

# Inhoud

Woord vooraf	14
--------------	----

## I THEORIE

### Hoofdstuk Een

Onze reis naar het Oosten: op vreemd terrein	21
Het oude Chinese wereldbeeld	23
Het moderne lastige parket	24
De taoïstische filosofie in de praktijk	25
Het wezen van de realiteit verandert	26
De realiteit van de geneeskunde verandert	27
Veranderende definities	28
De kruisbestuiving van de geneeskunde: Oost gaat naar West en West gaat naar Oost	29
Wonderen in Oost en West	31
Een vreemde cultuur schiet wortel in onze bodem	32

### Hoofdstuk Twee

Filosofie in het Westen: de arts als monteur	35
Wetenschap: de nieuwe religie van het Westen	35
Descartes: de natuur en het lichaam als machine	36
De opkomst van de westerse geneeskunde	37
De engere definitie van ziekte	38
De inperking van het begrip geneeskunde	41
Het resultaat van dit medische model	41
Andere paradoxen	43

### Hoofdstuk Drie

Filosofie in het Oosten: de arts als tuinier	47
De drijvende kracht: <i>Qi</i>	48
Gezondheid in de tuin	50
Gezondheid in de microkosmos van een menselijk wezen	51
Harmonische patronen in de menselijke tuin	52
Verlies van het aanpassingsvermogen: ziekte	54
Het waarnemen van aanwijzingen: diagnose	56
Problemen op zoek naar een oplossing: behandeling	62
De tuinman en de monteur	62

## Hoofdstuk Vier

Cycli van cirkels: een theorie van relativiteit	
<i>Yin-Yang</i>	67
Tegenstelling en eenheid	67
<i>Yin-Yang</i> -verwijzingen	69
<i>Yin-Yang</i> en het menselijk lichaam	71
<i>Qi</i> , <i>Vloeistoffen</i> en <i>Bloed</i>	72
Het leven van alledag	73
<i>Yin-Yang</i> -karakterpatronen	74

## Hoofdstuk Vijf

Het lezen van patronen: diagnose	
De arts als speurder, als artiest	79
Soorten stress en het ontstaan van ziekte	80
De <i>Vijf Klimaten</i>	81
De <i>Vijf Emoties</i>	85
Onderzoeksmethoden: observaties, vragen, palpaties	87
De <i>Acht Richtlijnen</i>	95
De acupuncturist en de kruidengenezer	95
Zelfde symptoom, andere kwaal	98

## Hoofdstuk Zes

De <i>Vijf Fasen-Theorie</i> : evolutionaire stadia van transformatie	103
De <i>Vijf Fasen-Theorie</i> : een holografische kaart	105
Fasen als stadia in een transformatie	105
Pulserende fasen	107
<i>Vijf Orgaan-Netwerken</i> : traditionele Chinese fysiologie	108
De circulatie van <i>Qi</i> bij dag en nacht	109
Interactie van de <i>Vijf Fasen</i> : <i>sheng</i> - en <i>ke</i> -volgordes	113
De gevolgen van dissonantie	116
Bijvoorbeeld: het <i>Lever</i> -patroon	122
<i>Orgaan-Netwerken</i>	123

## II TYPOLOGIE

### Hoofdstuk Zeven

Wie ben ik? Archetypen van de <i>Vijf Fasen</i>	149
De <i>Vijf Fasen</i> komen overeen met vijf typen mensen	150
Individuele psychologie in de Chinese geneeskunde	151
De <i>Vijf Fasen-Theorie</i> voor zelfbegrip	151

Typologie is niet hetzelfde als pathologie	154
Vragenlijst voor uw eigen situatie	164
Het vaststellen van uw type	173
Iemand anders willen zijn	173
<i>Sheng</i> en <i>ke</i> begrijpen	174
Stappen in het oplossen van de puzzel	175
Van theorie naar praktijk	177
<b>Hoofdstuk Acht</b>	
<i>Hout</i>	178
Het archetype voor <i>Hout</i> : de <i>Pionier</i>	179
Liesbeth: een toonbeeld van <i>Hout</i>	179
Hoe we Liesbeth herkennen als een <i>Hout</i> -type	182
De ontwikkeling van verstoorde <i>Hout</i> -patronen	183
Dennis: waarom ben ik gisteren niet beter?	186
Dus u denkt dat u een <i>Hout</i> -type bent	193
<b>Hoofdstuk Negen</b>	
<i>Vuur</i>	194
Het archetype voor <i>Vuur</i> : de <i>Tovenaar</i>	195
Peter: een toonbeeld van <i>Vuur</i>	195
Hoe we Peter herkennen als een <i>Vuur</i> -type	197
De ontwikkeling van verstoorde <i>Vuur</i> -patronen	198
Marie: ligt het aan mij of is het hier warm?	200
Dus u denkt dat u een <i>Vuur</i> -type bent	207
<b>Hoofdstuk Tien</b>	
<i>Aarde</i>	208
Het archetype voor <i>Aarde</i> : de <i>Vredestichter</i>	209
Jacqueline: een toonbeeld van <i>Aarde</i>	209
Hoe we Jacqueline herkennen als een <i>Aarde</i> -type	211
De ontwikkeling van verstoorde <i>Aarde</i> -patronen	212
Richard: kom in mijn team	215
Dus u denkt dat u een <i>Aarde</i> -type bent	212
<b>Hoofdstuk Elf</b>	
<i>Metaal</i>	222
Het archetype voor <i>Metaal</i> : de <i>Alchemist</i>	223
Koos: een toonbeeld van <i>Metaal</i>	223
Hoe we Koos herkennen als een <i>Metaal</i> -type	225

De ontwikkeling van verstoorde <i>Metaal</i> -patronen	226
Ella: ik leef volgens het boekje	229
Dus u denkt dat u een <i>Metaal</i> -type bent	235
<b>Hoofdstuk Twaalf</b>	
<i>Water</i>	236
Het archetype voor <i>Water</i> : de <i>Filosoof</i>	237
Tine: een toonbeeld van <i>Water</i>	237
Hoe we Tine herkennen als een <i>Water</i> -type	239
De ontwikkeling van verstoorde <i>Water</i> -patronen	240
Hans: tussen wal en schip	242
Dus u denkt dat u een <i>Water</i> -type bent	249
<b>III THERAPIE</b>	
<b>Hoofdstuk Dertien</b>	
Acupunctuur: een verenigd veld van onzichtbare kanalen	253
Open poorten naar een matrix van kanalen	254
De correspondentietheorie en het reorganiseren van ziektepatronen	258
Hoe werkt acupunctuur eigenlijk?	258
Terug naar de monteur en de tuinman	259
Bio-elektrische trillingsvelden	260
Een acupunctuurbehandeling: wat u kunt verwachten	261
Eerste hulp met acupunctuur: acupressuurmassage	270
Vijftig acupunctuurpunten voor zelfhulp	271
Hoe de punten te lokaliseren	273
<b>Hoofdstuk Veertien</b>	
De kookpot van Chinese kruiden: wijsheid die u kunt slikken	283
In voor- en tegenspoed	284
Het pakhuis van Chinese kruidenkennis	285
Hoe Chinese kruiden zijn geclassificeerd: eigenschappen en werking	287
Eigenschappen en effecten van kruiden: vier voorbeelden	292
Het samenstellen van kruidenpreparaten	296
Symptomen vertalen naar patronen	301
De vertaling van patronen naar modulaire recepten	302
Profiel om uw eigen situatie te evalueren	317
Patronen van uitputting en verstopping	317
Het zetten van kruidenthee	329
Kant-en-klare Chinese medicijnen	331

## Hoofdstuk Vijftien

Culinaire alchemie: kruidenvoedsel, keukengeneeskunde	341
Ideologieën over voedsel in het Westen en het Oosten	341
Hoe is uw spijsvertering?	345
Eten: verteren of verstoppen	345
Het vaststellen van de <i>Aarde</i> -gesteldheid: <i>Maag</i> en <i>Milt</i>	348
De relatie tussen voedsel en functie	349
Wat moet ik eten?	351
Leren koken met kruiden	359
Kooktips	360
Alledaagse kruiden	364
Eenvoudige recepten om <i>Qi</i> , <i>Vloeistoffen</i> en <i>Bloed</i> te harmoniseren	372
Ingrediënten om <i>Hitte</i> , <i>Kou</i> , <i>Wind</i> en <i>Slijm</i> te verdrijven	377
Recepten voor de <i>Vijf Fasen</i> : seizoenen en klimaten	378
Kruidenbrood en -cake	386
Pap en soep tegen veelvoorkomende kwalen	389
Nawoord	396
Dankbetuiging	405
Nuttige adressen	407
Noten	408
Verklarende woordenlijst van belangrijke termen	416
Concordantie van kruidennamen	428
Bibliografie	432
Register	437

# Woord vooraf

**A**l ruim drieëntwintig eeuwen lang wordt het volk dat nu een kwart van de wereldbevolking uitmaakt, behandeld met acupunctuurnaalden en ginseng, maar voor de meeste westerlingen waren deze middelen tot in de jaren zeventig onbekend. In 1971, een jaar voordat het 'Bamboegordijn' openging, werd James Reston, journalist voor de *New York Times*, ziek terwijl hij in China op reportage was. Nadat zijn blindedarm operatief was verwijderd werd hij met acupunctuur behandeld voor postoperatieve pijn. In het artikel dat hij naar huis stuurde en dat de voorpagina haalde, stond: 'Ik heb het verleden gezien, en het werkt!' Zijn verhaal was voor Amerikaanse burgers de eerste kennismaking met Chinese geneeskunde.

Kort daarna, in 1973, begonnen Efreem en ik een acupunctuurpraktijk. Sindsdien hebben we duizenden mensen behandeld. Een ervan was Sam, een biochemicus van zesendertig jaar met ondraaglijke pijn in zijn buik. Zijn arts stelde als diagnose galstenen. Hoewel Sam sceptisch was ten opzichte van Chinese geneeskunde, joeg het vooruitzicht van een operatie hem meer angst aan. Na twee maanden van acupunctuur, kruiden en een aanpassing van zijn eetgewoonten begon Sam talloze stenen kwijt te raken. Een echogram wees uit dat opereren niet meer nodig was. Esther, een gepensioneerde verpleegster van vijfenzeventig, had een ernstige vorm van artritis. Na een jaar van behandelingen had ze geen pijn meer en kon ze haar gewrichten en ledematen weer gebruiken. Vijftien jaar later was het nog steeds niet teruggekomen. Weer een andere patiënt was Suzanne, achtentwintig jaar oud, wie het na drie miskramen en twee gynaecologische operaties niet lukte om kinderen te krijgen. In de achtste behandelmaand raakte ze in verwachting; ze kreeg een gezonde dochter die nu een tiener is.

Net als vele anderen waren deze mensen geïnteresseerd geraakt in het succes van acupunctuur en kruiden. Ze waren onder de indruk van hun behandeling en wilden meer weten. Met dit boek willen we een antwoord geven op de vraag: 'Hoe kan ik er meer over te weten komen?' Hoewel er talloze boeken over het onderwerp bestaan, was er geen enkel werk dat de leek een volledig en tegelijk begrijpelijk overzicht geeft. Daarom wilden we onze visie van Chinese geneeskunde vastleggen – hoe het denkt, hoe het werkt, wat het kan doen.

Binnen de lange traditie van de Chinese geneeskunde zijn er meerdere scholen en uiteenlopende werkwijzen. Het is nooit een monolithische instelling geweest. Duizenden jaren lang hebben miljoenen artsen technieken toegepast en theorieën ontwikkeld. De Chinese geneeskunde is overeind gebleven door zich aan te passen aan veranderende omstandigheden; zij zal zich in verschillende landen en tijden blijven ontwikkelen in reactie op maatschappelijke eisen en heersende geloofssystemen. In zijn werk *Medicine in China: a history of ideas* schrijft Paul Unschuld het volgende:

De verspreiding van ideeën is anders dan die van koopwaar. De laatste kan worden doorgegeven van het ene gebied naar het andere, met allerlei vervoer-

middelen, zonder zelf enige verandering te ondergaan. Ideeën worden doorgegeven met het hoofd en zullen derhalve per se veranderen. Waar zou een vreemd idee kunnen worden geaccepteerd, opgenomen of doorgegeven zonder de invloed te ondergaan van de specifieke situatie waarin het verkeert, van de veranderende talen die dienst doen als transportmiddel of van de bestaande gedachtepatronen die door de uiteindelijke ontvanger worden gekoesterd?

Terwijl de Chinese geneeskunde in onze bodem wortel schiet, verandert zij om zich aan onze omgeving aan te passen. Gaat een botanicus die vandaag over steile hellingen loopt door hetzelfde bos als het autochtone stamlid dat hier lang geleden tussen de altijdgroene bomen woonde? Blijft een berg die de tijd weerstaat altijd dezelfde, ook wanneer bergbeklimmers door de eeuwen heen steeds andere landschappen zien? Wat de berg betekent voor de mensen en hoe ze hem gebruiken wisselt met elke reiziger en karavaan. Ideeën, die wisselvalliger en plooibaarder zijn dan landmassa's, zijn nog sterker aan verandering onderhevig. De oude Chinezen hadden hun eigen mythen, taal, omstandigheden en zorgen, en wij hebben die van ons. Dit boek vertegenwoordigt een dwarsverband, een punt van samenkomst, een ontmoeting tussen twee werelden.

Terwijl we de kronkelende paden volgden over de bergen van de Chinese geneeskundige gedachtewereld, maakten we keuzen over wat we zouden opnemen, wat we zouden weglaten, en hoe we het beste onze versie van deze ideeën konden verwoorden. *Basisboek Chinese geneeswijzen* is het product van een voortdurende dialoog tussen twee auteurs – een onvoltooid gesprek, de meest coherente uiteenzetting die we op dit moment kunnen geven. Het is geen definitieve samenvatting van de Chinese geneeskunde, maar een beginpunt voor een nieuwe dialoog, een uitnodiging voor de volgende spreker. 'Wij' verwijst naar onze gezamenlijke stem, terwijl 'ik' toebehoort aan Harriet, die er soms de voorkeur aan geeft om haar ideeën in een persoonlijk verhaal te gieten.

*Basisboek Chinese geneeswijzen* is een poging tot interculturele overdracht en transplantatie. Door Chinese ideeën in ons eigen idioom om te willen zetten werden we uitgedaagd om kloven te overbruggen – tussen lichaam en geest, theorie en praktijk, therapie en zelfhulp, beoefenaar en patiënt, oud en modern, standaard en vondst, Oost en West. We hebben het rijke erts van de Chinese geneeskunde naar de oppervlakte gehaald om er een nieuw metaal, een verfijnde legering van te maken. Door culturen te vermengen zetten we de wijsheid uit het oude China om in wat voor ons vandaag de dag relevant is. Welkom bij dit voortdurende proces.

We hebben onze bespreking van de Chinese geneeskunde in drie elkaar overlappende delen verdeeld:

**Theorie:** de ideeën – over de natuur, het menselijk lichaam en het ik – de basis van de Chinese geneeskunde.

**Typologie:** de psychologie achter de Chinese geneeskunde – hoe vijf archetypen het menselijk karakter symboliseren en licht werpen op onze persoonlijke *tao* en hoe we zijn.

**Therapie:** behandelmethoden met acupunctuur, kruiden en eetgewoonten – wat ze zijn en hoe we ze moeten gebruiken.

Het eerste deel, ‘Theorie’, introduceert de belangrijkste principes van de traditionele Chinese geneeskunde en gaat in op de principes waarop deze geneeskunde is gebaseerd. We onderzoeken ook hoe deze principes verschillen van de veronderstellingen die we in de westerse geneeskunde als vanzelfsprekend beschouwen – de conceptuele bagage die we van huis uit hebben meegekregen. Nadat de filosofische grammatica is vastgesteld, oftewel de logica en het vocabulaire waarin de Chinese geneeskunde is verwoord, kunt u beginnen u deze taal eigen te maken.

Terwijl we werkten aan het tweede deel van dit boek, ‘Typologie’, speelden we met de Chinese theorie. We bouwden erop voort, zodat het zou aansluiten bij westerse omstandigheden en behoeften. Onze intellectuele samenwerking vermengde zich met het oosterse denken en deed geheel eigen reacties ontstaan. Wat hieruit voortkwam, was een verwoording van de psychologie die impliciet in de Chinese geneeskunde ligt opgesloten, maar door de Chinezen niet expliciet is ontwikkeld. Westerlingen zijn zeer geïnteresseerd in psychologie – de studie van hoe mensen denken, voelen en zich gedragen. In tegenstelling daarmee is de blik van de Chinese cultuur niet gericht op het individu, maar op sociale groepen (familie, gemeenschap, staat), waardoor de psychologie in China onderontwikkeld is, en de Chinese geneeskunde zich vooral heeft geconcentreerd op fysieke symptomen. Doordat de Chinese medische theorie echter aanneemt dat gebeurtenissen in en om het menselijke lichaam een consequentie zijn van spanningen en verbanden tussen systemen die op elkaar inwerken, worden mentale fenomenen niet gezien als zijnde volledig geïsoleerd of apart van fysieke gebeurtenissen.

We hebben de Chinese theorie laten samensmelten met opvattingen uit de westerse psychologie, zodat we konden uitstijgen boven onze culturele gewoonte om fysiologie en psychologie gescheiden te houden, en een poging doen de kloof tussen lichaam en geest te dichten. Daartoe hebben we een schema van types opgesteld: vijf metaforen voor de emotionele, fysieke en spirituele krachten die ons structureren. Elk van deze types heeft individuele trekken, drijfveren en worstelingen – het zijn vijf manieren om in de wereld te staan. We nodigen u uit om te onderzoeken hoe uw manier om de realiteit te interpreteren in een van deze categorieën past, en te beseffen wie u bent:

De *Pionier*, die vastbesloten is om dingen te laten gebeuren

De *Tovenaar*, die magie en opwinding zoekt

De *Vredestichter*, die constant bezig is om orde en harmonie te scheppen in de wereld

De *Alchemist*, die vorm en functie beheerst

De *Filosoof*, die onvermoeibaar zoekt naar de Waarheid

Door iemands archetype te bepalen, wordt de oorsprong van deugden, krachten, dilemma’s en beperkingen duidelijk. Deze beschrijvingen helpen om het frustrerende zelfbeeld dat velen van ons hebben te neutraliseren. Dit zelfbeeld, dat is op-



gebouwd uit een toevallige verzameling van losstaande gebeurtenissen en verschuivende identiteiten, maakt plaats voor een patroon in het tapijt – dat met en door ons is geweven – en we belichamen het ontwerp. Wanneer we het weefsel nader bekijken, zien we hoe we de neiging hebben om op bepaalde manieren te lijden of plezier te hebben. Een resultaat van zelfherkenning kan zelfaanvaarding zijn, dat vaak een voorbode is van zelfbeheersing. Dit systeem is een lens, een model, een paradigma waarmee we onszelf en anderen kunnen begrijpen, verklaren en helpen.

Hoewel dit boek geen handboek of leerboek is, willen we u aanmoedigen om niet alleen te begrijpen, maar ook zelf te ervaren waartoe deze geneeskunde in staat is. Het derde deel van dit boek, ‘Therapie’, gaat derhalve in op behandelmethoden en de achterliggende gedachten. Acupunctuur hoeft niet beangstigend te zijn, kruidengeneeskunde hoeft niet mysterieus te zijn en de belofte van de Chinese voedseltherapie is nog niet eens begonnen om onze smaak te betoveren.

Behalve uitleg geven we ook praktische hulp bij het vinden van de kruiden en voedingsmiddelen die voor u geschikt zijn. Om dat te doen, hebben we een eenvoudig systeem bedacht dat toch de kunst van het recepten opstellen instandhoudt. Aangezien Chinese kruiden gewoon te koop zijn, geven we u een aantal recepten voor kruidenmelanges en met kruiden bereid voedsel, zodat u, als u dat wilt, uw kennis in praktijk kunt brengen.

Bij het lezen van dit boek zult u misschien uw eigen weg willen zoeken, door de tekst in een andere volgorde te lezen, of direct naar passages te gaan die u het meest interesseren. De een zal zich willen richten op de ideeën, de ander op de traditionele Chinese diagnose en fysiologie, een derde zoekt een specifiek kruidenrecept, en weer een ander wordt direct naar het midden van het boek getrokken – om zichzelf en zijn gezinsleden terug te vinden in het schema van de vijf archetypes – en zal pas later de andere hoofdstukken lezen.

Veel mensen in onze cultuur ondergaan een bewustzijnsverandering wanneer ze zoeken naar alternatieven voor de dreigende dilemma’s in de politiek en het milieu die door onze beschaving zijn veroorzaakt. Onze allesoverheersende zorg, het meta-doel van dit boek, is aan te tonen dat het denken met de geest van de Chinese geneeskunde, het zien met haar ogen, op zichzelf al een genezend proces is.

Wat de Chinese geneeskunde onderscheidt, meer nog dan haar naalden en kruiden, is haar metafysica (veronderstellingen over de werkelijkheid), haar epistemologie (manieren om kennis te verwerven) en haar ideologie (geloofs- en waardesysteem), die alledrie tot uitdrukking komen in de taoïstische geboden om het leven te beschermen en in harmonie met de natuur te leven. Binnen de beperking dat we moeten leren leven met de natuur – met onze eigen inborst, met elkaar en met de aarde – hebben we vrijheid, macht en een doel, en kunnen we van het leven genieten. Als we dat niet doen, dan lijden we. De ethiek van de Chinese geneeskunde is ons te helpen bij dit streven.

