

## **Veerkracht: buigen, maar niet breken volgens Weixiang Wang**

COMBI VITAAL | 11 juni 2015

Op 29 mei 2015 vierde Arts, Therapeut & Apotheker met het AT&ABC in Expo Houten haar vijfjarig bestaan. De beurs en het congres stonden in het teken van het rekbare begrip 'veerkracht' met voeding als centrale factor. Sprekers zoals Weixiang Wang, Yvonne van Stigt, Frits Muskiet en Patrick Holford deelden hun nieuwste inzichten over het voeden van de weerbaarheid tegen stress. Om te buigen, maar niet te breken in de huidige stressvolle tijd met allerlei omgevingsfactoren die de interne stabiliteit ondermijnen.

In dit deel staat Weixiang Wang (PhD, arts) in de schijnwerpers. Wang is decaan van de Shenzou Open University of TCM van Amsterdam. Ook is hij gastprofessor aan de Nanjing University of Chinese Medicine. Tijdens zijn doctoraat onderzocht hij de effecten van acupunctuur en fibromyalgie. Hij is schrijver en co-auteur van 10 boeken over Chinese geneeskunde die onder andere acupunctuur, moxibustie, tui na-therapie en Qigong behandelen. Hij vertelt meer over hoe de Traditionele Chinese Geneeskunde (Traditional Chinese Medicine – TCM) tegen stress en stressmanagement aankijkt.

### **Stress, stress en nog eens stress!**

Steeds meer mensen gaan gebukt onder stress. Onze opgejaagde maatschappij, werkdruk, emoties, geldzorgen, vele keuzemogelijkheden, overprikkeling van licht, geluid en informatie en angst kunnen zorgen voor stress. Maar ook verkeerde voeding zoals koffie, alcohol, suiker, snacks en kant-en-klaar producten, wat weer kan resulteren in hormonale disbalans, kan zorgen voor stress. Evenals ziekmakende gedachtepatronen (zoals het hebben van een interne 'saboteur'), eenzaamheid en uitputting. Dit kan hardnekkige klachten met zich meebrengen, wat een goed herstel in de weg staat.

Ziekte uit zich als spanning in het lichaam. Bij gestresste mensen, kan van alles triggeren zodat spanning blijft of zelfs oploopt; met als gevolg de welbekende vicieuze cirkel. Om gezondheid te behalen én te behouden, is het belangrijk om deze cirkel te doorbreken.

### **Voed het lichaam én de geest**

Een gezonde geest gedijt in een gezond lichaam én andersom. De geest en het lichaam zijn zodanig met elkaar verbonden, dat beide aspecten moeten worden belicht in de behandeling naar gezondheid. Stress zorgt voor ongezonde eetgewoonten en minder beweging. Ongezonde eetgewoonten leiden tot tekorten aan voedingsstoffen. Dit put het metabolisme uit, ook in de hersenen. Deze metabole ontregeling wordt door stress nog eens verergert. Gezond eten en regelmatig bewegen, maakt ons weerbaar tegen burn-out, depressie en angst. Het zorgt ervoor dat we de nodige tegenslagen kunnen 'behappen'. Daarnaast is het belangrijk om ook de geest te voeden met bijvoorbeeld gezonde gedachten en ideeën.

### **Geen geluid? Stress!**

Wang begon zijn lezing met het bewegen van zijn mond zonder geluid te maken. Sommige mensen raakten in de stress, omdat ze dachten dat het geluid het niet deed. Wang begon te lachen (mét geluid) en gaf aan dat zelfs dit voorbeeld stress kan veroorzaken. De spits was afgebeten en Wang stelde de vraag: "Hoeveel mensen hebben hier geen stress?" Drie mensen staken hun vinger op. "Dat zijn dan vier mensen in deze zaal, met mij er bij", vervolgde Wang.

Volgens Wang heeft stress zowel fysiek als mentaal invloed op ons welzijn. Hij haalt in zijn lezing de uitspraak van Darwin aan: 'Hoe meer iemand in staat is om zich aan te passen aan veranderingen, hoe beter de overlevingskansen'. Stress is altijd aanwezig en de één kan beter met stress omgaan dan de ander. Hoe kan dit?

### **TCM: balans tussen lichaam en geest maakt weerbaar tegen stress**

Wetenschappelijke studies laten zien dat Traditionele Chinese Geneeskunst (Traditional Chinese Medicin – TCM) zinvol is en helpt om stress te verminderen. Onder de TCM vallen onder andere acupunctuur, kruiden, Qigong en Tai chi. De balans tussen lichaam en geest, die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, geeft een bepaalde emotionele status.

Lichamelijke klachten hebben effect op de geest en andersom. Hoe het komt dat de één eerder last heeft van stress dan de ander, hangt af van hoe 'ziek' het lichaam is. Stress heeft volgens de TCM effect op de vrije stroming van energie (Qi, spreek uit: tsjie). Als de energie geblokkeerd raakt, ontstaat er stagnatie, een overvloed aan interne hitte en slechte bloed circulatie.

Excessieve en langdurige stress kan de delicate balans tussen het fysieke lichaam en de geest verstoren. Dit kan weer resulteren in verschillende gezondheidsklachten zoals hoofdpijn, brandend maagzuur, hartkloppingen, spanning en zelfs in ontstekingen of een hart aanval.

### **Orgaansystemen met bijbehorende klachten**

De galblaas is het orgaan wat het meest onder druk staat bij stress. De functie van de galblaas raakt geblokkeerd en dit heeft weer effect op orgaansystemen zoals het hart, de lever, milt, longen en nieren. Elk van deze orgaansystemen heeft bijbehorende klachten.

#### Stress uit zich bij het hartpatroon bijvoorbeeld in:

- Trillingen
- Hartkloppingen
- Slapeloosheid
- Nachtmerries
- Niet meer helder kunnen nadenken
- Manische/-impulsieve handelingen
- Hart aanval

#### Bij het leverpatroon horen klachten zoals:

- Barstende en bonkende hoofdpijn in combinatie met duizeligheid bovenop het hoofd (vertex hoofdpijn)
- Wazig zien
- Verhoogde bloeddruk
- Trillen van of gevoelloosheid in de armen en benen
- Onregelmatige menstruatie

#### Het miltpatroon kent klachten als:

- Zich zorgen maken
- Extreem vermoeid zijn
- Abnormale eetgewoonten
- Een bleke gelaatskleur
- Overmatige menstruatie
- Slappe stoelgang afgewisseld met obstipatie

#### Het longpatroon kenmerkt zich door klachten als:

- Oppervlakkige ademhaling
- Overmatig huilen

- Astma
- Regelmatig verkouden zijn of griep hebben
- Huidproblemen
- Een hese stem
- Moeite hebben met ineens kunnen praten (een brok in de keel krijgen, de keel schrapen)

Tenslotte kent het nierpatroon klachten als:

- Regelmatig moeten plassen
- Snel angstig zijn (zonder passende reden)
- Een laag libido
- Koude knieën en voeten
- Een zere onderrug
- Miskramen
- Moeilijk zwanger kunnen raken
- Duizeligheid
- Haarverlies

Per patroon geeft Wang voorbeelden van acupunctuurpunten, in te zetten kruiden en bijbehorende Qigong oefeningen. Op de vraag uit de zaal "Waar te beginnen bij uitputting van meerdere orgaansystemen, zoals bij een burn-out?" antwoordt Wang: "In de behandeling wordt allereerst een patroon aangepakt waar iemand het meeste last van heeft."

**Sterke galblaas, geen stress!**

Een gezonde galblaas is te herkennen aan de moed en het initiatief om keuzes te maken. Een geblokkeerde functie van de galblaas zorgt ervoor dat iemand steeds angstiger wordt en steeds minder goed keuzes kan maken. Volgens Wang komt dit doordat stress het heldere zicht blokkeert. Dit geeft op den duur weer stress en uit zich wederom in een vicieuze cirkel.

Als je galblaas sterk genoeg is, heb je geen stress, volgens Wang. Vanzelfsprekend reageerde de zaal daarop met de vraag: Wat gebeurt er als de galblaas verwijderd is? Wang geeft aan dat de lever dan een deel van de functie overneemt. Als de galblaas recent is verwijderd, kunnen mensen angstiger worden en zijn ze minder goed in staat om keuzes te maken. Na het verwijderen van de galblaas is de meridiaan van de galblaas er nog wel; die kun je behandelen. Wang eindigde met de zin:

"Dear stress, let's break up! <3 Me" 😊