

De legendarische Chinese Gele Keizer, Huang Di, leefde meer dan vierduizend jaar geleden. Huang Di (2637-2598 B.C.) wordt gezien als de grondlegger van de acupunctuur, de Chinese kruidenleer, de landbouw, het eerste eenvoudige schrift, de Chinese kalender, de muziek en het kompas.

Acupunctuur in één Dag legt spelerwijs de achterliggende principes en de werking van de acupunctuur uit, en is tegelijkertijd een avontuurlijk en amusant verhaal. Het boek is toegankelijk geschreven en bedoeld voor mensen die meer over acupunctuur willen weten.

Acupunctuur is van oorsprong een onderdeel van de klassieke Chinese geneeskunde en wordt al duizenden jaren toegepast. Momenteel wordt bijna de helft van de mensheid behandeld met acupunctuur, zowel preventief als curatief. Acupunctuur kan klachten verlichten, bepaalde ziektes genezen, en de natuurlijke weerstand vergroten en daardoor ziektes voorkomen. In het Westen is de heilzame werking van deze eenvoudige en goedkope behandelwijze helaas nog onvoldoende bekend. Acupunctuur in één Dag hoopt hierin verandering te brengen.

Het boek beschrijft de verhuizing van de hofhouding van de Gele Keizer van het Noorden naar het Paleis van het Zuiden. De keizerlijke stoet heeft precies één dag nodig om te verhuizen. Gedurende deze reis komen alle aspecten van de acupunctuur aan de orde. Net als in de Nei Jing, het oudste boek over acupunctuur, wordt in Acupunctuur in één Dag de kennis van de acupunctuur onthuld door middel van een vraag- en antwoordgesprek tussen de Keizer en de hofarts.

Naast de achterliggende filosofie van de acupunctuur, de behandelprincipes, de qi (energie) en energiecirculatie, de meridianen, en de orgaanfuncties, worden de principes van voeding en de kruidenleer besproken. Tevens komen alle tekens van de Chinese dierenriem aan de orde. Tussendoor vinden er vele avonturen plaats met prinsessen, soldaten, rovers, wolven en geheimzinnige monniken ...

De schrijver, Peter C. van Kervel (1956), is dertig jaar lang werkzaam in de gezondheidszorg, voornamelijk als acupuncturist. Naast het behandelen van patiënten in zijn praktijk, is hij al vele jaren docent in de acupunctuur. Tevens is hij directeur van de Nederlandse acupunctuur opleiding The Anglo Dutch Institute for Oriental Medicine, te Overveen. Deze opleiding verzorgt een postacademische acupunctuur opleiding voor artsen en fysiotherapeuten.

Naast zijn docentschap in Nederland, geeft Peter regelmatig les in andere landen, zoals Engeland, Ierland, Italië, Noorwegen, Finland en Israël. In Israël heeft Peter, met een enthousiaste groep collega's, een acupunctuur- en Chinese kruidenopleiding in samenwerking met de Hebrew University of Jerusalem.



ISBN 978-90-79212-01-9



蓝帝
Lán Dì

Hoofdstuk 1 - Het vertrek

Witte flarden mist bedekken de oppervlakte van de aarde en verhullen de contouren van de Verboden Stad. De Verboden Stad is gelegen in het centrum van de wereld maar volgens de Gele Keizer is de Verboden Stad hét centrum van de wereld. De langzaam voortbewegende schimmige slierten mist beschermen de omgeving tegen het aanbreken van de dag. Door een lila purperen gloed boven de oostelijke kim kondigt de nieuwe dag zich met rase schreden aan. Een immer verloren strijd voor de mistroostige mist wanneer de zon haar intrede doet.

Het is nog heel vroeg in de ochtend maar in het paleis van de Gele Keizer is het al een drukte van belang. Het paleis van de Gele Keizer is gelegen binnen de ommuurde Verboden Stad. Van buitenaf ziet de Verboden Stad er sober en nietszeggend uit. De hoge kale muren, bekleed met een geelachtige zandkleur, verhullen een fantastisch schouwspel.

Enige manen geleden is het jaar Bing Shen begonnen, een bijzonder jaar in het leven van de Gele Keizer. Vandaag is het de eerste en mede daardoor, de belangrijkste dag van de maand Xin Mao. De maanmaanden beginnen altijd op de dag van nieuwe maan, als een nieuw begin van een cyclus. Wanneer de maan tussen de aarde en de zon staat is zij 'nieuw' en reflecteert ze geen licht naar de

aarde toe. De maand Xin Mao is een van de bijzondere manen in het jaar, samen met de maand Ding Xu en natuurlijk met de maan van het begin van het nieuwe jaar.

Er is overal volop drukte van heen en weer lopende bediendes en werklui. De in turkooisblauw geklede mannen lopen driftig af en aan. Het lijkt wel een grote verhuizing. De kleding van de mannen is sober en functioneel, doch door de kleur van de kleding een wellust voor het oog. De pijpen van de broeken zijn wijd en reiken tot de grond, hun hele kostuum is recht en strak, alsof het met stijf sel gesteven is. Verder hebben de jasjes een hoge boord tot aan de haargrens. De jasjes hebben geen zakken en de sluiting bestaat uit blankhouten knopen, twaalf in getal. Een van de mannen geeft korte en schrille opdrachten, die door de gebouwen van het paleis weerkaatst worden. Hij is blijkbaar de baas, óf de uitvoerder. Zijn kleding is in principe gelijk aan die van de anderen maar het verschil zit in de knopen. Ze zijn gemaakt van een donkerder, harder soort hout, waarschijnlijk van de ginkgoboom. Bovendien zijn het er tien in plaats van twaalf.

In een hoek van een grote overdekte ruimte, een binnenplaats in de vorm van een plein waarop gangen als steegjes en kleine straten uitkomen, staat een persoon. Stokstijf als een standbeeld. Zijn zwarte doordringende ogen verraden een volledig kalme geest. Alles wat er binnen de hoge omheining van de Verboden Stad gebeurt, houdt hij nauwlettend in de gaten. Het is alsof zijn geest door alles heendringt, alsof zijn ogen dwars door muren heen kijken. Zo observeert en controleert hij alles wat er plaatsvindt in de Verboden Stad. Hij is gekleed in een pak dat er qua vormgeving net zo uitziet als dat van de werklieden. Alleen zijn pak is wit en afgezet met vijf gouden knopen. De man in het blauw, met de tien knopen, probeert regelmatig zijn blik te vangen en kijkt daarbij alsof hij smeekt om goedkeuring. Hij ziet hoe de gelaatsuitdrukking van de man in het wit af en toe, heel plotseling, verandert. Hij knikt dan nors in een bepaalde richting en maakt daarmee duidelijk waar er iets fout gaat. Met de schrik in zijn hart bemerkt Tienknoop dit en ijlt in de richting waar een mogelijke ramspoed zich afspeelt.

Op de achtergrond hoor je het gezang van monniken, dat met aanhoudende klanken op wisselende ritmes en in verschillende toonhoogten, een serene rust uitstraalt. Het lijkt alsof het geluid overal vandaan komt maar er is in geen velden of wegen een monnik te bespeuren. Hun ritueel, dat elke ochtend tussen drie en vijf uur plaatsvindt, is een gebed tot de voorouders. Het bestaat uit 10 regels en wordt 128 keer met volle aandacht en concentratie gereciteerd. De monniken van wie niemand, behalve de Keizer, weet waar ze zich bevinden, leiden een celibatair bestaan. Het is hun taak de samenleving van binnenuit te beschermen en tot ontwikkeling te laten komen. Er wordt gemompeld dat ze gekleed zijn in lange soepele zijden gewaden, reikend tot de grond, met wijde mouwen. De handen zijn niet zichtbaar. Het gewaad is gemaakt van de allerwitste zijde en wordt bijeengehouden door een ceintuur in verschillende kleuren. Niemand kent de betekenis van de kleuren. Wellicht alleen de Keizer.

Aan het begin van de maand, bij elke nieuwe maan, wordt het hoofd van de monniken kaalgeschoren. Het haar wordt zorgvuldig bewaard. Het haar wordt gezien als het product van de 'pure essentie van het bloed'. Dit is de subtiele substantie die het levensvocht, het bloed, en daardoor het leven onderhoudt. De 'pure essentie van het bloed', de Xuè genaamd, voorziet het bloed van de nodige energie en kracht. Op zijn beurt voorziet het bloed het gehele lichaam met al

zijn weefsels en organen inclusief de geest, van energie en kracht. Het residu of het product van de 'pure essentie van het bloed' wordt zichtbaar als hoofdhaar en daarom zorgvuldig bewaard.

Het vroege-ochtendgezag van de monniken verstomt langzaam. De zon is nog niet op maar toch is het leven van een nieuwe dag al sterk merkbaar. Gesmoorde geluiden en verholten bewegingen verraden het begin van een nieuwe dag. Flarden van langzaam oplossende mist of laaghangende bewolking rondom de vele gebouwen van de Verboden Stad geven het geheel een mysterieuze aanblik.

De Verboden Stad ligt in een prachtig gebied. De plek is welbewust en met een duidelijke bedoeling gekozen. Het ligt als het ware in een grote uitgebreide kom, omgeven door zeven heuvels. De omgeving van de Verboden stad is bekleed met diverse bossen en met vele akkers, aan elkaar verbonden door kleine wandelpaadjes waartussen zich kleine lemen hutjes bevinden. Een kalm voortkabbellende brede rivier kronkelt door het licht glooiende landschap. De rivier heeft zijn oorsprong in een ver weg gelegen bergketen. Deze bergen worden beschouwd als heilig en vormen het dak van de aarde. Ze staan in een directe verbinding met de hemel. In het voorjaar is het water van de rivier geel gekleurd en stroomt het woester en driftiger door haar bedding dan in de andere jaargetijden. De oorzaak van de gele kleur is de vruchtbare aarde, die door het water wordt mee gespoeld vanuit de bergen.

De rivier verbreedt zich in de buurt van de Verboden Stad en daardoor heeft de stroming van de rivier een rustiger karakter. Via een ingenieus stelsel van kanalen stroomt de vruchtbare gele aarde mee met het water over de akkers waarin de rijst is geplant. De Gele Rivier wordt geëerd en bewonderd door eenieder; ze geeft leven. Zij voorziet mens en dier van water en voedsel. De rijstvelden en akkers liggen in de glooiende heuvels verspreid rond de Verboden Stad met in het centrum van de stad het Paleis van de Keizer. De hellingen van de heuvels worden bekleed door kleine bossen met verschillende boomsoorten.

Elk bos bestaat uit een bepaald type boom. De bomen staan verspreid in de acht verschillende windrichtingen. Iedere afzonderlijke groep bomen staat in een andere richting in verhouding tot de Verboden Stad en vertegenwoordigt een aspect van de Ba Kua . Zo is er een bos bestaande uit alleen eiken en verder bossen van louter beuken, essen, sparren, kastanjes, walnoten en de heilige moerbeï. Dicht bij de Verboden Stad staat een majestueuze groep ginkgo's. Deze boom is heilig vanwege het feit dat het een oerboom is. De echte naam van de boom is de Ginkgo biloba. Deze boom bezit magische krachten en vele onderdelen van de boom worden gebruikt als medicijn tegen allerlei kwalen en ziektes. De boom kan wel dertig tot veertig meter hoog worden en ze worden gemiddeld 2.500 jaar oud. De oudste boom staat in het Paleis van de Keizer en is ongeveer 3.500 jaar oud. Het is de nog enige levende tussenvorm tussen de lagere en de hogere planten. Een tussenvorm, of de oorsprong van de conifeerachtige en de loofbomen. Haar bladeren zijn waaivormig en leerachtig. Zo worden de leerachtige bladeren gedroogd en tot een extract verwerkt. Het extract van de bladeren is goed voor de hersenen, de ogen, de oren en het hart. Bovendien zorgt het extract voor een circulatieverbetering van de Xuè, welke het bloed voedt en aanstuurt. Tevens heeft het een positieve werking op het geheugen. De zaden van de vrouwelijke plant zijn zeer heilzaam tegen long- en blaasziekten.

Naast vele bomen staan er rondom de ommuurde en onneembare vesting van de Verboden Stad vele kleine sobere huisjes. Deze zijn gemaakt van leem en hebben strooien daken. Deze daken hebben een typische vormgeving. Ze beschermen zowel tegen de soms overvloedige regen als tegen de verzengende hitte. Vanuit de verte lijkt het dorp net een mierennest van ijverig bewegende individuen. Dit is het volk dat gezegend is om in de nabijheid van de Verboden Stad te mogen wonen. Zij bewerken het land en onderhouden de vele dieren, hoofdzakelijk ossen, kippen en eenden.

Ten oosten van de Verboden Stad is duidelijk een bron zichtbaar waaruit helder en vers water wordt gehaald. De waterput reikt tot zeer diep onder de grond waar het gele rivierwater op een natuurlijke manier gezuiverd, ligt opgeslagen. De bron bestaat uit een cirkelvormig gemetselde muur van rotsblokken. Op de rand staat een spreuk van een wijze, die lang geleden leefde:

‘Verstoort mijn heldere water niet met overbodige bewegingen,

net zoals u uw geest niet verstoort met overbodige gedachten en voorkomt dat daarin modder oprijst.’ Het water van de bron voorziet de hele gemeenschap van drinkwater en is gelegen aan de kant waar de zon opkomt.

Vandaag is het een belangrijke dag net zoals het over precies een half jaar ook een belangrijke dag is. Vandaag is het de dag van het lentepunt van het jaar. Het lentepunt, net zoals het herfstpunt over een half jaar, betekent dat op die dag de lengte van de dag en de nacht precies even lang zijn en over de hele wereld gelijk. De zon komt dan precies op over de top van de hoogste heuvel in het oosten, de middelste van drie heuvels. Over een half jaar gebeurt precies hetzelfde, wanneer we het herfstpunt bereiken.

Het is nu voorjaar en dat wordt gekenmerkt door alle aspecten van wind. Er waait een warme bries uit het zuiden. Deze bries blijft, als het ware, tegen de bergwand aanhangen. Door een wonderlijke circulatie stroomt de verwarmde wind langs de hellingen van de bergen omlaag. Zo geeft hij in het vroege voorjaar de nodige warmte aan de akkers en zorgt voor een vroege ontwikkeling van het gewas. Daarna vervolgt de wind zijn weg stroomopwaarts en geeft haar laatste restje warmte af aan de vele fruitbomen die de akkers flankeren. In het vroege voorjaar vindt deze gebeurtenis elk jaar weer plaats. Het wordt zichtbaar door de roofvogels die rondcirkelen boven de akkers om van deze wonderlijke thermiek gebruik te maken.

De Verboden Stad ligt in een kom, rondom geflankeerd door de heuvels met zijn bossen en rijstvelden, doorsneden door de Gele Rivier. Daarbuiten liggen hogere bergen met grillige vormen. Bij nadere inspectie valt op dat er op de toppen van de bergen vreemde, exact vierkante, gebouwen staan. Het blijkt dat elke heuvel een dergelijk bouwsel bezit. Het is een vernuftig systeem van geometrisch opgestelde gebouwen. Onderling zijn ze verbonden door middel van het doorgeven van signalen. Zo nu en dan schittert er in de verte iets, alsof er metaal of iets dergelijks weerkaatst. Nadat het signaal in een soort code rond is gegaan langs alle bouwsels komt het signaal met de regelmaat van de klok, binnen op een speciale plaats in de Verboden Stad. Bij gebrek aan zonlicht wordt er gebruik gemaakt van een vuur om de reflecterende signalen door te geven: het bewakings- en beschermingssysteem van de Verboden Stad.

Op gezette tijden klinkt er een hoorn of een gong. De vele bewoners zetten zich dan in beweging in de een of andere richting. Dit gebeurt door een decreet van de Gele Keizer. De hele samenleving, in

en om de Verboden Stad leeft in volkomen evenwicht met de natuur en met zijn familie. 's Morgens in de vroege ochtend wordt er begonnen met recitatie, ademhalingsoefeningen en Tai Ji Quan of Qi Gong. Dit alles gebeurt in de tijd Yin, de tijd van het orgaan long. In Mao-tijd, de tijd van het orgaan Da Chang, vindt het ontlasten en het reinigen van het lichaam plaats. In Chen-tijd, de tijd van het orgaan Wei, wordt er een stevige warme maaltijd genuttigd met soep als dessert. Daarna is het tijd voor de arbeid. Voor de meeste fysieke arbeid, voor enkelen mentaal werk. Het is dan Si-tijd, de tijd van de Pi. Midden op de dag als de zon op zijn hoogste punt staat, is het moment voor contemplatie aangebroken en wordt er tot de voorouders gebeden. Het is de tijd van Xin, Wu-tijd. Als het Wei-, Shen- en You-tijd is, de tijd van de Xiao Chang, Pang Guang en Shen, vindt de grootste fysieke inspanning plaats. In Xu-tijd, tijd van de Xin Bao, is men samen met de familie om de onderlinge band te versterken tijdens een lichte maaltijd. In de tijd van de San Jiao, Hai, vindt het reinigen van lichaam en geest plaats en wordt wederom tot de voorouders gebeden. Zi-tijd, de tijd van de Dan, betekent tijd voor fysieke rust en slaap. In Chou-tijd reinigt de Gan de fysieke organen van al hun afvalstoffen en tevens de geest van al zijn onzuiverheden en commoties opgedaan gedurende de dag. Daarna begint er om drie uur weer een nieuwe dag met de tijd Yin. Deze hele cyclus brengt binnenin de persoon innerlijke rust en harmonie teweeg, wat vervolgens weer leidt tot rust en ontwikkeling van de hele samenleving.

Het volk fungeert als het Yangprincipe, het creatieve, de buitenkant. De Verboden Stad, inclusief de Gele Keizer, de krijgers, de monniken en de werklieden symboliseert het Yinprincipe. De Yin is het voedende en ondersteunende van de Yang, ook binnen deze samenleving. Verstoring van Yin, de Verboden Stad dus, kan leiden tot verval van de samenleving. Niet genodigden worden er dan ook niet toegelaten.

De Verboden Stad en het Paleis van de Keizer zijn architectonische wonderen met een vormgeving die zijn gelijke niet kent. Er zijn vier ingangen, in elke windrichting een. Ze worden bewaakt door krijgers in een rood tenue met metalen bescherming op armen en borst. Ze dragen een scherp, goed geslepen zwaard en tevens een speer. De voeten beschermd door leren sandalen en met een, ook weer met metaal versterkte, muts op het hoofd staan ze, goed getraind, bij elke poort op wacht. Men fluistert zelfs dat de Keizer bezig is met het vervaardigen van een heel leger van terracotta soldaten, compleet met paarden en strijdagens, gelijk de beschermers van de Verboden Stad. Dit alles om de Keizer, na zijn overlijden, tijdens zijn reis naar de hemel te beschermen. De vier ingangen, de poorten, zijn gemaakt van massief eiken deuren met ijzer beslagen. Ze zijn eigenlijk altijd gesloten. Heel zelden worden ze geopend voor het binnenlaten van gasten of het nodige voedsel voor de hele hofhouding. Binnen de muren staan de grote pleinen met elkaar in verbinding door een wirwar van steegjes en straten, als een soort doolhof. Alleen degene die er lange tijd woont, ziet de eenvoud en de perfectie achter de vormgeving van het gebouw, de pleinen en de vele steegjes. Een waarlijk goed doordacht systeem van met elkaar verbonden gebouwen.

Voorwoord

Voor u ligt een boek over acupunctuur. Hoewel de acupunctuur in de loop der jaren meer bekendheid heeft gekregen, is het nog omgeven met mystiek en vele vragen. Dit boek probeert hierin verandering te brengen. Het is een boek geschreven op verzoek van patiënten die behandeld worden met acupunctuur. Zij ervaren de helende werking van de acupunctuur en zijn benieuwd naar de achterliggende gedachten en principes. Er is weliswaar veel literatuur over acupunctuur te vinden, maar deze is te vaktechnisch, of ontoegankelijk geschreven. Dit boek is in de eerste plaats voor hen die behandeld worden met acupunctuur, en verder voor geïnteresseerden. Tevens is het in het bijzonder lezenswaardig voor diegene die werkzaam zijn binnen de acupunctuur, of de gezondheidszorg in het bijzonder. De inzichten van de acupunctuur ten aanzien van de werking van het menselijke lichaam en de geest, zullen zeker bijdragen tot een dieper inzicht voor diegene die westers zijn opgeleid in (para) medische beroepen.

Momenteel wordt een groot deel van de mensheid op aarde behandeld met acupunctuur of kruiden. Hiervan bevindt de meerderheid zich in het oostelijk deel van de wereld, hoewel deze therapie in het Westen zienderogen toeneemt. De heilzame en positieve bijdrage aan de gezondheid van de mens is in het Westen grotendeels onbekend. Deze simpele en goedkope behandelmethodes, zonder noemenswaardige bijwerkingen, verdient meer bekendheid in het Westen. De hoop bestaat dat dit boek hier een bijdrage aan kan leveren.

Hoe lang de acupunctuur bestaat, is niet geheel duidelijk. Het oudste geschrift over acupunctuur is, naar alle waarschijnlijkheid, vijfduizend jaar geleden geschreven. Met zekerheid is vast te stellen dat de Chinese kalender uit die tijd dateert. De legendarische en mystieke Chinese Gele Keizer, Huang Di, heeft de grondbeginselen van de acupunctuur op schrift gesteld. De titel van het boek is de 'Nei Jing' en bestaat uit twee delen, de 'Su Wen' en de 'Ling Shu'. In een vraag- en antwoordgesprek, tussen de Gele Keizer en van zijn vele hofartsen, wordt de kennis van de acupunctuur onthuld. Deze behandelmethodes was in de eerste plaats preventief toegepast. Al snel werd het toegepast ter behandeling van vele ziektes en ziektebeelden. De filosofie en de achtergrond van de acupunctuur is volledig geïntegreerd met het dagelijks leven, de kosmos en het universum. Een bekende uitspraak hierbij is 'de vergelijking van de microkosmos (de mens) met de macrokosmos (het universum)'. De Gele Keizer Huang Di is eveneens de grondlegger van de Chinese kalender, die startte in 2637 B.C.

'Acupunctuur in één dag', beschrijft de verhuizing van de hofhouding van de Gele Keizer Huang Di in 'een dag'. De keizerlijke stoet heeft één dag nodig om te verhuizen van het Paleis van het Noorden naar het Paleis van het Zuiden. In de winter verblijft de hofhouding van de keizer in het Paleis van het Noorden. De reis van een dag vindt plaats op het zogenaamde 'lente punt', het moment in de lente dat dag en nacht even lang zijn. Gedurende deze reis wordt de kennis en filosofie van de acupunctuur, in de vorm van een verhaal, spelenderwijs duidelijk gemaakt. De integratie van de acupunctuur met de seizoenen, de tijden van de dag, het voedsel, de kruidenleer en vele andere aspecten, worden op een eenvoudige wijze besproken.

De uitleg van de toepassing van acupunctuur maakt gebruik van metaforen vanuit de macrokosmos, zoals 'de zon', 'de maan', 'planeten', 'vuur', 'aarde' en 'water'. Deze metaforen worden gebruikt ter beschrijving en uitleg van de processen die plaatsvinden binnen de mens. Dit boek geeft op eenzelfde manier een beschrijving van de acupunctuur. In de vorm van een verhaal, een roman, worden de achterliggende principes op een eenvoudige manier uitgelegd.

In dit boek zullen vele aspecten van de acupunctuur besproken worden. Het belangrijkste is, in de eerste plaats, het begrip 'Qi' of 'energie'. Verder komen de meridianen, de acupunctuurnaalden, principes van voeding, behandelprincipes en vele andere aspecten van de behandeling aan de orde. Voor sommigen onder u is het bekend dat binnen de Chinese filosofie er eveneens een beschrijving is van de verschillende karaktereigenschappen van de individuele mens. Dit karakter hangt af van het geboortjaar, in tegenstelling tot de westerse astrologie, die uitgaat van de geboortemaand. Wederom als een metafoor, hoort bij elk jaar een specifiek dier. Door middel van een summiere beschrijving zullen alle dierentekens en hun eigen-aardigheden worden beschreven.

In de loop van de historie van de Chinese beschaving zijn vele ontdekkingen en uitvindingen gedaan. Vele van deze uitvindingen zijn soms pas eeuwen later in het Westen (her)ontdekt. Enkele van de Chinese uitvindingen zullen worden besproken in dit boek, hoewel er niet van mag worden uitgegaan dat de exacte chronologie correct is. In de vorm van voetnoten zal er de nodige uitleg zijn, waarbij er getracht is de historische feiten zo correct en volledig mogelijk weer te geven. Na het voorwoord en de inhoud van dit boek wordt een beknopte chronologische weergave van de Chinese geschiedenis gegeven.

De principes van de acupunctuur zijn tijdloos en maken soms een verbluffende verbinding met de hedendaagse westerse kennis. Waar nodig zal de connectie worden gelegd met deze huidige kennis door middel van uitleg in voetnoten. De verbinding tussen het Oosten en het Westen, tussen de acupunctuur en de westerse geneeskunde, is ontegenzeggelijk van groot belang.

Het boek bestaat uit vijf hoofdstukken. Het getal vijf refereert aan het basis principe binnen de filosofie van de acupunctuur, de vijf elementen. Alles kan worden ingedeeld in vijven, vijf zintuigen, vijf orgaanparen, enzovoort. In de index wordt aangegeven waar welk aspect of onderdeel van de acupunctuur wordt besproken.

Het eerste hoofdstuk geeft een beschrijving van het paleis van de keizer, de beginselen van de filosofische principes en de oorspong van de Chinese kalender. Tevens wordt er een begin gemaakt met de verdeling van de dag in tijd en de bijbehorende activiteiten.

Het tweede hoofdstuk geeft een beschrijving over voeding en alle bijbehorende aspecten, de acupunctuurnaalden en het verloop van de hoofdmeridianen. Tussendoor worden de karakters beschreven van enkele van de dierentekens.

Het derde hoofdstuk gaat door over de diverse soorten meridianen, beschrijft de preventieve en curatieve behandeling, en zet tevens de voordelen en nadelen van de acupunctuur op een rijtje. Verder wordt er ingegaan op het prikken van acupunctuurpunten, en waarom mannen links en vrouwen rechts worden geprikt.

Het vierde hoofdstuk beschrijft alle ziektebeelden die behandeld kunnen worden met acupunctuur en kruiden. Tevens wordt in elk hoofdstuk een beschrijving gegeven van de organen van het lichaam. Dit hoofdstuk beschrijft de functies van de Fei (long) en de Da Chang (dikke darm).

Het laatste hoofdstuk geeft een overzicht van alle diagnosemethoden, met name die van de polsdiagnostiek, en geeft een beschrijving van de Chinese kruidenleer. Tussendoor vele avonturen van zwangere prinsessen, de ontdekking van de zijderups en zijde, onhandige soldaten, een overval door rovers met wolven, geheimzinnige monniken en nog veel meer.

Ter verduidelijking voor de lezer is er achter in het boek een reeks tabellen opgenomen. De tabellen voor het vinden van de begindatum van het Chinese jaar met bijbehorend dierenteken, de namen van de organen en de meridianen, en de tabel over de tijdsindeling van de dag, zijn wellicht de belangrijkste.

Voor de acupuncturisten onder de lezers is er een vragenlijst samengesteld met vragen betreffende de informatie beschreven in dit boek.

Peter C. van Kervel