
































































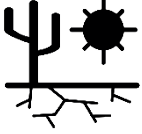






Element	WATER	HOUT	VUUR	AARDE	METAAL
Zintuig/ opener	oren 	ogen 	tong 	mond 	neus 
Orgaan Yin	nieren 17-19 / 05-07 uur 	lever 01-03 / 13-15 uur 	hart 11-13 / 23-01 uur 	milt 9-11 / 21-23 uur 	longen 3-5 / 15-18 uur 
Orgaan Yang	Blaas 15-17 / 03-05 uur	galblaas 23-01 / 11-13 uur	dunne darm 13-15 / 01-03 uur	maag 7-9 / 19-21 uur	dikke darm 5-7 / 17-19 uur
Beweging	stilstaand, samentrekking (maximaal yin)	groei (beginnend yang)	verspreiding (maximaal yang)	midden (midden yin-yang)	afremming, daling (beginnend yin)
 In balans	 wijsheid  zelfvertrouwen  innerlijke kracht  stabiliteit om plek in leven te veroveren  moed en kracht	 plannen  in beweging komen  intuïtie	 vreugde  liefde  warmte  creativiteit  goed hart  warme uitstraling  natuurlijke autoriteit	 verbindingen en relaties  juiste beslissingen  juist handelen	 waarde van jezelf, waarde van anderen kunnen zien  moed  welbehagen  durven aan nieuw begin
 In disbalans	 (levens)angst  onzekerheid  rug tegen de muur	 onrust  irritatie  gespannen  prikkelbaar  opgekropt	 verstoring van innerlijke rust  tiranniek  verlegen	 piekeren  geen beslissingen kunnen nemen	 verdriet  spijt  niet los kunnen laten  leeg van binnen
Lichaam	vruchtbaarheid, ouderdomskwalen, oren, botten, haar, voeten. Weefsel: botten, merg en hoofdhaar.	hormonen, pijn in ribben, misselijkheid, geslachtsorganen. Weefsel: pezen, nagels.	mentale functies, hart, tong. Weefsel: vaten.	spijsvertering, neus, kiespijn, aangezichtspijn, borsten. Weefsel: spieren	longen, dikke darm, huid, neus. Weefsel: huid.
Probleem- signalen	BLAAS: zwakke blaas, brandend gevoel bij plassen, aambeien, reumatische aandoeningen, hoofdpijn, pijn tussen schouderbladen, stijve rugspieren. NIER: hoge bloeddruk, zwakke bloedsomloop, gevoeligheid voor kou, lusteloosheid, depressieve stemmingen, pijn dwars of langs de voet.	GALBLAAS: migraine en hoofdpijn, oorsuizen, oogklachten en bittere smaak in mond, misselijkheid, koliekachtige klachten, prikkelbaarheid, besluiteloosheid, wankelmoedigheid. LEVER: bleekheid, pijn of spanning in boven en onderbuik, knieproblemen, spierspanning in hele lichaam, hoofdpijn, migraine, premenstrueel syndroom, prikkelbaarheid.	HART: zwakke, hartklachten, instabiele bloeddruk, zweten, bleekheid, gevoel van kou, slapeloosheid, duizeligheid, angst. DUNNE DARM: pijn in elleboog, schouders, nek of rug, spijsverteringsklachten, diarree, ontstekingen in dunne darm.	MAAG: maagklachten, spijsverteringsklachten, opgeblazen gevoel, zwakte, verstopping, schimmelinfecties. MILT: vermoeidheid, krachtverlies, stemmingswisselingen, neerslachtigheid en depressie, gevoel van lichamelijke zwaarte, vol gevoel, misselijkheid, sufheid, uitputting.	LONG: kortademigheid, hoest, astma, overmatig zweten of rillen, steeds terugkerende verkoudheden, vaak plassen, warm gevoel in borst, heesheid, niezen. DIKKE DARM: verstopping, diarree, buikpijn, huidproblemen, voortdurend verstopte neus; allergieën.
Emotie	angst 	woede 	vreugde/uitbundigheid 	piekeren 	verdriet 
Smaak	zout/zilt 	zuur 	bitter 	zoet 	pittig/scherp 
Klimaat	kou 	wind 	warmte/hitte 	vochtigheid 	droogte 
Seizoen	winter 	lente 	zomer 	nazomer 	herfst 