

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

**Traditionele
Chinese
geneeskunde** Ontspannen
..... en gezond
..... de week door
TCM
voor elke dag

Voeding en
geneeskrachtige
theeën,
acupressuur
en meditatie

Eenvoudige
tai-chi- en
qi-gong-
oefeningen

Gemakkelijk
in de praktijk
te brengen
dag-
programma's



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord 7

De basis van TCM 9

Holistisch helen 9

Oorsprong 11

Het krachtevenwicht van yin en yang 13

De theorie van de vijf transformatiefasen en
de vijfelementenleer 16

De levensenergie qi 20

Het meridianensysteem 22

Ziektefactoren in de TCM 26

Diagnostiek 28

Traditionele Chinese geneesmiddelen en -methoden 29

Chinese geneesmiddelen: recepten en geneeskrachtige
kruiden en planten 30

Chinese kruidentheeeën 45

Voeding volgens de vijf elementen 49

Acupunctuur, acupressuur en geneeskrachtige massages 54

Adem en beweging: qi gong en tai chi 82
Meditaties en ontspanningsoefeningen 90

TCM voor elke dag: dagprogramma's om je goed te voelen
en te helen 93

Eerste dag: Voor een gezonde ademhaling 95

Tweede dag: Voor scherpere zintuigen 107

Derde dag: Voor het in beweging houden van hart en
bloedsomloop 118

Vierde dag: Voor een gezonde spijsvertering en
urogenitaal systeem 130

Vijfde dag: Voor een fit bewegingsapparaat 143

Zesde dag: Voor een mooie huid 157

Zevende dag: Voor een evenwichtig en gezond
zenuwstelsel 170

Bronnen 187

Register 189

Voorwoord

Als je tegenwoordig klachten hebt, kun je uit een hele serie therapievormen kiezen. Naast de gevestigde geneeskunde hebben de afgelopen decennia talrijke alternatieve therapieën vaste voet gekregen. De traditionele Chinese geneeskunde (TCM) is een van de belangrijkste daarvan en heeft al vele mensen geholpen – bij kleinere, dagelijkse klachten, maar ook bij langdurige, ernstiger ziekten als migraine, rugklachten of chronische pijn.

In een tijd waarin door stress veroorzaakte klachten steeds sterker toenemen, hechten veel mensen waarde aan reeds lang beproefde genezingsmethoden die weinig bijwerkingen. De TCM heeft een historie van meer dan 2500 jaar, is al die tijd gedocumenteerd en wordt ook nu nog onderwezen aan de hogescholen van China.

Een van de belangrijkste oorzaken voor het succes van de TCM in het Westen is dat de mens als één geheel worden gezien (holisme) en een aparte behandeling van lichaam,

geest en ziel niet bestaat. En dus zijn de afzonderlijke behandelingsmethoden van de TCM – of dat nu het gebruik van kruiden, acupunctuur of acupressuur, tai chi of qi gong is – aan de ene kant gericht op het verlichten van bepaalde lichamelijke klachten en aan de andere kant op het harmoniseren van het gehele organisme.

Een begrip dat helemaal thuis hoort in de TCM is ‘innerlijke harmonie’. Lichamelijke en geestelijke gezondheid staan in China in het teken van balans. Zoals bij alle natuurfenomenen ziet de Chinese geneeskunst ook dat er in de mens tegenstelde krachten werken die naar harmonie streven en in overeenstemming gebracht moeten worden. Hard en zacht, sterk en zwak – yin en yang heten die tegenstellingen. Want alleen iemand die in balans is en in wie de levensenergie qi dus ongestoord kan vloeien, is gezond.

In dit boek leiden we je door een week met de Chinese geneeskunde. Naast de bespreking van de basis en de belangrijkste geneesmiddelen en -methoden vind je in dit boek zeven dagprogramma's met talrijke praktische suggesties en uitgebreide behandelingstips waarmee je jezelf zachtjes en zonder bijwerkingen sterker kunt maken en in balans kunt brengen.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

De basis van TCM

Holistisch helen

Kun je vaak moeilijk in slaap komen? Heb je regelmatig maagklachten of een gespannen nek? Door een steeds hogere stressbelasting nemen zulke klachten in de westerse landen in de laatste decennia gestaag toe. En hoewel veel mensen eraan lijden, worden veel van deze 'kwaaltjes' als typische welvaartsziekten min of meer op de koop toe genomen.

En dat terwijl TCM juist bij zulke klachten vaak veel meer kan betekenen dan de klassieke medische wetenschap.

Voor iedereen die wel iets tegen zulke dagelijkse kwaaltjes wil doen biedt TCM een verbazingwekkend spectrum aan therapie- en behandelingsmethoden.

Dit boek is bedoeld als introductie in de methoden van TCM. Je vindt hier informatie over de basis en achtergronden, leest waarom de methoden van de Chinese geneeskunde juist bij de gezondheidsklachten van tegenwoordig zo nuttig kunnen zijn en krijgt oefeningen en geneeskrachtige therapieën voor

de hele week aangereikt. Op die manier willen we je laten zien hoe je iets goeds kunt doen zonder er veel tijd in te investeren.

TCM spreekt velen zo aan omdat het als holistische geneeskunde geen scheiding kent tussen lichaam, geest en ziel. Het ziet en behandelt de mens als eenheid. Uit deze acceptatie van haar basis en de successen van de individuele behandelingsmethoden blijkt dat TCM door bijvoorbeeld acupunctuur, acupressuur en andere massagevormen, bepaalde voedingsprincipes, de ademhalingsoefeningen van qi gong en de heilgymnastiek tai chi een waardevol systeem is geworden waarin preventie en gezond blijven een belangrijke rol spelen.

Anders dan in de westerse landen verstaat men in China onder gezondheid namelijk niet zozeer de afwezigheid van ziekte als wel een bepaalde levenswijze die zich onderscheidt door een zorgvuldige en verantwoorde omgang met jezelf.

In de Chinese geneeskunde gaat het dus vooral om het voorkomen van ziekten, niet om het bestrijden ervan.

Ideaal is ook de verbinding van westerse geneeskunde met Chinese geneeswijzen. Zo kan een TCM-behandeling je na een operatie of een behandeling met medicijnen in balans brengen of regenererend werken. Inmiddels is bekend dat met de methoden van de TCM een hele reeks klachten goed kan worden behandeld. Daarom vergoeden veel ziektekostenverzekeringen tegenwoordig – in elk geval gedeeltelijk – de kosten voor bijvoorbeeld een acupunctuurbehandeling bij pijntherapie. Maar het is in zulke

gevallen zeker ook verstandig ook een arts te raadplegen voor je jezelf gaat behandelen.

Oorsprong

Elke vorm van geneeskunde is ook een weerspiegeling van de maatschappij en cultuur van het land waarin ze is ontstaan. Zo is ook de Chinese geneeskunst nauw verweven met de culturele context van China en wordt ze gedragen door een filosofie van verbinding van tegenstellingen en holistisch en relatiegevoelig denken. Daarbij worden mystiek en de werkelijk zichtbare realiteit nooit echt als tegenstellingen gezien, zoals in ons westerse denken, maar versmelten ze tot een systeem. En dus gaat in het Chinese wereldbeeld veel meer aandacht uit naar het verband tussen een ziekte en het natuurlijke en maatschappelijke milieu van een patiënt.

Deze holistische kijk op de mens is een van de belangrijkste grondbeginselen van de TCM. Lichaam, geest en ziel vormen volgens dit uitgangspunt een eenheid en zijn bepaalde vormen van de universele levensenergie, qi.

Ziekten worden daarom in de TCM ook niet als klachten van individuele organen gezien, maar als verstoring van het hele organisme. In nauw verband daarmee staat de theorie van de meridianen, de energiebanen die de individuele organen en de binnen- en buitenkant van het lichaam met elkaar verbinden en waarlangs de levensenergie qi stroomt. Verderop zul je zien dat deze meridianen een belangrijke rol spelen bij acupunctuur en massage, maar ook in de kruiden-geneeskunde.

De holistische kijk op de mens betekent echter ook dat de mens nooit apart van zijn omgeving wordt gezien. Binnen het taoïsme, waarin de TCM haar wortels heeft, is de mens onderdeel van het met energie gevulde universum, onze planeet en de natuur om ons heen.

In dit wereldbeeld is alles van elkaar afhankelijk en met elkaar verbonden. Een TCM-arts kijkt dus ook altijd naar de afhankelijkheid van geestelijke en lichamelijke symptomen en milieufactoren en probeert daaruit conclusies te trekken over mogelijke disharmonieën.

De theoretische basis waarop TCM tegenwoordig berust, gaat al terug tot de tweede eeuw voor Christus. In die tijd ontwikkelden Chinese geleerden de theoretische grondbeginselen, zoals yin en yang, de theorie van de vijf transformatiefasen, maar ook het meridianensysteem.

DE GEESTELIJKE ACHTERGROND VAN DE CHINESE GENEESKUNDE

- Lichaam, geest en ziel vormen een eenheid.
- Om gezond te zijn is er een evenwichtige energiestroom nodig. Als deze verstoord of geblokkeerd wordt, ontstaat er ziekte.
- Elke energie moet tussen de twee polen in balans zijn. Als er te veel levensenergie (chi) aanwezig is, wordt een bepaald lichaamsdeel ziek en dat heeft via de energiebanen (meridianen) uitwerking op het hele lichaam.

Traditionele Chinese geneesmiddelen en -methoden

Zoals gezegd vormt de stimulering van de levensenergie qi de kern van de TCM. Elke klacht, of het nu een lichamelijke of geestelijke is, is het gevolg van een storing in de balans tussen yin en yang. Daarom gaat het er bij de behandeling om het evenwicht weer te herstellen, dat wil zeggen dat de stroom van de levensenergie zo gestimuleerd wordt dat de zelfhelende krachten van het lichaam worden aangesproken of ernstige klachten zelfs niet ontstaan.

De TCM beschikt daarbij over vele behandelingsmethoden: geneeskrachtige kruiden en Chinese theeën, manuele technieken als acupressuur en (zelf)massage, adem-, bewegings- en meditatieoefeningen en een heerlijke, uitgebalanceerde voeding.

Na een overzicht van de verschillende methoden vind je voor elke individuele techniek en de afzonderlijke lichaamsdelen oefeningen voor zelfbehandeling.

Chinese geneesmiddelen: recepten en geneeskrachtige kruiden en planten

Chinese artsen hebben al duizenden jaren ervaring met geneeskrachtige kruiden en planten. En natuurlijk is er heel veel tijd en een goed waarnemingsvermogen voor nodig om de werking van de verschillende geneesmiddelen op het menselijk organisme te onderzoeken. Veel Chinese geneesmiddelen bestaan uit meerdere plantaardige ingrediënten, en net als bij de westerse geneeskunde en de homeopathie worden er ook giftige planten ingezet, maar die mogen natuurlijk absoluut niet voor een zelfbehandeling worden gebruikt. Maar naast deze en andere exotische middelen gebruiken we in de TCM ook veel van onze dagelijkse huis- tuin- en keukenkruiden, zoals paardenbloem, waterkers en munt.

HET TEMPERATUURGEDRAG VAN GENEESKRACHTIGE PLANTEN

- Planten met '**koude**' kenmerken worden gebruikt voor de behandeling van ziekten die gepaard gaan met koorts, rode verkleuring of een onaangenaam branderig gevoel.
- '**Koele**' planten worden voorgeschreven bij lichte koorts of zomerhitte.
- '**Warme**' planten worden ingezet bij licht trillen of koortsrillingen, maar kunnen ook helpen bij algemene problemen met de doorbloeding of lichaamzwakte.
- Planten met '**hete**' kenmerken helpen tegen kou of koortsrillingen.



→ Planten met '**neutrale**' eigenschappen werken normaliserend op de lichaamsfuncties.

Net als alle andere TCM-methoden zijn Chinese geneesmiddelen erop gericht de verstoorde balans in het lichaam te herstellen, zodat het zelfhelend vermogen van het lichaam kan worden ingezet. In de westerse geneeskunde wordt hoofdzakelijk gelet op de exacte chemische samenstelling van een geneeskrachtige plant om zo het nut voor de gezondheid te kunnen inschatten, maar TCM-artsen letten bij elk geneesmiddel vooral op de volgende drie criteria: het temperatuurgedrag, de smaak en de uitwerking.

De smaken

In de Chinese voedingsleer wordt elke substantie bij een bepaalde smaak ingedeeld: scherp, zoet, zuur, bitter en zout. Elk van deze smaken stemt weer overeen met een transformatiefase en is dus ook ingedeeld bij een bepaalde functie, zoals te zien is in de tabel op blz. 32.

Werking en dosering

De werking van een geneesmiddel is ook afhankelijk van de bereiding. Een rauwe rettich is bijvoorbeeld scherp en werkt in op de longen. Kook je hem echter, dan verandert de smaak naar zoet. Dan heeft hij ook nog een goede invloed op de maag of de milt.



INDELING VAN DE EIGENSCHAPPEN VAN DE GENEESMIDDELEN			
Uitwendige factoren (temperatuur)	Smaakrichting	Toepassingsgebied	Transformatiefase
Droogte	Scherp	Longen, dikke darm	Metaal
Vochtigheid	Zoet	Milt, maag	Aarde
Wind	Zuur	Lever, galblaas	Hout
Hitte	Bitter	Hart, dunne darm	Vuur
Kou	Zout	Nieren, urineblaas	Water

Op de volgende bladzijden licht ik enkele belangrijke voedingsmiddelen en geneeskrachtige kruiden met hun weldadige werking toe. Ik heb daarvoor bijna uitsluitend keuken- en tuinplanten gekozen die ook in ons land verkrijgbaar zijn. Je vindt ze in de natuur, de biologische winkel, de delicatessenzaak en de Aziatische toko.

Geneeskrachtige planten en andere substanties worden in de praktijk zelden individueel verwerkt, maar meestal gecombineerd. Dan vullen de individuele componenten elkaar wat werking betreft aan, versterken en beïnvloeden ze elkaar, en op die manier wordt de medicinale kracht van de afzonderlijke basisingrediënten versterkt. De Chinese geneesmiddelen zijn in apotheken gespecialiseerd in TCM verpakt verkrijgbaar (in de vorm van tabletten, capsules, injectievloeistoffen, poeders, enzovoort). Op individuele patiënten afgestemde recepten kunnen natuurlijk alleen



Basisregels

Stimuleren of onderdrukken?

Voor de toepassing van acupressuur gelden een aantal basisregels. Over het algemeen moet eerst bepaald worden of de betreffende punten gestimuleerd of verzacht moeten worden. Daarvoor moet duidelijk zijn of het acute klachtenbeeld te maken heeft met een gebrek of een overschot aan energie. Vuistregel hier is dat chronische, langer aanhoudende klachten (bijvoorbeeld bij uitputting of gevoelens van zwakte) meestal met een gebrek aan energie te maken hebben en acute aandoeningen met een energieoverschot. Bij een gebrek aan energie zullen de meridiaanpunten daarom worden gestimuleerd, bij een overschot zal geprobeerd worden deze weg te leiden. De volgende technieken zijn hiervoor geschikt:

- Om een punt te stimuleren moet je het met de wijzers van de klok mee masseren. Hierbij dien je een middelmatige druk uit te oefenen.
- Om iets te onderdrukken masseer je linksom rond het punt, met een lichte druk.

Ook de volgende technieken zijn belangrijk:

- **Wrijven:** Hierbij wrijf je met je vlakke hand of je duim licht over de huid tot dat gebied wat warmer wordt.



TCM voor elke dag: dagprogramma's om je goed te voelen en te helen

We hebben gezien dat de mens in de TCM altijd holistisch wordt gezien en dat er verschillende methoden worden gebruikt om de gezondheid te herstellen, maar ook om gezond te blijven. De combinatie van voedingsleer, geneesmiddelen, therapieën, ontspannings- en bewegingstechnieken verlicht klachten en draagt bij aan een volledig welzijn.

Daarom vind je op de volgende bladzijden een evenwichtig en afwisselend programma voor zeven dagen met eenvoudige recepten, geneesmiddelen en acupressuur tegen alledaagse klachten, verschillende tai-chi- of qi-gongoefeningen en een meditatie voor elke dag.

Register

A

acne 160, 162
acupressuur 24, 54, 59, 99, 111,
123, 136, 148, 162, 175
acupunctuur 10, 24, 54
adem, ademhalingsoefening
24, 28, 82, 99, 115, 128, 140,
154, 166
aderverkalking 46
amandelontsteking 38, 99, 101
angst 17, 22, 28, 89, 133
artritis 43, 146, 148
artrose 147, 148
astma 37, 58, 100, 178

B

blaasontsteking 135, 138
bloed 21, 34, 38, 41, 42, 121,
147

botten 17, 85, 89, 146, 148
bronchitis 58, 101

D

depressie 28, 89
diarree 34, 37, 134, 136
dikke darm 17, 32, 40, 43, 110,
140
dikkedarmmeridiaan 24
doorbloeding 37, 39, 42, 48,
67, 124, 173, 181
droogheid, droogte 15, 17, 26,
42
dunne darm 17, 32, 115
dunnedarmmeridiaan 24

E

emoties 16, 26, 173

G

galblaas 17, 104, 110
geneeskrachtige massage 11,
29, 66, 99, 111, 123, 148, 162,
175
geneeskrachtige planten 30
griep 35

H

hart 17, 28, 32, 39, 42, 44, 67,
84, 89, 101, 115, 121, 125, 173
hartmeditatie 165
herpes simplex 161, 163
hoest 38, 43, 98, 101
hoge bloeddruk 35, 38, 121, 123
hoofdpijn 27, 35, 37, 41, 175,
178
hooikoorts 110
huid 17, 34, 85, 160

I

ischias 149

J

jeuk 34, 161
jicht 147

K

keelpijn 43, 101
kiespijn 36, 39, 41, 176

koorts 27, 30, 33, 34, 41, 44,
98, 101
kruidenthee 45

L

lever 17, 35, 42, 51, 104, 121, 133,
173
longen 17, 32, 35, 37, 44, 51, 97,
133
luchtwegen, ziekten van de
luchtwegen 41, 55, 97

M

maag, maagpijn 17, 23, 28, 32,
34, 36, 43, 45, 47, 84, 133, 137
maagzuur 40, 137
meditatie 90, 104, 115, 127, 139,
153, 165, 166
menstruatieklachten 42, 44
meridianen 22
milt 17, 32, 37, 43, 84, 121, 128,
133
mond 17

N

nervositeit 42, 52, 121, 175
neus, bijholten 17, 36, 97, 100,
110
nieren, nierontsteking 17, 32,
37, 42, 52, 121, 133, 153, 173

O

oedeem 38, 121, 124
ogen, oogpijn 17, 27, 48, 110
oren, oorpijn 17, 28

P

pezen 17, 85, 89, 147, 152, 180

Q

qi 20
qi gong 82, 101, 112, 125, 139,
151, 164, 177

R

reumatische klachten 35, 41,
43, 150
rugklachten 7, 89

S

slaapstoornissen 28, 55, 121,
175, 178
spieren 17, 89
spit 149

T

tai chi 88, 103, 114, 126, 152
tinnitus 55, 112
tong 17, 182

V

verdriet 28
verkoudheid 100
verstopping 39, 41, 43, 135, 138
vijfelementenleer 16, 91
vochtophoring 124
vocht, vochtigheid 15, 17, 26,
41, 133
voeding 49, 133, 147
vraagtherapie 181
vreugde 17, 28, 115, 165, 168

W

water 50, 121, 133
winderigheid 37, 40, 44, 134,
136
woede 17, 28

Y

yin en yang 13

Z

zonnebrand 33, 162