

Inleiding

Zuiver logisch denken verschaft ons geen kennis van de werkelijke wereld: ALLE kennis omtrent de werkelijkheid begint met ervaring en eindigt ermee. Alle uitspraken waar men op zuiver logische wijze toe komt, zijn, wat de realiteit betreft, volkomen loos.
Albert Einstein

Als weergave van de wereld is de natuurwetenschappelijke voorstelling van de wereld niet toereikend, gewoon omdat de natuurwetenschappen er niet eens aanspraak op maken dat ze zich bij uitstek met ervaring bezighouden, maar alleen met bepaalde onderdelen en alleen in bepaalde verbanden.
Aldous Huxley

We leven in het tijdperk van de vooruitgang. De moderne geneeskunde ontwikkelt zich explosief. Ondanks alle ogenschijnlijke vorderingen worden de grenzen tegenwoordig echter steeds duidelijker zichtbaar. Het gaat immers alleen om technocratische vooruitgang. Men gaat niet meer naar de huisarts, maar wendt zich direct tot de cardioloog (specialist voor hartziekten), de gastro-enteroloog (maag-darmspecialist). De mens is uit het oog verloren.

We weten allemaal wat het resultaat is: enerzijds ‘de kostenexplosie in de gezondheidszorg’, anderzijds het toenemende isolement van de zieke. Ziekenfondsen, politici en ook artsen doen hun best om duidelijkheid te verschaffen: mensen zoeken een leidraad voor een wereld die ondoorzichtig is geworden.

Patiënten met een ziekte die niet in de systematiek van de moderne geneeskunde past krijgen het etiket ‘functioneel, psychovegetatief, cryptogenetisch’ (een bijzonder mooi woord voor het feit dat men de oorzaak van een ziekte niet kent!) op-

geplakt. Ze worden een geval voor de psychiater; die moet de ‘schuldige psyche’ (een andere verklaring is er immers niet meer) nu geïsoleerd behandelen, wat begrijpelijkerwijs geen succes kan opleveren. Geest en lichaam horen nu eenmaal bij elkaar. Kan een systeem dat geest en lichaam als geïsoleerd beschouwt genezen? De roep om een holistische, op de natuur gebaseerde geneeskunde klinkt dagelijks luider – terecht volgens ons. Hoe moet de patiënt echter de weg vinden in de diversiteit van het aanbod? Met dit probleem worden niet alleen patiënten, maar ook therapeuten geconfronteerd. Dit boek geeft het resultaat van dit denkproces weer. Op zoek naar een echt holistisch systeem, dat uitsluitend met stoffen uit de natuur behandelt en geen enkel technisch instrument gebruikt, vonden we:

De Traditionele Chinese
Geneeskunde



Na onze eerste ervaringen met spectaculaire ‘wonderbaarlijke genezingen’ (door de reguliere geneeskunde graag aangeduid als placebo-effect of spontane remissie – waaronder men schijnbaar spontaan optredende genezingen verstaat) begon een intensieve, lange gedachtewisseling met een andere wereld, met volstrekt vreemde materie.

In deze wereld is wind oorzaak van hoofdpijn en tevens verwekker van beroertes, koelt gips innerlijk levervuur, dolen leverzielen onbeheerd door tijd en ruimte, genezen sjamanen, wordt energie overgedragen.

Aan het eind van de metamorfose die we ondergingen hadden we een ander inzicht in de mens en zijn ziekten, en vanzelfsprekend een totaal ander begrip van de natuur, een natuur die alle aspecten van de kosmos in zich verenigt. Het meest verbluffend is echter dat deze wereld in hoge mate gehoorzaamt aan logische wetten, en niet alleen fenomenologisch (op basis van verschijnselen) te begrijpen is. De aanvankelijk vreemde begrippen moet men accepteren; het zijn beschrijvingen die behoren tot een systeem uit een andere cultuur. In de loop van de tijd krijgen deze begrippen inhoud. Men ontwikkelt gevoel voor de Chinese uitdrukkingen.

‘Chi’, bijvoorbeeld, wordt duidelijk. De therapeut ervaart dat behandeling bijvoorbeeld een ophoping van chi kan verhelpen. Die verandering is ook voor de patiënt merkbaar.

Door de mogelijkheden van de TCG werden we in staat gesteld te helen, niet alleen symptomen te onderdrukken. Bepaalde ziekten kunnen we genezen. Daartoe behoren bijna alle vormen van hoofdpijn en de meeste allergische ziekten. We zijn echter ook in staat patiënten te leren actief deel te nemen aan het proces van gezond worden, of beter nog, aan de aangename taak gezond te blijven.

We nodigen u uit samen met ons een fascinerende wereld te betreden. Na lezing van dit boek is het aan u om te beoordelen of we onzin vertellen.

April 1995. Een spreekkamer in een doorsnee artsenpraktijk. Loopt u met ons mee naar de spreekkamer, waar de heer Roodhoofd al vol ongeduld op ons wacht.

De heer Roodhoofd zit onrustig op zijn stoel. Hij trommelt met zijn vingers op de armleuning. Zo te zien krijgt hij heel moeilijk lucht, hij zet zich met de armen schrap tegen zijn bovenbenen, wrijft voortdurend door zijn rood aangelopen ogen. Op de vraag hoe het met hem gaat geeft hij direct met luide, sonore stem het ongeduldige, haast agressieve antwoord: ‘Dat ziet u toch, ik zit al een uur op u te wachten, en nu hebt u zeker niet genoeg tijd meer om u met mij bezig te houden.

Mijn hoofd staat bijna op barsten, constant die pijn rond de slapen. En ik word nog gek van dat suizen in mijn oren. En die duizeligheid ...'

Eerst onderzoeken we de heer Roodhoofd met de methoden van de reguliere geneeskunde. Bij nauwkeuriger informeren naar de symptomen blijkt dat de voornaamste klachten ademnood en hoofdpijn zijn. Dit zijn aanwijzingen voor aandoeningen van de longen, of liever gezegd, het bronchiale stelsel. De hoofdpijn kan diverse oorzaken hebben.

De heer Roodhoofd zou eerst een internist moeten raadplegen, eventueel een cardioloog¹, maar in ieder geval een pulmonoloog². In verband met de rood aangelopen ogen zou een onderzoek door een oogarts noodzakelijk zijn; voor duizeligheid en oorsuizingen is de keel-, neus- en oorarts de aangewezen persoon. Ten slotte zou in verband met het opmerkelijke gedrag van de patiënt de neuroloog, respectievelijk psychiater een onderzoek moeten instellen.

Onze patiënt heeft dan zes specialisten geraadpleegd en is onderworpen aan hun gezamenlijke moderne, reguliere diagnostische methoden. De heer Roodhoofd is herhaaldelijk lichamelijk onderzocht. Er is een electrocardiogram gemaakt, er zijn bloeddrukmetingen over langere tijd verricht, electrocardiogrammen over langere tijd gemaakt, een longfunctie- en hartgeluidenonderzoek uitgevoerd, evenals allergietests, een gehooronderzoek, diverse oogonderzoeken, elektro-encefalografie³, computertomografie⁴ en verscheidene bloed- en urineonderzoeken. De volgende aandoeningen zouden als reguliere diagnose in aanmerking komen:

- arteriële hypertonie (hoge bloeddruk)
- astma bronchiale (astma)
- migraine
- vasomotorische hoofdpijn
- tinnitus⁵ (oorsuizingen)
- ziekte van Menière (een stoornis die gepaard gaat met hevige duizeligheid)
- circulatiestoornis
- rhinitis allergica (allergische verkoudheid)
- chronische conjunctivitis (chronische bindvliesontsteking)
- neurotisch gedrag

Hiermee zijn alleen de belangrijkste genoemd.

Ook therapeutisch staat ons een scala van mogelijkheden ter beschikking. Bijvoorbeeld medicijnen voor respectievelijk:

- hoge bloeddruk
- zenuwstelsel en psyche
- bloedsomloop
- doorbloeding
- astma
- hooikoorts
- hoofdpijn
- gevoel van duizeligheid

Voor de heer Roodhoofd betekent dit uiteindelijk een lange (lijdens)weg van gebruik van diverse chemische medicijnen, tot cortison toe. Aangezien het maar in zeer weinig gevallen tot een interdisciplinaire afspraak (in de zin van onderlinge afstemming) komt, worden symptomen soms dubbel behandeld. In andere gevallen beïnvloeden de medicijnen elkaar onderling. Uitgedrukt in TCG-begrippen is de ziekte van de heer Roodhoofd:

Innerlijk prikkelend levervuur

De voorgeschreven behandeling is:

- hitte uit de lever afvoeren
- de lever kalmeren

Dat zou bijvoorbeeld te realiseren zijn met het volgende recept:

Long Dang Xie Gan Tang

De bij een acupunctuurbehandeling gebruikte punten zijn:

<i>Xingjian</i>	Lever 2
<i>Sanyinjiao</i>	Milt/Alvleesklier 6

<i>Waiguan</i>	Pericardium 6
<i>Yangfu</i>	Galblaas 38
<i>Fengchi</i>	Galblaas 20
<i>Taiying</i>	Extrapunt 2

Na een behandelingsduur van drie tot vier weken zijn alle klachten van de heer Roodhoofd nagenoeg verdwenen. Zelfs zijn hoofd ziet niet meer zo rood. Hij is minder prikkelbaar, krijgt gemakkelijker lucht, en zijn bindvliesontsteking is zonder gebruik van oogdruppels afgenomen.

Hoe is dat mogelijk?

Voordat we deze vraag beantwoorden, vragen we u nog een ogenblik geduld. We hebben immers al in het voorwoord gezegd dat we Chinees moeten leren denken. Dat wil ik graag samen met u doen in het volgende hoofdstuk. U denkt dat het moeilijk is?

Ik laat u zien hoe eenvoudig het is.

Om het overzicht niet kwijt te raken, werpen we echter eerst samen een blik op het complete systeem van de TCG. Wat zit er eigenlijk achter die onopvallende letters TCG?

De Traditionele Chinese Geneeskunde is een systeem dat uit de volgende afzonderlijke onderdelen bestaat.

1. Chinese kruidengeneeskunde

Behandeling met kruiden (en ook andere natuurproducten), bij ons in het Westen vrij onbekend, is in China getalsmatig het belangrijkste. Het aandeel wordt geschat op 80% van alle medische maatregelen.

2. Acupunctuur – *zhen jui*

Dit betreft behandeling met naalden, zoals bij ons in het Westen reeds algemeen bekend. Minder bekend is dat ook behandeling met warmte tot acupunctuur behoort, want letterlijk vertaald betekent *zhen jui*: behandeling met prikken en branden. Daarbij wordt gedroogde echte bijvoet, het moxakruid, gebruikt. Dit moxakruid wordt verbrand op acupunctuurpunten en geeft een aangename warmte af.

3. *Chi gong*

Lichamelijke training van chi (begrip voor levensenergie bij de Chinezen). Velen van ons kennen bijvoorbeeld het ‘schaduwboksen’ of t’ai-chi. Er bestaan overigens nog enkele varianten, die door middel van langzame bewegingen helpen om de chi-stroom te harmoniseren, of door concentratie de lichaamseigen energiecentra versterken. Ook energie-overdracht van mens tot mens, bijvoorbeeld van therapeut tot patiënt, is mogelijk. In China wordt *chi gong* in de academische ziekenhuizen onderwezen en beoefend.

4. Voedingsleer

Net als bij *chi gong* is bij de Chinese voedingsleer het idee van voorkoming van ziekte de eigenlijke hoofdgedachte. Zelf actief voorzorgsmaatregelen treffen voor de eigen gezondheid gaat hier samen met plezier in koken en eten. Interessant is de indeling van levensmiddelen, waarmee u kennis zult maken in het hoofdstuk over kruidengeneeskunde.

5. *Tui na*

Bij *tui na*-massage gaat het om een vorm van massage die, net als alle andere pijlers van de TCG, gericht is op de totale mens. Naar onze mening is ze nog het beste te vergelijken met manuele geneeskunde.

Tui na-massage is gebaseerd op het systeem van de acupunctuurbanen.

Wat is gezondheid?

Kunt u, als u eerlijk bent, zonder lang nadenken zeggen wat gezondheid is? Zo verging het mij ook bij het opzetten van dit hoofdstuk. Ik moest te rade gaan bij verscheidene medische standaardwerken en constateren dat nauwelijks ergens een antwoord op die schijnbaar eenvoudige vraag te vinden is, ja, dat de vraag zelfs niet eens wordt gesteld. Men vindt bijna alleen bijdragen die over de zieke, over de pathologie gaan; aan gezond zijn en blijven wordt zeer weinig ruimte besteed. Dat zou fundamenteel in strijd zijn met de Chinese denkwijze. Het idee van voor-

zorgmaatregelen voor de gezondheid treedt in de TCG zeer sterk naar voren. Tussen haakjes, er is in China een tijd geweest dat de arts werd betaald zolang de patiënt gezond was. In het Westen een volstrekt ondenkbare gang van zaken!

Omdat dit een boek over Chinese geneeskunde is, moeten we dus allereerst weten wat gezondheid binnen het systeem van de TCG betekent.

Het antwoord zou als volgt kunnen luiden: chi stroomt onbelemmerd door de meridianen en de organen, en het lichaam wordt in toereikende mate voorzien van bloed en lichaamssappen. Yin en yang zijn in harmonie.

De definitie van de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) luidt: gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welbevinden, niet alleen de afwezigheid van ziekten en gebreken.

Professor Rost, een van de meest vooraanstaande vertegenwoordigers van de natuurgeneeswijze, zegt: ‘Gezondheid is de toestand waarin levende wezens zich bevinden wanneer al hun organen ongestoord functioneren en harmonisch samenwerken om het totale wezen in stand te houden. Toezicht houden op het functioneren van de organen, registratie van stoornissen en compensatie worden uitgevoerd door een omvangrijk, onderling vervlochten en centraal reguleringsstelsel. De instandhouding van het reguleringsstelsel is echter voorwaarde voor het behoud, respectievelijk herstel van de gezondheid. De mens is ondeelbaar in zijn lichaam-geest-eenheid.’

Zo moeilijk is ‘gezondheid’ dus uit te leggen.

Wat is ziekte?

In de visie van de TCG ligt de uitleg voor de hand: alles wat het gelijkmatig stromen van chi en bloed verstoort en gepaard gaat met verstoring van de lichaamsstoffen betekent ziekte. ‘Men raakt uit het lood’.

Professor Rotter⁶ beschrijft ziekte als volgt: ‘Ziekte is te definiëren als verstoring van het evenwicht, dat wil zeggen de structurele en functionele homeostase, die gepaard gaat met verminderde capaciteit, afname van levensvreugde, en psychische belasting.’

Al zeggen de begrippen chi, yin en yang u nog niets, misschien vindt u de TCG-definitie van gezondheid, respectievelijk ziekte toch overtuigender. Ze is eenvoudiger en beter te hanteren.

In de volgende hoofdstukken zullen we u eerst kennis van de grondslagen bijbrengen. U hebt immers een basisuitrusting nodig om ‘opstijgend levend vuur, slijm blokkeert de hartopeningen’ en andere vreemd voorkomende diagnoses te kunnen begrijpen. Laten we dus weer eens plaatsnemen in de schoolbanken, maar wees niet bang, het wordt geen droog, saai onderwijs, integendeel!

Geschiedenis

De oorsprong van de Traditionele Chinese Geneeskunde ligt ruim 5000 jaar in het verleden. Zoals grootmeester Li, een Chinese *chi gong*-grootmeester en TCG-arts, ons persoonlijk meedeelde begon ze bij het sjamanisme. Sjamanen waren met geheimzinnigheid omgeven heilkundigen, vaak vrouwen. Uit die tijd dateren ook bepaalde observaties zoals ‘vuur beheerst metaal’, die later resulteerden in de vijf-elementencyclus (zie hoofdstuk ‘De vijf-elementenleer’). Geesten en demonen beheersten het denken van de mensen en werden als oorzaak of verwekkers van ziekten gezien. Om die reden verdreef men geesten met de toen reeds bekende geneeskruiden, maar ook met botsplinters of scherpe stenen. *Sima Qian* is de titel van een boek dat in 3494 v.Chr. geschreven zou zijn door *Shen Nong*. Hij leefde in de tijd van de *Han*-dynastie en ‘testte ontelbaar veel kruiden’. Veel uit deze door geheimzinnigheid omhulde tijd gaat ook nu nog (of weer) op. Zo vinden we bij indicaties voor aspergewortel: ‘... verdrijft de drie warmten!’ Daarmee worden mateloosheid, gulzigheid en teugelloosheid bedoeld. Geleidelijk ontwikkelde zich een systematiek die door de millennia heen werd bijgehouden en bijgeschaafd. Bewonderenswaardig zijn de opmerkingsgave van de ‘ouden’ en hun vermogen om logisch wetmatigheden af te leiden, wetmatigheden die resulteerden in regels die in het bestek van dit boek zullen worden gepresenteerd: de vijf-elementenleer, de moeder-kindregel, de opwekkings- en controlecyclus – om er maar enkele te noemen.

Deze inleidende opmerkingen mogen en kunnen niet in de plaats komen van het bestuderen van de geschiedenisboeken. Wie zich daarmee intensiever wil bezighouden, moeten we naar de vakliteratuur verwijzen.⁷ Werken die u de weg wijzen op het gebied van acupunctuur zijn onder meer:

- Het klassieke werk van de Gele Keizer⁸ *Huang Ti Nei Jing Su Wen* en
- Compendium der Acupunctuur door *Yang Ji-Zhou*⁹.
- Bijzonder aan te bevelen voor de leek, maar ook voor de medisch geschoolde lezer is het werk *Hui Chen* van de bekende Duitse sinoloog (wetenschappelijk China-onderzoeker) Paul Unschuld.

De *Su Wen*, het klassieke werk van de Gele Keizer, is het belangrijkste boek van de Traditionele Chinese Geneeskunde en is vermoedelijk omstreeks 1000 v.Chr. ontstaan. In het boek praten de Gele Keizer, een mythische figuur die van 2697 tot 2597 v.Chr. zou hebben geleefd, en zijn minister *Qi Bo* over de belangrijke zaken van leven en geneeskunde. Aan hem, de Gele Keizer, wordt het uitvinden van de acupunctuur en de Chinese schrifttekens toegeschreven. Het is ook nu nog *het boek*, dat bij praktisch elke gelegenheid wordt aangehaald; het is een soort ‘bijbel van de TCG’.

Wetenschappelijkheid

Na dit korte uitstapje in de geschiedenis buigen we ons over een punt dat in de reguliere geneeskunde bijzonder omstreden is: de wetenschappelijkheid. Daarmee wordt bedoeld het bewijs, in de zin van de reguliere geneeskunde, van de werkzaamheid en het werkingsmechanisme van acupunctuur. In andere takken van wetenschap heeft het yin-yangdenken sinds lang ingang gevonden en wordt het niet als iets exotisch beschouwd, maar gebruikt als een serieus te nemen theoretische basis voor discussie. In het bijzonder de zogeheten exacte wetenschappen moesten erkennen dat hun wetenschapstheorieën steeds onzuiverder werden. Er werden nieuwe theorieën geformuleerd en toegepast. Tegenwoordig noemt men dit de ‘paradigmaverandering’. Het waren vooral de fysici die over hun kennis nadachten en zich openstelden voor nieuwe theorieën. (U vindt een voortreffelijke inleiding en tevens goed overzicht in de boeken van Fritjof Capra, bijv. *The Tao of Physics*, *The Turning Point* en *The Web of Life*, die alle in vele talen zijn vertaald.) Dit gebeurde niet in de reguliere geneeskunde, die in hoofdzaak behandelt met chemische substanties. Men wil niets weten van ‘wonderbaarlijke genezingen’ zoals de Traditionele Chinese Geneeskunde die mogelijk maakt (natuurlijk zijn dit geen ‘wonderen’, maar betreft het slechts de therapeutische effecten van een lo-

gisch toegepaste behandelingsmethode). Enkele bijzonder dogmatisch denkende aanhangers van de reguliere geneeskunde schilderen de TCG zelfs als klinkklare humbug af. Ook hier brokkelen de linies echter onvermijdelijk af, want de patiënten verlangen naar een ‘groenere’, effectievere en tegelijk veiligere geneeskunde. Ze willen natuurgeneeswijzen graag in het ziekenfondsstelsel opgenomen zien. Er bestaat een hele serie onderzoeken en theorieën die althans bepaalde aspecten van acupunctuur verklaren. Succesvolle behandeling is geconstateerd bij de volgende indicaties:

1. migraine
2. alle vormen van hoofdpijn
3. pijn in het bewegingsapparaat, bijvoorbeeld: nek-, borst- en lendenwervels enzovoort, tenniselleboog, schouderpijn (periarthropathia humeroscapularis)
4. alle verslavingsziekten¹⁰, nicotineverslaving en overgewicht, alle vormen van drugsverslaving
5. ziekten van de ademhalingswegen: in het bijzonder astma bronchiale en chronische bronchitis¹¹
6. gynaecologie en verloskundige hulp¹², bij verloskundige hulp en in de vrouwen-geneeskunde is toepassing van de Traditionele Chinese Geneeskunde bijzonder succesvol

In werkelijkheid is het spectrum van therapeutische mogelijkheden echter nog veel breder. Vooral de behandeling van psychische stoornissen en huidziekten levert goede resultaten op.

Positie

In het Oosten treffen we op de universiteiten een vreedzame coëxistentie aan tussen medische faculteiten op (westers-) reguliere en medische faculteiten op traditionele basis. De methode die de patiënt het beste helpt wordt toegepast. Een acute beroerte bijvoorbeeld wordt behandeld met de methoden van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Zo ook een blindedarmonsteking. Het spectrum reikt verder, tot acute bloedingen in het maagdarmkanaal toe.

De denkwijze van de Traditionele Chinese Geneeskunde is logisch en weten-

schappelijk. Aan de orthodox denkende reguliere geneeskunde is echter moeilijk duidelijk te maken dat disharmoniepatronen worden behandeld – in plaats van ziekten in de zin van het westerse denken. Een uitstekende beschrijving van deze thematiek vinden we bij een van onze leermeesters, Ted Kaptchuk¹³. Amerika, dat door docenten in de geneeskunde zo graag wordt aangehaald in verband met medische vooruitgang, ligt ook hier sinds lang op ons voor. De VS kennen de OMD, de oriental medical doctor. Zo'n arts met staatsdiploma kan tijdens zijn opleiding kiezen of hij na zijn afstuderen regulier of Chinees gaat behandelen. Dat heeft voor de patiënt het voordeel dat zijn 'dokter' een voltooide en door de overheid gecontroleerde opleiding heeft genoten.

In onze gezondheidszorg wordt aan de TCG door zowel politici als sommige medische functionarissen vaak slechts de waarde van een goede placebo toegekend, en het gevolg daarvan is dat ziekenfondsen de kosten niet vergoeden. In bepaalde gevallen (merkwaardig genoeg pas als verder helemaal niets meer helpt!) kan op aanvraag financiële ondersteuning worden verkregen voor een behandeling met de methoden van de TCG. Vaak moet dan (in Duitsland) ook nog de horde van de geneeskundige dienst van de ziekenfondsen worden genomen. Dit is een instelling van de ziekenfondsen die onder meer moet beslissen of bepaalde zogeheten 'externe' methoden mogen worden toegepast. De voorwaarden: het moet om een ziekte gaan die binnen de reguliere geneeskunde niet te behandelen is, of alle beschikbare westerse (door ziekenfondsen gefinancierde) medische mogelijkheden moeten hebben gefaald. Volgens welke maatstaven de geneeskundige dienst deze moeilijke beslissingen neemt is ons tot op heden niet bekend; dat verklaart ook de soms tegenstrijdige beslissingen van de dienst. We willen echter niet de indruk wekken dat de geneeskundige dienst onnodig is; wel zou het zinvol zijn de dienst maatstaven aan te reiken die deze in staat stellen gefundeerde en objectieve beslissingen te nemen.

Zo is de situatie ontstaan dat de volksgeneeskunde van de Chinezen in onze cultuur een enigszins exclusief karakter heeft.

De met de dag groeiende acceptatie van de Traditionele Chinese Geneeskunde, die ons ook aanmoedigde om dit boek te schrijven, maakt in elk geval ondubbelzinnig duidelijk wat patiënten willen.