

Inhoud

Voorwoord	9
<i>Alledaagse verhalen uit de acupunctuurpraktijk</i>	13
Mijn weg	15
Flyers	20
Naalden	23
Het ziekenhuis	26
De nacht	29
Fixen	33
De vuilnisbak	36
Het verschil tussen eten en voeding	40
Nooit te oud om te leren	43
Appeltaart	46
Experiment	49
De code	53
Stagedag	56
Wat trekt er aan je?	60
De kookwekker	63
Tussen de oren	66
Afblijven	69
Praatziek	72
Kansberekening	75
Dan toch maar acupunctuur	78
Wat je lichaam onthoudt	81
De telefoon	84

Verdriet in de buik	87
Als het leven een opgave is geworden	90
Een volle maag en toch verhongeren	94
Pauze	97
De seksmeridiaan	100
Geen oppas	104
Kaakklemmen	107
Emotionele besmetting	110
Rode vlag	114
Vraag het de heks maar	117
Een streepje	120
Hoogspanning	123
Zweethanden	126

De Chinese geneeskunde als gids voor jouw gezondheid 129

De taal van de Chinese geneeskunde	131
Van de brouwsels en smeersels van toen	
naar de naalden van nu	131
Wat doet een acupuncturist?	133
Yin en yang	134
Qi	136
Organen	137
Meridianen	138

DE VIJF FASEN THEORIE	141
De Hout fase	146
Een nummer	150
De Vuur fase	155
Glimlach	159
De Aarde fase	164
Verstikkende relatie	168
De Metaal fase	173
Een blinkend harnas	177
De Water fase	182
Oplettend oog	186
ZELF AAN DE SLAG	192
Metten doe je met je duim	193
Zet je hoofd even op pauze	194
Kaakklemmen: uitspugen of doorslikken	196
Zelf aan de slag	198
Pijn in je buik	203
Zelf aan de slag	204
Last van je nek	209
Zelf aan de slag	210
Hoofdpijn	214
Zelf aan de slag	215
Dankwoord	222
Over Brechtje Sebrechts	225
Mijn tijdlijn	226

Vraag het de heks maar

Het is zaterdagochtend en ik ben in Oostenrijk. De dauw ligt op het weiland, de wolken hangen nog tussen de bergen. Het belooft een warme, zonnige dag te worden. Negen tochtgenoten lopen voor mij en de berggids uit naar de bushalte bij de Bergschule. De berggids is een goede vriend van mij en we kennen elkaar al jaren. Samen hebben we altijd veel lol op deze huttentochten.

Na een kwartiertje met de bus begint onze wandeling omhoog. Ik loop rustig achteraan en schik mijn rugzak nog eens. Veertien kilo op je rug, dat voel je. Ik ben niet de enige die achteraan loopt.

De vrouw voor me trekt met haar linkerbeen. 'Hoe gaat het?' vraag ik haar. Ik versnel mijn pas om naast haar te gaan lopen.

'Prima.'

Een paar uur later is het bloedheet. Ik zweet uit al mijn poriën en mijn shirt is drijfnat. Wat zou ik graag doorlopen. De berggids heeft al een paar keer gewacht op mij en de vrouw en met dit tempo halen we de hut nooit binnen anderhalf uur, zoals de bordjes beloven.

'Ik heb zo'n pijn in mijn heup,' klaagt de vrouw. Een uur geleden hebben we de inhoud van haar rugzak al verdeeld, en ze heeft een extra wandelstok gekregen als steun.

De berggids kijkt, met een zweem van ongeduld, achterom. 'De heks loopt achteraan in de groep,' zegt hij droogjes. Negen hoofden draaien zich om in mijn richting. 'Vraag het haar straks of ze naar je heup kijkt.'

'Heks, noem je me nu heks? Maar dan wel een goede en lieve heks hoor,' grap ik nog.

'Maak jij ook van die smerige kruidendrankjes met kruiden die je plukt bij volle maan?' vraagt een tochtgenoot later. Het

woord heks roept blijkbaar dit soort vragen op. En bedankt. Ik leg uit dat ik als acupuncturist werk en geen kruiden voorschrijf.

Na nog eens tweeënhalf uur lopen stap ik de drempel over van de hut. Ik heb beloofd eerst naar de heup van de vrouw te kijken. Het zweet van me afwassen kan straks wel. Om te beoordelen wat er aan de hand is, begin ik met het onderzoeken van haar enkel.

‘Die enkel heb ik vorige week weer eens flink verzwikt,’ zegt de vrouw. ‘En die heup speelt de laatste jaren wel vaker op. Ik hoopte dat het wel weer zou lukken met lopen.’

Ik merk vaak dat, wanneer er ergens in de meridiaan een blokkade is, dit leidt tot steeds meer klachten in het verloop van diezelfde meridiaan. Was het eerst alleen een enkel, als je niet oppast heb je al snel ook last van je knie of heup. Ik leg haar uit dat ik het niet op kan lossen met een behandeling.

‘Mijn doel is dat je morgen naar het dal kunt afdalen,’ zeg ik.

Ze knikt, en ik haal een paar naalden uit mijn toilettas om haar te helpen.

’s Avonds aan de lange tafel in de hut praat ik met de groep over natuurgeneeskunde en Chinese geneeskunde. Mijn tochtgenoten, allemaal uit Duitsland en Oostenrijk, vertellen hoe natuurgeneeskunde daar een vaste plek heeft in de gezondheidszorg – dat is echt anders dan in Nederland.

Al snel laten we de flauwe grappen achter ons en bespreken we de klachten van mijn tochtgenoten. Ik word overspoeld met vragen of ik hen ook kan helpen. Dit is precies waarom ik liever niet vertel wat voor werk ik doe: ik ben op vakantie en heb pas drie dagen geleden de deur van mijn praktijk achter me dichtgetrokken.

De volgende morgen dalen we af naar het dorp in het dal door een prachtige kloof. Vooraan loopt de vrouw die ik gisteren behandelde. Ze loopt stevig door.

‘Ik had je niet gevraagd dit te goed op te lossen,’ zegt de berggids als hij naast me loopt. De eerste boerderijen van het dorp komen dichterbij en ik zie dat hij naast de vrouw gaat lopen.

‘Nee, ik wil niet op de trein.’ Ze staat ineens stil, waardoor degene achter haar bijna tegen haar aan botst. ‘Zij heeft me gisterenavond zo goed behandeld en het gaat nu prima.’

De berggids werpt me een vernietigende zie-je-nu-wel blik toe.

‘Ja, ik weet dat ze dat goed kan en misschien wel iets te goed. Ik kan alleen het risico niet nemen om je verder mee te nemen. Als het weer mis gaat bergop, is er geen uitweg meer. En dus nemen we hier in het dorp afscheid,’ zegt hij beslist.

‘Had je haar niet iets minder goed kunnen laten lopen?’ We zitten te eten in de hut. Buiten is het inmiddels donker.

‘Ik weet wel dat jij stiekem graag een rondje op je bezem vliegt, maar je had haar geen vleugels hoeven geven vandaag. Nu liep ze net iets te goed,’ zegt hij met een knipoog. We schieten allebei in de lach.

Zweethanden

‘Je hebt geen idee hoe vaak ik mijn handen afdroog voordat ik iemand een hand geef,’ zegt hij terwijl hij een snelle blik op zijn handen werpt waar de zweetdruppels vanaf parelen. Tegenover me zit een hoogsensitieve man, begin dertig, die een half jaar geleden vol enthousiasme aan zijn droombaan bij een ingenieursbureau is begonnen. Het enthousiasme waarmee hij startte, heeft plaatsgemaakt voor stress en angst. De verlenging van zijn jaarcontract hangt aan een zijden draadje, denkt hij, en dat idee drukt zwaar op hem.

Hij zucht en vervolgt: ‘Op kantoor gaat het nog wel, maar nu ik met een ervaren collega naar de gemeente ga voor vergaderingen, slaat de twijfel toe. Ik durf daar nauwelijks iets te zeggen.’

Iets opschrijven doet hij ook liever niet. ‘Dan ziet iedereen de natte vlekken die achterblijven op het papier.’ Zijn handen houdt hij onder tafel, en zodra iemand hem aankijkt of het woord tot hem richt, wordt hij rood. Is hij zelf aan het woord, dan komt het er met veel gestotter uit.

‘Alles behalve een professionele uitstraling dus,’ vat hij het samen.

Hij hoopte dat acupunctuur een oplossing zou zijn voor zijn zweethanden, maar twijfelt nu. En dat begrijp ik. Ik behandel hem nu twee maanden en de afgelopen weken ging het steeds beter. Zijn handen, die eerst gloeiend heet waren en waar het zweet vanaf druppelde, waren tot drie weken geleden bij onze laatste behandeling alleen nog maar klam.

‘Laten we eens stilstaan bij die situatie bij de gemeente,’ stel ik voor. ‘Daar ervaar je het meeste ongemak, toch?’

Hij knikt bevestigend.

De Hout fase

Hoe herken je de Hout fase in je lichaam en leven? Aan de hand van duidelijke eigenschappen, gedragingen en fysieke klachten ontdek je hoe de Hout Fase je fysieke en mentale gesteldheid beïnvloedt. En wanneer je merkt dat de beweging even hapert? Geen zorgen. Met praktische tips kun je deze fase versterken en de balans herstellen, zodat je weer moeiteloos kunt meebewegen met het leven.

Een goed functionerende Hout fase herken je aan een aantal duidelijke kenmerken. Je pezen zijn soepel, je beweegt energiek, je nagels zijn sterk en je zicht is goed. Voor vrouwen geldt dat je een regelmatige, pijnvrije menstruatiecyclus hebt. Je bent stressbestendig en flexibel als het anders loopt dan gepland. Gevoelens als frustratie en irritatie ervaar je niet snel. Jouw planning is realistisch en je bent besluitvaardig. Je bent creatief, hebt nieuwe ideeën en voelt een natuurlijke motivatie om persoonlijke doelen te bereiken. Groei en verandering ervaar je als positief en inspirerend. Je gedijt goed bij regelmatige lichaamsbeweging en hebt baat bij activiteiten die je ontspanning bieden, zoals yoga, tai chi of wandelen in de natuur.

Er zijn verschillende factoren die de balans van de Hout fase verstoren. Leefstijlfactoren die de balans kunnen verstoren, zijn bijvoorbeeld te weinig beweging of juist overmatige fysieke inspanning. Ook het drinken van alcohol en het regelmatig eten van zwaar, vet of bewerkt voedsel kan invloed hebben. Daarnaast kunnen onvoldoende slaap of veel druk van buitenaf de natuur-

