



# Ja, die NAALDJES horen er ook bij

Maar traditionele Chinese geneeskunde is zo veel meer dan dat. Het gebruik van kruiden bijvoorbeeld, en letten op je voeding en beweging. Wanneer zou je kunnen kiezen voor deze alternatieve geneeswijze? Acupuncturist Jan Joost Kolsteeg legt het uit.

Tekst: Charlotte Latten.



## 1

### WAT IS TRADITIONELE CHINESE GENEESKUNDE PRECIES?

“De traditionele Chinese geneeskunde is een verzamelnaam voor verschillende genees- en behandelwijzen uit Azië, die al duizenden jaren oud zijn. De traditionele Chinese geneeskunde is gebaseerd op de theorie dat energie (‘Qi’ in het Chinees) in ons lichaam door twaalf energiebanen, de zogeheten meridianen, stroomt. Deze zijn te vergelijken met zenuw- en bloedbanen. Elke meridiaan staat weer in verbinding met een orgaansysteem. De Chinese geneeskunde gaat ervan uit dat lichamelijke klachten ontstaan als de energie niet vrijelijk door ons lijf kan stromen. Dat kan bijvoorbeeld komen omdat er ergens een teveel of juist tekort aan energie zit óf omdat er ergens energie wordt geblokkeerd. Die disbalans in ons energiesysteem kan vervolgens voor allerlei klachten zorgen: van hoofdpijn tot ernstige vermoeidheid en van gewrichtsklachten tot stress. Er is een aantal strategieën in de traditionele Chinese geneeskunde om het energiesysteem weer te herstellen: acupunctuur, moxa (een kruid dat een verwarmende werking heeft, red.), voeding, kruiden en beweging. In de volksmond wordt dit trouwens allemaal onder de noemer acupunctuur geschaard.”

Als klachten langdurig bestaan, **zijn kruiden vaak het effectiefst**

## 2

### WAAROM ZOU JE KIEZEN VOOR CHINESE GENEESKUNDE?

“Ik denk dat je hier in het westen bij heftige klachten sowieso altijd even de huisarts moet raadplegen. Die kan bepaalde dingen uitsluiten. Maar bij een heleboel diagnoses, denk aan fibromyalgie, een tenniselleboog of een vermoeidheidsstoornis, kan een huisarts verder niet zo veel. Een acupuncturist kan zo'n klacht net even op een andere manier bekijken. Wij werken in dat opzicht heel aanvullend op de reguliere geneeskunde.”



# 3

## MET WELKE KLACHTEN KUN JE BIJ DE ACUPUNCTURIST TERECHT?

“Je kunt met een heel breed scala terecht bij de Chinese geneeskunde. De meeste mensen komen met pijnklachten zoals nek-/schouderklachten, gewrichtsklachten, hoofdpijn, migraine, aangezichtspijn en sportblessures, maar ik behandel ook veel slaapproblemen, overgangsklachten, allergieën zoals hooikoorts, voorhoofd- en bijholteontstekingen, rookverslavingen en een bepaalde vorm van incontinentie, de aandrang-incontinentie. Je kunt door middel van acupunctuur een bepaald punt in de enkel stimuleren dat in contact staat met de blaas. Dit is binnen de urologie al een reguliere behandeling geworden. Ernstige ziekten kun je met de Chinese geneeskunde natuurlijk niet oplossen, maar je kunt er wel symptomen mee bestrijden. Ik behandel geregeld kankerpatiënten die hier komen om de misselijkheid te bestrijden na de chemo, of die last hebben van neuropathie, tintelingen in de vingers en voeten.”

# 4

## HOE GAAT HET EERSTE ONDERZOEK IN ZIJN WERK?

“De traditionele Chinese geneeskunde is gebaseerd op een holistische benadering van de mens, wat betekent dat lichaam en geest als één geheel worden beschouwd. Ik vraag natuurlijk naar de klachten en symptomen, maar daarnaast wil ik uitzoeken waar die klachten vandaan komen. Spelen er mentale factoren mee, is iemand bijvoorbeeld zwaarmoedig? Ook kijk ik naar externe factoren, zoals stress op het werk of thuis. Ik informeer naar hoe iemand slaapt, wat hij eet, hoe de stoelgang is en vraag naar het verloop van de menstruatiecyclus. Ook let ik op iemand fysiek. Hoe zien haren en nagels eruit? Wat voor kleur heeft iemand op zijn gezicht? Is hij bleek of heeft-ie rode blosjes? Hebben de symptomen een yin- of een yang-karakter? Yin is heel rustige energie, yang is heel heftig en gaat gepaard met hitte. Een knallende hoofdpijn waarbij iemand een rood gezicht heeft, is bijvoorbeeld echt een yangklacht, iemand die een beetje bleek is en moe, en een zeurende hoofdpijn heeft, heeft duidelijk een yin-klacht. De tongdiagnose kan me ook veel vertellen. Mensen met heftige hoofdpijn hebben vaak gelig beslag op de tong, iemand die heel moe is heeft vaak geen of juist een wit beslag. Ook doe ik de polsdiagnose: hoe sterk voel je de hartslag? Voor mij zijn dat allemaal aanwijzingen hoe het is gesteld met de energiebalans. Het is, net als bij de reguliere geneeskunde, een soort puzzel om een diagnose te stellen, te bepalen welke meridianen en organen bij de klacht betrokken zijn en welke behandelmethode ik het best kan toepassen.”

# 5

## WAT ZIJN DE VIJF ELEMENTEN?

“De leer van de vijf elementen is een belangrijk principe binnen de Chinese geneeskunde, maar nog niet zo eenvoudig uit te leggen. Volgens het traditionele Chinese denken zijn er vijf seizoenen – het vijfde seizoen is de ‘nazomer’ – en is elk seizoen verbonden met een element: hout, vuur, aarde, metaal en water. Deze vijf elementen corresponderen ook weer met de organen in ons lichaam. Als je als arts iemand gaat onderzoeken, ga je de klachten categoriseren. In het westen zeg je bijvoorbeeld: ‘Dit is neurologisch.’ Of: ‘Dit betreft het bewegingsapparaat.’ Wij acupuncturisten categoriseren met de vijf elementen. Nog een voorbeeld. Zoals we in het westen zeggen: ‘Als er een zenuw kapot is, kan dat gevolgen hebben voor een intern orgaan,’ zo zeggen wij: ‘Als de miltenergie laag is, kan het gevolgen hebben voor je spijsvertering, maar je kunt er ook mentale problemen door krijgen.’ Kort gezegd: we werken met andere namen en we denken net even anders.”



# 6

## WELKE BEHANDELINGEN ZIJN ER BINNEN DE CHINESE GENEESKUNDE?

### Acupunctuur

“Acupunctuur wordt veel ingezet als pijnbestrijding. Heel dunne naalden worden geprikt op diverse acupunctuurpunten op de meridianen om er zo voor te zorgen dat energie wordt toegevoegd, verminderd of dat energieblokkades worden opgelost zodat de energie weer kan stromen. Als iemand bijvoorbeeld een ontsteking heeft in zijn knie, dan stroomt de energie daar vaak niet goed door, wat zorgt voor een warme knie. Vervolgens ga ik proberen de doorstroom weer op gang te brengen. De naalden blijven meestal zo’n twintig minuten zitten. Je merkt snel of het werkt. Als er na drie behandelingen geen flinke winst is voor de patiënt, dan is acupunctuur niet de oplossing voor de klacht.”

### OORACUPUNCTUUR

“In het oor zit een soort landkaart van het hele lichaam; bepaalde punten corresponderen met bepaalde plekken in je lijf. Bij ooracupunctuur zet de acupuncturist een zogeheten verblijfsnaaldje ter grootte van een speldenknop, dat vervolgens twee weken kan blijven zitten. Het werkt langer en kan daardoor veel effectiever zijn. Ik zet het geregeld in bij overgangsklachten, omdat er in het oor een bepaald punt zit dat gelinkt is aan de hormonen. Heel effectief bij opvliegers. Je kunt ooracupunctuur ook combineren met de gewone acupunctuur.”



### ACUPRESSUUR

“In feite is dit hetzelfde als acupunctuur, maar in plaats van naalden te zetten op de acupunctuurpunten druk je er met je vingers op. Dit is een fijne methode als mensen bang zijn voor naalden. Het is wel minder effectief dan acupunctuur.”

### Chinese kruiden

“Als de klachten al langdurig bestaan – er is bijvoorbeeld sprake van een chronisch energietekort – dan zijn kruiden vaak het effectiefst om in te zetten. Ze vóéden echt. Sommige kruiden neem je drie keer per dag in; dat geeft meer effect dan een of twee keer per week een behandeling met acupunctuur-naalden. Een ander voorbeeld: reumatische klachten los je niet op met acupunctuur, want reuma is een auto-immuunziekte, maar je kunt er wel symptomen mee bestrijden. Als een reumapatiënt bijvoorbeeld heel veel ontstekingen heeft, dan kun je met kruiden dat ontstekingsniveau omlaag krijgen. Voor een behandeling met Chinese kruiden kun je het best terecht bij een therapeut die een opleiding heeft gevolgd in de Chinese kruidenleer. De kwaliteit van losse kruiden en kruidenpreparaten moet aan duidelijke eisen voldoen. Ze worden streng gecontroleerd.” ▶

Het is, net als bij de reguliere geneeskunde, een soort puzzel om de diagnose te stellen

# Bewegingstherapie is geen medicijn, **maar kalmeert wel je geest**

## Moxa

“Moxa is een ander woord voor gedroogd bijvoetkruid en ziet eruit als een sigaar. Het is bedoeld om energie toe te voegen aan het lichaam. Je kunt het kruid aansteken en dicht bij bepaalde delen van het lijf houden waar de energie nodig is, maar je kunt er ook een stukje afhalen en verwarmen en dat op de acupuncturnaalden zetten. Dan voeg je energie via de naalden toe in die meridiaan. Moxa wordt ingezet bij vrouwen wier baby in stuitligging ligt. De aangestoken Moxa ‘sigaar’ wordt dan dicht bij de kleine teen gehouden. Daar eindigt de blaasmeridiaan en door die te verwarmen gaat de energie via de meridiaan naar het kleine bekken en de baarmoeder met als doel de baby te laten bewegen én draaien. Maar we gebruiken Moxa ook vaak bij buikpijn, spastische darm en bepaalde soorten lage rugklachten.”

## EN DRY NEEDLING DAN?

“Eigenlijk is dit geen klassieke acupunctuur, het komt echt voort uit de westerse geneeskunde. Bij dry needling zet je één naaldje bij een spier die klachten geeft. Door het naaldje spant die spier zich aan en is het de bedoeling dat hij zich daarna ontspant. Het is dus een heel symptomatische behandeling van de pijnplek en het heeft verder niks met energiestroom te maken.”



## TAI QI EN QI GONG

“Je ziet ze waarschijnlijk weleens bezig in een park: mensen die heel trage bewegingen maken, afgewisseld met hier en daar een schop. Tai Qi en Qi Gong zijn bewegingstherapieën die ook gebruikmaakt van de energiestroom van je lijf. Je gaat bepaalde bewegingen maken om die energiestroom te beïnvloeden – te voeden en harmoniseren. Je moet het zien als rustgevendende yoga-achtige technieken die hier in het westen erg passen bij de hectiek van het leven, omdat je er even van onthaast en weer contact maakt met je lijf. Het is geen medicijn, maar het kalmeert je geest.”

## Voeding

“Hier komen de begrippen yin en yang weer om de hoek kijken. Yin-voedsel is eten dat verkoelt en versterkt, yang-voedsel is eten dat verwarmt en stimuleert. Ook de manier waarop eten wordt bereid, is van belang. Eten dat is gekookt, wordt gemakkelijker en sneller verteerd dan eten dat rauw is. Dat laatste kost ons lichaam meer energie. Ik zal een voorbeeld geven. Als er iemand bij me komt die te weinig energie heeft en het altijd koud heeft, zal ik diegene adviseren niet te veel koud en rauw voedsel te eten. Dus bijvoorbeeld geen tropisch fruit, want dat werkt heel afkoelend, en niet de hele dag door koud water drinken maar lekker warme, Hollandse pot en soepen eten en theedrinken. Binnen een week heb je geen koude handen en voeten meer. Maar andersom kan ook. Als iemand hier komt met heel heftige hoofdpijn – een yang-klacht – dan adviseer ik diegene om juist geen voeding of dranken die hitte veroorzaken tot zich te nemen, dus geen koffie of gefrituurd eten.” ■

---

Op [acupunctuur.nl](http://acupunctuur.nl) kun je een betrouwbare NVA-acupuncturist vinden die een gedegen opleiding heeft afgerond en lid is van een onafhankelijke koepelorganisatie.

---