

Serie over Lichaamsverzorging In Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) :
Waarom zou een vrouw na de geboorte van haar baby een maand lang heel goed
voor haarzelf moeten zorgen?

Shing-Lin Wang, M.D. (T.M.), Ph.D.

Volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) is de belangrijkste reden dat dit een van de beste gelegenheden is om de lichaamsconstitutie te verbeteren. Westerse mensen hebben misschien gezien dat Chinezen na de geboorte een maand lang goed voor zichzelf zorgen en vragen zich af waarom. Dit geeft het lichaam de gelegenheid om de energie (bv. bron Qi/ yuan Qi and het bloed), waar een zware aanslag op gepleegd is tijdens de zwangerschap en bevalling te herstellen. Bovendien, als hun constitutie relatief zwak is, zal het ook verbeteren. Zo kan een vrouw bv. dikwijls koude handen, koude voeten en/of een pijnlijke menstruatie hebben voor de zwangerschap. Daarom is dit een belangrijke onderwerp voor een vrouw om zich van bewust te zijn bij lichaamsverzorging.

Er zijn ten minste drie kansen, in de TCG theorie, voor een vrouw om haar lichaamsconstitutie te verbeteren. Namelijk rond de eerste menstruatie, gelijk na de bevalling en de menopauze. Tijdens de zwangerschap moet de moeder zorgen voor voldoende voedingsstoffen voor de baby. En de baarmoeder zal ook uitzetten wanneer de baby groeit. Dit zal leiden tot een andere locatie en vervorming van de Zang-Fu organen.

De bevalling kost enorm veel energie en er is een aanzienlijk bloedverlies. Daarom benadrukt de TCG om de Qi en bloed te versterken als de hoogste prioriteit na de bevalling. Dit zal de functies van de Zang-Fu organen voeden en in evenwicht brengen. Als men geen goede voorzorgen neemt, kan het tot een tekort van Qi en bloed leiden of Zang-Fu organen kunnen zelfs verzakken. Westerse Geneeskunde beschrijft het als endocriene en/of hormonale disbalans, enz. De medische complicaties kunnen zijn, zwakheid na de bevalling, lage rugpijn, duizeligheid, slappe en verouderde huid, verlies van haar en/of een zwakker immuunsysteem (bv. afweer Qi). Het kan zich later verder ontwikkelen in chronische ziekten op middelbare leeftijd zoals pijn in de knie, hielpijn of pijn in de schouders.

Gedurende de maand na de bevalling zou men koude wind moeten vermijden. Het kan resulteren in bepaalde symptomen zoals hoofdpijn of pijnlijke gewrichten. Voor degenen die voorheen dikwijls hoofdpijn hadden, stelt TCG zelfs voor tijdens deze maand het haar niet te wassen. Als men blootgesteld wordt aan de koude wind kan dat de bloedstagnatie in de uterus verergeren. Het is dan moeilijker om het er na de bevalling uit te krijgen. Vrouwen in Taiwan knippen vaak hun haar voor de bevalling om hygiënische redenen, met name als de bevalling in de zomer is.

Koud eten, drinken met ijs, ijsjes en/of rauwe salades zouden ook vermeden moeten worden. Anders kan de buik ongemakkelijk voelen of zelfs pijnlijk zijn. Koud eten en fruit is o.a.: Chinese kool, komkommer, meloen, sinaasappel, tomaat, druiven en kiwi.

Chinese kruidengeneeskunde kan een goede keuze zijn om Qi en bloed te versterken. Aangezien eten en kruiden dezelfde natuurlijke eigenschappen hebben. De klassieke formule van Ba Zhen Tang (Engel Acht formule) kan Qi versterken en het bloed voeden. Shi Quan Da Bu Tang (Tien Volledige formule) kan het lichaam, in het bijzonder met yang tekort, verwarmen en kan Qi en bloed versterken.