

Prik mij maar lek

Ik blader door mijn agenda om te kijken welke afspraken ik komende week heb. "Maandag, dinsdag en woensdag lesgeven, overleg met collega's en coachgesprekken met leerlingen, donderdag opleidingsdag voor stresscounselor en vrijdag een afspraak bij de acupuncturist." mompel ik in mijzelf. Ik kijk omhoog en er valt langzaam een kwartje. Al jaren ga ik voor een soort onderhoudsbeurt een paar keer per jaar naar een Chinese genezer. Ik vraag me hardop af: "Kun je met de Traditionele Chinese Geneeskunde stressklachten beïnvloeden? En zo ja, hoe dan?" Ik open mijn laptop en stel een aantal deelonderzoeksvragen op.

13 mei 2018

Daphne Beurskens

Wat houdt de Traditionele Chinese Geneeskunde in?

Nadat ik mijzelf de vraag heb gesteld of je met de traditionele Chinese geneeskunde stressklachten kunt beïnvloeden heb ik aan mijn Chinese genezer Marlies van Megen (eigenaar en behandelaar van Rén Hé Táng en Dragon Herbs) gevraagd of ik haar mag interviewen over dit onderwerp. Ze reageerde positief dus in plaats van dat ik op vrijdag naalden in mijn enkels, benen en polsen gezet kreeg, ontving ik veel informatie over de Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG) en hoe zij tegen stress aankijken. Van Megen legde de basisprincipes van de Traditionele Chinese Geneeswijze uit.

De TCG bestaat al duizenden jaren. Binnen de TCG wordt de mens als geheel gezien. Dit betekent dat er vanuit gegaan wordt dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn. Lichamelijke klachten kunnen voortkomen uit psychische problemen. Psychische problemen kunnen voortkomen uit lichamelijke klachten. De afzonderlijke klachten worden niet apart behandeld, maar gezien als 1 syndroom.

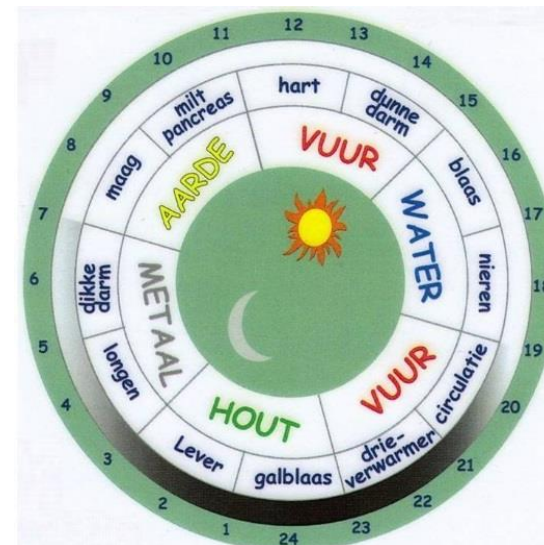
Prik mij maar lek

Daarbij wordt de theorie van Yin en Yang als uitgangspunt gebruikt. Yin en Yang zijn tegengestelden die afhankelijk van elkaar zijn. Bijvoorbeeld dag en nacht of man en vrouw. Yin en Yang moeten met elkaar in balans zijn. Pijn en ziekte verwijzen naar disbalans tussen Yin en Yang.

De behandelingen binnen de TCG worden om die reden niet alleen voor genezende doeleinden ingezet maar ook preventief. Met als doel de Qi (chi), de levensenergie, door het lichaam te laten stromen zonder blokkades. Op die manier kunnen de organen optimaal functioneren en zal de mens in balans zijn. De Yin en Yang is dan in balans.

Ik noemde de organen omdat de TCG werkt met de orgaanklok. Max Tack (1999-2018) schrijft in zijn blog: "Qi stroomt in je lichaam door kanalen die meridianen worden genoemd. Twaalf van die meridianen zijn verbonden met eveneens twaalf organen, en ze zijn naar die organen vernoemd. Je spreekt dus bijvoorbeeld van Glasblaas-meridiaan en Nier-energie. Al voor onze jaartelling wisten de Chinezen dat het hoogtepunt van de energiestroom in de loop van een dag verschuift, van het ene orgaan naar het andere."

De orgaanklok is gekoppeld aan onze tijds klok. Iedere 2 klokuren zijn aan een orgaan gekoppeld. Op dat tijdstip is het orgaan het meest actief en kan een orgaanstoornis het snelst optreden. Als de Qi in een orgaan verstoord is dan ontstaan er klachten. Als een TCG behandelaar de klachten van een persoon in kaart brengt dan koppelt hij deze aan een stagnerende Qi-meridiaan (of aan meerdere meridianen) en



Daphne Beurskens

mei 2018

stelt van daaruit zijn behandeling op.

De TCG legt de orgaanklok over de seizoenen heen en kan zo verbindingen maken richting passende behandeltechnieken. Bijvoorbeeld: lever-Qi-stagnatie valt in de kloktijd tussen 01.00-03.00 uur en daarmee binnen het vroege voorjaar. Groene groentes die in het voorjaar groeien zijn zeer helend voor de lever.

Van Megen verteld dat daar ook de elementen van de natuur bij horen. Ze spreken binnen de TCG van 5 elementen: hout, metaal, aarde, vuur en water. Ook deze elementen hebben, net als bij Yin en Yang elkaar nodig om te bestaan en hebben ze invloed op de Qi van de mens.

Terug naar het eerder genoemde voorbeeld: lever-Qi-stagnatie valt in de kloktijd tussen 01.00-03.00 uur en daarmee binnen het vroege voorjaar en is gekoppeld aan het element hout. Groene groentes die in het voorjaar groeien zijn zeer helend voor de lever. Mensen met stagnaties kunnen zichzelf ook helpen door activiteiten met hout te ondernemen. Denk aan een boswandeling of een houtsnijwerk maken.

Samengevat kan ik schrijven dat de TCG aan de hand van de klachten van de patiënt kijkt waar de Qi stagneert en welk (orgaan) meridiaan daaraan gekoppeld is. De behandeling is gericht op het herstellen van de doorstroom van de Qi en daarmee het lichaam weer in balans te krijgen. Daarbij worden ook de kloktijd, de seizoenen en de natuurelementen betrokken.

Een behandeling vanuit de TCG zal bestaan uit acupunctuur, kruidenmelanges, voedingsadviezen en/ of bewegingsadviezen. Hier zal ik later in de artikel meer uitleg over geven.

Hoe kijkt de Chinese geneeskunde naar stress?

Emoties zijn de belangrijkste factor in het ontstaan van psycho-emotionele problemen (Yu Zheng, Paul Boer, blz 18). Stress valt hier ook onder.

In het boek “Depression, help from Chinese medicine” van Chen Yun-hui & Carl Stimson (2009, 1^e druk) wordt uitgelegd dat om een diagnose te stellen er in de TCG uitgebreid naar verschillende en uiteenlopende symptomen (zowel lichamelijke als geestelijke symptomen) wordt gevraagd. De symptomen worden gebundeld en naast patronen gelegd. Een patroon is een groep van onderling aan elkaar gerelateerde kenmerken en symptomen. De TCG gelooft dat deze kenmerken en symptomen een weerspiegeling van de onderliggende ziekte is. Door duizenden jaren ervaring is het de TCG gelukt om alle informatie te samenvatten en te categoriseren waardoor de huidige patronen gebruikt worden als richtlijn voor de te voor te schrijven behandeling.

Van Megen vertelt dat de klachten bij stress duiden op een stagnatie in de lever-meridiaan. Dit wordt lever-Qi-stagnatie genoemd. Iemand met deze stagnatie heeft een disbalans in zijn emoties. Net zoals bij een depressie, daar is er ook sprake van een lever-Qi-stagnatie. De TCG koppelt stress aan depressie en stelt daar de behandeling op af. Paul Boer schrijft in zijn scriptie “Zu Yheng, TCM en depressie” (2006, blz 24): “Emotionele stress, woede en frustratie maken dat de lever wordt belemmerd in zijn taak te zorgen voor de vrije stroom van Qi. Hierdoor ontstaat er een emotionele depressie en een stagnatie van de vrije Qi stroom, die zich met name uit in klachten langs het verloop van de lever meridiaan en de gekoppelde galblaas meridiaan”

In het boek “Depression, help from Chinese medicine” (Yun-Hui & Stimson, blz 51-52) worden er 3 belangrijke oorzaken van het ontstaan van stress en depressies genoemd:

1. Lever-Qi-stagnatie door buitensporige woede. Gevoelens zoals haat, wrok en boosheid gaan de werking van de lever beïnvloeden wat kan leiden tot verstoringen en ziektes in het lichaam en de geest.
2. Disfunctioneren van de milt door buitensporig veel overdenken en overpeinzen. (contemplatie)

Het overdenken, de angst en de nervositeit veroorzaken een stagnatie van de milt-Qi net zoals bij een verstoring van de lever-Qi. Deze stagnatie zorgt voor verstoppingen en mogelijke ziektes.

3. Verstoringen van het hart door buitensporige emotionele stimulatie.

Als iemand onder stress staat kan het vermogen van het hart om voeding op te nemen afnemen. Dit kan leiden tot verschillende ziektes.

De mogelijke oorzaken vallen allemaal onder de categorie interne oorzaken (emoties) en zijn gekoppeld aan de leverorgaan. De TCG ziet daarmee stress als een gevolg van langdurig aanwezige en/ of buitensporige emoties die een stagnatie binnen de lever-Qi veroorzaakt hebben.

De 3 oorzaken van stress en depressie leveren klachten op die naar een bepaald patroon binnen de interne oorzaken leiden. Zij zullen een behandeling adviseren die de stagnatie zal opheffen en daardoor zal de stress verminderen. Ik kom later op mogelijke behandelingen terug.

Hoe herkent de Chinese geneeskunde stress bij iemand?

Boer (Yu Zengh, 2006, blz 24) schrijft dat emotionele stress, woede en frustratie maken dat de lever belemmerd wordt in zijn taak te zorgen voor een vrije stroom van de Qi. De klachten die dan ontstaan richten zich op de lever meridiaan en de gekoppelde galblaas meridiaan.

Daar ontstaan de volgende lichamelijke symptomen door:

- Gevoel van spanning in de borst- en ribbenkast, borsten en buik.
- Frequent zuchten.
- Gevoel van een brok in de keel.
- Misselijkheid.
- Braken.
- Hikken.
- Oprispingen.
- Boeren.

- Onregelmatige menstruatie en/of menstruatie die moeilijk op gang komt.
- Weinig of veel menstruatie bloedingen met donker klonterig bloed.
- Pre-menstruele spanning.

Daarnaast zijn er symptomen op emotioneel gebied:

- Geïrriteerdheid.
- Mentale depressie.
- Humeurigheid.
- Opgefokt gevoel.
- Stemningswisselingen.
- Snel boos worden.
- Intens gevoel van frustratie.

Als ik deze symptomen naast personen met stressklachten leg dan herken ik deze. Met name de gevoelens van spanningen in hun lijf, het zuchten, de geïrriteerdheid, het opgefokte gevoel, de stemningswisselingen en het gevoel van frustratie.

De TCG kijkt bij het stellen van de diagnose ook naar de tong en luistert naar de pols.

Dr Michael Grandjean en Dr Klaus Birker schrijven in hun boek "Traditionele Chinese Geneeskunde" (2017, 6^e druk, blz 109) "de tong is een spiegel van de inwendige organen. Alle meridianen en hun verbindende kanalen zijn ermee verbonden." Binnen het diagnosticeren wordt de tong beoordeeld op zijn kleur, de grootte, de vorm, de beweeglijkheid en de aanslag.

Bij de tong van iemand met een lever-Qi-stagnatie is de kleur normaal of iets donker met een dunne witte coating.

Bij de polsdiagnostiek geeft de polsslag informatie over de balans in de Yin en Yang (volte-leepte principe) en de locatie (binnen-buiten en



orgaan). Bij een lever-Qi-stagnatie voelt de pols snaarchtig, zoals een snaar van een gitaar.

Het is goed te melden dat niet alle symptomen tegelijk aanwezig hoeven te zijn.

Welke behandelingen zijn in te zetten bij stressklachten?

De TCG werkt met een aantal vaste behandelmethoden:

- Kruiden
Chinese kruiden herstellen de oorzaak van het probleem. Door het gebruik van kruiden (vaak een combinatie van kruiden) wordt de balans hersteld. Er worden kruidenformules gebruikt die meer dan 2000 jaar oud zijn.
- Naalden (acupunctuur)
De naalden worden geprikt op acupunctuurpunten die gekoppeld zijn aan de energiebaan (meridiaan) waarop dat moment Qi-stagnaties zijn. Door de energiestroom op gang te brengen kunnen klachten worden opgelost.
- Voedingsadviezen
Een lijf dat uit balans is heeft behoefte aan bepaalde voedingsstoffen of moet juist bepaalde voedingsstoffen verminderen/ vermijden. Yin (koud) en Yang (warm) zijn ook hierbij het uitgangspunt. Hoe langer je iets opwarmt, hoe meer warmte erin zit. Daarom eten we in de winter stoofpotjes en in de zomer salades. (E. van den Auwelant, 2016)
- Massage en/of lichaamsgerichte oefeningen Tai Qi en Qi Gong
Deze massages en bewegingsoefening zijn er op gericht om de Qi weer te laten stromen.

Yun-Hui en Stimson (Depression, help form Chinese medicin, 2009) schrijven dat de behandeling van de lever-Qi-stagnatie gericht is op het kalmeren van de lever, het regelen van de Qi en het verlichten van de depressie/ stressklachten. “De verstoorde Qi ligt aan de basis van het ontstaan van

de depressie. Als de Qi en de circulatie van het bloed weer normaal verloopt dan is er geen “wieg” meer voor de depressie.” (Depression, help form Chinese medicine, Yun-Hui en Stimson, 2009, blz 57)

Alle literatuur spreekt over zeer goede resultaten bij een behandeling vanuit de TCG bij stress. Door het zetten van een aantal naalden worden de blokkades al opgeheven. De Boer noemt de volgende punten in zijn scriptie: “Primaire punten: LIV-3, LI-4. Aanvullende punten: LIV-14, BL-18 en lokale punten.” (Yu Zhen, TCM en depressie, Paul Boer, 2006, blz 25)

Van Megen bevestigt dit en vermeldt dat met een goede kruidenformule de persoon in balans komt en blijft.

Grandjean en Birker (Traditionele Chinese Geneeskunde, 2017, 6^e druk, blz 146) noemen de kruidenformule Xiao Yao San wat ook wel het “poeder van het zorgeloos zweven”. Wat een mengsel is van 8 kruiden die er op gericht zijn het vrij laten circuleren van lever-Qi, het opheffen van de stagnatie, het opbouwen van het leverbloed en het versterken van de miltfuncties. Een TCG behandelaar zal bij de behandeling van stress vooral werken met kruiden en naalden. De resultaten van deze 2 onderdelen van de TCG zijn zeer effectief en zorgen ervoor dat de lever-QI weer optimaal gaat stromen. Ter ondersteuning zal hij eventueel ook voedingsadviezen of (een) massage/ lichaamsgerichte oefening meegeven.

Hoe zijn de ervaringen van deze behandelingen bij stress?

Vanuit eigen ervaring weet ik dat het zetten van naalden mij in balans brengt en het slikken van een kruidenformule er voor zorgt dat ik stabiel blijf. Vandaar dus mijn onderhoudsbeurten bij van Megen. Toch ben ik benieuwd of mijn ervaringen overeenkomen met die van andere personen. Ik heb daarop een vragenlijst (bijlage 1, vragenlijst ervaringen met TCG en stress, mei 2018) gemaakt en deze met 4 personen gedeeld die ervaring hebben met behandelingen vanuit de TCG bij stress.

Van de 4 personen zijn er 2 ervaringsdeskundigen en 2 behandelaren. Alle 4 vermelden zij dat de TCG zeer helpend is bij stressklachten en de hoofdbehandeling uit acupunctuur bestaat. Het effect is dat er zowel lichamelijke als geestelijk verlichting van de klachten is. Een behandelaar

vertelt dat haar patiënten zich meteen na de behandeling vaak lichter voelen, minder zwaar. De naalden lijken daarmee inderdaad de blokkades in de Qi op te heffen. De Qi gaat weer stromen.

Drie personen geven aan dat door de kruiden het effect langer aanhoudt en genezend werkt. De behandelaars vermelden beiden dat naast de behandeling het wenselijk is dat de patiënt kritisch naar zijn levensstijl kijkt en daar veranderingen in aanbrengt om Qi stagnatie te voorkomen. Dit kan zijn door het aanpassen van de voeding, meer/ anders te bewegen en verandering in gedrag/ patronen door te voeren.

Ik heb gevraagd wat de nadelen van TCG zijn. Twee personen benoemen dat de angst voor naalden en prikjes iemand tegen kan houden om aan de behandeling te starten.

Één van de patiënten geeft aan dat een enkele behandeling voor haar geen blijvend effect had. Voor een langdurig effect waren er meerdere behandelingen nodig. Voordeel voor haar was dat er gekeken werd naar de gehele mens en er tijdens de behandelingen veel aandacht voor haar als persoon was wat haar geholpen heeft om zich bewust te worden van haar stressfactoren.

De ervaringen van de twee behandelaren sluiten hierop aan. Een goede behandeling bestaat uit meerdere aspecten (acupunctuur, kruiden, voeding, bewegen en patronen doorbreken) die elkaar positief beïnvloeden. De mens als geheel is het uitgangspunt.

Twee personen geven aan dat het een groot voordeel is dat er geen gebruik gemaakt hoeft te worden van chemische medicatie.

Conclusie en samenvatting

Ik pak een kopje thee en ga in de tuin zitten. Even alle informatie laten bezinken. Het onderzoek heeft me heldere antwoorden gegeven en bevestigen mijn gedachte dat de TCG kan bijdrage aan het verminderen van stressklachten.

De TCG kijkt naar de totale mens. Door alle symptomen (lichamelijk en geestelijk) aan elkaar te verbinden ontstaat er een link naar een patroon die wijst op een stagnerende Qi (levensenergie) binnen een meridiaan (energiekanaal). Een behandeling is erop gericht om de Qi weer te laten doorstromen.

Stress is gekoppeld aan de levermeridiaan. Er is een lever-Qi-stagnatie ontstaan. Iemand met deze stagnatie heeft een disbalans in zijn emoties. De stress en de bijbehorende emoties belemmeren de lever in zijn taak om de Qi vrij te laten doorstromen.

Kenmerken zijn onder andere spanningen in de borst/ ribbenkast, zuchten, gevoel van brok in de keel, misselijk, oprispingen, geïrriteerdheid, depressie, opgefokt gevoel, stemmingswisselingen, snel boos worden en intens gevoel van frustratie. Een aantal van deze klachten herken ik bij mijzelf bij stress en hoor anderen vergelijkbare stressklachten noemen.

Een behandeling vanuit de TCG bij stressklachten is effectief en levert meteen resultaat op.

De behandeling zal in eerste instantie bestaan uit acupunctuur om de doorstroming van de Qi te verbeteren. Het zetten van de naalden zet de gestagneerde Qi in de levermeridiaan in beweging en de spanningen en stressgevoelens stromen daarmee weg.

Daarnaast zal er een kruidenformule worden voorgeschreven voor een meer langdurig effect. De kruiden hebben tot doel het vrij laten circuleren van de Qi, het opheffen van de stagnatie, het opbouwen van het leverbloed en het versterken van de miltfuncties.

De bevragede TCG behandelaren geven aan dat naast de behandeling het wenselijk is dat de patiënt naar zijn levensstijl kijkt en daar veranderingen in aanbrengt om lever-Qi-stagnatie te voorkomen. Dit kunnen aanpassingen in de voeding en het bewegen zijn maar ook door veranderingen in patronen door te voeren.

Voeding en beweging werken ondersteunend aan de behandeling en kunnen in de toekomst preventief werken. Deze 2 aspecten zijn terug te vinden in de vitaliteitspiramide van Albert Sonneveld. Daarin worden 6 aspecten genoemd die de mens vitaal houdt. Zinvol leven, ondersteunde relaties, positief denken, herstelmomenten en dus beweging en voeding. De vitaliteitspiramide is een figuur die we bij de opleiding stresscounselor behandeld hebben.

Het herkennen van patronen om vervolgens invloed te uitoefenen op gedrag is het doel van stresscounseling. Tijdens het coachingsgesprek onderzoekt de persoon zijn patronen en waar deze vandaan komen. Door ze te herkennen en te erkennen kan de persoon in stresssituaties desgewenst zijn gedrag beïnvloeden.

Ik drink mijn laatste slok thee op en trek de volgende eindconclusie: "Een behandeling vanuit de TCG is zeer effectief bij stressklachten. Er is direct resultaat. Het voeren van stresscounselinggesprekken is een goede aanvulling op de behandeling en kan eraan bijdragen dat iemand zijn patronen leert kennen en daarmee zijn levensstijl kan aanpassen"
Tevreden sta ik op en loop naar binnen. Het is tijd voor mijn onderhoudsbeurt. Ik open mijn mailbox en stuur een mailtje naar van Megen voor een vervolgspraak.

Daphne Beurskens , 13 mei 2018

Literatuuronderzoek opleiding stresscounselor, Sonneveld

Literatuurlijst:

Boer, P. (2006) Yu Zhen, *TCM en depressie* (Scriptie). Acupunctuur, Academie Qing Bai, Nijmegen, Amersfoort.

GrandJean, M. & Birker, K. (2017) *Traditionele Chinese Geneeswijze* (6e druk). Deventer: Ankh-Hermes.

Tack, M. (z.d.) *de orgaanklok*, geraadpleegd op 19 maart 2018, van <https://www.maxtack.nl/de-orgaanklok/>

Van den Auweland, E. (2016) *Wat zegt de traditionele geneeskunde over voeding?*, geraadpleegd op 19 maart 2018, van <http://leefbewust.nu/chinese-geneeskunde-voeding/>

Yun-Hui, C. & Stimson, C. (2009) *Depression: Help From Chinese Medicine* (1e druk). Beijing China: People's Medical Publishing House.

Onderzoeksvragen:

Hoofdvraag:

Kun je met de Traditionele Chinese Geneeskunde stress beïnvloeden?

Zo ja, op welke manier?

Deelvragen:

- Wat houdt de Traditionele Chinese Geneeskunde in?
- Hoe kijkt de Traditionele Chinese Geneeskunde naar stress?
- Hoe herkent de Traditionele Chinese Geneeskunde stress bij iemand?
- Welke behandelingen zijn in te zetten bij stress?
- Hoe zijn de ervaringen van deze behandelingen bij stress?
- Is er een link te maken richting het werk van een stresscounselor?