

# Klachtenindex

## Inleidend

Gezien vanuit de Chinese Geneeskunde hangt alles met alles samen. Dat is na het lezen van dit boek hopelijk duidelijk. Een diagnose wordt vanuit het holistische perspectief van de Tao niet gesteld op de ons bekende manieren. Een acupuncturist zal altijd kijken naar waar er disbalans of stagnatie is. Dat doet hij of zij onder andere door vragen te stellen, door te pols te voelen, naar de tong te kijken of door de meridianen door te meten. De vraag die een acupuncturist daarbij voor zichzelf stelt is: In welk element is er een tekort (onder activiteit) en waar een teveel (hyperactiviteit). En hoe is de interactie tussen de elementen.

Bepalend zijn dus deze twee vragen:

1. Is er balans of disbalans, overactiviteit of onder activiteit?
2. Is er stagnatie of doorstroming?

Bij balans gaat het dan om een dynamische balans tussen Yin en Yang, waarbij een lichte of tijdelijke disbalans normaal is. Een dynamische balans is gezond. Langdurige of extreme disbalans is ongezond en kan leiden tot ziekte. Hetzelfde geldt voor Stagnatie.

Die twee hoofdvragen betreffen vrijwel alle aspecten van het leven, waar bij alles met alles samenhangt. Je lichamelijke functioneren staat niet los van je geestelijke functioneren en dat houdt weer verband met de systemen waarbinnen je moet functioneren (denk aan je familiesysteem, het maatschappelijke systeem of de bedrijfscultuur).

Dat alles is bovendien in interactie met je levensplan.

## Ziekte als onderdeel van je groei en ontwikkeling

Dingen die moeilijk zijn in je leven, kan je zien als tegenkrachten. Je kan aan die tegenkrachten lijden, er van weglopen of er tegen vechten. Dat kan je ziek(er) maken, je doen verstrakken of verkrampen of je uitputten.

Je kan je moeilijkheden of pijn echter ook gebruiken om een bepaald aspect van jouw wezenlijke kracht te trainen. Bijvoorbeeld: Als je bang bent, ga dan op zoek naar wat jou vertrouwen geeft. Als je pijn hebt, zoek dat naar wat jou helpt om ondanks de pijn te verzachten en te ontspannen.

Zo kan je ziek-zijn je helpen om er sterker, helderder en vrijer door worden.

Onderstaande vragen kunnen hiervoor ondersteunend zijn:

*Waarom nodigt deze ziekte/situatie mij uit? Wat kan ik hiervan leren?*

*Hoe kan ik me eraan ontwikkelen?*

*Waar haal ik in deze gegeven situatie kracht en voeding uit; welke mindset helpt me, waar kan ik van genieten, wat steunt me, wat vind ik fijn, wat helpt me om me geen slachtoffer van mijn ziekte te voelen, maar er wijzer, liefdevoller, sterker of in andere opzichten 'beter' door te worden?*

*Op welk vlak kan ik invloed uitoefenen? Hoe kan ik mezelf daarin steunen of hoe kan ik er steun bij vragen?*

*Hoe kan ik het makkelijker maken om me te ontspannen in wat ik nu niet veranderen kan?*

Vanuit de Chinese geneeskunde en acupunctuur wordt een orgaan gezien als een energetische functionele eenheid, die niet per definitie hetzelfde is als het door ons in het westen gekende fysieke orgaan. Men kijkt niet zozeer naar de fysieke vorm en functie als wel naar de energetische functie van de organen in samenhang met de elementaire principes van het leven.

De diagnose vanuit het Taoïsme/de acupunctuur is dan ook in eerste instantie energetisch. Vanuit het energetische wordt het fysieke beïnvloedt en andersom.

Inmiddels zal helder zijn dat het energetische, holistische denken van de Tao, niet zo eenduidig en rechtlijnig geïnterpreteerd kan worden als wij in het westen gewend zijn.

De hieronder genoemde lijst is daarom niet meer dan een leidraad om gericht dingen na te zoeken in het boek.

## Hoe deze pagina's te gebruiken?

Wanneer je een van de genoemde klachten hebt die in deze index worden genoemd:

1. Zoek de informatie van het bijhorende element op.
2. Wanneer je dat bij jezelf herkent, kan je de adviezen uit dat hoofdstuk opvolgen.
3. Wanneer je twijfelt of als er sprake is van ernstige of gecompliceerde klachten, ga dan alsjeblieft naar een arts of een ervaren acupuncturist.
4. Wanneer je klachten heftig of ernstig zijn, raadpleeg dan een arts of specialist en laat zo nodig verder medisch onderzoek doen.
5. Beschouw de adviezen uit dit boek als ondersteunend en aanvullend. Ze zijn geen vervanging voor medische hulp.
6. De klachten worden zo veel mogelijk in spreektaal benoemd, niet in medisch-diagnostische bewoordingen.
7. **Kijk voor pagina nummers in de [inhoudsopgave](#)**

**Sterretje\*** Raadpleeg bij de met \* aangeduide klachten altijd een arts, een ervaren acupuncturist en/of een specialist. Het verdient aanbeveling om altijd ook de fysiek-medische oorzaak van je klachten te laten onderzoeken

**Complex.** Wanneer dit woord achter de klacht staat, betekent dit dat er vaak nader professioneel, deskundig onderzoek noodzakelijk is. Raadpleeg bij complexe klachten, vage klachten en wanneer er medisch geen oorzaak gevonden kan worden, een acupuncturist of natuurgeneeskundige.

### Staat jouw klacht of aandoening er niet bij?

Dan is deze te complex, of heb ik er zelf onvoldoende inzicht of ervaring in, om het in dit boek te bespreken.

**Met opmerkingen [CC1]:** Of moeten we paginanummers erachter zetten?  
Dat kan ik zelf nu niet doen, want ik weet niet hoe de pagina nummering gaat uitpakken.

**Met opmerkingen [CC2]:** Als je nog belangrijke klachten mist, hoor ik het graag. Dan kijk ik of ik er iets mee kan.

## Klachtenindex

### A

Aangezichtspijnen. \*

- Meestal via Nervus Trigemini en/of Nervus Facialis. Vaak zijn betrokken:
- Aarde element (Maag meridiaan),
- Hout element (Galblaas meridiaan)

Aambeien. Aarde element, met name de Milt Meridiaan.

Achillespees. Water element. (De nier- en blaasmeridiaan lopen er langs).

Ademhaling. Metaal en systemisch.

- Thema's: spanning-ontspanning, ritme, geven-nemen, contact-afweer, vrijheid (ademruimte)- benauwdheid (angst-te druk-onrustig)

Aderverkalking.

- Vuur element. Algemeen.
- Veel stress.
- Hout element en/of aarde element. Bij te veel cholesterol.

Afweersysteem. Complex.

- Kan met alle elementen een relatie hebben, afhankelijk van waar het afweersysteem een hypofunctie laat zien.
- Metaal element. Algemeen.
- Verzwakt door emotionele blokkades of sterke negatieve emoties.
  - Rouw: Metaal element
  - Langdurige heftige emoties algemeen: Vuur element (drievoudige verwarmers, emotionele stress).

Allergie. Complex.

- Voedselallergie: Aarde element
- Hooikoorts e.a.: Metaal element

Alveesklier. Aarde element.

Angst. Water element.

Angina pectoris. \* Vuur element. Mogelijk speelt het water element (angst) een rol.

Artritis. \* Hout element.

Artrose. \*

- Hout element. Algemeen.
- Water element. Ouderdom, knieën-heupen-enkels.

Astma. \*

- Metaal element. Algemeen.
- Aarde element. Bij veel slijmvorming.

Auto-immuunziekte. Complex \*

- Mogelijk gevolg van inenting.
- Metaal element.
- Uitputting.
- Complexe, onderliggende of systemische factoren.

### B

Benauwdheid. Complex. Zie ook ademhaling.

**Met opmerkingen [CC3]:** Algemeen: letten op consequent gebruik van punten, ; \* hoofdletters e.d.  
Structuur: Zo veel mogelijk het element voorop en dan specificatie van de klacht  
Ik heb er mijn best op gedaan maar ben hier niet goed in

- Water element. Als angst en onveiligheid meespelen. Om los te kunnen laten is een zeker vertrouwen nodig. Spanning, onrust, diepliggende onveiligheid en andere oorzaken belemmeren de dalende functie van de long, oftewel het uitademen.
- Metaal element. Longen
- Spanning in het middenrif. Vaak emotionele oorzaak. Bijhorende element is afhankelijk van de soort emotie en onderliggende factoren.
- Aarde element. Wanneer veel slijmvorming de oorzaak is.

Blaas. Water element.

Bindweefsel verzwakt. Aarde element.

Bloedarmoede. \* Aarde element

Bloedcirculatie.

- Vuur element: Circulatie, conditie en functie van de bloedvaten algemeen.
- Metaal element: Wanneer de adem niet vrij is en daardoor de circulatie slecht.
- Hout element: Stagnatie van bloed en energie, als gevolg van spanning, frustratie en aanhoudende stress, verkramping en vastgezette spanning.

Bloedarmoede. Aarde element.

Bloeddruk. \* Te hoog. Te laag. Complex.

- Water element. Bij onderliggende onveiligheid, angst, disbalans tussen Yin en Yang of uitputting.
- Hout element. Bij onderliggende spanning, frustratie, slechte eetgewoonten (vet, alcohol, fast food e.d.)

Bronchitis.

- Metaal element. Algemeen.
- Aarde element bij veel slijmvorming

Buik. Complex.

- Aarde element: Te weinig spijsverteringsenergie als gevolg van te veel in je hoofd leven. Opgeblazen gevoel. Vocht vasthouden. Moe na het eten. Willen liggen.
- Water element: Buikklachten als gevolg van zwakte, koude, angst of een tekort aan spijsverteringsenergie. Onveiligheid en angstgevoelens (Water element) brengen je in je hoofd en doen je buik verstrakken. Je gaat denken en piekeren. Dat verzwakt het Aarde element. Nu gaat er onvoldoende energie naar de spijsvertering.
- Hout element: Bij koliek en heftige krampen
- Vuur element en/of hout element: Bij spanning in de buik: Mogelijk emoties die vastzitten. Moeilijk te verteren situatie.

Bijnieren.

- Water element: Bij onderliggende uitputting en algemeen:
- Hout element: Door stress en frustratie.

Boosheid. Hout element.

Botten. Water element.

Bronchitis. Metaal element (afweer) en/of aarde element (slijm).

Burn-out. Water element.

## C

Constipatie (verstopping).

- Metaal element: Bij moeite met overgave en loslaten, controle willen.

- Hout element dat het aarde element negatief beïnvloedt: Afwisselend diarree en constipatie.
- Aarde element: Verstopping als gevolg van een slechte of zwakker spijsvertering. Colitis ulcerosa. \* Metaal element.

## D

Darmkrampen. Zie buik.

Depressie. Complex.

- Hout element: manisch. Onderdrukte gevoelens
- Vuur element: Gevoel van leegte, zinloosheid, verveling en eenzaamheid. Diepe Zielenpijn, dingen die je aan het hart gegaan zijn. Je hart zit op slot.
- Aarde element: Zwaarmoedig. Piekeren, overbezorgd, zelfmedelijden, willen liggen. Geestelijk niet gevoed.
- Metaal element: rouw, verlate rouw, versteend verdriet, geen grenzen kunnen stellen.
- Water element: Angst, onrust, zenuwachtig, pleinvrees, fobieënuitputting, leeg en moe, burn-out.

Diabetes. \* Complex.

- Aarde element. Alveesklier valt onder het aarde element.
- Hout element, levermeridiaan. Dit is een belangrijk element voor de suikerstofwisseling, naast aarde. Kijk hier wanneer spanningen en stress meespelen.

Diarree. \* Complex.

- Chronisch en algemeen: Aarde element
  - Voedselallergie, bijvoorbeeld glutenallergie.
  - Zwakke spijsvertering.
  - Onvoldoende spijsverteringsenergie met mogelijk daarbij: Slechte eetlust. Moe, zwaar gevoel in de ledematen, mistig gevoel in het hoofd, Opgeblazen gevoel.
- Een onderliggende ziekte
- Hout element: Afwisselend diarree en constipatie (verstopping)
- Wanneer er emotionele dingen spelen: Vuur element.

Dikke darm. Metaal element. Zie ook buik en constipatie.

Dunne darm. Vuur element. Zie ook buik en diarree.

## E

Eetlust. Slechte eetlust. Zin in zoet. Opgeblazen gevoel: Aarde element.

Eenzaamheid: Metaal, Vuur.

Eczeem: zie huidaandoeningen.

Energie, gebrek aan. Zie vermoeidheid.

## F

Fobie. Water element.

Frustratie, woede, irritatie: Hout element.

Fybromyalgie. \* Complex. Zie ook Reuma: Hout element, soms Water element.

## G

Galblaas, galstenen: Hout element, lever- en milt-meridiaan.

Gewrichtsproblemen: Hout element

Gordelroos\*. Raadpleeg z.s.m. een arts.

- Wondermeridianen.
- Hout element, Galblaas meridiaan.
- Afhankelijk van locatie. Raadpleeg een arts of ervaren acupuncturist.

## H

Hart. \*

- Vuur element. Bij diepe spanning of onverwerkt trauma en bij krampachtigheid rond de kransslagaders. (Dit is vaak zo wanneer er geen fysieke oorzaak te vinden is).
- Klachten die komen en gaan, maar er is geen medische oorzaak: zie hierboven.

Hartkloppingen.

- Vuur element.
- Water element. Wanneer angst, zwakte, onveiligheid, nervositeit, onrust meespelen:

Hernia. Water element. Vaak ook een fysiek-anatomische oorzaak.

Hoesten. \*

- Metaal element. Algemeen.
- Aarde element. Met veel slijm.
- Nerveuze hoest, kriebelhoest. Complex. Meerdere mogelijkheden. \*
- Infectieziekte. \*

Hoofdpijn. \* Complex.

- Hout element
  - Weekendmigraine of bij ontspanning na stressvolle drukke tijd.
  - Eenzijdig, wisselend en scherp.
  - Brandende ogen.
- Aarde element en Water element: Relatie met vrouwelijke cyclus:
- Hormonaal gerelateerd, zie hormonale disbalans.

Hooikoorts. Zie allergie

Hormonale disbalans. \* Complex.

- Vuur element, Drievoudige Verwarmer. Algemeen.
- Aarde element, Milt meridiaan. Geslachtshormonen.
- Water element. Geslachtshormonen, angst, onveiligheid, onzekerheid.
- Hout element, lever meridiaan. Onder invloed van spanning en frustratie.

Huidaandoeningen.

- Metaal element. Algemeen.
- Hout element. Jeukend, wisselend van plek en intensiteit.
- Metaal element. Droge, schrale huid.

Hyperventilatie. \*

- Relatie met onveiligheid, angst, onrust en zwakte: Water element.
- Relatie met emotionele periode: Vuur element.

Immuunsysteem. Zie afweersysteem.

Incontinentie. Zie Urineverlies

Ischias

- Water element. Blaas en Nier meridiaan, vermoeidheid
- Hout element. Lever meridiaan, meer binnenkant. Stress, spanningen.
- Aarde element (Milt meridiaan/ spieren)

## J

Jeuk: zie huidaandoeningen.

Jicht: Hout element. Heeft vaak met verzuring, ongezonde voeding en stress te maken.

## K

Kanker. \* Complex.

- Tumoren worden vaak met het Aarde element geassocieerd. Een kwaadaardige tumor is een systeemziekte en omvat alle elementen.

Knieën.

- Botten, versleten knieën en algemeen: Water element.
- Spieren rondom de knieën: Aarde element
- Pezen, stijfheid, reumatisch: Hout element

Koude ledematen.

- Vuur element. Als gevolg van slechte circulatie:
- Hout element. Door krampachtigheid en spanning:
- Water element. Gepaard gaand met algemene lichamszwakte: (het Yang aspect van het water element is de aanjager van de algemene energieproductie)

Kriebelhoest. Zie hoesten.

## L

Lever: Hout element.

Lage rugpijn.

- Water element, psoaspier bij:
  - Spanning, vermoeidheid, stress.
  - Wanneer er uitputting of overbelasting meespeelt
- Aarde element. Bij te weinig kracht in de spieren.
- Hout element. Wanneer spanning, stress en frustratie meespeelt
- Soms disfunctioneren van meerdere elementen.
- Fysieke oorzaak, trauma.

Longen: Metaal element

Luchtwegen. Zie hoesten en slijmvorming.

## M

Maagklachten. \*

- Oorzaken: Spanning. Voeding. Bacterie. Maagzweer. Medisch naar laten kijken.
- Hout element. Bij spanning en frustratie. Ergens mee in je maag zitten. Pijn onder de ribben, vooral rechts.
- Aarde element. Zwakke spijsvertering. Vaak gecombineerde behandeling nodig, bijvoorbeeld van het Hout en Aarde element. Raadpleeg een arts of acupuncturist.

Menstruatieklachten. \* Complex:

- Water element. Algemeen.
- Hout element. Bij kramp, Premenstruele klachten, emotioneel labiel.
- Aarde element. Bij overmatig bloedverlies.

Migraine. \* Complex.

- Hout element.

- Bij weekendmigraine of hoofdpijn die tijdens ontspanning komt, na bijvoorbeeld een drukke of stressvolle tijd.
- Als de hoofdpijn afwisselend links en rechts is.
- Wanneer de ogen branden of flikkeren of licht niet verdragen wordt.
- Vuur element of Water element. Bij hormoongevoelige migraine.
- Aarde element. Bij migraine in reactie op voeding.

## N

Nagels. Hout element. Slappe, breekbare nagels:  
Nieren. Water element.

## O

Oedeem. \* Er zijn meerdere mogelijkheden en combinaties van factoren.

- Aarde element. Oedeem in onderlichaam, voeten, benen.
- Metaal element. Oedeem in bovenlichaam en hoofd.
- Aarde element: Oedeem in het buikgebied
- Hout element. Verstoring in dit element geeft soms ook oedeem in het buikgebied. Wisselend van karakter. Specifieke diagnose is wenselijk.
- Vuur element. Drievoudige Verwarmer. Deze zorgt mede voor de energie- en vloeistof verdeling in het lichaam.

Obesitas: Aarde element, eetgewoontes, leefstijl en/of psychische factoren.

Ogen:

- Hout element. Bij brandende ogen en slechter zien bij spanning of moeheid.
- Water element. Bij vermoeide ogen, niet scherp kunnen zien.
- Hout element, lever meridiaan. Fel licht niet verdragen.

Opgeblazen gevoel: Aarde element.

Obstipatie. Zie constipatie.

Onrustig, ongeduldig, opgewonden, gehaast: Vuur element.

Oren:

- Water element. Algemeen.
- Pijn of irritatie rondom de oren:
  - Hout element (galblaasmeridiaan) of
  - Vuur element (dunne darm en drievoudige verwarmer meridiaan).

Oorsuizen. \*

- Hoge piep: Hout element.
- Lage toon: Water element.
- Kan ook gehoorbeschadiging zijn.

Onvruchtbaar. Water- en Aarde element.

Opliegers. Water element. Zie ook hormonale disbalans.

Overgangsklachten. Water- en Aarde element.

## P

Peesontsteking, Pees-klachten. Hout element.

Pijn. Complex. Veel soorten en mogelijkheden.

- Hout element. Bij pijnen die van plek en intensiteit veranderen. Vaak scherp, stekend of jeukend van karakter.



- Water element. Bij doffe zeurende pijn.
- Aarde element. Bij een zwaar gevoel, vocht of zwelling:
- Vuur- of Hout element. Wanneer de pijn brandend aanvoelt.

## Q

## R

Reumatische klachten. \* Complex.

- Hout element.
  - Algemeen en
  - Bij onderliggende emoties zoals boosheid.
  - Bij onvoldoende ontgiftiging van het lichaam, verzuring.
  - Hout heeft relatie met spieren, gewrichten, pezen en bewegingsvrijheid.
- Water element. Wanneer de onderliggende emotie angst is.

## S

Schildklier. Vuur element. Kan ook fysieke oorzaak hebben.

Seksualiteit. Complex.

- Water element (geslachtsorganen)
- Vuur element (Passie, gevoelens, invloed van emoties op het lichaam)
- Hout element, levermeridiaan.

Seksuele organen. Water element.

Slapeloosheid. \* complex.

Vanuit de Tao is dit meestal een tekort aan Yin. Er is rust, geruststelling, basis, veiligheid en ritme nodig. Soms spelen oude gevoelens van onveiligheid mee, bijvoorbeeld uit de kindertijd. Raadpleeg dan een traumaspecialist.

- Vuur element.
  - Moeilijk inslapen, onrustige geest.
  - Tekort aan yin van de hartmeridiaan.
  - Onrustige slaap, rusteloze gedachten, veel dromen, verward denken, schichtig reageren, in zichzelf praten. Disfunctioneren of een tekort aan yin van het Vuur element. De energie wordt niet in balans gehouden.
- Water element. Als je onrustig, hyperactief of angstig bent.
- Disbalans tussen Hout- en Vuur element.

Spataderen. Aarde element.

Spijvertering.

- Aarde element Algemeen.
- Hout element. Als de oorzaak een slechte vetvertering of slechte suikerstofwisseling is.

Slijmvorming, in neus en longen. Aarde element.

Suikerstofwisseling. Zie ook diabetes\*: Aarde- en Hout- element

Schouders. \*

- Achterzijde: mogelijk Vuur element. Meridianen van dunne darm en drievoudige verwarmer kunnen de schouder beïnvloeden.
- Midden: mogelijk Metaal element. Dikke darm meridiaan.
- Voorzijde: mogelijk Metaal element. Longmeridiaan.

## T

Tumoren. \* Complex: Aarde element, Hout element, Vuur element.

Tenniselleboog: Vuur- of Metaal element kan meespelen. De meridianen van deze elementen beïnvloeden de elleboog. Daarnaast zijn overbelasting en overige oorzaken mogelijk.

## U

Urineverlies.

- Water element.
  - Bij ouderdom, zwakte en uitputting.
  - Bij kinderen. Vaak spelen gevoelens van angst en onveiligheid een rol.
- Aarde element. Door verslapping van de spieren of verzakking.

## V

Verdriet, bedroeft, eenzaam: Metaal element.

Verkoudheid: Metaal (afweer) en Aarde element (slijm).

Vermoeidheid. Complex.

Bijna altijd een optelsom, met meerdere betrokken elementen. Oorzaken variëren van psyché tot werkplek, straling, voeding, bacterie, schimmel of virus of een ziekte die je onder de leden hebt.

- Hout element. Bij wisselende energie. De ene keer heel moe en dan weer overactief.
- Water element. Bij uitputting of burn-out
- Vuur element. Levensmoe, depressief, geen passie, geen zin.
- Aarde element.
  - Mentaal moe door veel gedachten, piekeren, denken en in het hoofd leven
  - Onderlichaam. Zwaar gevoel, verlangen om te liggen.
  - Lichamelijk moe door tekorten aan vitale voedingsstoffen.
- Metaal element. Moe of levensmoe als gevolg van vastzittende rouw:

Verstopping. Zie constipatie.

Verzakkingen. Aarde element.

Voorhoofdsholteontsteking.

- Slechte afweer of in het verloop van de dikke darm meridiaan: Metaal element.
- Vastzittend slijm: Aarde element.

Vochthuishouding. Zie ook oedeem. Alle vijf de elementen kunnen verstoring in de vochthuishouding geven.

## W

Wanhoop. Metaal element.

Weersgevoeligheid:

- Algemeen: Vuur element. Drievoudige verwarmmer.
- Hout element. Bij moeite met aanpassen aan veranderingen van weer.

## X

## Y

## Z

Zenuwachtig. Water element.

Zweten.

- Water element.
  - Nachtzweet. En zweten van zwakte of angst.
  - Zweten aan handen, voeten en borstgebied.
- Bij opvliegers. Zie 'opvliegers'..

