

Voorjaarsnieuwsbrief 2015

Met deze voorjaarsnieuwsbrief start het vierde jaar van mijn nieuwsbrieven. In 2012 heb ik uitgelegd hoe het Chinese karakter van een seizoen weergeeft wat er in de natuur gebeurt en hoe dit in relatie staat tot de mens. Verder heb ik uitgelegd dat de mens gezien kan worden als een afspiegeling van de kosmos. De mens is een onderdeel van de natuur en zou daarom ook haar wetten moeten volgen om zo gezond mogelijk te blijven. In 2013 heb ik uitleg gegeven over de filosofie van de 5 elementen en hoe onze vitale organen aan deze 5 elementen gerelateerd zijn. In het afgelopen jaar heb ik uitgelegd hoe emoties en wilskrachten in relatie staan tot deze 5 elementen en hoe ze, indien uit balans, klachten kunnen veroorzaken. Ik heb geprobeerd om hiermee een basis te leggen voor een beter begrip van de acupunctuur. U kunt alle nieuwsbrieven terugvinden op mijn website www.jolandamourik.nl onder het kopje 'voorkomen en genezen'.

Acupunctuur – geloven of zeker weten?

U zult vast wel eens gehoord hebben dat acupunctuur alleen werkt als je erin gelooft.

Om deze fabel de wereld uit te helpen, wil ik dit jaar een aantal bevindingen met u delen uit gepubliceerd wetenschappelijk onderzoek waarin acupunctuur de hoofdrol speelt.

Hieronder vindt u enkele citaten uit een artikel dat beschrijft hoe acupunctuur werkt bij migraine. Dit artikel is geschreven door de Cochrane-groep, een internationaal netwerk van wetenschappers. De Cochrane-groep probeert belangrijke vragen in de geneeskunde te beantwoorden door zich louter te baseren op wetenschappelijk bewijs. Dit noemt men *evidence-based medicine*. De Cochrane groep doet dit met behulp van meta-analyses. Een meta-analyse is een onderzoek waarin vele onderzoeken over een bepaald onderwerp worden samengevoegd om één secuurdere uitkomst te krijgen.

Acupunctuur bij Migraine - Bewezen Effectief

De Wereldgezondheidsorganisatie rekent migraine tot één van de meest beperkende chronische ziekten. Migraine ontstaat doordat bloedvaten in de hersenen zich vernauwen en zich vervolgens plotseling verwijden. Wat de oorzaak hiervan is, is in de reguliere geneeskunde grotendeels onbekend. Hierdoor kan het probleem niet bij de wortel aangepakt worden en kunnen alleen de symptomen worden bestreden.

Vanuit de Chinese geneeskunde wordt de oorzaak van migraine wèl duidelijk beschreven, waardoor het probleem bij de wortel aangepakt kan worden.

De Cochrane-groep schrijft dat acupunctuur beter werkt dan regulier en heeft een artikel gepubliceerd waaruit blijkt dat acupunctuur zinvol is bij zowel de behandeling als bij het voorkomen van migraine^[1].

Enkele vertaalde citaten uit het artikel:

'In de vorige versie van dit artikel, werd het bewijs ter ondersteuning van acupunctuur bij het voorkomen van migraine als veelbelovend, maar als onvoldoende beschouwd. Nu, na 12 extra studies, is er consistent bewijs dat acupunctuur verbetering geeft bij zowel het voorkomen als bij de behandeling van migraine.'

'Acupunctuur is bij migraine minstens even effectief als, of mogelijk effectiever dan, medicatie ter voorkoming van migraine, en heeft minder bijwerkingen.'^[1]

Referentie

[1] Linde K, Allais G, Brinkhaus B, Manheimer E, Vickers A, White AR. | Acupuncture for migraine prophylaxis. | Cochrane Database Syst Rev. | 2009 Jan 21;(1):CD001218. doi: 10.1002/14651858.CD001218.pub2.

Conclusie

Acupunctuur werkt zowel bij de behandeling van de acute migraine-aanvallen als bij het voorkomen ervan minstens zo goed als reguliere medicatie, met als belangrijk voordeel dat het géén bijwerkingen heeft. Dit wil niet zeggen dat acupunctuur elke migraine kan oplossen, maar acupunctuur kan in veel gevallen wel degelijk een bijdrage leveren aan vermindering van deze klacht.

Ons zelfherstellend vermogen

Acupunctuur is een holistische geneeskunde. De term holistisch is afgeleid van het Griekse woord 'holos' wat 'heel' betekent. Het uitgangspunt van een dergelijke geneeskunde is dat lichaam, ziel en geest één zijn. Daarom heb ik u in de vorige nieuwsbrieven willen uitleggen hoe u deze samenhang kunt zien en hoe bijvoorbeeld emoties kunnen leiden tot fysieke klachten.

Zoals u weet gaat het bij acupunctuur om het herstellen van de balans in de energie. In een normale situatie herstelt dit evenwicht zichzelf; de mens heeft een groot zelfherstellend vermogen. Wanneer dit niet meer lukt en er klachten ontstaan, kan acupunctuur helpen dit evenwicht terug te vinden. Zo zet je met acupunctuur de mens op het juiste spoor van zijn zelfhelend vermogen.

Maretak

Ook in de natuur kan men ondersteuning vinden voor het versterken van dit zelfherstellend vermogen. Een voorbeeld hiervan is de maretak. De maretak, *viscum album*, is een groene winterharde bolvormige struik die niet op de grond groeit maar als parasiet in een boom. In de winter groeien er witte besjes aan de plant, en in het vroege voorjaar bloeit zij met gele bloemetjes. 'Mare' betekent boodschap. De plant heeft ons dan ook iets te zeggen. Zij geeft steun aan ons zelfgenezend vermogen door licht te werpen op onze emoties.



Van de plant kan men thee zetten. De takjes en blaadjes vlak voor de bloei (in februari/maart) zijn hiervoor geschikt. Omdat de blaadjes en takjes houtierig zijn kan men het beste het geheel enkele uren in lauw water laten trekken en daarna licht verwarmen. Driemaal daags een kopje. De bessen en zaden zijn giftig.

21 Maart

En vergeet u het niet! Op 21 Maart zijn de dag en de nacht even lang, en Yin en Yang dus in een perfecte balans. Ook in een rauw ei zijn yin en yang (eiwit en eigeel) in balans en op deze dag lukt het (met enig geduld) om een ei neer te zetten op zijn punt!



U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u aangegeven heeft deze te willen ontvangen.

Mocht u er geen prijs meer op stellen, laat u mij dit dan weten, dan haal ik uw emailadres uit de verzendlijst.