot 5.00 uur<br>meeste activiteit | 15.00 tot 17.00 uur<br>minste activiteit |
|-------------------|--|--|

Via de longen hebben we direct en onbeschermd contact met onze omgeving. Elke ademhaling betekent een hernieuwd contact. De longen ontstaan in de vroege embryonale fase uit de longknop, een klierachtige aftakking die ontspringt aan een deel van de dunne darm. De longknop groeit omhoog, vertakt zich in ons lichaam als een omgekeerde boom met stam en kruin en vormt een holte. In de Chinese geneeskunde zijn de longen en dikke darm tegengesteld aan elkaar. Het samenspel tussen deze organen zien we terug bij verschillende ziektesymptomen. Hoesten is vergelijkbaar met diarree en een prikkelbare darm wordt wel 'astma van de darmen' genoemd.

De longen hebben als taak zuurstof op te nemen en kooldioxide uit te stoten. Ook hierbij bestaat een parallel met de darm, want ook die neemt op en scheidt uit. De longen gaan over vluchtige stoffen, de darmen over vaste bestanddelen.

Bij het inademen krijgen de longen steun en sturing van de nieren, maar de uitademing regelen ze zelf. De longen zijn het enige orgaan waar we een beetje controle over hebben. We kunnen onze adem inhouden en zo korte tijd voorkomen dat we zuurstof opnemen.

### Loslaten, ommekeer, creativiteit

Ademen is een passief proces, en ook de gasuitwisseling in de longblaasjes verloopt passief, door diffusie. Je hoeft het ademen alleen maar toe te staan, de rest gebeurt vanzelf. Het klassieke beeld van astma is het gevoel dat je je adem inhoudt, ook al krijg je daardoor geen lucht. Ook bij schrik houden we onze adem in. Als we onze adem inhouden, stappen we als het ware even uit de stroom van het leven.

Mensen die hun adem niet kunnen loslaten, ervaren vaak creatieve remmingen.

In de loop van ons leven moeten we telkens weer afscheid nemen. Een baby die niet meer aan de borst drinkt, neemt afscheid van het zuigelingenbestaan en ontwikkelt zich tot kind. De puberteit betekent een afscheid van de kindertijd. Wanneer jongvolwassenen uit huis gaan, is dat vaak voor de ouders een zwaar afscheid, maar voor het kind is het een grote stap naar een eigen leven, naar de zelfgekozen leefomgeving. Het moeilijkst is het afscheid van een dierbare door de dood. Het verdriet rond het afscheid, het rouwen, is een emotie van de longen. Niet kunnen loslaten en rouwen zijn hetzelfde.

De plant guldenroede (*Solidago*) kan in dergelijke situaties een goede ondersteuning bieden. De plant wordt toegepast bij pijnlijke ervaringen in relaties en vriendschappen, en bij het verlies van relaties. Afscheid leidt tot verandering en ommekeer. De energie van de ommekeer is te vinden in koper, een basisbestanddeel van de behandeling tegen bronchiale astma. Het metaal koper hoort bij de nieren. De nieren spelen dus ook een belangrijke rol bij de behandeling van astma.

## Emoties

De emoties die bij de longen horen, zijn dus verdriet en rouw, maar ook melancholie en depressie. Bij mensen met longklachten zien we vaak een huilerige stemming, vooral op momenten van opwindning. Huilerigheid is vaak een teken voor een verborgen longprobleem.

## Samenvatting: Longen – Dikke darm

| Organen                | Longen  | Dikke darm           |
|------------------------|---|----------------------|
| Meeste activiteit      | 3.00 tot 5.00 uur                                 | 5.00 tot 7.00 uur    |
| Rusttijd               | 15.00 tot 17.00 uur                               | 17.00 tot 19.00 uur  |
| Element                | Metaal  |                      |
| Lichamelijke functie   | Uitwisseling<br>Permeabiliteit                    |                      |
| Geestelijke functie    | Creativiteit<br>Uitwisseling                      |                      |
| Eigenschap             | Afstand en moed<br>Creativiteit en<br>verandering | Aannemen<br>Loslaten |
| Emoties, gevoelens     | Melancholie<br>Verdriet                           |                      |
| Hormoonstelsel         | Bijnieren   |                      |
| Zintuigorgaan          | Neus (reuk)                                       |                      |
| Lichaamsweefsel        | Huid<br>Lichaamsbehandling                        |                      |
| Lichaamsvloeistof      | Lymfe   |                      |
| Uitdrukking van kracht | Lichaamsbehandling                                |                      |
| Smaak                  | Scherp, pittig                                    |                      |
| Geur bij ziekte        | Bedorven, muffig, vissig                          |                      |

| Organen            | Longen  | Dikke darm   |
|--------------------|---|--|
| Kleur              | Wit   |  |
| Klimaat            | Droogte   |  |
| Planeten           | Mercurius   | Uranus   |
| Jaargetijde        | Herfst  |  |
| Tanden             | Bovenkaak 14/15 en 24/25<br>Onderkaak 36/37 en 46/47  |  |
| Basisfunctie       | Intuïtie<br>Ontvankelijkheid  |  |
| Verwezenlijkt      | Innerlijkheid   |  |
| Niet verwezenlijkt | Melancholie<br>Gekwetste ziel   |  |
| Ziektebeelden      | Hoesten, niezen<br>Astma<br>Heesheid<br>Griepinfecties<br>Verstoorde motoriek<br>Gespannen schouders, nek<br>Overgewicht<br>Anorexia nervosa<br>Verlies van eetlust | Verstopping/diarree<br>Tandcariës<br>Hardhorendheid<br>Bloedneuzen<br>Pijn in de schouder<br>Pijn in de arm<br>Vaak moeten plassen<br>Onderrugklachten<br>Lage bloeddruk |
| Schüsslerzouten    | Nr. 11: Silicium  | Nr. 4: Kalium chloratum  |
| Planten            | Hondsdrif ( <i>Glechoma hederacea</i> )<br>Ooievaarsbek ( <i>Geranium</i> )   | Salieblaadjes ( <i>Salvia</i> )<br>Oost-Indische kers ( <i>Tropaeolum majus</i> )  |