



Wat is TCM?

De traditioneel Chinese 'medicine' (afgekort tot TCM) wordt vaak vertaald met 'geneeskunde' (TCG). Maar wat later in deze tekst duidelijk wordt, 'dat' wat in de TCM wordt bedreven staat op gespannen voet met een westerse definitie van 'geneeskunde' en is daarom verwarrend. Het belangrijkste twee elementen in deze discussie zijn het feit dat veel en te vaak westerse geneeskunde gericht is op symptoombestrijding en gericht is op de uiterlijke kwaal die een patiënt heeft. De Chinese leer van het herstellen van de stroming (want dat vind ik een betere vertaling) ziet een symptoom als één van de uiterlijke kenmerken van een totaal systeem. En de patiënt is dat systeem.

TCM is de oudste continu gepraktiseerde kennis en kunde van het menselijk lichaam in de wereld. De oudste geschreven literatuur is 2500 jaar oud en de praktijk is waarschijnlijk veel ouder, volgens sommigen op zijn minst 5000 jaar. Deze kennis en kunde is geen 'volkswijsheid' met huis-tuin-en-keuken aanwijzingen, maar is een zorgvuldig opgebouwd wetenschappelijk systeem. Een systeem waaraan vele generaties wetenschappers en onderzoekers hun wijsheid en ervaring hebben toegevoegd. Over de bestaande theorieën, ervaringen, observaties en resultaten bestaan heden ten dagen tussen de 30 en 40 duizend boeken. Er wordt nog steeds uitgebreid onderzoek gedaan en klinische ervaring opgedaan. TCM heeft dan wel traditionele wortels maar is daarmee geen antieke verzameling kennis. Zij leeft en sluit aan bij de hedendaagse modernste opvattingen over de mens.

Hoe werkt TCM?

TCM is gebaseerd op het principe dat Qi (voorzichtig te vertalen met 'energie') en Xue

(eveneens losjes te vertalen met 'bloed') door het lichaam stromen door of langs specifiek banen in het lichaam. Deze banen worden meridianen genoemd en lijken heel veel op wat wij zien als onze bloedvaten, lymfevaten en zenuwbanen. Het vrij kunnen stromen van Qi en Xue is essentieel voor een gezond systeem, ook moet er genoeg Qi en Xue aanwezig zijn. TCM controleert of Qi en Xue vrij stromen, of er stagnaties of blokkades zijn, en controleert of er voldoende Qi en Xue aanwezig zijn. TCM kan, door het veranderen en bijstellen van de stroming van Qi en Xue, de stroming herstellen en onderhouden.

In tegenstelling tot de westerse geneeskunde, die louter en alleen behandelt op basis van fysieke symptomen, kijkt de TCM naar het volledige systeem. Dit gehele systeem wordt dan gezien als de totale optelsom van het gehele fysieke, mentale, psycho-emotionele lichaam en alle verbanden die het heeft met de omringende wereld.

Welke gezondheidsproblemen behandelt TCM?

In tegenstelling tot wat je vaak elders bij acupuncturisten ziet staan, of wat de WHO heeft geaccordeerd als behandelbaar door TCM, behandelt TCM de volle reikwijdte van elke aandoening. Een kanttekening die wel gemaakt kan worden is, dat de TCM origineel bedoeld en ontwikkeld is voor preventie. Een Chinese 'arts' werd vroeger onderhouden door de gemeenschap waar hij werkte. Zolang als hij die gemeenschap gezond hield, had hij bestaansgrond. Het was dus belangrijk om zo vroeg als mogelijk in een systeem te signaleren of er wat scheef ging, uit te vinden hoe dat recht te zetten, om er voor te zorgen dat men niet ziek werd.

Deze werkwijze staat in schril contrast met de westerse manier van denken en handelen. En dat heeft op zijn beurt weer zijn weerslag op de TCM gehad. Als 'alternatieve' methode is het sinds de tweede helft van de vorige eeuw ingeroepen op het moment dat westerse geneeskunde geen uitkomst meer gaf. Zo heeft de TCM veel klanten gekregen die, als ze door de TCM behandeld waren geweest, nooit zover in hun 'ziekteproces' waren afgegleden. De uitkomst van deze wisselwerking tussen oost en west is de ambigue status van de TCM geworden. Aan de ene kant gedwongen wonderen te verrichten en aan de andere kant zich westers te moeten bewijzen dat de behandeling, voorgesteld vanuit de preventiediagnose, de juiste is. Dus westers gezien voordat er sprake is van een ziekte. Een ingewikkelde bewijslast omdat hiervoor nauwelijks een acceptabele dubbelblindproef te bedenken valt.

TCM is een verstandige keuze als het gaat om zowel acute als chronische condities, trauma, infecties en interne klachten. Maar het is vooral een goede keuze bij de directe aanvang van klachten. Het is ook een waardevol alternatief voor ziektebeelden die de westerse geneeskunde nog niet begrijpt, zoals bijvoorbeeld auto-immuunziekten en menopauze. TCM is zelfs goed inzetbaar bij de dreigende epidemieën door de westerse welvaart, angst en stress.

TCM kan niet alles.

Westerse geneeskunde is beter in het bestrijden van ernstige virale infecties, en wanneer er serieuze veranderingen zijn opgetreden in het organische weefsel. Maar zelfs dan is de Chinese geneeskunde een geweldige partner,

die goed is in te zetten als ondersteuning van het lichaam om het effect van sterke westerse medicijnen en behandelingen te kunnen dragen, zoals bijvoorbeeld chemotherapie.

Veel onderzoeken, studies en rapporten zijn te vinden op het internet. Zo zijn er studies gedaan naar het effect van acupunctuur op de misselijkheid en het overgeven na chemotherapie en operaties. Fantastische onderzoeksresultaten van het effect op verslavingen (van koffie tot harddrugs); hoofdpijnen; menstruele krampen; acupunctuur als ondersteuning bij IVF; tennis ellebogen; fibromyalgie; osteoarthritis; lage rugpijn; carpaal tunnel syndroom en astma. Het formele standpunt van de WHO is eveneens positief, maar voorzichtig. Zij stelt onder andere dat acupunctuur effectief is in de behandelen van oog-, oor-, neus- en keelaandoeningen (van sinus problemen, oorpijnen, bronchiale astma tot ongecompliceerde cataracts).

Behandelplan

Het aantal en de frequentie van behandelingen varieert sterk en is afhankelijk van je klacht en je conditie. Er zijn acute aandoeningen die verdwijnen met een enkele behandeling, chronische klachten vereisen soms een serie van behandelingen. Als er sprake is van degeneratie of roofofbouw over een langere periode kan een behandeling nodig zijn over een veel langere periode.

Het resultaat van de behandeling hangt niet alleen af van het acuut of en chronisch zijn van een klacht. We leven in een wereld die ons continu uit balans brengt, en niet altijd kunnen of willen we iets aan onze leefwijze veranderen. Bewustzijn en verantwoordelijk gedrag zijn eveneens een belangrijke factor. Vaak wordt daarom een behandeling aangevuld met een voedingsadvies en/of advies over slaap, rook en drink gewoonten.

Welke disciplines zijn er?

TCM rust op vier pilaren. Elke pilaar is een discipline, dat als vak beoefend kan worden. Maar in de traditionele bedoeling van TCM zijn deze disciplines onlosmakelijk met elkaar verweven en is hun complementariteit van een niet te onderschatten kwaliteit.

Acupunctuur is de discipline waarbij de behandelaar naalden steekt in specifieke punten langs de meridianen. Deze punten zijn bestudeerd en in kaart gebracht over de lange geschiedenis

van de TCM. Sinds kort is er elektromagnetisch onderzoek dat deze specifieke punten bevestigd. De gesteriliseerde wegwerp naalden zijn afzonderlijk verpakt en gemaakt van chirurgisch staal. Er worden geen naalden bewaard voor latere behandelingen.

Herbalisme is de discipline die kruidenformules voorschrijft. Het is belangrijk te begrijpen dat elke formule uit meerdere kruiden bestaat en dat deze samenstelling per persoon verschilt. Zelfs als de aandoening, bijvoorbeeld 'hoofdpijn', ogenschijnlijk dezelfde klacht is, dan nog zal de samenstelling verschillen. Het gaat immers niet alleen om de 'hoofdpijn', maar om de gehele toestand van het systeem. Wat het ene kruid doet in het ene lichaam, doet het niet in een ander lichaam.

Tuina is een veelvormige discipline die vaak wordt vertaald met Chinese massage of acupressuur. In de Tuina wordt het lichaam fysiek bewogen middels een hele reeks van toepassingen. Natuurlijk gebruikt de therapeut zijn handen en vingers om de Qi en Xue in de meridianen te bewegen. Maar hij heeft ook de beschikking over technieken zoals Cupping, GuaSha en het branden van Moxa.

De vierde en laatste discipline is **QiGong**. Dit is een bewegingsleer die je in staat stelt door zelfstandige oefeningen je Qi en Xue te laten bewegen. Dit is een praktijk die je nog steeds in de vroege morgen in alle parken in alle Chinese steden kunt bewonderen. Er bestaan honderden scholen met elk hun eigen set aan oefeningen. TaiChi is een variant van QiGong en er bestaan verschillende krachtige moderne vormen van QiGong.