

## INHOUD



7	Voorwoord door Marlow Brooks	252	DEEL DRIE
11	Waarom dit boek?		<b>HERSTEL VEELVOORKOMENDE VORMEN VAN ONBALANS</b>
15	Introductie	255	6. Emotionele onbalans
		272	7. Onbalans in de spijsvertering
20	DEEL EEN	287	8. Onbalans in het immuunsysteem
	<b>CHINESE GENEESKUNDE</b>	303	9. Onbalans met pijn en ontstekingen
	<b>BEGRIJPEN</b>	311	10. Onbalans in de energie
23	1. De acht takken van de Chinese geneeskunde	320	11. Onbalans in de gezondheid van de vrouw
49	2. De vijf elementen en jouw constitutie		
		337	Tot slot
76	DEEL TWEE	338	Bijlagen
	<b>PRAKTISCHE TIPS VOOR ALLE SEIZOENEN</b>	338	A. Acupressuurpunten
79	3. Tips voor de voorraadkast	348	B. Chinese kruiden
93	4. Chinese kruidengeneeskunde en voedingsleer	356	C. Overige kruiden
107	5. Ieder seizoen zijn eigen karakter	362	D. Voedingssupplementen
111	◆ De winter en het element water	369	E. Yin- en yang-reiniging
143	◆ De lente en het element hout	375	F. Receptenlijst
173	◆ De zomer en het element vuur	376	G. Inhoudsmaten voor recepten
199	◆ De nazomer en het element aarde		
227	◆ De herfst en het element metaal	377	Noten
		380	Bronnen en aanbevelingen
		386	Register
		390	Over de auteur

© 2020 tekst door Mindi K. Counts  
© 2020 fotografie door Kristen Hatgi Sink  
© 2020 Nederlandse uitgave uitgeverij Samsara, Amsterdam  
Oorspronkelijke titel *Everyday Chinese Medicine: Healing Remedies for Immunity, Vitality, and Optimal Health*  
Voor het eerst verschenen in het Engels bij Shambhala Publications Inc  
Vertaald uit het Engels door Egbert van Heijningen  
Opmaak binnenwerk: Ivar Hamelink  
Vormgeving omslag: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 92995766  
NUR 861

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder uitdrukkelijke voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.  
[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

Disclaimer: De in dit boek gepresenteerde informatie is met de grootst mogelijke zorg samengesteld, maar de samenstellers en uitgevers staan niet in voor de medische correctheid, volledigheid en actualiteit van deze informatie, en aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele schade of gevolgen die voortvloeien uit de verstrekte informatie. De informatie in dit boek is bedoeld voor informatieve doeleinden, niet ter vervanging van professioneel medisch advies bij gezondheidsklachten of ter voorkoming daarvan. Het gebruik van informatie in dit boek en eventuele beslissingen op basis van die informatie zijn voor uw eigen verantwoordelijkheid. Raadpleeg voor individuele diagnoses, preventiemaatregelen en behandelvoorschriften een erkende professionele zorgverlener.







## VOORWOORD



Het is nu ruim dertig jaar geleden dat ik de magie van de Chinese geneeskunde leerde kennen. Er waren in die tijd maar weinig boeken over dit onderwerp te vinden, maar een daarvan was het bijna 2500 jaar oude standaardwerk *Het klassieke boek van de inwendige geneeskunde van de Gele Keizer*, waarin alle uitgangspunten van de Chinese geneeskunde worden behandeld. Deze geneeskunde heeft op wonderbaarlijke wijze een eindeloze reeks oorlogen en dynastieën overleefd en ook, meer recent, de Chinese Culturele Revolutie en de daarmee gepaard gaande vernietiging van vele belangrijke tradities.

En nog altijd is de Chinese geneeskunde springlevend. Nog altijd worden er schitterende resultaten mee behaald. Het is een stelsel van geneeswijzen dat diepe culturele wortels heeft, maar tegelijkertijd tijdloos en uiterst effectief is. Veel van wat we erin aantreffen lijkt nu misschien mysterieus en exotisch, met alle verwijzingen naar de natuur, de geest en de seizoenen, maar wat mij er direct in aansprak was dat het eigenlijk allemaal heel eenvoudig en praktisch in elkaar steekt. In wezen is het gebaseerd op iets waar we in onze moderne tijd vaak in tekortschieten, namelijk het besef dat wij mensen onlosmakelijk verbonden zijn met de wereld van de natuur. In feite geloofden de oude wijzen dat we voor alle mogelijke ziekten een remedie kunnen vinden, als we de natuur goed genoeg bestuderen.

De Chinese geneeskunde is van oorsprong gebaseerd op de vijf elementen (vuur, aarde, metaal, water en hout) en de manier waarop deze zich manifesteren in de natuur en de kringloop van de seizoenen. Net als een plant in de winter beginnen wij onze reis door het leven als embryo in de donkere omgeving van de baarmoeder, die vol water is. Langzaam groeien we en worden we sterker, in afwachting van de warmte van de lentezon. Wanneer de tijd rijp is, ontkiemen we en groeien we omhoog naar de hete zon. In de zomer staan we in bloei, vol kleurenpracht. In de nazomer ontwikkelt zich het fruit, en in de frisse, metalige herfst verliezen we onze blaadjes en ons fruit, die vergaan en weer worden opgenomen in de aarde. De Chinezen wisten dat het in de natuur niet anders eraan toegaat dan in de geografie en ons lichamelijke, geestelijke en spirituele functioneren. Op ieder gegeven moment kunnen we diep als het water zijn en vrijuit stromen, of fris en herboren als een jonge spruit, heet en explosief als vuur, zwaar en rijk als de aarde, of scherp en klievend als stenen en kristallen.

Denk bijvoorbeeld maar aan de manier waarop een vurige koorts schadelijke stoffen en bacteriën kan wegbranden, of hoe het lichaam zich kan verwarmen door te rillen als het koud is. We weten allemaal dat het voedsel dat de aarde zo rijkelijk voortbrengt ons kan

voeden en vervullen, en dat de mineralen in de bodem en het water van cruciaal belang zijn voor de kracht en structuur van onze beenderen. Water reinigt, verkoelt en hydrateert ons, en overall waar planten groeien voorzien ze ons van voedsel, schaduw en zuurstof.

En zo is het ook in immateriële zin: het vuur van een liefdevolle relatie is hartverwarmend en draagt bij aan ons welzijn. Of denk maar aan de manier waarop het genot van een maaltijd die we delen met dierbare vrienden en familie ons beschermt tegen depressieve gevoelens. Als we het goud opdelven dat de natuur ons schenkt en alles wat we niet langer nodig hebben van ons afschudden (net als herfstblaadjes) dan zullen we des te waarschijnlijker het nodige vertrouwen in onszelf kunnen opbrengen. In de moderne wetenschap vinden we steeds meer bewijzen dat een moment van stilte en rust (zoals bij het beoefenen van meditatie) kalmerend werkt op ons zenuwstelsel en stress vermindert, terwijl uitdagende ervaring emotionele groei kan stimuleren (net zoals bomen en planten om obstakels heen kunnen groeien, op weg naar het licht en de warmte van de zon).

De oude Chinese wijzen hebben deze simpele feiten over de werking van het lichaam en de natuur reeds uitvoerig bestudeerd. In de loop der eeuwen hebben ze hun observaties aangescherpt en ze op briljante wijze toegepast op de gehele mens, zowel lichamelijk als geestelijk en spiritueel. En zo ontstond een geneeskundig stelsel voor het hele spectrum aan menselijke kwalen, zowel fysieke als geestelijke en spirituele. Bovenal is dit een stelsel dat duidelijk maakt hoe we met al die kwalen kunnen omgaan, en zelfs hoe we ze kunnen voorkomen. Chinese geneeskunde werkt. Niet omdat het een mystiek en complex geheel is, maar juist omdat het vaak zo simpel en voor de hand liggend is.

Om een voorbeeld te geven: ooit ging ik op bezoek bij een vriendin die in het ziekenhuis lag na een kleine ingreep. Na die ingreep ging plotseling haar galblaas opspelen en de dokters stonden al klaar om haar weer de operatiekamer in te rijden, waar ze haar galblaas wilden verwijderen. Ik vroeg of ze nog een uurtje konden wachten, zodat ik een polsdiagnose kon doen en kijken hoe het op energieniveau met haar gesteld was. Daar stemden ze mee in en ik vroeg haar wat ze de avond tevoren had gegeten en gedronken. Ze vertelde dat ze naar een Japans restaurant was geweest, waar ze redelijk wat wijn had gedronken en garnalientempura had gegeten. Niet zo gek dus, dat haar arme lever en galblaas het zwaar te verduren hadden. Al die alcohol en het vet van die heerlijke maaltijd, en daarbovenop nog de medicijnen waarmee ze tijdens haar ingreep verdoofd was! Toen ik haar pols voelde, bleek dat ze een eenvoudige energieblokkade had die deze twee organen verstoorde. Dat leek mij de oorzaak van het probleem. Binnen een paar minuten was de blokkade opgeheven en nog geen uur later waren de pijn en de ontsteking verdwenen. Dat was niet te danken aan mijn wonderbaarlijke geneeskundige krachten, maar gewoon een kwestie van gezond verstand gebruiken en een uiterst simpele methode toepassen om de blokkade op te heffen. Het was duidelijk dat de arts versteld stond en licht geïrriteerd was, maar hij liet haar wel gaan. 'We

zien je snel genoeg terug,' waarschuwde hij nog. Maar daar kreeg hij geen gelijk in. En dit is nog maar een van de honderden voorbeelden van het vermogen van de Chinese geneeskunde om medische situaties te benaderen met methodes die in de westerse geneeskunde domweg niet voorkomen. Stel je eens voor wat er allemaal mogelijk zou kunnen zijn als je de moderne medische wetenschap combineert met de aloude, praktische wijsheid van de Chinese geneeskunde!

Dit boek van Mindi Counts komt op een moment dat we dit geschenk van de oude wijzen goed kunnen gebruiken. Mindi deelt met ons dit geschenk vol praktische wijsheid en kennis, die uiterst relevant en belangrijk zijn voor welzijn en gezondheid in de wereld van vandaag. Het pad dat zij hiermee uitstippelt voert langs alle punten die ons helpen de balans en harmonie te vinden die het ons mogelijk maken meer verantwoordelijkheid te nemen voor onze gezondheid en te voorkomen dat we in ziekmakende patronen vervallen.

Ik ken Mindi sinds de tijd dat ze mijn eenjarige cursus in Chinese geneeskunde aan de Naropa-universiteit volgde, over de psychologie van de vijf elementen. Ik denk dat we haar gerust een 'powervrouw' kunnen noemen, want zij heeft niet alleen hard gewerkt om een razend goede behandelaar te worden, ze heeft zich ook ontpopt als een soort mondiale gezondheidspionier. In de stichting die zij heeft opgericht, het Inner Ocean Empowerment Project, heeft zij mensen uit diverse stromingen in de gezondheidszorg bijeengebracht om goed werk te doen in bijvoorbeeld de sloppenwijken in India en de vluchtelingenkampen rond de Birmese grens, en om onderwijs en gezondheidszorg te organiseren in afgelegen delen van Nepal. Daarbij richt ze zich niet alleen op het leveren van direct noodzakelijke medische zorg, maar ook op het versterken van vaardigheden waarmee de mensen in die regio's ook in de toekomst in staat zullen zijn welzijn en gezondheid in hun gemeenschap in stand te houden.

Ik ben ervan overtuigd dat Mindi's harde en grensverleggende werk en haar grote persoonlijke toewijding aan de natuur het haar mogelijk hebben gemaakt de holistische essentie van de Chinese geneeskunde helder over het voetlicht te brengen en ons toegang te verschaffen tot de diepgaande wijsheid van deze oude traditie. Met haar werk slaat ze een prachtige brug tussen traditie en moderniteit, tussen Oost en West, en opent ze de poort naar een wereld waar ideeën en methodes in al hun diversiteit elkaar kunnen ontmoeten, verlichten en aanvullen. Wat een schitterend vooruitzicht!

#### MARLOW BROOKS

Professor aan de Naropa-universiteit

Auteur van *Singing Our Heart's Song: A Guide to the Five Elements and Plant Spirit Healing*,

*Words of the Heart en The Way Through*





## WAAROM DIT BOEK?



Het was september 2008, een prachtige dag in Colorado, en ik zat in mijn auto op een parkeerplaats. De zon scheen, er stond een licht briesje, en de heuvels rond het kleine stadje dat ik thuis was gaan noemen zagen er heerlijk uitnodigend uit. Ik had het perfecte leven. Ik had mijn lief en een stel geadopteerde honden. We woonden in een *cabin* in de bergen net buiten Boulder. Ik studeerde psychologie en werkte in de zorg, bij een gezin met een dochter met een ontwikkelingsstoornis. Ik had vrienden waar ik op kon bouwen en waar ik ook dikke pret mee kon hebben. In de weekends maakten we avontuurlijke trektochten langs de bergen, valleien en rivieren van Colorado. En toch, terwijl ik daar zo zat die middag, in mijn auto op die parkeerplaats, biggelden de tranen over mijn wangen en was ik niet in staat om van dit alles te genieten.

Het waren tranen van schaamte voor het feit dat ik zo ontevreden was met mijzelf, terwijl ik het allemaal zo mooi voor elkaar had. Dit soort gevoelens waren niet nieuw voor mij. Een sombere ondertoon in mijn leven was er altijd wel geweest, en ten minste één keer per jaar, meestal in de herfst, waren dit soort gevoelens extra heftig. Als we het beestje een naam willen geven, zou ik het houden op 'depressie'.

In mijn jeugd had ik antidepressiva geprobeerd, in de hoop dat ik me beter zou voelen. Mijn ervaring was echter dat de pillen niet alleen de gevoelens van verdriet wegnamen, maar ook mijn vreugde en inspiratie. Zeer tegen de zin van mijn ouders en de dokter moest ik deze optie na een paar maanden van de lijst schrappen. Tegen de tijd dat ik een jaar of twintig was, had ik geleerd om gewoon maar met de stroom mee te gaan. Ooit kwam wellicht de dag dat ik iets zou vinden dat me werkelijk kon helpen, tot die tijd zou ik mijn gevoelens accepteren voor wat ze waren. Een van de manieren waarop ik had geleerd om met depressieve gevoelens om te gaan was: bezig blijven.

Op mijn eenentwintigste werd alles wat ik dacht te weten over mijn depressies onderuitgehaald door een reeks colleges die ik volgde. Het onderwerp van die collegereeks was 'de psychologie van de vijf elementen' en ik was eraan begonnen op advies van een vriend, zonder enig idee te hebben waar ze over zouden gaan. Voor ik het wist zat ik op een kussen op de grond, ademloos luisterend naar de uitleg die professor Marlow Brooks gaf over de relatie tussen het herfstseizoen en gevoelens van verdriet en depressie. Wat zij besprak was gebaseerd op de filosofie achter de Chinese geneeskunde.

Marlow maakte duidelijk dat we naast externe seizoenen ook interne seizoenen hebben. Ze sprak over de herfst als 'de uitdrukking die de natuur geeft aan gevoelens van verdriet'

en legde uit dat dit seizoen daarom ook interne gevoelens van verdriet kan oproepen. In de herfst leert de natuur dingen los te laten, zei ze, en dat was voor de mens een uitnodiging om in dit jaargetijde hetzelfde te doen. Ze legde uit dat sommige mensen een constitutie hebben die sterk lijkt op die van de herfst. 'In feite,' zei ze, 'heeft iedereen een constitutie die lijkt op een van de seizoenen: sommigen zijn het zomertype, anderen het wintertype, enzovoort.' Ik vond het machtig interessant en sprak haar na het college aan om haar te vertellen hoezeer ik mezelf herkende in het herfsttype. Ik vroeg hoe ik daar meer over te weten kon komen en wat ik eraan kon doen.

'Je zou kunnen overwegen om een vijf-elementenacupuncturist te raadplegen,' antwoordde Marlow. Een wat?! Een acupuncturist? Die had ik niet zien aankomen! Tot dan toe kende ik de Chinese geneeskunde en acupunctuur alleen maar in het kader van pijnbestrijding. Ik was nooit met acupunctuur behandeld en wist niet dat deze behandelwijze ook kon helpen bij emotionele en seizoensgebonden problemen.

Marlow verzekerde me dat een vijf-elementenacupuncturist kon vaststellen of ik inderdaad meer een herfsttype was en dat zo iemand me ook kon behandelen voor de emotionele ups en downs die ik ieder jaar weer doormaakte. En dus ging ik naar de acupuncturist.

Acht weken lang ging ik elke week naar de vijf-elementenacupuncturist en het was ongelooflijk om te zien hoe ik weer de persoon werd die ik ooit was geweest, en waarvan ik diep in mijn hart wist dat ik die nog altijd was. Ik voelde weer inspiratie, hoop, vreugde en energie – het leek wel magie. Ik werd 's ochtends wakker met zin in de nieuwe dag en 's avonds ging ik tevreden over mijzelf en mijn leven naar bed. Het was het volstreekte tegendeel van hoe ik me twee maanden eerder had gevoeld. Een jaar verstreek, het werd weer september, maar voor het eerst sinds jaren werd ik niet onderuit geschoffeld door verdriet en depressie. Sterker nog, toen het bijna weer september was en mijn acupuncturist vroeg hoe het met me ging, duurde het even voordat ik begreep waar hij op doelde! Zo ver was ik in nog maar een jaar al gekomen.

Dankzij de acupuncturist heb ik ontzettend veel geleerd over mijzelf en over voeding, de seizoenen, geneeskrachtige kruiden en de dingen die ik zelf kon doen om mijzelf nog verder op weg te helpen op het pad naar gezondheid. Ik leerde mezelf beter begrijpen aan de hand van de vijf elementen en ik ging inzien dat ik tot dan toe een leven had geleid dat van buitenaf gezien misschien prima leek, maar dat me in wezen niet gaf wat ik nodig had. Ik ging inzien hoe het vasthouden aan het verleden mijn huidige leven verstoortte. Ik leerde mijn eigen unieke balans tussen introversie en extraversie (yin en yang) herkennen en kreeg veel meer compassie met mijzelf. Ik identificeerde me niet langer met mijn depressie, en leerde mezelf te zien als een dynamisch wezen. Ik zag in dat het mogelijk was om meer verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen gezondheid. Het is een fantastische ontdekkingsreis geweest, die er uiteindelijk toe heeft geleid dat ik dit boek kon schrijven.

De verandering die ik doormaakte heeft me zó enthousiast gemaakt dat ik me verder ben gaan verdiepen in de vijf-elementenacupunctuur en de kruidengeneeskunde. Mijn doel hierbij was om mijn fantastische reis naar een gezonder bestaan te kunnen delen met mensen die ook meer uit het leven willen halen. In 2013 ben ik zelfs de wijde wereld ingetrokken met dit stelsel van geneeswijzen en alles wat het de mensheid te bieden heeft. Mijn reis heeft me geleid naar landen als Thailand, Birma, India en Nepal, waar ik mensen heb behandeld in sloppenwijken, weeshuizen en gebieden die door rampen waren getroffen. Ik heb hand in hand gezeten met slachtoffers van vrouwenhandel, verkrachting en beschietingen. Ik heb gezien hoe deze vorm van geneeskunde in al die verschillende landen en voor zo vele mensen effectief was in het bestrijden van leed en pijn. Ik heb doffe ogen vol verdriet weer zien gaan sprankelen met hoop, en mondhoeken weer omhoog zien gaan in een glimlach. Ik heb ervaren hoezeer mensen overal ter wereld hunkeren naar een betere gezondheid. Ik heb mijn leven gewijd aan de geneeskunst en ik heb het Inner Ocean Empowerment Project opgezet, mijn non-profitorganisatie waarmee ik het geschenk van een goede gezondheid kan delen met gemeenschappen overal ter wereld. En nu deel ik dit geschenk met jou.

In mijn praktijk zie ik elke dag weer hoe onze moderne tijd ons voor grote uitdagingen stelt als het gaat om gezond leven. En hoeveel de Chinese geneeskunde ook kan bijdragen aan een goede gezondheid, het kan nooit genoeg zijn om alle ziekte in de wereld te genezen. Wat de Chinese geneeskunde wel kan doen, is ons leren hoe we kunnen omgaan met onze gezondheid zodat we ziekten en lijden een stap vóór kunnen zijn. Hoe we een stap vooruit kunnen zetten naar een ontwaakt leven. In dit oude stelsel van geneeswijzen is het in feite *de kracht van de geest*, en niet de gezondheid van het lichaam die de uitkomst van je leven bepaalt.

Met alles wat ik nu weet over hoe je je gezondheid kunt herwinnen, over wat voeding voor je kan doen, over het fantastische geschenk dat de plantenwereld je geeft in de vorm van geneeskrachtige kruiden, en over de enorme kracht die er schuilt in fysieke, geestelijke en spirituele gezondheid, hoop ik dat ik je iets van de kracht van al deze dingen kan meegeven op jouw reis naar gezondheid. Vertrouw op mij en geloof me wanneer ik zeg dat ook jij het kunt. Ook jij kunt een betere relatie met jezelf ontwikkelen, en ook jij kunt het leven hebben dat je zo graag zou willen leiden.