

leven in je element

Leesvoorbeeld

Anouk Lagae
Anneleen Six
ShaoMin Xue

leven in je element

Oosterse wijsheid als innerlijk kompas

P E L C K M A N S

Inhoud

Voorwoord van Marie Diamond	11
De noodzaak van dit boek	15
Inleiding	19
Van het oude China tot de moderne ziekenhuizen	25
Oost ontmoet West en wat we daarvan kunnen leren	26
Twee systemen, één patiënt	26
TCM veroverd ook het Westen	29
Compagnons de route	35

DEEL 1 – TCM IN JOUW LEVEN

Het begin van jouw ontdekkingsstocht naar TCM	45
TCM in het dagelijkse leven: wat je zelf kunt doen	49
Qi en je omgeving	53
Wat is nu die Qi, die levensenergie?	53
Omgeving	57
TCM in de werkomgeving	61
Yin en yang	65
De drie schatten	83
Zorgen voor je Jing	86
Zorgen voor je Qi	89
Zorgen voor je Shen	91
Voeding: een belangrijke pijler	95
Voedsel als warmte of koelte	100
Voedsel als medicijn	102
Voedsel als maatwerk	103
Voeding volgens de vijf elementen	107
De vijf elementen	109
Lente, het Houtelement	125
Zomer, het Vuurelement	129
Nazomer, het Aarde-element	133
Herfst, het Metaalelement	135
Winter, het Waterelement	139

De vijf elementen en voeding _____	145
Lente: groene groeikracht en de smaak van zuur _____	147
Zomer: de kracht van rood en de smaak van bitter _____	153
Nazomer: de centrerende kracht van geel en de smaak van zoet _____	159
Herfst: de doordringende kracht van wit en de smaak van pikant _____	165
Winter: de diepe smaak van zwart en de smaak van zout _____	171
Eten volgens je innerlijke kompas _____	174
Superfoods _____	176
Perfectie _____	176
De orgaanklok _____	179
<i>The Rhythm of Life – The Body Never Lies</i> _____	179
Het dag- en nachtritme volgens de orgaanklok _____	181
Beweging _____	187
Qi gong en tai chi _____	188
Beweging van emoties in TCM _____	195
De kracht van emoties _____	205
Taal als spiegel van onze organen _____	205
Emotie is ook energie die moet bewegen _____	207

DEEL 2 WANNEER JE ONDERSTEUNING NODIG HEBT

Waarom worden mensen ziek? _____	223
Herstel _____	229
Diagnoses stellen in TCM _____	239
Tongdiagnose _____	239
Polsdiagnose _____	244
Geen diagnose, maar patroondifferentiatie _____	250
Behandelingen: de vele wegen naar herstel _____	253
Acupunctuur _____	255
Moxa _____	263
Tuina en acupressuur _____	267
Guasha _____	269
Cupping _____	270
De pracht en kracht van kruiden _____	273
En nu... Wat als ik morgen aan de slag wil met TCM? _____	285
Met een eindeloze dankbaarheid _____	291
Bronnen _____	296



Voorwoord

door Marie Diamond

Toen ik voor het eerst kennismakte met de eeuwenoude wijsheid van het Oosten, voelde dat voor mij niet als iets nieuws, maar als iets wat ik diep vanbinnen al wist. Alsof een sluimerende herinnering werd wakker gemaakt. Een herinnering aan hoe de mens bedoeld is om te leven: in harmonie met zichzelf, met elkaar en met de natuur. Dit boek, *Leven in je element – Oosterse wijsheid als innerlijk kompas*, raakt precies die kern.

Meer dan honderd jaar geleden zei Thomas Edison: *‘The doctor of the future will give no medicine, but will interest his patient in the care of the human frame, in diet and in the cause and prevention of disease.’* Die woorden zijn vandaag relevanter dan ooit. We leven in een tijd van ongekennde technologische vooruitgang, maar tegelijk ook in een tijd van collectieve uitputting. Nooit eerder waren er zoveel burn-outs, chronische aandoeningen en langdurig zieken. Dat is geen individueel falen, wel een systeem dat uit balans is.

Wat mij diep raakt in dit boek is de moedige en liefdevolle intentie waarmee het geschreven is. Dit is geen pleidooi tegen de moderne geneeskunde, maar een uitnodiging tot verruiming. Een herinnering dat gezondheid niet begint bij symptomen, maar bij energie. Bij hoe we wonen, werken, ademen, bewegen, eten en voelen. Bij hoe we ons dagelijks afstemmen op de universele wetten van de natuur. Als Feng Shui-meester werk ik al decennialang met diezelfde principes: de mens is geen losstaand individu, maar een levend systeem binnen grotere systemen. Wanneer de stroom van energie – Qi – vrij kan bewegen, ontstaan welzijn, creativiteit en levensvreugde. Wanneer die stroom wordt geblokkeerd, ontstaan klachten; eerst subtiel, later steeds luider. Ons lichaam fluistert tot het uiteindelijk schreeuwt. Dit boek leert ons opnieuw luisteren.

De kracht van *Leven in je element* zit in de eenvoud én de diepgang. Traditionele Chinese Geneeskunde wordt hier niet gepresenteerd als iets mystieks of ontoegankelijk, maar als wat het in essentie is: de oorspronkelijke *lifestyle medicine* van

ons allemaal. Een praktische, doorleefde levenskunst die ons uitnodigt om verantwoordelijkheid te nemen voor onze kleine dagelijkse keuzes. Want er bestaat geen magische pil voor gezondheid. Wel bestaat er bewustzijn. En liefdevolle aandacht. Ik geloof sterk in de brug die dit boek slaat: Oost ontmoet West, oud ontmoet nieuw, wetenschap ontmoet wijsheid. In plaats van te vertrekken vanuit angst of controle nodigt het uit tot nieuwsgierigheid, verbinding en vertrouwen. Het herinnert ons eraan dat preventie geen verdienmodel is, maar wel de grootste gift die we onszelf, onze kinderen en toekomstige generaties kunnen geven.

Dit boek is meer dan een gids. Het is een kompas. Een ankerpunt in een wereld vol ruis. Een zachte maar krachtige oproep om terug te bewegen van een ecosysteem naar een ecosysteem. Om opnieuw te leven in plaats van te overleven. Om onze *natural intelligence* te herontdekken in een tijd waarin we steeds vaker blind vertrouwen op artificiële intelligentie.

Ik zie dit werk als een modern meesterwerk van Moeder Natuur: niet dogmatisch, maar uitnodigend. Niet belerend, maar bekrachtigend. Een boek dat je niet alleen leest met je hoofd, maar ook met je hart en je lichaam. En ja, ook met je zintuigen – want schoonheid opent deuren waar woorden soms tekortschieten. Moge dit boek je inspireren om opnieuw in je element te gaan staan. Om je innerlijke wijsheid te herinneren. Om te kiezen voor balans, verbinding en leven in afstemming met wie je werkelijk bent. En moge het een vonk zijn in een groter collectief bewustzijn, waarin gezondheid, welzijn en duurzaamheid geen luxe zijn, maar een vanzelfsprekend fundament van onze samenleving.

Met diepe waardering en vertrouwen,

Marie Diamond

Feng Shui-meester, auteur, meester-leraar van *The Secret* en internationaal spreker





De noodzaak van dit boek

Stel je je lichaam voor als een tuin. Een levende bodem vol potentie. Wanneer de grond rijk is, de seizoenen hun werk doen en er ruimte is voor rust, groeit alles vanzelf. Maar als de aarde verarmt, het water niet meer stroomt of het onkruid de bovenhand krijgt, verliest de tuin zijn levenskracht.

Zo kijkt de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) naar ons lichaam: niet als een verzameling van organen, maar als een levend ecosysteem waarin alles met alles verbonden is. Al duizenden jaren vertrekt TCM vanuit één eenvoudig inzicht: gezondheid is geen toestand, maar een voortdurend proces van evenwicht.

Tussen yin en yang.

Tussen rust en beweging.

Tussen de mens en de natuur waaruit hij voortkomt.

Die natuur leeft in ons: in elke ademhaling, in elk ritme, in elke golf van energie die fysiek of emotioneel door ons beweegt. Wanneer we dat ritme volgen, voelen we ons vitaal, helder, aanwezig. Negeer je het, door haast, spanning of onregelmatigheid, dan raak je langzaam ontregeld. Van je natuurlijke pad af.

In een wereld die sneller draait dan ons eigen ritme, zijn we dat natuurlijke kompas kwijtgeraakt. We vullen, plannen, presteren, consumeren maar vergeten soms gewoon te zijn. TCM herinnert ons eraan dat gezondheid niet gaat over méér doen, maar over beter afstemmen. Ze leert ons weer te luisteren naar de signalen van ons lichaam en de balans te herstellen met eenvoudige, natuurlijke middelen: voeding, adem, beweging, rust, regelmaat en soms kruiden of naalden.

TCM lijkt voor velen nog een mysterie, maar is pure natuurkunde van het leven. Het gaat over energie, 'Qi', die vrij door je lichaam stroomt waardoor je voelt dat je voluit lééft. Over de vijf elementen – hout, vuur, aarde, metaal en water – die elk een facet van je mens-zijn en de natuur weerspiegelen.

In dit boek vertalen we die eeuwenoude principes naar vandaag. In een taal die voelbaar is, niet alleen voor artsen of acupuncturisten, maar voor iedereen met een lichaam, een hart en een gezonde dosis nieuwsgierigheid.

Want onze levensstijl is uit balans. We eten gehaast, slapen te kort, bewegen te weinig, ademen te oppervlakkig en werken vaak te veel. Toch verlangen we allemaal naar hetzelfde: rust in ons hoofd, energie in ons lijf, vervulling in ons hart.


Daarom moest dit boek ontstaan. Om de natuur weer een stem te geven. Om ons te herinneren aan wat we diep vanbinnen al weten. Om opnieuw contact te maken – met onze natuur, en met dé natuur.

Wanneer we haar wetten weer volgen, stroomt alles vanzelf: spijsvertering, stemming, focus, kracht, levenslust. TCM helpt je niet enkel te begrijpen *wat* er misloopt, maar vooral *waarom*. En hoe je met kleine aanpassingen of een helpende hand de weg terugvindt naar jezelf. In balans.

Want gezondheid is niet iets wat je bezit. Het is iets wat je onderhoudt, zoals een tuin: met aandacht, ritme en inzet.

Dit boek is een uitnodiging om die oude kennis opnieuw te laten ademen in de taal van vandaag. Zonder dogma's, maar met verwondering. Met beide voeten op de grond en het hart open voor de wijsheid van de natuur.

Om te leven in je element.

A watercolor painting with a soft, ethereal quality. The background is a mix of muted colors: light blues, pale pinks, and soft greys. In the center, there is a faint, almost ghostly figure of a person, possibly a woman, with long hair and a flowing garment. The overall mood is contemplative and serene.

'Ziekte pas aanpakken als ze er al is,
is alsof je een put begint te graven op
het moment dat je dorst krijgt.'

Uit de Huangdi Neijing (De Innerlijke Klassieker van de Gele Keizer)



Inleiding

Mijn naam is Anouk Lagae. Na een lange internationale carrière in succesvolle bedrijven heb ik mijn hart gevolgd. En dat bracht me, na een reis door de wereld van business en bier, naar de wereld van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM). Dat besluit kwam niet plots. Het was het resultaat van vele jaren zoeken, ontdekken, vallen en opstaan, maar uiteindelijk voelde het als de enige logische stap. Alsof ik eindelijk aankwam op de plek waar ik altijd al naartoe bewoog. Met mijn kinderdroom om uitvinder of dokter te worden nog ergens zacht in mijn achterhoofd.

VAN VEROVEREN NAAR VERZORGEN

Ruim vijftientig jaar werkte ik in de competitieve wereld van de consumenten-goederen, waarvan tien jaar in het buitenland. In mijn jonge jaren was ik ambitieus, doelgericht, vol vuur en leefde ik vooral vanuit mannelijke energie: actie, prestatie, verovering. Ik wilde met mijn product of merk de wereld veranderen, en misschien een beetje veroveren ook.

En dat lukte. Mijn carrière groeide, mijn verantwoordelijkheden werden groter, mijn agenda voller. Maar ergens onderweg verloor ik de verbinding met mezelf. Mijn werk kreeg het beste van mij, mijn gezin moest het doen met wat overbleef. Crasher op vakantie of op zondag werd stilaan mijn ritme.

Ik werkte voor Unilever, vervulde internationale managementrollen bij Coca-Cola in België, Sydney en Londen, later bij Duvel Moortgat en als CEO van Accent Jobs. Van elk bedrijf leerde ik veel over groei, leiderschap, mensen. Maar ergens bleef telkens een vraag knagen: *wat betekent groei eigenlijk echt?*

We meten groei in cijfers, maar voelen we de betekenis ervan?

Is groei iets wat buiten ons gebeurt, of is het iets wat vanbinnen begint?

DE FERRY NAAR HUIS

Gek genoeg kwam mijn eerste ontmoeting met TCM niet in een kruidenwinkel of op een yogamat, maar via Coca-Cola. In Sydney was ik verantwoordelijk voor de afdeling Waters & Teas, de gezonde dranken en de toekomst van het bedrijf. Na de overname van een gezondheidsmerk in Hongkong kreeg ik een dik dossier overhandigd van de afdeling Fusies en Overnames.

Op een zonnige avond in 2006, op de ferry naar huis, sloeg ik het open. Tussen de cijfers en strategische plannen zat een introductie tot de **Traditionele Chinese Geneeskunde**, de basis van de kruidenrecepturen voor onze nieuwe theeproducten.

En toen gebeurde het.
Het licht ging aan.

Voor het eerst in mijn leven hoefde ik niet te kiezen tussen mijn analytische en mijn creatieve, intuïtieve brein. Alles viel samen. Logica, natuur, energie, ritme, lichaam, geest, het klopte gewoon. Het voelde als thuiskomen in een wereld waarin wijsheid en wetenschap elkaar niet uitsluiten, maar elkaar versterken. Een wereld waarin groei, balans en betekenis samenvallen.

Ik was verkocht.

VAN NIEUWSGIERIGHEID NAAR FASCINATIE

De handelsingenieur in mij bleef aanvankelijk nuchter, maar de nieuwsgierigheid won het van de scepsis. Wat kunnen wij, in onze efficiënte, westerse wereld, leren van een systeem dat al duizenden jaren werkt?

Ik besloot het zelf te ervaren en maakte een afspraak bij een TCM-arts in Sydney. Al jarenlang had ik last van terugkerende blaasontstekingen. In plaats van het symptoom te bestrijden, keek hij naar de oorzaak: mijn balans, mijn voeding, mijn energie. Zes maanden lang kookte ik dagelijks een afschuwelijk ruikende kruidenmix tot thee.

Maar het werkte. Sindsdien – en we zijn ondertussen twintig jaar later – heb ik nooit meer een blaasontsteking gehad. Meer had ik niet nodig om overtuigd te zijn.

Vanaf dat moment verdiepte ik me in TCM. Eerst uit nieuwsgierigheid, daarna uit pure fascinatie. Ik las stapels boeken, volgde cursussen, paste de principes toe in mijn gezin en voelde de kracht van preventie en balans. Wat begon als interesse, groeide uit tot passie. En die passie liep volledig uit de hand, toen het leven me op m'n schouders tikte. Soms haalt het leven je in. Toen ik veertig was, kwamen twee dierbare vrienden om bij een tragisch ongeval. Het voelde alsof de grond onder mijn voeten wegzakke. In dat rauwe besef van eindigheid besloot ik: er is geen later, er is alleen nu.

Ik zou niet wachten om iets met TCM te doen tot 'later', of tot ik zestig was, maar nu. Ik schreef me in voor de driejarige opleiding TCM en fytotherapie aan het Instituut voor Complementaire Zorgopleidingen in Antwerpen, en volgde daarnaast een traject over voeding volgens de principes van TCM. Elke zaterdag opnieuw zat ik op de schoolbanken, tussen artsen, kinesisten en verpleegkundigen. De vreemde eend in de bijt met een achtergrond in bier en marketing. Mijn man nam op die dagen de zorg voor onze drie jonge kinderen op zich. Onze vakanties offerden we deels op omdat ik examens moest afleggen, en toch voelde ik me energiekeer dan ooit.

VAN WINST NAAR WIJSHEID

In diezelfde periode begon ik anders te kijken naar mijn werk en de wereld om me heen. Ik zag hoe wij, als samenleving, steeds harder rennen voor meer winst, meer snelheid, meer bezit. Maar het brengt ons niet noodzakelijk dichterbij geluk of gezondheid. We leven langer, maar niet altijd beter. We hebben alles, maar voelen ons vaak leeg. We zijn constant geconnecteerd, maar missen echte verbinding. We verwarren vooruitgang met versnelling.

Toen ik CEO was bij Accent Jobs, zag ik dat de echte kracht van het bedrijf niet lag in de cijfers, maar in de mensen. Hun energie, hun welzijn, hun flow bepaalden het succes. En de cijfers volgden vanzelf.

‘Als je focust op het welZIJN van
je medewerkers, creëer je welVAART
voor je bedrijf.’

Wat geldt voor mensen, geldt ook voor organisaties en voor de samenleving als geheel. Zolang we blijven streven naar groei zonder betekenis, lopen we leeg.

Ik richtte samen met twee artsen een gezondheidsbedrijf op dat natuurlijke kruidenformules ontwikkelt, gebaseerd op eeuwenoude kennis van TCM maar vertaald naar de noden van vandaag. Vandaag geven we lezingen in ziekenhuizen, bedrijven en universiteiten over TCM en integratieve geneeskunde, waar Oost en West elkaar ontmoeten.

Mijn vader moest daar in het begin hartelijk om lachen. ‘Anouk,’ zei hij, ‘hoe kan het nu dat jij, een handelsingenieur, in een ziekenhuis praat over Chinese geneeskunde? En je bent niet eens een dokter!’ Misschien niet. Maar misschien is dat precies mijn rol: de brug zijn. De verbinding maken tussen twee werelden, tussen twee talen, tussen ratio en intuïtie, tussen winst en welzijn.

En zo ben ik, via een omweg langs frisdranken, bier en boardrooms, toch een beetje ‘genezer’ én uitvinder geworden. Of zoals mijn vader altijd zei: ‘Volg de zonne.’ – ‘Volg de zon.’

EEN NIEUWE MAATSTAF VOOR RIJKDOM

Er is een oud Chinees gezegde: ‘Gezondheid is de echte rijkdom.’ Als we ziek zijn, hebben we nog maar één wens: beter worden. Maar als we gezond zijn, hebben we honderd wensen.

Wat als we gezondheid niet langer zien als de afwezigheid van ziekte, maar als de aanwezigheid van vitaliteit, evenwicht, energie en levenslust? Wat als groei niet langer draait om kwantiteit, maar om kwaliteit? In bedrijven, in relaties, in onszelf?

De principes van TCM, de wetten van de natuur, bieden hiervoor een glasheldere sleutel. Ze leren ons hoe we in balans kunnen leven: in ons lichaam, in ons hoofd, in onze relaties, en in onze verbinding met de aarde zelf.

Dit boek is geen handleiding, maar een uitnodiging.

Een uitnodiging om terug te keren naar je natuur, te luisteren naar je ritme, te begrijpen wat jouw lichaam en geest echt nodig hebben.

Om te leven in balans.

Om te leven in je element.

Met liefde,

Anouk



A watercolor landscape painting featuring rolling hills and mountains. The color palette is soft and natural, with shades of yellow, green, and blue. The brushstrokes are visible, creating a textured and atmospheric effect. The text is centered over the middle of the image.

'TCM leerde me dat gezondheid
veel meer is dan het
behandelen van ziektes.'

Anouk Lagae

Van het oude China tot de moderne ziekenhuizen

Als de keizer in het oude China ziek werd, ontbood hij zijn dokter. Niet om medicijnen te krijgen, maar om hem te vertellen dat hij ontslagen was. De dokter was er niet in geslaagd om de keizer preventief te behandelen en in balans te houden. De dokter controleerde de keizer elke dag en paste dagelijks kleine dingen aan. Hij gaf hem kruiden, deed acupunctuur, moxibustie, cupping en gaf advies over wat hij moest eten. Maar de keizer mocht nooit ziek worden. Als dat toch gebeurde, was het een grote mislukking. De dokter was er dan niet in geslaagd om de keizer voldoende immuuniteitsenergie en balans te geven.

Dokters werden betaald op basis van het aantal gezonde mensen in het dorp. Iedereen die gezond was, droeg maandelijks bij. Als je ziek werd, moest je niet betalen. Hoe meer mensen de dokter gezond hield in het dorp, hoe meer hij verdiende. Werden mensen daarentegen ziek, dan daalden niet alleen zijn inkomsten, maar had hij ook minder tijd om de anderen gezond te houden. Dat is een fundamenteel andere denkwijze. Als je beloofd wordt om mensen gezond te houden, dan ben je intrinsiek bezig met gezondheid. Het verdienmodel is dus niet ziekte, maar gezondheid. Dit is echt duurzaam.

OOST ONTMOET WEST EN WAT WE DAARVAN KUNNEN LEREN

Ook vandaag nog gaan mensen in China naar hun arts om gezond te blijven. Een Chinese arts bouwt zijn reputatie niet op het aantal genezen patiënten, maar op het feit dat zijn patiënten niet ziek worden. Preventie is daar geen bijzaak, maar het fundament van de gezondheidszorg. Een volle wachtkamer zou geen bewijs mogen zijn van succes, integendeel, het betekent dat de arts zijn werk niet goed heeft gedaan.

Wanneer ik hier naar mijn TCM-therapeut ga, is dat ook niet omdat ik ziek ben, maar juist om dat te voorkomen. Een kort bezoek om de zes weken, een acupunctuursessie, voedingsadvies, of een kleine bijsturing met kruiden, houdt mijn systeem in balans nog vóór het begint te sputteren.

De meesten van ons brengen hun auto regelmatig naar de garage voor een groot onderhoud, dat vinden we niet meer dan normaal. We zijn vergeten dat we eigenlijk met ons lichaam hetzelfde zouden moeten doen. Pas als onze eigen motor in brand staat, zoeken we hulp.

TWEE SYSTEMEN, ÉÉN PATIËNT

Wat ik fascinerend vind, is hoe vanzelfsprekend beide vormen van geneeskunde in China naast elkaar bestaan. Er zijn in China aparte opleidingen voor TCM en voor westerse geneeskunde, en ze lopen als twee goed afgestemde sporen naast elkaar. In de TCM-opleiding krijgen studenten ook klassieke vakken zoals anatomie en fysiologie, maar de focus ligt op energie, meridianen, kruidenleer en voeding. Ongeveer zeventig procent van hun vakken draait rond TCM. Omgekeerd leren studenten westerse geneeskunde ook de basisprincipes van TCM kennen, goed voor zo'n tien procent van hun opleiding. Het idee is om zo beter te kunnen samenwerken.

En dat gebeurt ook in de praktijk. In veel Chinese ziekenhuizen werken artsen van beide richtingen letterlijk zij aan zij. Een patiënt met kanker, bijvoorbeeld,

wordt eerst geopereerd en krijgt chemotherapie bij een klassieke arts, maar tegelijk ondersteunt een TCM-therapeut het herstel met kruiden, acupunctuur of voedingsadvies. De ene verwijst naar de andere, zonder ego of concurrentie. Ze werken in een ecosysteem. Ze zijn er niet om te bewijzen wie gelijk heeft, maar om de patiënt beter te maken. Ik droom ervan dat dit ooit ook in België mogelijk is: een systeem waarin Oost en West elkaar aanvullen, waar een arts en een acupuncturist gewoon samen overleggen. Maar zover zijn we nog niet. TCM moet hier nog wat meer begrip en erkenning krijgen, en vooral: we moeten onze angst voor het onbekende loslaten.

Wat me ook verbaast in China, is hoe vanzelfsprekend TCM daar deel uitmaakt van het dagelijks leven. Mensen weten perfect wat ze moeten nemen bij een verkoudheid of wanneer hun spijsvertering hapert. Chinese kruidenkastjes lijken wel mini-apotheken, netjes georganiseerd. En tegelijk weten ze ook: voor een gebroken arm of een hartoperatie ga je gewoon naar het ziekenhuis. Geen dogma's, geen of-of, maar en-en. Het is die natuurlijke mix van wijsheid en nuchterheid die ik zo bewonder. Ze vertrouwen de natuur, maar ze vertrouwen ook de wetenschap. Misschien ligt daar de sleutel: niet kiezen tussen Oost of West, maar tussen geslotenheid of openheid.

‘De grootste kloof tussen Oost en West is niet cultureel, maar mentaal: de bereidheid om te luisteren naar wat je nog niet kent.’

Gelukkig begint de kloof tussen Oost en West langzaam kleiner te worden. Zelfs bij de meest nuchtere artsen waait soms al een frisse wind van openheid.

Zo verwijzen vandaag internationale richtlijnen van de American Society of Clinical Oncology (ASCO) en de European Society for Medical Oncology (ESMO) expliciet naar het belang van integratieve geneeskunde met onder andere acupunctuur. Integratieve geneeskunde betekent dat de klassieke westerse zorg en aanvullende therapieën elkaar niet langer wantrouwend aankijken, maar elkaar bewust versterken. Niet of maar én: het beste van beide werelden combineren met als enige doel de patiënt een betere zorg te kunnen aanbieden.

En dat werkt. Acupunctuur, bijvoorbeeld, wordt ook hier steeds vaker ingezet bij kankerpatiënten om de nevenwerkingen van chemotherapie te verlichten: misselijkheid, vermoeidheid, opvliegers of zenuwpijn (neuropathie). Die kleine naaldjes kunnen écht een groot verschil maken, steeds meer studies tonen dat aan, en steeds meer artsen erkennen het ook.

Kortom: acupunctuur en andere TCM-technieken schuiven langzaam maar zeker op van de rand naar het midden van de zorg. Ook in België begint het te bewegen. Er zijn inmiddels meer dan zeshonderd therapeuten die werken met Chinese geneeskunde. Zij helpen mensen te herstellen op het ritme van de natuur, door de ‘natuurlijke intelligentie’ in het lichaam weer te laten stromen. Want die zit in ieder van ons, we zijn het alleen een beetje verleerd om ernaar te luisteren.

TCM is geen zweverig erfstuk uit een ver verleden, maar een wetenschap die stoelt op de universele wetten van de natuur. En precies daarin schuilt haar kracht, ze gebruikt wat de natuur al miljoenen jaren zelf doet: herstellen, balanceren, vernieuwen.

De natuur is een meester in evenwicht. Een bos dat afgebrand is, groeit weer aan. Dat herstellende vermogen heet in moderne termen *allostase*, het vermogen van een systeem om telkens opnieuw balans te vinden, ook na een verstoring. Of simpeler gezegd: het leven vindt altijd zijn weg terug.

Dat principe van herstel via de natuur is eigenlijk helemaal niet nieuw. Je vindt het terug in bijna alle oude geneeswijzen: in de ayurveda, bij de oude Egyptenaren en bij de inheemse volken van Peru en Mexico. Tot aan de industrialisatie was alle geneeskunde gebaseerd op voeding, kruiden en planten. Pas in de jaren dertig begonnen we medicijnen in laboratoria te maken en niet veel later kwam de industrie.

‘De natuur kunnen we niet patenteren,
die is van ons allemaal.’

Begrijp me niet verkeerd: die evolutie heeft ons ongelooflijk veel goeds gebracht. We leven langer, genezen van infecties die vroeger dodelijk waren en we kunnen dankzij de moderne geneeskunde levens redden. Maar er ging ook iets verloren:

het vertrouwen in de natuur en in ons eigen vermogen tot herstel. En daar zit de ironie van onze tijd: we noemen vandaag de eeuwenoude natuurlijke aanpak ‘alternatief’, en de chemische variant ‘regulier’.

Grappig hoe die labels in ons hoofd werden omgedraaid in zo’n korte tijdspanne. Maar eigenlijk doet het er niet toe. Want uiteindelijk wil iedereen hetzelfde: gezond blijven, liefst zonder al te veel bijwerkingen.

Wat als we ons hier zouden durven openstellen voor de mogelijkheden die het ook bij ons kan bieden? Het feit dat jij dit boek leest, wil zeggen dat jij die nieuwsgierigheid al in je draagt. Dat je openstaat voor wat je nog niet kent. En als we samen de angst van velen kunnen overwinnen, kunnen we hier een veel mooier, complementair gezondheidssysteem creëren. Het kan en hoeft niet op een dag te gebeuren. Laten we onszelf de tijd geven om het te laten groeien, stap voor stap, samen, maar elk op zijn eigen tempo.

‘De toekomst van de geneeskunde ligt niet in de keuze tussen Oost of West, maar in de combinatie van het beste van beide werelden.’

Dr. Anneleen Six

TCM VEROVERT OOK HET WESTEN

TCM, eeuwenlang het exclusieve domein van het Oosten, krijgt eindelijk ook in het Westen een volwaardige plaats aan tafel. Sinds 2019 is TCM officieel opgenomen in de Internationale Classificatie van Ziekten (ICD-11) van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) – een belangrijke mijlpaal. De ICD is het wereldwijde referentiesysteem waarin artsen, onderzoekers en overheden medische aandoeningen coderen. Het is de basis waarop diagnoses worden vastgelegd, statistieken worden berekend en gezondheidsbeleid wordt gebouwd. En nu staat tussen al die wetenschappelijke termen ook iets als de Qi-stroom, meridianen en de balans tussen yin en yang. Dat betekent niet dat TCM plots als volledig ‘wetenschappelijk bewezen’ wordt beschouwd, maar het is een duidelijke erkenning: TCM

wordt wereldwijd serieus genomen en opgenomen in medische data, onderzoek en beleid. Ze krijgt een officiële stem in het moderne gezondheidsgesprek.



Die erkenning komt niet uit het niets. De Chinese farmacologe Youyou Tu kreeg in 2015 de Nobelprijs voor Geneeskunde voor haar baanbrekende onderzoek naar een effectief middel tegen malaria. Tu bestudeerde vele oude Chinese medische teksten en ze slaagde erin om artemisinine te isoleren uit een plant genaamd zomeralsem (*Artemisia annua*). Dat kruid wordt in oude TCM-teksten beschreven als middel tegen koorts.

Door duizenden klassieke recepten te bestuderen, ontdekte ze de werkzame stof **artemisinine**, dat vandaag wereldwijd een van de belangrijkste medicijnen tegen malaria is. Een eeuwenoud kruid, een moderne toepassing, en miljoenen levens gered. Het toont perfect wat de kracht van TCM is: een brug slaan tussen traditionele kennis en moderne wetenschap.

TCM veroverd niet alleen de universiteit, maar ook het sportveld. De Amerikaanse zwemlegende Michael Phelps verscheen tijdens de Olympische Spelen in Rio de Janeiro in 2016 met opvallende rode plekken op zijn rug, het resultaat van cupping, een TCM-techniek waarbij glazen kopjes op de huid worden geplaatst om