

WEGWIJS
IN 1 UUR



Chinese geneeskunde



CORWIN AAKSTER EN FLEUR KORTEKAAS

Chinese geneeskunde

GENEESWIJZEN IN NEDERLAND

Serie Geneeswijzen in Nederland

1. Natuurgeneeskunde
2. Kruidengeneeskunde
3. Chinese geneeskunde
4. Ayurvedische geneeskunde
5. Antroposofische geneeskunde
6. Homeopathie
7. Lichaam&geesttherapieën
8. Manuele behandelwijzen
9. Spirituele westerse geneeswijzen
10. Traditionele niet-westerse geneeswijzen
11. Voedingstherapie en -supplementen
12. Integrale geneeskunde

De losse delen verschijnen in de loop van 2015-2016

www.ankhermes.nl

Chinese geneeskunde



CORWIN AAKSTER EN FLEUR KORTEKAAS



Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de makers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor mogelijke schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Omslagontwerp, fotografie auteurs en vormgeving binnenwerk:
Peter Beemsterboer/Beemsfoto

CIP-gegevens

ISBN: 97890 202 11832

ISBN e-book: 97890 202 11849

NUR: 861

Trefwoord: Chinese geneeskunde

© 2015 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBKlmedia, Utrecht

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Inhoud

Geneeswijzen in Nederland	7
Dank	9
1. Wat zijn Chinese geneeswijzen?	11
2. Herkomst en filosofie van Chinese geneeswijzen	17
3. De werkwijze van de TCM-arts of -therapeut	41
4. Chinese behandelmethoden	50
5. Wat kun je verwachten van Chinese geneeswijzen?	75
6. De rol van de patiënt	87
7. Waar kun je terecht voor meer informatie?	93
8. Selectie van de geraadpleegde bronnen	95

Geneeswijzen in Nederland

Nederlanders staan over het algemeen positief tegenover het gebruik van alternatieve geneeswijzen; gemiddeld een miljoen mensen gaven aan in 2010 of 2011 onder behandeling te zijn geweest van een ‘alternatieve genezer’. Daarnaast gebruikt meer dan de helft van de Nederlanders ook met enige regelmaat natuurlijke zelfzorgmiddelen zoals kruiden en voedingssupplementen. Al met al worden in ons land wel tweehonderd verschillende vormen van alternatieve geneeswijzen gebruikt. Je kunt dus zeggen dat er behoefte zal zijn aan goede informatie over alternatieve geneeswijzen en natuurlijke (zelf)zorgmiddelen.

Het boek dat je nu in handen hebt is onderdeel van de serie ‘Geneeswijzen in Nederland’. Deze serie bespreekt de natuurgeneeskunde, kruidengeneeskunde, Chinese geneeskunde, ayurvedische geneeskunde, antroposofische geneeskunde, homeopathie, lichaam&geesttherapieën, manuele behandelwijzen, spirituele westerse geneeswijzen, traditionele niet-westerse geneeswijzen, voedingstherapie en –supplementen en integrale geneeskunde. Hiermee bouwen we voort op het gerenommeerde handboek *Geneeswijzen in Nederland* van Paul van Dijk.

Deze serie geeft betrouwbare en hedendaagse informatie over de meest gebruikte alternatieve geneeswijzen en natuurlijke middelen. Doel hierbij is zo veel mogelijk vragen over alternatieve geneeskunde te beantwoorden. Je vindt daarom in elk boekje over

een therapievorm onder andere uitleg over wat de therapie inhoudt. Wat kun je verwachten bij een behandeling met deze therapie, wat kan ze voor je betekenen, wat voor wetenschappelijk onderzoek is er uitgevoerd naar de therapie, hoe kun je bepalen of een alternatief therapeut of arts betrouwbaar en competent is en waar kun je terecht voor meer informatie? Ook vertellen we je wat meer over de werking van de middelen, omdat er sinds 2014 als gevolg van wetgeving geen informatie meer over de werking van een product op de verpakking mag staan.

Waarschijnlijk heb je er ook behoefte aan de mogelijkheden van alternatieve geneeswijzen met je (huis)arts of specialist te bespreken. Meer dan driekwart van de Nederlanders vindt namelijk dat reguliere artsen, alternatieve artsen en therapeuten moeten samenwerken. Artsen en therapeuten willen zelf ook hun patiënten kunnen informeren over alternatieve geneeswijzen. Om in deze informatiebehoefte van artsen en therapeuten te voorzien, verschijnt – in aanvulling op deze serie losse uitgaven – in 2016 een compleet handboek.

Dit derde deel van de serie ‘Geneeswijzen in Nederland’ gaat over Chinese geneeswijzen. Er zijn vele vormen van traditionele Chinese geneeswijzen, waaronder acupunctuur, Chinese geneeskruiden, Tuina, tai chi en moxa-behandelingen. De Chinese geneeswijzen gaan uit van het yin-yang-principe. Dit principe gaat ervan uit dat er twee elkaar aanvullende, maar tegengestelde vormen van basislevensenergie zijn. Wanneer yin en yang in harmonie zijn, is de mens gezond. Verstoring van dit evenwicht betekent ziekte. De verhouding tussen yin- en yang-energie weerspiegelt zich in de levensenergie die qi (spreek uit: tsjie) wordt genoemd. Deze qi stroomt in meridianen (energiebanen) door je lichaam. Therapievormen zoals acupunctuur zijn erop gericht yin- en yang-qi-energieën in je lichaam in balans te brengen.

Dank

We spreken onze oprechte dank uit aan de heer drs. S.H. Kwee, arts-acupuncturist, TCM-expert en wetenschappelijk onderzoeker, voor zijn bereidheid het manuscript voor dit boekje kritisch door te lezen en te voorzien van vele nuttige suggesties.

*Corwin Aakster
Fleur Kortekaas*

1

Wat zijn Chinese geneeswijzen?

In Nederland is er de afgelopen decennia veel aandacht gekomen voor Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG), meestal aangeduid met de Engelse benaming Traditional Chinese Medicine (TCM). In de Chinese geneeswijzen is ziekte het gevolg van een verstoring in de levensenergie qi. Chinese geneeswijzen, zoals acupunctuur, herstellen de balans tussen yin en yang van deze levensenergie.

De Chinese geneeskunde is een medische stroming die onderdeel is van oosterse geneeswijzen. Andere oosterse geneeswijzen zijn ayurvedische, Japanse en Tibetaanse geneeswijzen. Vervolgdelen van onze serie *Geneeswijzen in Nederland* beschrijven deze medische stromingen in de boeken *Ayurvedische geneeskunde* en *Traditionele niet-westerse geneeswijzen*. Deze oosterse geneessystemen beschrijven wat, vanuit de patiënt en de dokter beschouwd, met de qi-levensenergie aan de hand zou kunnen zijn. Ziekte wordt gezien als een disharmonisch patroon van qi.

Dit is anders dan in de westerse geneeswijze, waarin zo precies mogelijk onderzocht wordt welk deel van het lichaam ziek is en behandeld moet worden. Daarom worden oosterse geneeswijzen ook wel holistische geneeswijzen genoemd of (in het Engels) Whole System Medicine. De traditionele (oosterse) geneeswijzen richten zich dus vooral op de functies van het lichaam en beschrij-

ven relaties en ziektepatronen, in plaats van de wefelselafwijkingen te analyseren zoals in de actuele (westerse) geneeskunde gebeurt. Zo behoort een hoge bloeddruk tot een disharmonisch patroon van een verstoorde Lever- of Hart-energie. En overgewicht wordt beschreven als een disharmonisch patroon van de Milt-energie. Voor alle duidelijkheid zullen we in dit boekje de Chinese organen met een hoofdletter aanduiden, maar wel de westerse naam van het orgaan aanhouden.

DE BALANS IN HET UNIVERSUM

In vrijwel alle Chinese geneeswijzen wordt uitgegaan van het basisprincipe ‘evenwicht’. Evenwicht wordt beschouwd als de basis van het universum, waarin yin en yang de oerbeginselen zijn. De cirkel staat voor het gehele universum. Dit universum is één geheel en opgebouwd uit de twee concepten yin en yang (zie figuur).



De yin-kracht – in de figuur gesymboliseerd door het zwarte deel van de cirkel – is zacht, ontvankelijk, naar binnen gericht, vrouwelijk. Het witte deel van de cirkel symboliseert de yang-kracht. Deze kracht is naar buiten gericht, warm, creatief, uitbundig, mannelijk. De yin- en de yang-kracht vullen elkaar aan; in de yang-kracht zit een kiem van de yin-kracht. En in de yin-kracht zit een kiem van de yang-kracht. Dit zie je in de figuur terug als de witte en de zwarte stip en het witte en het zwarte deel van de cirkel.

De Chinese beschouwing neemt het universum of de kosmos als uitgangspunt; dat is het geheel. In de Chinese taoïstische denkwijze kan iets alleen maar worden begrepen in relatie tot het geheel. Relaties, patronen en verandering worden beschreven in yin of yang en als deel van een overkoepelend universum.

Yin en yang vind je terug in alle facetten van het bestaan. Alles heeft een yin- en een yang-aspect. En elk yin- of yang-aspect kan weer verder onderverdeeld worden in yin of yang. Yin en yang zijn tegengestelde, maar ook elkaar aanvullende principes. Doordat yin bestaat, kan yang bestaan. Yin en yang controleren elkaar, houden elkaar in balans – en yin kan overgaan in yang. Wanneer er evenwicht tussen deze twee aspecten bestaat, ben je gezond. Is deze balans verstoord, dan ben je ziek. De verhouding tussen yin en yang wordt weerspiegeld in de levensenergie qi.

QI ALS LEVENSKRACHT

In het oude Chinese denken is de qi de basis van al wat is. In ons lichaam is qi vitale energie of levenskracht. Yin- en yang-patronen zijn uitingen van deze levensenergie qi. De levensenergie loopt in bepaalde banen over het lichaam. Deze banen worden meridianen genoemd. Op de meridianen liggen punten, de zogenaamde acupunctuurpunten.

Alles wat onze gezondheid betreft, van organen tot lichaamsfuncties, is opgebouwd uit zowel yin- als yang-krachten. Het orgaan Nieren is de bron van Nier-yin-energie, waarin onze erfelijke energie is opgeslagen. De Nier-yang-energie echter zorgt voor functies als regulatie van de bloeddruk. Iedere meridiaan is vooral yin of vooral yang.

Therapievormen zoals qi gong sluiten hier naadloos op aan. Qi gong is een systeem van oefeningen op het gebied van beweging, ademhaling, concentratie en meditatie. Letterlijk betekent het ‘het eigen maken van de qi’ en hierdoor kun je je levensenergie in be-

weging brengen. Qi is overigens een ander Chinees teken en begrip dan dat van tai chi (Tái Ji Quan). Tai chi (spreek uit: thsi dzjie) is qua beweging een tussenvorm tussen meditatie en gevechtscunst. Het is ontspanning bij inspanning en ook hier staat beheersing van de levensenergie centraal. Het is een meditatie in beweging.

De traditionele Chinese wereldbeschouwing verdeelt de wereld niet alleen in yin- en yang-krachten, maar ook in vijf elementen, ook wel de vijf fasen genoemd. Al het bestaande is wat betreft zijn aard te vergelijken met een van deze elementen. De elementen zijn: aarde, water, metaal, vuur en hout. Ziekte wordt beschouwd als het niet vloeiend stromen van de energie volgens de kringloop van de vijf elementen. Meer uitleg over deze vijf-elementenleer vind je in het volgende hoofdstuk.

ENERGIE VAN VOEDING EN KRUIDEN

Alles in onze omgeving kent dus yin- en yang-krachten. Daarvan wordt in Chinese geneeswijzen gebruikgemaakt. Voeding heeft een energetische waarde. De Chinese kruidenleer typeert kruiden als yin- (verkoelende) en yang- (verwarmende) kruiden. Het kruid gember is per definitie een kruid met een yang-karakter; het is verwarmend. Een gewas als komkommer werkt verkoelend en kent dus meer een yin-karakter. Afhankelijk van de energie in ons lichaam kun je je voeden met overwegend yin- dan wel overwegend yang-voeding. De energie van voeding en kruiden kan ingezet worden om het evenwicht in het lichaam te herstellen.

MET NAALDEN OF DRUKPUNTEN

Acupunctuur is de meest bekende therapievorm van de Traditionele Chinese Geneeswijzen. Acupunctuur (acus = naald, pungere = steken) is een methode waarbij een ziekte wordt behandeld door naalden op daarvoor uitgekozen plaatsen van het lichaam aan te brengen.

Er zijn in Nederland meerdere stromingen in de acupunctuur te onderscheiden. De eerste stroming – de klassieke acupunctuur – houdt zich aan de traditionele filosofie met de daaraan verbonden traditionele onderzoeks- en behandelmethoden. Een tweede stroming probeert de acupunctuurleer volledig terug te brengen tot het westerse zenuwstelsel. Deze relatief nieuwe stroming staat bekend als de segmentale acupunctuur. In de laatste decennia wordt bij de acupunctuur ook moderne apparatuur gebruikt; hier komen de elektro- en de laser-acupunctuur uit voort. Een belangrijke stroming, zowel hier bij ons als in China, is acupunctuur volgens het concept van de integrale geneeskunde. Het is een acupunctuursysteem dat het beste van de twee werelden van de geneeskunde, de traditionele en de moderne, met elkaar verbindt. Deze laatste ontwikkeling, een verbreding van de blik van beide werelden, is verrijkend en veelbelovend voor de toekomst.

Naast de acupunctuurbehandeling met naalden kunnen punten op de meridianen ook gemasseerd worden om de qi weer in balans te brengen; deze techniek wordt Tuina of acupressuur genoemd.

GESCHIKT VOOR ALLERLEI KLACHTEN

Chinese geneeswijzen zijn veelzijdig. Eeuwenlang behoorden deze geneeswijzen tot de enige mogelijkheid tot therapie in China. Afhankelijk van de aard van de klacht is er altijd wel een geschikte Chinese therapievorm beschikbaar.

Met acupunctuur zijn plotseling optredende klachten te behandelen, bijvoorbeeld een migraineaanval, een acute verlamming, of pijn bij de bevalling. Langdurige chronische klachten, zoals gewrichtspijn, worden echter ook met acupunctuur behandeld. Chinese kruiden kunnen dan aanvullend op een acupunctuurbehandeling worden ingezet. Bij kinderen is het gebruik van naalden wel mogelijk, maar gebeurt meestal heel kort (in en uit). Tuina

of acupressuur wordt wat vaker bij jonge kinderen gebruikt, als alternatief voor de naalden.

In onze moderne westerse maatschappij lijkt veel waardering te bestaan voor bepaalde karaktereigenschappen. Onafhankelijkheid, competitie, efficiëntie, prestatie en macht zijn erg belangrijk, maar vaak is deze hectische leefstijl niet vol te houden. Steeds meer jonge mensen krijgen last van een burn-out en zijn, zowel fysiek als mentaal, niet gezond. Veel aandoeningen worden tegenwoordig veroorzaakt door stress. De westerse maatschappij schreeuwt om iets anders. Er zou meer aandacht en waardering moeten zijn voor de tegenhanger van het optreden van stress: het systeem van onthaasting, balans en verbondenheid. Vooral nu bekend is dat langdurige blootstelling aan stress een veelheid aan psychologische en fysieke problemen kan veroorzaken.

Therapievormen zoals de Chinese geneeswijzen, waarin levenshouding en beoefening van bewegingskunst lichaam en geest met elkaar in verbinding brengen, bieden een mogelijkheid voor dit nieuwe perspectief; het uitgangspunt van deze geneeswijze ligt immers in het 'in balans zijn en komen'. Chinese geneeswijzen bieden een aanvulling op de gangbare geneeskunde als het gaat om typische stress-gerelateerde klachten zoals burn-out, slapeloosheid, depressie en angst.

In alle westerse landen vind je klinieken, poliklinieken, opleidingen en organisaties voor acupunctuur en TCM. In Nederland is er een tiental opleidingen en zijn er verschillende organisaties op het gebied van acupunctuur. De belangstelling van patiënten en beroepsbeoefenaars daarvoor is sterk gegroeid. Voor 1970 waren er niet meer dan vijf acupuncturisten in Nederland werkzaam. Thans zijn er ruim drieduizend werkzaam, waaronder zowel artsen als niet-artsen.