

# **De bijdrage van acupunctuur aan de (Westerse) behandeling van obesitas**

Ingrid Snoek  
Beroepsopleiding Acupunctuur 2<sup>de</sup> jaar , Academie Qing-Bai  
Voorburg, juli 2017

## **Samenvatting**

Probleemstelling: Op wat voor manier kan de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) en met name acupunctuur, een bijdrage leveren aan de Westerse behandeling van obesitas?

Methode: Literatuuronderzoek aan de hand van artikelen, syllabi BVO en Acupunctuur 1 en 2 , commentaren en de 'Traditional Chinese Medicine' tekstboeken (TCM).

Resultaten: TCG en met name acupunctuur vullen de Westerse behandeling van obesitas aan, door het harmoniseren van het lichaam en het ondersteunen van de Shén (geest).

Conclusie: Overgewicht is een probleem dat steeds vaker voorkomt in onze Westerse samenleving. Diverse factoren maken gewichtsbeheersing moeilijk, zoals onrealistische verwachtingen, genetische aanleg, een omgeving die teveel energie-inname promoot en waarin lichamelijke activiteit zeer beperkt is. Volgens de TCG wordt overgewicht meestal veroorzaakt door retentie van Damp en/of Flegma optredend op een achtergrond van Milt qi leegte, Nieryang leegte of beiden. Het lichaam wil altijd in een bepaalde balans zijn en ziet afvallen als een verstoring van deze balans en ervaart dit zelfs als 'ziek zijn'. Daarom is het volgen van een dieet alléén nooit de oplossing. Daarbij zijn de meeste diëten ongezond, eenzijdig en niet of onvoldoende gericht op het eindresultaat.

In de TCG worden drie fasen onderscheiden als het gaat om gewichtstoename. In elke fase is een ander soort behandeling van toepassing, zoals vasten, het gebruik van specifieke voedingsmiddelen, beweging (wandelen, Tai Chi en Qi Cong) en acupunctuur. Hier kunnen de oosterse en westerse geneeskunst samen gaan en elkaar versterken. Deze aanpassing van de levensstijl, noodzakelijk voor het afvalproces, is namelijk individueel bepaald. Het is afhankelijk van de westerse klachten en ziektebeelden (bijvoorbeeld diabetes) aangevuld met een TCG-diagnose. Deze diagnose wordt gebaseerd op de symptomen die de patiënt laat zien, de klachten die de patiënt ervaart, pols- en tonganalyse en kennis vanuit, onder andere, de vijf elementenleer. Acupunctuur kan het afvalproces hierin ondersteunen door het lichaam en de qi weer in balans te krijgen en de Shén (geest) te ondersteunen. De traditionele Chinese voedingsleer deelt voedingsmiddelen en kruiden in verschillende categorieën, afhankelijk van hun energetische en thermische werking. Deze kennis inzetten bij het maken van een passend, op het individu gericht dieet, is tevens een mooie aanvulling op de behandeling van obesitas.

## **Inleiding**

Daar waar mijn paper van het 1<sup>e</sup> acupunctuurjaar een meer filosofisch karakter heeft gekregen, wil ik mij in dit tweede jaar meer richten op een concreet en actueel probleem uit de hedendaagse praktijk. Vele malen kreeg ik al de vraag van familie, vrienden en kennissen of acupunctuur ook kan helpen bij het afvallen. Deze vraag is de drijfveer geweest voor het schrijven van deze paper. Ik zal hierbij gebruik maken van westerse kennis en feiten toegepast in de Traditionele Chinese Geneeskunst (TCG).

## **1. Obesitas**

Obesitas (verwante en min of meer synonieme termen zijn overgewicht, zwaarlijvigheid, vetzucht, corpulentie, dikheid, en adipositas), is een conditie van het lichaam waarbij de natuurlijke energiereserve van een mens of zoogdier, die in vet wordt opgeslagen, gebruikelijke niveaus ver overschrijdt tot aan het punt waarbij de gezondheid in het geding komt.

Overgewicht is een probleem wat steeds vaker voorkomt in onze westerse samenleving. Een combinatie van te veel en te vet eten met daarnaast weinig of eenzijdig bewegen, kan leiden tot overgewicht. Recentelijk onderzoek heeft uitgewezen dat ruim 3,5 miljoen mensen in Nederland te zwaar zijn. Wereldwijd is dat zelfs 1,7 miljard. Zorgwekkend, is de toename van het aantal jongeren dat veel te zwaar is. Niet voor niets heeft de Wereldgezondheidsraad verklaard dat de jeugd voor het eerst in de wereldgeschiedenis niet ouder gaat worden dan hun ouders

Overgewicht kan namelijk hart- en vaatziekten, suikerziekte, vermindering van de conditie en verhoging van de belasting op de gewrichten veroorzaken. Met als gevolg een vergrote sterftekans.

### *1.1. Hoe wordt overgewicht bepaald?*

Bij mensen is de meest gebruikte maat voor zwaarlijvigheid de Body Mass Index (BMI). Het lichaamsgewicht in kilogram, gedeeld door de lichaamslengte in meters in het kwadraat. Bij de BMI wordt er voor het lichaamsgewicht geen onderscheid gemaakt tussen spier- en vetweefsel. Deze score alleen is als diagnostisch middel daarom ontoereikend. Buikomtrekmeting of een elektronische weegschaal met vetmeting geven vaak een betere indicatie.

Een persoon met een BMI van meer dan 25 kg/m<sup>2</sup> wordt beschouwd als te zwaar (overgewicht). Een BMI van meer dan 30kg/m<sup>2</sup> wordt beschouwd als zwaarlijvig (obesitas). Een verdere drempel van 40 kg/m<sup>2</sup> wordt geïdentificeerd als een dringend morbiditeitsrisico (morbide obesitas). Van morbide obesitas is al sprake bij een BMI van meer dan 35 indien er zich samenhangende problemen voordoen, zoals gewrichts-, hart- of longklachten, suikerziekte en hoge bloeddruk. De term 'super obesitas' wordt gebruikt bij een BMI boven de 50. De Wereldgezondheidsorganisatie beschouwt een BMI tussen 18,5 en 25 als ideaal voor een gezond individu (hoewel verscheidene bronnen een persoon met een BMI van minder dan 20 als te licht beschouwen).

### *1.2. Vetten en koolhydraten*

Er zijn goede en slechte vetten. De slechte (verzadigde) vetten zijn vooral dierlijke vetten. Onverzadigde vetten, de goede vetten, bevatten minder calorieën dan verzadigde vetten en zijn hoofdzakelijk plantaardig. Ook vis behoort tot deze categorie.

Er zijn grofweg twee manieren waarop mensen hun vet opslaan in hun lichaam. Het peertype slaat het vet op rond de heupen. Gezondheidstechnisch is dit minder gevaarlijk, omdat deze plaats hoofdzakelijk bestaat uit spier- en bindweefsel, botten en gewrichten. Het appeltype slaat het vet op in de buik. Deze plaats is veel gevaarlijker dan die bij het peertype. Het 'buikvet', zeer actief vetweefsel, zit hoofdzakelijk tussen de organen (darmen, lever, maag en nieren) en zal zich zelfs uiten in de bloedvaten.

Het bevat onder ander enzymen die de omzetting van cortisol naar cortison beïnvloeden. Ook worden er ontstekingsfactoren door dit vetweefsel afgegeven, zoals de tumornecrosefactor (TNF). Een toename van lokaal cortisol en van TNF in het bloed geeft meer ontwikkeling van het insuline resistent syndroom en in een verder gevorderd stadium van diabetes type 2. Deze processen zijn in overmaat schadelijk en leiden tot de ontwikkeling van hart- en vaatziekten.

Koolhydraten die snel worden afgebroken tijdens de spijsvertering en hun glucose snel afgeven in de bloedbaan hebben een hoge glycemische index (GI), terwijl koolhydraten die langzaam afbreken en hun glucose geleidelijk aan het bloed afgeven een lage glycemische index hebben. De hoofdlijn zegt hoe meer vezels hoe lager de glycemische index. De GI hangt ook af van hoe een product wordt klaargemaakt. Voor de meeste mensen heeft voeding met een laag GI significante gezondheidsvoordelen.

### *1.3. Factoren die meespelen*

De groei in het aantal zwaarlijvigen heeft sinds 1980 epidemische vormen aangenomen. Een aantal zaken draagt bij aan deze verandering. De meesten geloven dat het een combinatie van diverse factoren is. Een van de belangrijkste is de veel lagere relatieve kosten van levensmiddelen, met name van producten die veel suikers bevatten. Daarnaast wordt de toegenomen marketingactiviteit ook vaak een rol toebedeeld. De levensmiddelenindustrie bepaalt hoe we denken over voeding en wat we ervan vinden. Een andere tendens is dat we nauwelijks meer bewegen. De zes uur intensieve beweging die een lichaam per dag nodig heeft, halen we nog lang niet. Door de auto, zittende beroepen en goed geïsoleerde huizen met cv, verbruiken we nog nauwelijks energie. Te weinig bewegen in combinatie met teveel eten leidt tot overgewicht. Mensen zijn moeilijk te veranderen. Ze willen wel wat moeite doen, maar in de praktijk blijkt een blijvende gedragsverandering vaak een te grote stap. Men houdt zich vast aan een bepaalde levensstijl en levensritme. Het is dus van belang om een patroon te ontwikkelen dat aanvaardbaar is voor de patiënt en wat ook nog lang vol te houden is. Allereerst moet men zich bewust worden van de slechte eigenschappen en gewoonten. Vervolgens moet men leren wat wel goed is voor hun qua levensmiddelen, eetgedrag en lichaamsactiviteit.

## **2. De relatie tussen de vijf elementen met hun organen, de spijsvertering en de vetverbranding.**

Vanuit de TCG kent het lichaam, volgens de vijf elementenleer, vijf hoofdgroepen. Deze vijf groepen zijn de elementen die verantwoordelijk zijn voor heel het functioneren van het lichaam: water, hout, vuur, aarde en metaal.

### *2.1. Water*

Het waterelement bestaat uit de Nier en Blaas. De Nier is de basis van alle energie in het lichaam. De 'ware Qi' (Jing) die je meekrijgt van je ouders wordt opgeslagen in de Nier. Ook heel het endocriene systeem, bepalend voor de groei en voor de hormoonregulatie, valt onder de verantwoordelijkheid van de Nier.

De Nier zorgt voor de botten en tanden en bepaalt de kwaliteit en sterkte daarvan en toont zich aan de oppervlakte in het hoofdhaar en de oren.

Omdat de Nier de basis is van alle energieën van het lichaam, is het belangrijk om tijdens het afvalproces goed voor de Nier te zorgen. Een dieet zal altijd een verstoring in het lichaam geven en dit vraagt veel energie en aanpassingsvermogen van alle organen in het lichaam. Yin en Yang moeten in balans zijn. Vanuit het waterelement bekeken, is het eten van soep (zonder teveel zout) dan ook een goede manier van diëten.

Ook regelt de Nier de waterhuishouding. Vloeistoffen komen via voedsel ons lichaam binnen en worden door de Milt gescheiden in een zuiver en onzuiver deel. Het zuivere deel stijgt naar de Long om getransporteerd te worden naar de huid en de ruimte tussen de huid en de spieren (cou li). Het onzuivere deel gaat naar de dunne- en dikke darm om vervolgens via de blaas of endeldarm het lichaam te verlaten.

Tijdens het lijnen komen er veel afvalstoffen vrij. Deze moeten door de Nier worden uitgescheiden. De Nieren controleren de 2 yin, waarvan de anus er een is en de anus is belast met defecatie. "Er moet voldoende water zijn om de boot te laten varen" (een oud chinees gezegde), dat wil zeggen dat Nier-yin voldoende moet zijn om droogteconstipatie te voorkomen. Het is daarom belangrijk om voldoende (minimaal 1,5 l/dag) te drinken en Groenten en fruit te eten. Anderzijds kan teveel water tekens van koude veroorzaken en het spijsverteringssysteem verzwakken en daarmee ook het energieniveau van heel het lichaam. 'Het digestieve vuur moet altijd branden' wordt beweerd vanuit de Chinese teksten. Yang van de Nier ondersteunt en verwarmt de Milt. Nier-yang is ook nodig om de ontlasting voort te bewegen.

De Nier staat emotioneel voor de wilskracht (zhi). Belangrijk en nodig in het afvalproces. Ook het behouden van het resultaat vergt veel wilskracht.

## 2.2. Hout

Het houtelement bevat de Lever en de Galblaas. De Lever is onder andere verantwoordelijk voor de vrije stroom van qi in het lichaam en ondersteunt daarmee transformatie en transport, het stijgen van Milt qi, het dalen van Maag qi, excretie van gal en transformatie in de Dikke darm. De Lever slaat het bloed op en verdeelt het Bloed. Bloed en Qi worden verdeeld en moeten op het juiste moment op de juiste plek zijn. De Lever is een van de meest complexe organen uit de TCG en is erg gevoelig voor stress, gedragsverandering en emoties. Als er damp aanwezig is in het lichaam en er Miltqi-deficiëntie is, kan de Lever de Milt niet meer controleren en blokkeert de Lever. Beiden geven een Leverqi stagnatie met dus een verstoring van de vrije stroom van qi. Er kunnen zich symptomen als humeurigheid, pijn en woede voordoen.

De Lever opent zich in de ogen, controleert de tranen, controleert de pezen en manifesteert zich in de nagels. Leverqi is verantwoordelijk voor een regelmatige en goede menstruatiecyclus. Zwaarlijvigheid en/of leverqi stagnatie kan leiden tot onvruchtbaarheid en menstruatieproblemen.

Het cholesterol- en bloedsuikergehalte in het Bloed wordt geregeld door de Lever en het haalt giftige stoffen (oa. Nicotine, cafeïne en medicatie) uit het lichaam. Als de Lever overbelast of onderdrukt, dan heeft het de neiging om te rebelleren, stagneren of hyperactief te worden. Symptomen die dan kunnen ontstaan zijn: instabiel ontlastingspatroon (diarree/constipatie), bloedsuikerspiegel, bloeddruk en stofwisseling. En tevens distensie van de onderbuik of hypochondrium, zuchten, boeren, zuurbranden, misselijkheid, bittere smaak, verminderde eetlust, etc.

Ook verslavingsverschijnselen, snel geïrriteerd zijn en woede-gevoelens zijn tekenen van een Lever qi stagnatie. Deze symptomen zijn van belang voor het volgen van een dieet.

### *2.2.1. De Lever in relatie tot cortisol en dieet.*

Afvallen is een verstoring van de balans. Het lichaam zal het veranderde voedingspatroon herkennen als stress. Bij elke vorm van stress, zowel fysiek als psychologisch, komt het stresshormoon cortisol vrij, een corticosteroïde, gemaakt in de bijnieren. Cortisol speelt een grote rol bij de vertering van voedsel, het slaap-waakritme en het afweersysteem. De maatschappij waarin wij leven is gejaagd; we staan onder druk en worden constant blootgesteld aan vormen van stress. Dit geeft een doorlopende afgifte van cortisol. Het zorgt ervoor dat bepaalde eiwitten in spieren worden afgebroken, waarbij glucose (energie) vrijkomt. Vaak teveel glucose (energie) welke niet wordt aangesproken. Het lichaam wil die vrijgekomen energie aanvullen door middel van voedsel, alleen wordt de glucose niet verbrand met als gevolg een toename van het gewicht ( zie ook: 'Aarde').

De galblaas, het tweede orgaan van het houtelement, slaat gal op en scheidt het uit om de vertering en absorptie van voedsel te vergemakkelijken en hiermee de Maag en Milt te ondersteunen. Wanneer dit proces niet goed verloopt, kan men last krijgen van een slechte eetlust, overgeven, abdominale distensie en losse ontlasting.

### *2.3. Vuur*

Het vuurelement bestaat uit het Hart, Pericard, Dunne Darm en Driewarmer (San Jiao). Hart en Pericard hebben met name te maken met Het Bloed en de Shén (geest). De Shén speelt tijdens het lijnen uiteraard een grote rol. Als deze onrustig is dan zal het lijnen met meer moeite gespaard gaan.

Voedselbrij komt vanuit de Maag in de Dunne Darm en wordt daar verder verteerd onder invloed van milt qi. Milt qi zorgt ook dat heldere delen uit de voedselbrij, die worden geabsorbeerd door de Dunne Darm, door het lichaam getransporteerd worden. De troebele, vaste delen gaan naar de Dikke darm voor omvorming tot ontlasting. Troebele vloeibare delen worden naar de Blaas getransporteerd door de qi transformatie van de Nieren. Als er een verstoring is in de Dunne Darm in de scheiding van helder en troebel dan kan er sprake zijn van diarree in combinatie met weinig urine of juist van droge ontlasting met veel urine.

Tijdens het afvallen zijn vooral de Middelste en Onderste Warmer belangrijk, omdat daarin alle organen liggen die van belang zijn bij de spijsvertering. San Jiao is de weg voor alle qi in het lichaam en reguleert de distributie en uitscheiding van water. De Middelste Warmer beheerst transformatie en transport en de Onderste Warmer de uitscheiding.

### *2.4. Aarde*

Het aarde element omvat de Maag en de Milt, de voornaamste spijsverteringsorganen. Ze werken samen om voedsel en dranken te verteren en transformeren. Milt qi stijgt om gu qi naar Hart en Longen te transporteren en om de organen op hun plaats te houden. Milt qi genereert speeksel en reguleert eetlust en smaak, belangrijk bij het afvalproces. De fysiologische processen van de Milt worden onder andere verstoord door Damp en door Koude, zowel intern als extern.

Wanneer Milt qi niet meer kan transformeren en stijgen, kunnen diverse symptomen ontstaan, zoals: vermoeidheid, slechte eetlust, opgeblazen gevoel, kouwelijk gevoel, zwaar gevoel in de ledematen, losse ontlasting of diarree. De Milt zorgt voor de productie van insuline waarmee de enkelvoudige suikers omgezet worden in energie. De Lever heeft hierin een controlerende functie. Bij een overconsumptie van enkelvoudige koolhydraten moet de Milt in korte tijd hard werken en wordt overbelast. Grote hoeveelheden insuline zullen de suikers gaan verwerken. Een tegenovergestelde werking is het resultaat. De Lever kan niet meer controleren en zal al het overtollige glycogeen opslaan in vet. Als dit proces constant aan de gang is, zal de milt deficiënt worden. Maag qi daalt, zodat voedselbrij getransporteerd kan worden naar de Dunne en Dikke Darm. Het dalen van Maag qi heeft invloed op alle fu organen. Bij onvoldoende daling verslechtert de eetlust, ontstaat een opgeblazen gevoel of pijn en eventueel constipatie. Indien maag qi rebelleert en stijgt ontstaat misselijkheid, overgeven, boeren, oprispingen, etc.

Emotioneel raakt de Milt verstoord door piekeren en zorgen maken. Door teveel of obsessief met het lijnen bezig te zijn, kan het een frustratie worden als het niet snel genoeg gaat. Men gaat piekeren en zich zorgen maken. Een verstoring in een orgaan door verkeerd voedsel, kan emotioneel bijdragen tot meer piekeren, terwijl meer piekeren weer de Milt zelf aantast. Zo zitten mensen in een fysiologische cirkel en een eeuwig ongewonnen strijd.

Zorg tijdens het lijnen dus altijd goed voor de Milt en blijf je lichaam voedsel aanbieden, anders gaat het in de spaarstand, legt het de spijsvertering stil en is er geen voedsel om te worden omgezet in qi. Door altijd ochtend binnen de twee uur iets te eten (overdag) zal de bloedsuikerspiegel een constant verloop hebben. De ochtend is het belangrijkste moment om te eten, aangezien de Maag dan het meest actief is. Westers gezien, wordt er voordat je wakker wordt cortisol (hormoon) aangemaakt en zal dat de maagfunctie stimuleren. Oosters gezien is dit ook zo. Vanuit de orgaanklok is de Maag het meest actief tussen 7 en 9 uur 's ochtends. De Milttijd komt daarna. Daarom is het van belang goed te ontbijten (bij voorkeur warm, zoals de Chinezen doen) en zal het ontbijt de energie vrijmaken voor de rest van de dag. Dit komt het afvalproces ten goede!

De Milt is ook verantwoordelijk voor de interactie tussen lichaam en geest, zoals een hongergevoel of juist een voldaan gevoel bij genoeg voedselinname. Dus bij een Miltqi deficiëntie (waarbij een van de symptomen weinig eetlust is) kunnen mensen best eetbuien hebben. Alleen meestal niet als gevolg van echte honger, maar omdat de Milt niet meer de juiste prikkels afgeeft en niet meer communiceert met de Maag.

## *2.5. Metaal*

Het metaalelement omvat de Long en de Dikke Darm.

De dalende werking van de Long ondersteunt de hele spijsvertering. Tijdens de ademhaling beweeg je de ribben door de tussenribspieren aan te spannen en vervolgens weer te ontspannen. Deze beweging, die vooral vanuit de buik moet komen (buikademhaling), stimuleert en ondersteunt de spijsvertering.

De Dikke Darm is het yange deel van het metaalelement. Het transformeert de troebele delen die uit de Dunne Darm komen tot ontlasting, door absorberen van vloeistoffen. Gaat dit niet goed, dan kan constipatie of diarree ontstaan. De ontlasting wordt naar de anus getransporteerd.

In een normale homeostase is er een balans tussen schimmels en bacteriën in het lichaam. De darmflora zorgt Westers gezien voor een optimale transformatie van voedsel. Schimmels nemen toe door gebruik van suiker, gist en schimmelproducten. Bacteriën zijn echter niet met voedsel aan te vullen. Het slikken van probiotica is de beste manier om de darmflora aan te vullen, maar alleen bij constante (dagelijkse) inname.

### **3. TCG en overgewicht**

In de TCG worden drie fasen onderscheiden als het gaat om gewichtstoename.

Fase 1: Beperking in de vrije stroom van Qi en Bloed

Fase 2: Hierin kunnen we twee typen patiënten onderscheiden, namelijk:

a) De Yin-deficiënte patiënt (het 'hitte type')

b) De Yang-deficiënte patiënt (het 'koude type')

Fase 3: Hier zien we een mix van syndromen met daarbij ook mentale stoornissen.

Hieronder zullen de verschillende fasen kort worden toegelicht, inclusief de te volgen therapie per fase.

#### *3.1. Fase 1: Beperking in de vrije stroom van Qi en Bloed*

Dit is feitelijk het eerste stadium van overgewicht en beschrijft de patiënt met overgewicht als gevolg van leven in de Westerse maatschappij.

Te weinig lichamelijke arbeid, veel in de auto zitten, stress, onregelmatig eetpatroon (meestal nog geen excessief eetpatroon, maar normale hoeveelheden met iets te veel tussendoortjes als snoep en drank). Dit verschijnsel ontstaat in de loop van vele jaren en is haast nog meer een cosmetisch dan een lichamenlijk probleem. Door iets teveel eten en te weinig lichaamsbeweging ontstaat er vaak Damp en stagnatie.

De geschikte therapie in fase 1 bestaat uit een combinatie van vasten en meer bewegen. Dit vasten wordt in China gedaan om gifstoffen, vetten, pathogene factoren, infecties, drugs en zware metalen uit het lichaam te krijgen. TCG adviseert tien dagen te vasten door het eten van allerlei gestoomde of gekookte groenten samen met het drinken van groene thee of verwarmende kruidenthee (bijv. gemberthee, jasmijnthee of venkelthee). Hierbij worden altijd biologische producten gebruikt. Het is van groot belang om goed te kauwen, nooit te veel te eten, mentale rust te nemen en jezelf warm te houden met behulp van de warme dranken. Na deze tien dagen moet de patiënt voortdurend op de voeding letten. Dus minder snoepen en daarnaast ook meer bewegen. Langdurig sporten geeft hierbij het beste resultaat, aangezien je pas na 30 minuten intensief sporten overgaat van een suikerverbranding naar een vetverbranding. Daarnaast kan acupunctuur de balans van het lichaam herstellen.

#### *3.2. Fase 2a: De Yin-deficiënte patiënt (Hitte type)*

In tegenstelling tot de patiënt in fase 1 die nog redelijk gezond eet, is de yin-deficiënte patiënt iemand die juist te veel snacks, vet voedsel en suikers eet. Dit zijn allemaal energetisch hete producten.

De Maag houdt van vochtig en de Milt liever van droog voedsel. Vetten, suikers, gebakken en gefrituurde producten zijn zeer droog van aard en drogen de Maag uit.

Ook teveel eten veroorzaakt hitte in de maag dat de vloeistoffen als het ware 'verbrandt' en dit alles kan leiden tot een Yin deficiëntie. Roken, koffie en alcohol kunnen het lichaam nog extra verhitten. Symptomen van hitte/droogte zijn: een branderig gevoel in de maag, pijn in het epigastrium, dorst, zure oprispingen en vooral een continue hongergevoel.

Deze personen zijn over het algemeen nerveus van aard. Er heerst onrust in het lichaam; er is sprake van lichamelijke, geestelijke en seksuele hyperactiviteit. Deze personen transpireren veel (ook in rust) en zien er glanzend en vettig uit. Ze hebben het altijd warm en hebben veel honger en dorst, waarbij ze het liefst veel koude (fris)dranken drinken. Dit zijn tekens van Maag-Vuur. Bij vrouwen zien we vaak een premenstrueel syndroom of menopauzale opvliegers. De man kan last hebben van vroegtijdige zaadlozingen. De pols is meestal dun, snel en gespannen. De tong is dun en rood, eventueel een geel beslag (naarmate de hitte prominenter aanwezig is).

Bij minder dorst en hitte is er sprake van Flegma Vuur. Flegma in de Maag leidt tot insomnie, manische depressie en een vol gevoel in het epigastrium. De tong kan een crack in het midden hebben en er is een geel, dik beslag aanwezig.

Een lege Maag veroorzaakt tijdelijk een Milt- en Maag Qi deficiëntie, waarop de Lever de kans krijgt om de Milt en de Maag aan te vallen. Hyperactief Lever-yang stijgt naar het hoofd met onder andere hoofdpijn en geïrriteerdheid als gevolg.

De therapie bij dit type patiënt is wederom gericht op het voedingspatroon. Het is als therapeut belangrijk om te beseffen dat dit geen makkelijke doelgroep is. Deze patiënt heeft veel honger, is snel geïrriteerd en heeft geen geduld!

Beginnen met vasten is haalbaar wanneer de deficiëntie nog niet te groot is. Voorkom een hongergevoel, door de patiënt elke 2,5 uur te laten eten, want na deze tijd is de bloedsuikerspiegel (die na een maaltijd stijgt) weer gezakt tot minimaal niveau. Dit prikkelt de hersenen en doet de behoefte aan zoet toenemen. Dit geldt voor alle diëten. Vasten is volgens TCG mogelijk met water en rijst. Rijst versterkt het lichaam en haalt toxines uit de Lever. Met name basmati rijst versterkt de Milt. Het gebruik van een beetje limoensap zal de spijsvertering verbeteren en stagnatie en Damp oplossen.

Tussendoortjes als fruit en rauwe groenten zijn mogelijk i.v.m. de Yin deficiëntie. Het eten van een tomaat per dag versterkt de Maag en Lever, vullen de Yin aan en halen gifstoffen uit het lichaam. Vooral bij symptomen van Lever Vuur (hoofdsymptomen: hoofdpijn, prikkelbaarheid, rood gelaat, rode ogen en een rode tong met geel beslag) zijn ze goed bruikbaar. Na het vasten kan worden gestart met een algemeen dieet.

Acupunctuur kan hier worden ingezet ter balancerings. Dit wordt verderop besproken.

### *3.3. Fase 2b: De Yang-deficiënte patiënt ( Koude type)*

Deze patiënten kenmerken zich vaak door een opgeblazen lijf en hoofd. Ze neigen naar accumulatie van Flegma, hebben trage bewegingen en er is sprake van hypoactiviteit en weinig seksuele behoeften. Men beweegt minder en er is dus ook minder verbranding van vet. Mannen van dit type krijgen moeilijker een erectie en de vrouwen hebben last van premenstruele- en menopauzale depressie.

Dit type eet meer uit verveling en depressie en heeft minder honger dan een Yin-deficiënt type, maar het lichaam zal wel meer vragen naar zoet voedsel vanwege een deficiëntie in de Milt en een Qi tekort in heel het lichaam. Eten wordt op den duur een gewoonte.



Milt Yang deficiëntie leidt tot interne koude. Deze patiënt wordt steeds zwaarder vanwege de verminderde transformatie en transportatie functie en door accumulatie van Flegma. Bij ouder mensen kan dit patroon ook ontstaan door verminderde lichaamsbeweging en een Nier Yang deficiëntie. Deficiënt Nier Yang kan de vloeistoffen niet meer bewegen, waardoor het lichaam niet meer goed verwarmd kan worden. Er ontstaat een accumulatie van vloeistoffen onder de huid. Deze patiënten houden vaak vocht vast, vooral tijdens een dieet.

Ook hier richt de therapie zich grotendeels op het voedingspatroon. Deze patiënten moeten rauwe producten, koude producten en fruit mijden, evenals slijmproducerend voedsel ( melkproducten / kaas). Alles moet warm zijn. Verwarmende kruiden als gember, konijn, venkel, anijs en cayennepeper stimuleren de Qi circulatie en verhogen de stofwisseling.

Deze patiënten kunnen volgens TCG 1 week vasten met gestoomde of gekookte groenten. Gebruik hierbij ten minste drie verschillende groenten per keer en drink warm water of thee voor de dorst. Na het vasten kan worden gestart met een algemeen dieet. Beweging is erg goed voor deze patiënten, maar op een rustige manier. Wandelen of fietsen is al voldoende. Acupunctuur kan ook hier het lichaam balanceren. Moxa helpt het lichaam verwarmen.

#### *3.4. Fase 3: De patiënt met een mix van syndromen en met mentale stoornissen.*

In deze fase is er sprake van een serieus overgewicht met verschillende symptomen als hart- en vaatproblematiek, suikerziekte, gewrichtsklachten, mentale stoornissen, fysieke stoornissen en slapeloosheid. Deze mensen hebben een BMI van 30 of meer en een vetpercentage van meer dan 15% van de maximaal toegestane waarde.

Je kunt hier niet meer spreken van een Yin of Yang deficiënt type. Het is een syndroom waar alles verstoord is. Deficiëntie van Yin en Yang, Qi en Bloed, met daarnaast stagnatie door heel het lichaam en er is veel Damp. Miltqi deficiëntie veroorzaakt een slechte transformatie en transportatiefunctie met als gevolg veel interne Leegte in heel het lichaam. Nier Yang deficiëntie maakt dat de Middelste Warmer, met name de milt, niet meer verwarmd kan worden. Piekeren en zich zorgen maken, blokkeren de Milt. Door Miltdeficiëntie ontstaat er een overvloed aan Damp in het lichaam. Damp zal de qi verstoren te bewegen en zal op langer termijn een obstructie geven van de Nier. De Yangdeficiëntie maakt dat de vloeistoffen niet meer kunnen bewegen. Er kan oedeem ontstaan. Frustratie en andere Shén -verstoringen beïnvloeden de Lever. Vele mislukte lijnpogingen frustreren en geven Leverqi stagnatie. De Lever zal vervolgens de Maag aanvallen en de Milt blokkeren in zijn functies.

Alle patronen zijn hier dus mogelijk. Wel is duidelijk dat er stagnatie, Flegma en deficiëntie is. Deze mensen bewegen nauwelijks en hun organen functioneren minimaal.

Welke therapie is hier toepasbaar volgens de TCG?

Vasten is niet aan de orde. Voeding wordt in dit stadium nog maar nauwelijks opgenomen. Het belangrijkste behandeldoel is te zorgen dat de Milt weer voedsel kan verwerken en dat de stagnatie en Flegma opgelost en verdreven worden. Qua voeding wordt geadviseerd warm voedsel te gebruiken, maar niet te heet.

Nier Yang is deficiënt en zal, als vuur van het lichaam, de Milt niet meer goed kunnen verwarmen. Heet voedsel is echter te Yang en consumeert alle vloeistoffen.

Het eten van alle soorten) soep is het beste, bijvoorbeeld groentesoep met basmati of rondkorrelige rijst. Warme dranken zoals kruidenthee of groene thee zijn goed, maar laat de patiënt niet te hete kruiden gebruiken, zoals gember.

Bewegen is heel goed, maar niet te veel. Er is immers een qi tekort. Veel bewegen kost alleen maar energie en zal dus niet de energie opbouwen. Starten met therapeutisch wandelen is een goed optie, net als Tai Chi of Qi Cong.

Per patiënt zal er een balans gevonden moeten worden in de mate van bewegen en eten. Hier is veel geduld voor nodig. Acupunctuur kan ook hier een mooie ondersteuning bieden in het balanceren van het lichaam.

#### 4. Differentiaties en symptomen

Als we de bovenstaande fasen verder uitdiepen, kunnen we een van de volgende TCG differentiaties en symptomen bij een patiënt met overgewicht tegenkomen:

1. Maag Hitte en Damp stagnatie.

S: Duizelig, distensie hoofd, snel hongerig na eten, zwaarte, dorst, constipatie.

T: rood, vet geel beslag

2. Voedselstagnatie en constipatie

S: abdominale distensie, boeren, zure oprispingen, slechte adem, constipatie

T: dik, slijmerig beslag

P: hua mai

3. Damp flegma (intern)

S: Voorkeur voor zoet/vet voedsel, zuivel en alcohol, oppressie thorax en bovenbuik, misselijk, duizelig, palpitations, slaperigheid, zware ledematen.

T: gezwollen, dik, vet beslag

P: xian, hua, shi mai

4. Milt- en Maagqi deficiëntie

S: slechte eetgewoontes, moe, krachteloos, weinig eetlust, vol gevoel na eten, niet gebonden ontlasting, 'bland taste' in de mond.

T: bleek met tandafdrukken, dun wit beslag

P: xi, ruo mai

5. Miltleegte met Maag Hitte

S: Snel hongerig na maaltijd, vermoeid, krachteloos, afwisselend constipatie en diarree, rood gezicht, droge mond, wil drinken, bittere smaak, slechte adem.

T: gezwollen tong met geel beslag

P: chen, xi, ruo mai

6. Milt- en Nieryangleegte

S: Overgewicht met name op de heupen en lager (peervorm), weinig eetlust, vol Gevoel na eten, vermoeid, aversie koude, met name koude voeten, vaak plassen van grote hoeveelheden helder urine of weinig plassen met oedeem in onderste ledematen, laag libido, niet-gebonden ontlasting.

T: gezwollen, bleek, dun wit beslag, relatief nat.

P: chen, xi, ruo mai

7. Lever qi stagnatie

S: Distensie en/of pijn thorax en flanken, irritatie, boeren en hikken; erger onder Invloed van stress en emoties

T: mogelijk wat donker, verder geen bijzonderheden.

P: xian mai

8. Bloedstase

S: insomnia, veel dromen, vol gestagneerd gevoel in flanken en thorax, volte in Bovenbuik, menstratieproblemen

T: donkerrood met dun wit vet beslag

P: xi, se, xian

#### 9. Damp Hitte (intern)

S: Distensie en pijn rechterflank, distensie en volte abdominaal, lokale drukpijn in gebied galblaas, misselijk, braken, droge mond met bittere smaak, dorst, maar wil niet drinken, droge ontlasting, gele urine

T: vet geel beslag

P: xian, shuo, hua mai

#### 10. (Maag) Yinleegte met interne Hitte

S: wazig zien, duf hoofd, hoofdpijn, lage rugklachten, 5 palmen hitte, rood gezicht, Irritatie, onrust en agitatie.

T: tongpunt rood

P: xi, xian, shou mai

### **5. De bijdrage van acupunctuur aan een patiënt met obesitas die wil afvallen.**

Acupunctuur ondersteunt het te volgen dieet en helpt om de organen die verantwoordelijk zijn voor transformatie en transport van voedsel, zoveel mogelijk op elkaar af te stemmen. Het inzetten van specifieke voedingsmiddelen of kruiden, met ieder een eigen specifieke actie (bijvoorbeeld hitte klaren) kan een goede aanvulling zijn. Daarnaast kan er gewerkt worden op de geest en het doorzettingsvermogen. Afvallen is iets wat je zelf moet willen en doen met behulp van een dieet en door te bewegen. De taak van de acupuncturist is het balanceren en ondersteunen van het lichaam. Het lichaam heeft zich bij een overgewicht aangepast. Wanneer er een snelle verandering in het lichaam plaatsvindt en het lichaam onvoldoende tijd krijgt om zich aan te passen, dan zal hij altijd neigen naar de oude situatie. Met andere woorden, iemand met overgewicht die in korte tijd heel veel afvalt, zal weer snel naar het oude gewicht terugkeren (het beruchte jojo-effect).

De acupunctuurbehandelingen zijn helemaal afhankelijk van het organisch functioneren van de patiënt. Zoals hierboven beschreven, zien we dat er veel syndromen en combinaties daarvan mogelijk zijn bij mensen met overgewicht. Maar de belangrijkste acties bij een acupunctuurbehandeling ter ondersteuning van het afvalproces zijn:

- Probeer niet te veel te stimuleren, maar eerder te harmoniseren. De qi van de patiënt is vaak al jaren deficiënt.
- Versterk de Shén ( geest)
- Houdt Nier Yang warm
- Voorkom het optreden van opstijgend Lever Vuur
- Ondersteun de spijsvertering
- Oplossen van stagnatie ( meestal van Damp) en Flegma
- Massage en bewegingstherapie (bijvoorbeeld Tai Chi of Qi Cong) kunnen effectief zijn.
- Geef gerichte dieetadviezen (vanuit TCG bekeken), afhankelijk van de symptomen, klachten en fase van de patiënt. Als algemene geboden kan je hierbij aanhouden:
  - \* Het voedingspatroon moet gevarieerd zijn (verse groenten, fruit, sojabonen). Eet minder vlees en vetten, snelle koolhydraten, snoep en suikers en gistproducten. Drink weinig of geen alcohol.
  - \* Laat de patiënt zelf op zoek gaan naar de juiste voedingsmiddelen en maaltijden. Dit leerproces werkt heel goed en uit onderzoek blijkt dat mensen al snel precies weten wat ze wel en niet kunnen, willen en mogen eten.
  - \* Neem de tijd voor drie hoofdmaaltijden per dag ( start met een goed ontbijt!). Zorg dat je nooit langer dan twee uur niets gegeten hebt, anders daalt je bloed-suikerspiegel teveel en krijg je honger en word je moe.

- \* Eet elke dag soep ( vult de maag, weinig calorierijk, versterkt de Milt, is vocht)
- \* Creëer een balans tussen schimmels en bacteriën
- \* Leer communiceren tussen lichaam en geest ( honger- /voldaan gevoel)
- \* Leer keuzes maken tussen koolhydraten en vetten
- \* Zorg dat je geen honger hebt (eet niet te weinig, maar eet in juiste verhouding)

### 5.1. Veel gebruikte acupunctuurpunten.

De puntkeuze voor een acupunctuurbehandeling is afhankelijk van de syndromen die gevonden worden. Of er sprake is van hitte of koude en/of qi deficiëntie. Soms zijn er tekenen van zowel hitte als koude aanwezig. Vanuit de TCG wordt het afgeraden om bij een dominantie van hitte-tekenen moxa te gebruiken en bij een algehele qi-deficiëntie een teveel aan naalden.

Hieronder volgen enkele voorbeelden van veelgebruikte punten bij de behandeling van obesitas met daarbij ( een deel van) hun acties beschreven.

Zhongwan	Ren 12	versterkt en harmoniseert de Middelste Warmer (eventueel met moxa) , laat rebellie dalen
Shanzong	Ren 17	reguleert qi, opent de borst en verwijdert Flegma
Guanyuan	Ren 4	versterkt qi en Yang (tonifieert Milt en voedt de Nieren)
Qihai	Ren 6	versterkt het lichaams-qi, verwijdert Koude (versterkt Yang) in Onderste Warmer (moxa) en harmoniseert het bloed
Zusanli	St 36	versterkt Milt- en Maag qi, lost Damp op, voedt bloed en Yin
Quchi	Li 11	elimineert Hitte, koelt bloed, reguleert qi en bloed
Sanjinjiao	Sp 6	Versterkt Milt qi (harmoniseert Lever en versterkt Nier)
Fenglong	St 40	Versterkt de Milt en Maag om Flegma op te lossen
Taichong	Liv 3	kalmeert hyperactief Lever Yang, kalmeert de Lever (zodat Hij de Maag niet aanvalt), ondersteunt de Milt in zijn functie.
Pishu	Bl 20	versterkt de Milt voor productie van qi en Bloed
Gongsun	Sp 4	versterkt de Milt, harmoniseert de Middelste Warmer, Reguleert qi en lost Damp op. Inzetbaar bij alle Maag-Milt Problemen.
Tianshu	St 25	Reguleert Milt, Maag en Darmen, lost Damp(hitte) op
Zhangmen	Liv 13	Harmoniseert Lever en Milt, reguleert Middelste en Onderste Warmer, spreidt Lever qi.
Taiyi	St 23	Transformeert Flegma, harmoniseert de Middelste Warmer, Kalmeert de Shén . Vooral gebruikt bij spijsverteringsproblemen in combinatie met psycho-emotionele problemen
Xiawan	Ren 10	Harmoniseert de Maag, reguleert qi, lost voedselstagnatie op
Zhigou	SJ 6	Reguleert qi en klaart Hitte in SanJiao, beweegt ontlasting
Neiting	St 44	Harmoniseert de darmen en klaart Damp-Hitte
Yinlingquan	Sp-9	Reguleert de Milt, lost Damp op, reguleert waterpassages en Onderste Warmer.
Yanglingquan	Gb 34	Klaart Damp-Hitte van Lever en Galblaas, spreidt Lever qi.

## 6. Conclusie

TCG-therapeuten worden steeds meer geconfronteerd met vragen over obesitas. De meningen en de behandelvormen verschillen onderling enorm. Dit heeft verschillende oorzaken. Tot op heden is overgewicht iets dat in China haast niet voorkomt, maar in het westen juist wel. Therapeuten in China hebben zich daar daarom nog nauwelijks in verdiept. Andere therapeuten zien het (onderliggende) probleem niet en leggen de verantwoordelijkheid bij de patiënt ("moeten ze maar niet zoveel eten"). Anderzijds is ons voedingspatroon door de westerse maatschappij in de loop der jaren erg veranderd en is de drukte en stress van alledag een belangrijke factor in het ontstaan van obesitas. Diverse factoren maken gewichtsbeheersing moeilijk, zoals onrealistische verwachtingen, genetische aanleg, een omgeving die teveel energie-inname promoot en waarin lichamelijk activiteit zeer beperkt is.

Het lichaam wil altijd in een bepaalde balans zijn en ziet afvallen als een verstoring van deze balans en ervaart dit zelfs als 'ziek zijn'. De hersenen koppelen aan elke actie een reactie, slaan dit op om nooit meer te vergeten. Zo ook bij het eten van bepaalde hoeveelheden voedingsstoffen gekoppeld aan het gewicht. Daarom is het volgen van een dieet alléén nooit de oplossing. Daarbij zijn de meeste diëten ongezond, eenzijdig en niet of onvoldoende gericht op het eindresultaat. Wat er moet gebeuren is allereerst een definitieve verandering in het voedingspatroon. Deze aanpassing is individueel bepaald, afhankelijk van de westerse klachten en ziektebeelden (bijvoorbeeld diabetes) aangevuld met een TCG- diagnose. Deze diagnose wordt gebaseerd op de symptomen die de patiënt laat zien, de klachten die de patiënt ervaart, pols- en tonganalyse en kennis vanuit onder andere de vijf elementenleer. Acupunctuur kan het afvalproces hierin ondersteunen door het lichaam en de qi weer in balans te krijgen en de Shén te ondersteunen (en daarmee met name de wilskracht, Zhi). Daarnaast is voldoende beweging van groot belang.

Vanuit de TCG-visie wordt obesitas, als het niet te wijten is aan teveel eten, meestal veroorzaakt door retentie van Damp en/of Flegma, optredend op een achtergrond van Miltqileegte of Nieryangleegte of beiden.

Zo wordt in de TCG drie fasen onderscheiden als het gaat om gewichtstoename. Fase 1, met beperking in de vrije stroom van Qi en Bloed. Fase twee, onder te verdelen in twee typen, de yin-deficiënte patiënt (het hitte type) en de yang-deficiënte patiënt (het koude type) en fase 3, de patiënt met een mix van syndromen en daarbij ook mentale stoornissen. In elke fase is, zoals in deze paper beschreven, een ander soort behandeling (vasten, specifieke voedingsmiddelen, beweging, acupunctuur) van toepassing. Hier kunnen de oosterse en westerse geneeskunst samen gaan en elkaar versterken.

De Chinese voedingsleer deelt voedingsmiddelen en kruiden in verschillende categorieën, afhankelijk van hun energetische / thermische werking. Zo zijn er hete, warme, neutrale, koude en koude voedingsmiddelen en kruiden. In de behandeling van obesitas, kan specifieke kennis van de TCG-therapeut hieromtrent, een belangrijke bijdrage leveren.

## Bibliografie

1. Academie Qing-Bai, Syllabus 140731 Basis Vakopleiding Lesmateriaal 2014-2015.
2. Academie Qing-Bai, Syllabus 150821 Acupunctuur 1 lesmateriaal 2015-2016.
3. Academie Qing-Bai, Syllabus Acupunctuur 2 lesmateriaal 2016-2017.
4. Aiyana J., L.A.C. (2007), Chinese Medicine & Healthy Weight Management, an evidence –based integrated approach, Blue Poppy Press.
5. Deadman, P., Al-Khafaji, M., Baker, K., (2015), A Manual of Acupuncture, Hove: Journal of Chinese Medicine Publications.
6. Deng, T., (2008), Practical Diagnosis in Traditional Chinese Medicine, Elsevier Limited.
7. Huang, M.H., Yang R.C., Hu S.H., (1996), Preliminary results of triple therapy for obesity, International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders: Journal of the International Association for the study of Obesity (01 Sep 1996).
8. Maciocia, G., (2005), De grondslagen van de Chinese Geneeskunde; Een complete basishandleiding voor acupuncturisten en fytotherapeuten, Vertaald uit het Engels door Marie-Emmanuelle Rinchart, Elsevier Limited.
9. Pitchford, P., (2002), Healing with Whole Foods: Asian traditions and modern nutrition, Berkely, California, North Atlantic Books.
10. Wang Ju-Yi, Robertson, J.D., (2008), Applied Channel Theory in Chinese Medicine, Seattle, Eastland Press.
11. Zhao, Y., Yang C., Liu Z., (1992) Effect of acupuncture on carbohydrate metabolism in patients with simple obesity. J. Traditional Chinese Medicine , 1992.

### Websites:

12. Joswick, D., L. Ac., MSOM (2009), The acupuncture Weight Loss Solution  
<https://acufinder.com/Acupuncture+Information/Detail/The+Acupuncture+weight+Loss+Solution>
15. Kecskes, A.A., (2014), Acupuncture Can Help With Weight Loss,  
<http://www.pacificcollege.edu/news/blog/2014/11/05/acupuncture-can-help-weight-loss>
14. Sacred Lotus, (2016) Maciocia, The Foundations of Chinese Medicine,  
<https://www.sacredlotus.com/go/foundations-chinese-medicine/get/zang-fu-spleen-organ-tcm>
13. Sacred Lotus, (2016) ) Maciocia, The Foundations of Chinese Medicine,  
<https://www.sacredlotus.com/go/foundations-chinese-medicine/get/zang-fu-stomach-patterns-organ-tcm>