

Twintig was hij toen hij door een ernstig ongeluk bijna zijn nek brak en in het ziekenhuis belandde. Ondanks een spoedig herstel, bleef hij met pijn zitten. Op advies van de fysiotherapeut bezocht hij een acupuncturist. "Ik verzette me met hand en tand, want ik geloofde niet in die abracadabra. Ik dacht dat het allemaal suggestie was. Tot mijn grote verbazing was ik na drie behandelingen volkomen klachtenvrij. Dat heeft mijn ogen geopend. Het jaar erop begon ik met de studie acupunctuur om niet veel later opende ik mijn eerste praktijk in Maastricht", aan het woord is Roy Martina, holistisch arts, auteur van meer dan vijftig boeken en al dertig jaar expert op het gebied van preventieve ziekte.

Tijd dus om eens proefondervindelijk vast te stellen wat acupunctuur eigenlijk is. Eerlijk gezegd heb ik niets met naalden en geprik in mijn lijf. Ik ben dan ook een beetje zenuwachtig als ik bij Sandra Ferwerda klaar lig voor mijn eerste behandeling. Ik stel mezelf gerust. Zij heeft de opleiding: 'Traditionele Chinese Geneeskunst' als een van de beste van haar klas afgerond.

leks, daar komt die naald en aagh, hij zit er in, en dan draait ze er ook nog met een kleine pompbeweging aan. Ze doet het met geroutineerde en vaste hand en ongelooflijk, ik voel er bijna niets van. Een muggenbeet is vervelender. Enkele minuten en een paar naalden verder is er juist een gevoel van rust en ontspanning.

Het is bewezen

Met een geschiedenis van meer dan vijfduizend jaar is acupunctuur de oudste medische techniek die tegenwoordig wordt toegepast. Ontelbare wetenschappelijke studies tonen de doeltreffendheid van acupunctuur bij een scala van klachten aan. Denk aan onvruchtbaarheid, verslavingen, overgangsproblemen, pijnbestrijding en verlichting van stress en depressies. In een rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) staat een lange lijst van aandoeningen waarvan bewezen is dat ze door acupunctuur te genezen of te verbeteren zijn. Eeuwen geleden waren de Chinezen al in staat om lichaam en geest te helen en daar kwam geen mes, scan, of het gif van een chemokuur aan te pas. Het is bewezen dat acupunctuur het hartritme bevordert, het evenwicht in het zenuwstelsel herstelt en het brein positief beïnvloedt. Dankzij medische vooruitgang is het verband tussen de hersens, de hormonen, het autonome zenuwstelsel en het 'stromen van de levenskracht' onomstotelijk aangetoond.

Roy Martina

Roy Martina heeft jarenlang onderzoek verricht en Omega NEI Health Coaching ontwikkeld. Hierin zijn de basisconcepten van acupunctuur verwerkt, waarmee

zo goed als elke chronische ziekte te behandelen is. "Mijn zonen van 17 en 19 hebben nooit conventionele therapie gehad en zijn altijd met acupunctuur behandeld," vertelt hij. "Ik gebruik het nog steeds dagelijks op mijzelf. Mensen hoeven niet ziek te worden als we op tijd ingrijpen. De Oosterse Geneeskunst is een levenswijze, bestaande uit acupunctuur, tai chi, massages, voeding, speciale kruidenleer en ademhalingstechnieken. Acupunctuur werkt in eerste instantie in op de energiehuishouding. Het heeft niets met religie of geloofsovertuigingen te maken. De meeste fobieën en vormen van posttraumatische stress kan ik met een of twee behandelingen genezen, ook bij sceptische mensen."

Qi, de levensenergie

Volgens de Oosterse filosofie is alles gebaseerd op het Yin en Yang principe. De hele gezondheid hangt af van het evenwicht tussen deze twee krachten en het circuleren van de Qi. Qi is de levensenergie die via een ingewikkeld netwerk van meridianen door ons lichaam stroomt. Net als rivieren, bevinden er zich meridianen onder en door de huid. Hoe gezonder je bent, hoe meer je uitstraalt. Hoe zieker, des te dieper de naar binnen geslagen energie ligt. Dan is het gestagneerde punt alleen nog maar bereikbaar met de acupunctuurnaald. Sandra Ferwerda: "Als de Qi niet stroomt ontstaan er blokkades en klachten. De Oosterse Geneeskunde heeft een holistische kijk op

De helende werking



van Oosterse Geneeskunst

alle verschijnselen in de kosmos en hier op aarde. Dus ook op de klachten waar mensen mee kampen. Met acupunctuur kun je geen kwaadaardige tumor weghalen, daarvoor heb je chirurgisch ingrijpen nodig. Je kunt wel pijn verminderen, zodat je bijvoorbeeld medicatie kunt afbouwen en sneller herstelt. Het mooie van acupunctuur is dat je het lichaam een zetje geeft om zelf in balans te komen. Zo wordt het zelfgenezend vermogen geactiveerd."

Daar lig ik dan rozig tussen de warme zachte dekens. Terwijl de flinterdunne naalden hun werk doen, ontspan ik op rustgevende Buddha Bonsai muziek. Hier voel ik me mens, hier is aandacht voor mijn welbevinden. Met behulp van massages en acupunctuur kun je het tekort aan levensenergie al behoorlijk aanvullen, maar bij een behandeling komt meer kijken. Het begint al met de verdeling van de mens in het Yin of Yang principe, koud of warm. Bij welk element hoor je? Ben

je Hout, Vuur, Aarde, Metaal of Water? Alle informatie is verbonden met de organen. Voeding is belangrijk. Een kouwelijk persoon, moet verwarmend voedsel eten en geen groene salades of sinasappel. Voedsel kan warm, heet, neutraal, koel of koud zijn. Een te warm persoon kan beter aardbeien, boter, venkel en knoflook laten staan. Dat verhit alleen maar meer. Al het eten moet in contact met

de zon zijn geweest, anders kun je het maar beter laten staan. Ook een relaxte 'Shanti houding' van belang. Dat is weten wanneer je het lichaam zijn tijd moet gunnen om in harmonie te komen. Het is overgave aan het natuurlijke ritme.

Een verstoring in de Yin Yang balans is volgens de Oosterse visie een van de grootste veroorzakers van ziekte. De westerse geneeskunst heeft niet altijd alle antwoorden en soms ben je uitgedokterd. Dan is het goed om te weten dat er alternatieven zijn. Dat veel klachten verdwijnen als de levensenergie stroomt, is alleen maar een kwestie van gezond verstand.

Goed om te weten:

- Acupunctuur wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed
- Op de website van Roy Martina is een gratis boekje te downloaden.
- Het prikken van de punten is zo goed als pijnloos.
- Ongezonder is ook alles dat 'zonder zon' groeit.



Lilian Ferru