

ACUPUNCTUUR NIEUWSBRIEF

QING HU

Nummer 2 • Jaargang 1 • Oktober 2005

INHOUD:

Nieuws

Yin en yang, wat is dat nu precies?

Hooikoorts, mooi weer en toch ellende

Pre Menstrueel Syndroom

Melk de witte motor, klopt dat wel?

Prijslijst

Redactie:
Marcel Janssen
Telefoon: 0485-441695
E-mail: mgtjanssen@qing-hu.nl

Deze nieuwsbrief verschijnt minimaal twee maal per jaar.

INLEIDING

Voor u ligt de tweede uitgave van de nieuwsbrief van massage- en acupunctuurpraktijk Qing Hu.

Helaas heb ik de belofte om 4 maal per jaar een nieuwsbrief te maken, niet na kunnen komen. Ik vind het belangrijk om kwalitatief goede artikelen te zoeken en te schrijven. Daar gaat meer tijd in gaan zitten dan ik dacht, vandaar dat de nieuwsbrief 2 keer per jaar zal verschijnen.

Voor de mensen die de eerste nieuwsbrief gemist hebben, is het altijd mogelijk om de artikelen uit deze brief aan te vragen in de praktijk of via E-mail. De onderwerpen in de eerste nieuwsbrief waren:

- Wat is Qi?
- Overgangsklachten
- Migraine een kopzorg minder

Mensen die niet meer onder behandeling zijn. Maar de nieuwsbrief in de toekomst wel willen ontvangen. Kunnen zich hiervoor gratis aanmelden door een E-mail te sturen naar info@qing-hu.nl.

Veel leesplezier,

Marcel Janssen.

NIEUWS

- Jan Schroen komt voortaan 2 keer per maand in de praktijk. Voor afspraken kunt ook op onze website terecht, www.qing-hu.nl.
- In september zal ik mijn specialisatie kindergeneeswijze in relatie tot TCM afronden. Hier zal ik in een volgende nieuwsbrief dieper op ingaan.
- Door talloze bijscholingen ben ik tot het besef gekomen dat sommige klachten effectiever behandeld kunnen worden. Dit kan door de voor- en de achterkant van het lichaam in een sessie te behandelen, of door na een massage de naalden langer te laten zitten. Deze behandelingen nemen uiteraard meer tijd in beslag (45 á 60 min.) en de prijs is daarop aangepast: €38,50 per behandeling.

Yin en Yang, wat is dat nu precies?

"Yin en Yang zijn de Tao van Hemel en Aarde. Zij vormen de beginselen van de talloze bouwstenen van het universum en ze zijn de vader en moeder van de verandering".

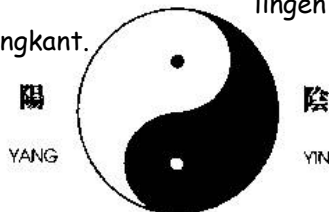
Nei Jing

Het concept van Yin en Yang is samen met Qi de belangrijkste theorie van de TCM. Alle fysiologie, pathologie en behandeling is in haar basis terug te voeren naar Yin en Yang. Dit concept is erg simpel maar ook erg diepgaand.

De meeste mensen hebben wel eens van yin en yang gehoord. Het Yin en Yang teken, ook wel Tai Qi genoemd is bij veel mensen wel bekend.

Maar wat betekent het nu eigenlijk?

Aan alles in het leven zit een Yin- en Yangkant.



De theorie is gebaseerd op het filosofische principe van twee elkaar aanvullende tegenpolen, Yin en Yang. Twee namen die de relatie tussen voorwerpen en/of zaken onderling én het universum verbeelden.

De oorspronkelijke betekenis van Yin in het Chinese karakterschrift is: de schaduwzijde van de berg, en van Yang: de zonzijde van de berg.

Yin staat voor duisternis, rust, kou, passiviteit, binnenkant, innerlijk en ontvankelijkheid.

Yang staat voor felheid, hitte, prikkeling, beweging, activiteit, opwinding, kracht, uiterlijk en toename.

Yin en Yang zijn van invloed op de wijze waarop een acupuncturist te werk gaat. Aangezien er vaak sprake is van een disbalans, is het doel van de behandelingen het in balans brengen van Yin en Yang.

Hooikoorts, mooi weer en toch ellende

De zomer ligt alweer bijna achter ons. Een opluchting voor 18 tot 20 procent van alle Nederlanders, want zij hebben last gehad van hooikoorts.

Als het voorjaar in aantocht is en bij de meeste mensen de lentekriebels komen, krijgt deze groep mensen last van rode gezwollen ogen, jeuk, een loopneus en voortdurend niezen. Zij zien de lente en de naderende zomer dan ook met minder vreugde tegemoet.

Een voor de hand liggende oplossing is de huisarts. Deze behandelt hooikoorts en andere luchtwegallergieën vaak met antihistamine en desensibilisatie. Alhoewel de bijwerkingen van deze westerse middelen minder zijn dan vroeger, willen veel patiënten deze medicijnen niet nemen over een langere periode. Gelukkig is er een alternatief:

Chinese geneeswijze kan in veel gevallen een oplossing bieden tegen de problemen van hooikoorts en andere allergieën.

Uit talloze onderzoeken is gebleken dat Acupunctuur en Chinese kruiden een probaat middel zijn om hooikoorts te behandelen.

De verklaring voor deze goede resultaten ligt in de theorie van Chinese geneeswijze.

Bij hooikoorts is de qi (nieuwsbrief 1) in onze milt te zwak. Dit kan leiden tot teveel slijm en damp, wat zorgt voor problemen met de luchtwegen.

Er ontstaat een verhoogde afscheiding van slijm in de

neusslijmvliezen en de ogen raken overprikkeld waardoor deze rood worden en gaan jeuken. Afhankelijk van het individu kan naast dit basisscenario ook nog eens sprake zijn van een zwakke nier qi, lever qi stagnatie, lever-, galblaas- of maaghitte. Ook andere gerelateerde patronen kunnen in disharmonie zijn.

BEHANDELING

In de acute fase kan de tcm therapeut alleen de klachten verlichten met veilige en simpele natuurlijke therapieën. Tussen de aanvallen door kan de therapeut zich richten op de oorzaak van het probleem. Hij kan deze proberen aan te pakken en er voor proberen te zorgen dat u in het volgende jaar geen of in ieder geval minder hinder ondervindt. Om dit te kunnen bereiken dient er direct na het hooikoortsseizoen gestart te worden met de behandelingen.

Voor meer informatie over hooikoorts en Chinese geneeswijze kunt u mij natuurlijk altijd raadplegen.

Achtergronden van TCM

WAT IS QI?

Qi wordt vaak vertaald als energie. Deze vertaling drukt niet alle aspecten van Qi uit omdat het zowel materie als niet materie kan zijn. Echter door gebrek aan beter is dit de vertaling die overal gebruikt wordt. Qi is de basis van alles. Alles wat zich in het universum bevindt (inclusief het universum zelf) en alles wat we ons maar kunnen bedenken (ook onze gedachten) zijn manifestaties van qi.

Qi manifesteert zich in verschillende dichtheden. Zo is de qi van lucht of water bijvoorbeeld fijner dan de qi van een boom. Toch is het basisconcept van al deze dingen gelijk, namelijk qi.

Ook in ons lichaam zien we dit verschijnsel. De qi van onze tanden is vaster, dichter dan de qi die door onze aderen stroomt.

De Qi in ons lichaam ontstaat uit 3 bronnen:

1. In de longen wordt de qi uit de lucht die wij inademen gehaald. Deze qi noemen we Kong qi.
2. Uit ons eten wordt door onze vertering in onze maag en milt de Gu qi gevormd. De Gu qi en de Kong qi

samen worden gemengd en vormen de Zong qi. Deze Zong qi oftewel qi van de borstkast bepaald de kracht van de stem en beïnvloed de bloedstroom naar de extremiteiten.

1. De 3^e bron van qi in het lichaam is de qi die je van je voorvaders hebt meegekregen, deze qi noemen we Yuan qi. Deze qi wordt in de nieren opgeslagen en is verantwoordelijk voor de groei en ontwikkeling van de mens.

Uitgaande van de bovengenoemde bronnen wil ik kort 3 disbalansen van qi beschrijven.

1. Long qi zwakte: Kortademigheid, zwakke stem, snel verkouden.
2. Milt qi zwakte: Breiige ontlasting, moeheid, geen honger en een tong met tandafdrukken aan de zijkanalen.
3. Nier qi zwakte: zwakte in de onderrug, vaak en helder urineren, zwakke urinestraal of nadruppelen na het urineren.

Deze symptomen hoeven niet ernstig te zijn en zijn vaak makkelijk te verhelpen. Heeft u vragen hierover, dan kunt u altijd even bellen.

Rustig door de menopauze

TACHIG PROCENT VAN ALLE VROUWEN ROND DE 45 JAAR HEEF LAST VAN DE OVERGANG

Ze lijden aan sterke stemmingswisselingen en klagen over vermoeidheid, hartkloppingen, haaruitval, hoofdpijn, opvliegers, koude rillingen en/of overmatige transpiratie. Sommige vrouwen voelen zich nerveus, zijn angstig en een enkeling denkt niet meer waardevol te zijn voor de maatschappij. De grootste 'boosdoener' van al deze fysieke en mentale ongemakken is de sterk verminderde werking van de eierstokken.

Bovenstaande klachten, die het gevolg zijn van hormonale veranderingen, treden regelmatig op in de periode voordat de maandelijke menstruatie stopt. Ze kunnen zelfs aanhouden, nadat de cyclus definitief beëindigd is.

EFFECTIEVE BEHANDELMETHODE

Veel vrouwen slikken tijdens de overgang medicijnen om zich beter te voelen. In sommige gevallen brengen de medicijnen het lichaam nog meer uit evenwicht, waardoor andere kwalen ontstaan.

Een effectieve behandelmethodete tegen menopauze-klachten is acupunctuur. Om overmatig opstijgen van energie - kenmerkend voor de menopauze - te reduceren en te controleren, maakt de acupuncturist voornamelijk gebruik van punten in de onderbenen en de voeten. Onderzoek in China toont aan dat van de driehonderd vrouwen de helft na deze therapie geen klachten meer heeft. Bij nog eens 84 vrouwen verlichtte de therapie de kwalen aanzienlijk.

BEHANDELING OP MAAT

Iedere vrouw is anders; de een ondervindt meer problemen op het psychische vlak, de ander heeft weer last van opvliegers. Deze laatste klacht is goed te onderdrukken met ooraacupunctuur. Al tijdens de behandeling zorgt een zogenaamd verblijfnaaldje ervoor dat de aanvallen aanmerkelijk verminderen. Een positief resultaat. Een resultaat dat grotendeels valt of staat met een juiste diagnose van de menopauze-klachten!

Migraine, een kopzorg minder?

Migraine is een regelmatig terugkerende bonzende hoofdpijn die de patiënt meestal aan een zijde van het hoofd voelt. De pijn is heftig en duur 4 tot 72 uur. Migraine gaat gepaard met misselijkheid, braken, concentratiestoornissen en overgevoeligheid voor licht, geluid en geur. Enkele ogenblikken voor een aanval zien migrainepatiënten een patroon van sterretjes en lichtflitsen. Dit noemen we auraverschijnselen. Bij het ontstaan van migraine spelen diverse— veelal onbekende— factoren een rol.

SYMPTOMEN

Een migraineaanval is doorgaans een zeer aangrijpende gebeurtenis. De patiënt is vaak volledig gevloerd en zondert zich het liefst af in een donkere kamer. De neurologische verschijnselen lopen hierbij uiteen van verminderd gezichtsvermogen, spraakstoornissen en krachtsverlies tot tintelingen of zelfs verlamingsverschijnselen.

OESTROGEEN

Ongeveer een miljoen Nederlanders lijdt aan een vorm van migraine. De groep vrouwelijke patiënten is twee tot drie keer groter dan die van de mannen. Dat komt vermoedelijk doordat het vrouwelijk hormoon oestrogeen de kans op migraine verhoogt. Zowel in het geval van een tekort, als in het geval van een teveel aan dit hormoon.

INVLOED

Wetenschappers vermoeden dat de stof tyramine, een bestanddeel in bepaalde voedingsstoffen, een van de aanstichters is van migraine. Met name rode wijn, kaas, chocolade, citrusvruchten, vleesproducten en Chinese gerechten kun u -gezien het tyraminegehalte— beter vermijden. Ook sommige leefpatronen hebben een nadelige invloed. Stress, grote vermoeidheid en plotselinge overgangen tussen spanning en ontspanning verhogen de kans op migraine.

BOOSDOENERS

Onderzoek onder 1310 migrainepatiënten over voedselgerelateerde aanvallen leverde het volgende resultaat op:

- 24 % krijgt last van het drinken van alcohol
- 9 % na rode wijn
- 19 % na het eten van chocola
- 16 % bij kaas
- 9 % verdraagt geen citrusvruchten
- 7 % kan beter geen koffie drinken
- 3 % krijgt klachten na varkensvlees
- 3 % moet zuivelproducten laten staan
- 2 % krijgt een aanval na voedsel met eieren.

TWEE SYNDROMEN

Binnen de Traditionele Chinese Geneeswijze bestaan er verschillende wegen om tot de diagnose migraine te komen. Helaas is het onmogelijk om alle mensen met migraine te helpen. Wel hebben diverse onderzoeken aangetoond dat een grote groep mensen baat heeft bij acupunctuur. En dat zelfs een deel van de mensen geheel klachtenvrij wordt. De twee te behandelen syndromen zijn: Stase van bloed, en leegte yin van de lever en nier.

STASE VAN BLOED

Van het stase bloed-syndroom is sprake wanneer de patiënt naast migraine ook andere verschijnselen vertoont, zoals ernstige pijnklachten in gewrichten, huiduitslag en menstratiestoornissen. De behandeling richt zich hierbij op het opheffen van stagnatie en het verbeteren van de bloedcirculatie

LEVER EN NIER YIN LEEGTE

Patiënten die lijden aan migraine als gevolg van yin leegte in nier en lever hebben ondermeer klachten als vermoeide lenden en knieën, warme handen en voeten (zwaterig), nachtelijk transpireren en droge mond of duizeligheid. De behandeling heeft gezien het gebrek aan yin een voedend karakter.

MEER WETEN

Zie hoofdpijn als een signaal; ergens in het lichaam is iets aan de hand. Soms lukt het om er zelf achter te komen wat het is en de hoofdpijn te voorkomen.

Een pijnstiller neemt alleen de pijn weg maar doet niets aan de oorzaak. Wees kritisch als anderen een oplossing weten; wat bij de één werkt, hoeft bij de ander niet te werken. Probeer je een middel of een therapie; kijk dan wat het doet. Blijf niet eindeloos iets proberen wat niet aanslaat. Zoek uit wat jou helpt; welke therapie, middel, leefwijze of wat dan ook. Wordt de oorzaak niet weggenomen, dan kunnen er later ergere klachten ontstaan.

Voor meer advies kun u mij altijd bellen, ik zal u graag te woord staan.

Pre Menstrueel Syndroom.

NEMEN JE HORMONEN EEN KEER PER MAAND EEN LOOPJE MET JE ?

Het gebeurt maar al te vaak dat wanneer ik patiënten vraag hoe hun menstruatie verloopt, ik goed als antwoord krijg. Echter, als ik doorvraag dan komt er vaak toch een aantal klachten naar voren. De rede hiervoor is dat vrouwen menstruatieklachten vaak als normaal beschouwen. Dat is het echter niet. Gelukkig kunnen de meeste klachten met behulp van TCM goed behandeld worden.

MENSTUATIEKLACHTEN IN HET ALGEMEEN

Menstruatieklachten kunnen betrekking hebben op veel aspecten van de menstruatie: regelmaat, duur, hoeveelheid bloedverlies en pijn, of zelfs het geheel uitblijven van de menstruatie.

Van alle problemen die zich voor kunnen doen wil ik de meest voorkomende en meestal ook de meest vervelende eruit lichten, namelijk alle klachten die zich voordoen variërend van 1 dag tot 2 weken voor de menstruatie. Een verzamelnaam hiervoor is PMS ofte wel Pre Menstrueel Syndroom.

De symptomen die onderdeel uitmaken van dit syndroom, kunnen zich voordoen op zowel het emotionele vlak (depressie, treurnis, geïrriteerdheid, agressie, huilen, e.d) als het fysieke vlak (slapeloosheid, gevoelige borsten, buikpijn, slaapstoornissen, rugklachten, e.d).

De symptomen kunnen zowel in hevigheid als in duur sterk variëren en komen het meeste voor in de leeftijdsgroep van 30 - 40 jaar.

OORZAKEN

Emotionele stress is de meest voorkomende oorzaak van PMS: woede, frustratie, e.d kunnen op de lange duur 'lever energie stagnatie' veroorzaken. Lever energie stagnatie is de meest voorkomende diagnose in de Chinese Geneeswijze.

In de Chinese geneeswijze zorgt de lever voor het vrij stromen van energie door het lichaam. Door deze functie zorgt de lever ervoor dat de menstruatie komt en gaat zonder noemenswaardige klachten.

Een tweede oorzaak is vaak *een fout voedingspatroon*: zo kan bijvoorbeeld een teveel aan melkproducten en vet voedsel leiden tot formatie van slijm. (zie het volgende artikel in deze nieuwsbrief). In combinatie met lever energie stagnatie kan dit leiden tot hete slijm dat zich in de borsten ophoopt. Het resultaat is dan gevoelige borsten, druk op de borst en soms mentale veranderingen. In ernstige gevallen kan dit slijm de geest blokkeren en dit kan weer leiden tot ernstigere mentaal-emotionele problemen, zoals psychoses. Vaak heeft PMS echter geen duidelijk aanwijsbare oorzaak.

PROGNOSE

Zowel acupunctuur als kruiden kunnen alleen of in combinatie hele goede resultaten geven bij PMS. Je zou kunnen stellen dat er bijna geen gevallen zijn waarbij de behandeling niet aanslaat. Sommige vormen van PMS zijn wel veel lastiger te behandelen dan andere. Het duurt minimaal 3 á 4 volledige cycli voordat er een bevredigend en duurzaam resultaat bereikt kan worden, maar vaak is er al na een maand resultaat merkbaar. De behandeling is niet alleen een onderdrukking van de klachten, maar geeft ook een duurzame verbetering van de gezondheid.

Voor meer informatie over PMS en Chinese geneeswijze is er een leuk Engelstalig boek, nl *Curing PMS Naturally with Chinese Medicine* van Bob Flaws. Dit boek is in de praktijk te koop voor € 10,50. Maar U als patiënt kunt dit boek gratis een maand in bruikleen meenemen.

Melk de witte motor, klopt dat wel?

'Melk is goed voor elk.'

We zijn er allemaal mee grootgebracht en drinken dan ook gemiddeld twee glazen melk per dag. Hiermee behoren we tot een van de grootste zuivelconsumenten van de wereld.

In Nederland krijgen we bijna nooit iets te horen over de kanttekeningen die geplaatst worden bij het drinken van koemelk.

Wat de Chinese geneeswijze al tientallen jaren verkondigd, wordt nu ook onderbouwd door Westerse wetenschappers: melk is niet zo goed als wij wel denken! Het programma RADAR van de Tros heeft hier een hele uitzending aan gewijd.

Via onze website www.qing-hu.nl kunt u het hele programma nog eens rustig nalezen en uw eigen conclusies trekken.

PRIJSLIJST

	2005	Vanaf 1-1-2006
BEHANDELING 30 MIN. <ul style="list-style-type: none">• Acupunctuur• Massage• Reflexzone massage	€ 25,50	€ 27,00
COMPLEXE BEHANDELING 45 - 60 MIN. <ul style="list-style-type: none">• Combinatie acupunctuur en massage• Dubbele acupunctuurbehandeling	€ 38,50	€ 38,50
1^e BEHANDELING 60 MIN. Intakegesprek en de 1 ^e behandeling	€ 50,00	€ 50,00
CONSULT JAN SCHROEN	€ 40,00	€ 40,00
KRUIDEN Voor 100 gram. Dit is genoeg voor 1 maand.	± € 28,00	€ 28,00

Als u verhinderd bent, graag 24 uur van te voren melden, zodat wij niet genoodzaakt worden de kosten in rekening te brengen.

In 2005 werden alle behandelingen gedeeltelijk of geheel vergoed door uw ziektekostenverzekeraar. Of dit in 2006 zo blijft is bij mij nog niet bekend. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw verzekeraar. Ook kunt u op mijn website nakijken of en hoeveel uw verzekeraar vergoedt. Om in aanmerking te komen voor vergoeding heeft u in de meeste gevallen **geen** verwijsbrief van uw huisarts nodig.

ADRESGEGEVENS



TCM Praktijk QING HU
Acupunctuur - Chinesche kruiden - Massage
Member C.A.A.

M.G.T. Janssen (Lid Zhong)
J.H.T. Schroen (Lid NVA)

Tel: 0485 441695
GSM: 0653767115
Mail: info@qing-hu.nl
Website: www.qing-hu.nl

Gochsedijk 36
5853AD Siebengewald