

TIBETAANSE GENEESKUNDE

Complementaire geneeskunde kan bijdragen tot genezing, verlichting van klachten of verbetering van het hele welbevinden. Tibetaanse geneeskunde komt voort uit het boeddhisme, en is daar nog steeds nauw aan gerelateerd. Voor de patiënt maakt dat niets uit: die hoeft geen boeddhist te zijn om baat te hebben bij Tibetaanse geneeskunde.

Drs. Nel de Jong is de enige Nederlandse 'amchi' in Nederland. Amchi betekent Tibetaans geneeskundige, en wordt gebruikt om een arts in Tibetaanse geneeskunde aan te duiden. Ze heeft tien jaar in India gewoond, en vijf jaar gestudeerd bij de Chagpori-school in Darjeeling. 'Die stond eeuwenlang op een grote rots in Lhasa. Toen de Chinezen in 1959 Tibet binnenvielen, is de school totaal verwoest. Later werd deze voorgezet in India.' Tibetaanse geneeskunde is door de eeuwen heen beïnvloed door andere geneeswijzen. Tijdens een twee jaar (!) durende conferentie in 792 debatteerden in Samye, het oudste klooster van Tibet, geneesheren uit alle windstreken over de best werkende methode. Ze kwamen niet alleen uit China en India, maar zelfs uit Griekenland tot in Tibet. Naast de debatten werden er ook patiënten behandeld. Verder werd de best werkende methode overgenomen door de andere geneeswijzen. Tibetaanse geneeskunst is lang niet zo geïsoleerd als de ligging van het land doet vermoeden.

De Tibetaanse geneeskunst gaat uit van de gezondheid van de gehele mens. Deze holistische geneeswijze is

erg gericht op de balans van het lichaam en

onderscheidt drie soorten energieën:

- de windenergie staat voor alles wat in ons lichaam beweegt, van spijsvertering tot geestelijke activiteiten;
- de galenergie zorgt voor de warmteregulatie in het lichaam en voor bijvoorbeeld de bloedcirculatie;
- de slijmenergie reguleert de koude energie in het lichaam en is verboden met onder andere de vochthouding.

Balans hervinden

Volgens Nel de Jong wordt er voornamelijk met kruidenpillen gewerkt. 'De pols- en urine-diagnose is heel belangrijk, maar we hebben nog andere diagnostische methodes. We gebruiken ook oefeningen, dieetadviezen, meditatie, of soms zelfs massage. Al die ondersteuning dient één doel: de balans hervinden.' Het voert te ver om alle energieën te bespreken, maar windenergie is erg belangrijk. 'Daarmee wordt veel gewerkt. Verder geven regelmaat en structuur een stabiele balans aan het leven. Hetzelfde geldt voor een stomapatiënt. Het ongemak van een stoma brengt veel emotionele disbalans met zich mee. In eerste instantie ben je altijd alert, en dus vaak gespannen', aldus de amchi.

'Tibetaanse geneeskunst kan helpen bij het psychische gedeelte, dus de

acceptatie en verwerking. Ook kennen stomadragers een fysiek probleem: de spijsvertering verloopt erg snel. Daarbij kunnen dieetadviezen en kruidenpillen goed helpen om de spijsvertering te vertragen. De voedingsstoffen moeten beter worden opgenomen, omdat na de operatie hun af te leggen route korter is geworden. Hierdoor verliest het lichaam veel essentiële voedingsstoffen. Vergelijk het met mensen die voor de weerstand vitaminepillen slikken. Maar de Tibetaanse kruidenpillen zijn meer een maatpak.

We werken veel met bekende kruiden, zoals nootmuskaat, kruidnagel, saffraan en kardemom. Maar ook bloemen die je in de tuin kunt vinden. Gentiaan, bamboe, knoflook. Bovendien zijn er heel specifieke kruiden die extra krachtig zijn. Maar uiteindelijk gaat het vooral om de combinatie van de kruiden. Ze worden voor gebruik kapotgemaakt en met iets afgekoeld gekookt water ingenomen. Overigens is dit water zelf het eerste en het beste geneesmiddel: het ontspant de maag en zet het tegelijkertijd aan om actief te worden. Hierdoor worden de binnengekomen voedingsstoffen beter door het lichaam worden opgenomen.'

Ben Melis



Foto: Ben Melis

In Nederland worden de consulten vaak vergoed, in enkele gevallen ook de kruidenpillen. Kijk voor meer informatie over Tibetaanse geneeskunde en Nel de Jong op www.chagpori.nl en www.tibetaansegeneeskunde.nl.