

# Acupunctuur

## *Een Oude Geneeswijze*

Acupunctuur is een oude geneeswijze, die van oorsprong afkomstig is uit China. De eerste geschriften dateren van ongeveer 2500 jaar voor Christus. Ze geven al blijk van uitgebreide kennis over leven, ziekte, gezondheid en preventie. Volgens schattingen en op basis van boeken en archeologische opgravingen is acupunctuur al meer dan 5000 jaar oud. Acupunctuur is daarmee één van de oudste systemen van geneeskunde die tegenwoordig nog in gebruik zijn. Acupunctuur wordt over de gehele wereld uitgeoefend en is zelfs erkend als effectieve behandel methode door het WHO (World Health Organisation). In het oosten en de USA is de toepassing van acupunctuur wijdverbreid. In het moderne westen groeit langzaam het besef dat acupunctuur stoelt op een waardevolle visie op het functioneren van het lichaam en de genezing van ziekten. Aan vele universiteiten van verschillende landen in het oosten en het westen wordt acupunctuur gedoceerd.

## *Acupunctuur draait om Energie*

Fundamenteel voor de Chinese filosofie en daarmee voor de acupunctuur, is het begrip energie. Energie heet in het Chinees oorspronkelijk *qì*, wat wordt uitgesproken als *tsji*. De Chinezen zien ieder verschijnsel in het helaal, de schepping, en daarmee tevens de mens, als een manifestatie van *qì*. Alles is energie in beweging, zelfs een vast voorwerp is energie in beweging. Pas in de laatste decennia is dat besef ook in het westen doorgedrongen, mede doordat de moderne atoomwetenschap en kwantum fysica dat kan bevestigen.

In het lichaam van ieder mens komt *levensenergie* of *vitaliteitenergie* voor, de *qì*, die door het hele lichaam stroomt via kanalen of meridianen. Sinds kort is er de ontdekking gedaan van microscopisch kleine kanaaltjes die fotonen (lichtdeeltjes), eiwitten, stamcellen en DNA transporteren. Deze kanalen bestaan naast de al lang bekende bloedbanen, lymfbanen en zenuwbanen. Het wordt gezien als een doorbraak in de uitleg van de werking van acupunctuur. Er zijn 12 meridianen aanwezig op beide zijden van het lichaam. Ze worden verbonden door één baan die over de voorkant loopt en één die langs de achterkant van het lichaam loopt. Elk van deze 12 meridianen verzorgen de voeding van de interne organen en overig weefsel van het lichaam. Op deze meridianen liggen de 365 acupunctuurpunten. Dit kanalen stelsel moet niet verward worden met het zenuwstelsel of bloedvatstelsel. Acupunctuur punten zijn dan ook in principe niet gelegen op de zogenaamde zenuwcentra.

### *Een storing in de Energiestroom*

De Chinese filosofie, waarop de acupunctuur is gebaseerd, gaat uit van de totale mens en niet van een combinatie van losse onderdelen. Ook lichaam en geest worden beschouwd als een eenheid. Gewoonlijk vloeit de qi in het lichaam op harmonische wijze door de energie meridianen. Er is een evenwichtige verdeling van energie door alle delen van het lichaam.

Maar het kan gebeuren dat de energiestroom geblokkeerd raakt of uit evenwicht gebracht wordt, door een tekort aan energie. Dit tekort aan energie kan vele oorzaken hebben, zowel door fysieke of niet-fysieke oorzaak. Iedere verstoring van het evenwicht in de energiebalans heeft invloed op de mens als totaal, zowel op lichaam als geest. Een ziekte kan men dan ook het gevolg van een verstoring van energie noemen.

Door het inbrengen van zeer dunne naalden, door een acupuncturist, in de acupunctuurpunten herstelt het lichaam het verstoorde evenwicht, waardoor energie weer harmonisch door het lichaam kan stromen. Daar waar een tekort is wordt dit opgeheven door energie over te hevelen van locaties waar een overschot is. Zodoende worden meestal punten geprikt op plekken waar de klacht niet gelokaliseerd is. Blokkades worden opgeheven door energie af te voeren naar gebieden waar een energie tekort is.

### *Het Herstel van het Evenwicht*

Acupunctuur richt zich niet zozeer op de behandeling van een ziekte of een klacht, maar op het herstel van het evenwicht van energie. Niet slechts de symptomen van de ziekte worden bestreden, maar het totale evenwicht in de energie van een ziek mens worden hersteld.

Binnen de acupunctuur wordt bijvoorbeeld migraine beschouwd als een symptoom. Door verschillende oorzaken kan een energieverstoring, veroorzaakt door een energie tekort van de individuele mens, de oorzaak zijn van migraine. Het is niet zo zeer de bedoeling om die migraine te behandelen, maar om de energieverstoring die hiervan de oorzaak is, te herstellen. Omdat iedere ziekte het resultaat is van een energie tekort, met energieverstoring tot gevolg, kunnen in principe alle ziekten hersteld worden, zolang het degeneratieproces in het weefsel van het lichaam niet te ver gevorderd is.

## *De Diagnose*

In de praktijk bezoeken veel mensen de acupuncturist als er klachten optreden. Omdat de patiënt in zijn totaliteit wordt behandeld, is het essentieel de acupuncturist alle aanwezige klachten te vertellen, ook al lijken ze nog zo onbelangrijk. Vaak is er een verband tussen klachten, ook al lijken ze weinig met elkaar te maken. Alle symptomen zoals een schimmel infectie, ingegroeide teennagel of een ontsteking in de mond kan helpen met het maken van een adequate diagnose.

De voornaamste diagnosemethode binnen de acupunctuur is de polsdiagnose. Op de slagader van de polsen van beide armen kan de acupuncturist een diagnose maken. Per pols slagader zijn er zes verschillende posities, dus 12 posities in totaal. Elke afzonderlijke locatie op de slagader van de pols hangt samen met één van de twaalf energie meridianen. De sterkte van de slagader geeft een indicatie over de kwaliteit van de bijbehorende energie. Een locatie op een slagader kan te zwak zijn of te vol zijn, geblokkeerd, of normaal van kwantiteit zijn. Dit geeft de acupuncturist een indicatie van de kwaliteit en kwantiteit van de bijbehorende energie.

Als de acupuncturist na een polsonderzoek spreekt van een te volle of te lage energie, dan functioneert de energie van die meridiaan niet goed. Eén meridiaan is verantwoordelijk voor vele weefsels en functies in het lichaam. Bijvoorbeeld de energie van het Chinese orgaan *gan* is, onder andere, verantwoordelijk voor het *zien*, de *spieren*, de *suikerhuishouding*, *bloeddruk* en het orgaan *lever*. In het vraaggesprek is naar voren gekomen wat uw klachten zijn, en de acupuncturist kan nu een diagnose maken. Op grond van deze diagnose bepaalt de acupuncturist de behandeling, met als doel het evenwicht te herstellen.

Aanvullende diagnosemethoden zijn onder meer observatie van de kleur van de patiënt, van de gelaatstrekken, van lichamelijke bijzonderheden van nagels, tong, de buik enzovoort.

## **De Behandeling**

Het doel van de behandeling is het herstellen van het energie-evenwicht. Dat gebeurt door het plaatsen van één of meer zeer dunne naaldjes op acupunctuurpunten. De acupunctuurpunten liggen meestal aan de oppervlakte van het lichaam op het meridiaan systeem. Acupunctuurnaalden zijn gemaakt van roestvrij staal. Er wordt niets mee in het lichaam gespoten.

Omdat de meridianen nauw zijn verbonden met de interne organen en de qì, de levensenergie, die via de meridianen door het lichaam stroomt, is het niet vreemd dat er een verband bestaat tussen bijvoorbeeld een tenniselleboog en de functie van de dikke darm. De dikke darm meridiaan loopt over de buitenzijde van de elleboog. Dit betekent niet dat er iets mis is met de dikke darm, het betekent dat de dikke darm energie uit evenwicht is.

Ieder persoon wordt beschouwd als een uniek individu, verschillend van een ander. Daardoor kan het voorkomen dat bij mensen met dezelfde symptomen de oorzaak van de ziekte en dus de ook de behandeling, verschillend is. De acupunctuur richt zich op de zieke mens en niet zo zeer op de symptomen van de ziekte.

Een andere Chinese geneeswijze is het gebruik van moxa of bijvoetkruid (*artemisia vulgaris*). Een balletje gedroogd kruid, de moxa, wordt rond het heft van de naald gerold en aangestoken, zodat het gaat gloeien. Het is ook mogelijk een klein balletje van dit kruid op de huid te smeulen. De moxa wordt verwijderd zodra de patiënt er hinder van ondervindt.

Over het algemeen duurt de behandelserie langer als de ziekte langer bestaat. Omdat iedereen anders is, is het niet mogelijk precies de duur van de behandeling te voorspellen.

## **Achtergrond van de Ziekte**

Meestal is een ziekte niet het gevolg van één oorzaak, maar is er sprake van een combinatie van factoren. Dit kunnen bijvoorbeeld zijn:

- \* erfelijke factoren
- \* invloeden van buitenaf, zoals kou, vochtigheid, wind, hitte en droogte
- \* emotionele factoren, zoals spanning, angst, schrik, woede, verdriet
- \* voedsel, zoals slechte kwaliteit, toegevoegde kleur- en smaakstoffen
- \* lichamelijk of psychologisch letsel

### **Wie kan Behandeld worden?**

In principe kan iedereen geholpen worden. Er is praktisch geen leeftijdsgrens voor patiënten. Ook baby's komen voor behandeling in aanmerking.

Zwangere vrouwen kunnen ook behandeld worden. Er wordt speciaal met de zwangerschap rekening gehouden bij het bepalen van de punt keuze. Daarom is het belangrijk van zwangerschap melding te maken. Vrouwen kunnen tijdens de menstruatie gewoon behandeld worden, maar moeten dit vermelden omdat dit van invloed kan zijn op de diagnose en behandeling.

### **Wat je zelf kan doen aan Voorkomen en Genezen**

Zelf is veel te doen aan het voorkomen en genezen van ziekten:

- \* vermijdt overmatige kou, vochtigheid, enzovoort
- \* neem een positieve manier van denken aan
- \* eet zoveel mogelijk natuurlijk voedsel
- \* lichaamsbeweging is gunstig voor de genezing
- \* vermijdt kunstmatige stimulerende middelen

### **Voorzorgsmaatregelen**

Er zijn geen speciale voorzorgsmaatregelen nodig voor de acupunctuur behandeling. Omdat de behandeling de energietoestand van het lichaam verandert en invloed heeft op zenuwstelsel, bloedvaten, lymfvaten en spieren is het aan te bevelen zwaar lichamelijk werk of overmatige opwinding of spanning gedurende één dag (maar liever nog drie dagen) na de behandeling te vermijden. Deze voorzorg is in het bijzonder belangrijk na de eerste behandeling.

### **Reacties op de Behandeling**

De reacties op de behandeling kunnen verschillend van aard zijn. Er kan sprake zijn van een langzaam voortgaande verbetering. Aanvankelijk kan echter ook gedurende een korte periode een verergering van de klachten optreden, gevolgd door een opvallende verbetering. Beide types van reactie zijn geheel normaal. Als er geen merkbare reactie optreedt, kan er sprake zijn van consolidatie van energie. Bespreek bovenstaande altijd met uw acupuncturist.

### **Controle**

Acupunctuur heeft van oudsher tot doel de ziekten te voorkomen en operaties te vermijden. Via de polsdiagnose kan een ziekte ontdekt worden, soms zelfs lang voordat deze aanleiding geeft tot klachten. Het verdient derhalve de voorkeur om twee keer per jaar een controle te laten verrichten. Het is eenvoudiger mensen gezond te houden, dan te genezen.