

# Constipatie?

Acupunctuur  
kan  
helpen

Algemeen

Nogal wat mensen klagen over 'moeilijke stoelgang' en doen nadat ze op consult geweest zijn bij de huisarts of specialist - wat altijd eerst moet gebeuren - ook beroep op de acupuncturist.

Voorals het probleem hardnekkig blijft, en de patiënt het constant nemen van medicatie wat moe wordt, kan acupunctuur inderdaad een goede aanvulling zijn in de behandeling van 'constipatie', vooral ook omdat de invalshoeken vanuit de Chinese acupunctuur interessant verhelderend en efficiënt zijn.

### **Teveel Yang, te weinig Yin**

Zoals dikwijls in de aanpak van 'een probleem' gaat de acupuncturist na of het veroorzaakt wordt door iets 'te veel' of iets 'te weinig'. Constipatie kan bijvoorbeeld veroorzaakt worden door 'teveel hitte in het lichaam'.

Hitte doet de lichaamsvloeistoffen opdrogen zodat de stoelgang hard en droog wordt en moeilijk kan uitgedreven worden. We herkennen dit ondermeer als we hoge koorts gehad hebben (hitte in het lichaam), die de stoelgang helemaal uitdroogt en daardoor constipatie veroorzaakt. In dit geval lost dit zichzelf op als de koorts verdwijnt en de stoelgang door eten en drinken opnieuw vochtiger wordt.

Nochtans zijn er ook veel mensen die deze droge en harde stoelgang bijna altijd hebben, zonder dat ze opvallend koorts hebben. De Chinese acupunctuur verklaart dit ook door 'hitte', die niet zo sterk is maar toch wel altijd aanwezig. In hun logica leggen ze dit uit met Yin en Yang. Yang is o.a. hitte en yin is o.a. het bevochtigende, het koele. Iemand met droge stoelgang, veroorzaakt door hitte, kan te maken hebben met teveel yang, maar het kan ook door te weinig yin.

Hoe krijgt iemand te weinig Yin? Bijvoorbeeld door het ouder worden. Met de leeftijd raakt de Yin in ons lichaam op, kunnen er 'droogte' tekenen ontstaan zoals bv. droge en harde stoelgang. Oudere mensen hebben dan ook regelmatig moeilijke en droge stoelgang.

Bij jongere mensen kan de yin ook verminderen. Dit is dikwijls het geval als er niet voldoende bloed in het lichaam aanwezig is, zoals bv. bij overdreven menstruatie, of na een bevalling. Kinderen baren neemt sowieso heel wat yin weg bij de moeder: ze geeft van haar eigen voorraad yin aan haar kindje.

Ook te hard werken, zodat ons lichaam wat uitgeput raakt, vermindert de yin, zodat we droge en moeilijk uit te persen stoelgang kunnen krijgen. De acupuncturist kan dit verhelpen, door of het teveel yang te verminderen, of het te weinig yin op te krikken.

### **Stress en Stagnatie**

Stress veroorzaakt volgens de Chinezen 'stagnatie'. Alles blokkeert als het ware, en het loopt niet meer zo vlot. De stoelgang wordt dan ook niet meer zo vlot bewogen, en blijft in de darmen, waar er opnieuw hitte ontstaat, zodat hij hard wordt en moeilijk kan uitgedreven worden. Typische vorm van de stoelgang zijn dan harde ronde bolletjes. Ook dit is met acupunctuur goed te verhelpen.

### **Te weinig energie**

De darmen bewegen traag en duwen de stoelgang vooruit in de darm. Dit heet darmperistaltiek. Er

moet voldoende energie zijn (wij noemen dit Qi - spreek uit *tjie-*) om dit klaar te krijgen. Mensen die zwak zijn, of erg vermoeid, zoals bij CVS , of bij het ouder worden, hebben dikwijls niet voldoende energie om deze darmbewegingen goed te laten verlopen en kunnen moeilijk naar de WC gaan. De stoelgang is dan dikwijls *niet hard*, maar er is te weinig kracht om hem uit te drijven. Ook hier kan de acupuncturist trachten het energieniveau op te krikken, zodat er voldoende energie is om de beweging van de stoelgang te versterken.

## **Acupunctuur**

Het is verrassend hoe acupunctuur dikwijls erg snel de stoelgang op gang kan brengen (regelmatig na één behandeling). Maar wat zeker zo belangrijk is, is het feit dat de acupuncturist op zoek gaat naar het onderliggende mechanisme, met andere woorden *waarom* er moeilijke stoelgang is. En als hieraan kan gewerkt worden, geeft dit meer garanties op een blijvender resultaat en een betere gezondheid in het algemeen.

## **Wordt acupunctuur terugbetaald?**

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te

verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF-acupuncturist.

Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist.

## **Erkende acupuncturisten**

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors

Federation BAF, kan geraadpleegd worden op de website [www.acupunctuur-baf.be](http://www.acupunctuur-baf.be),

of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

**BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.**



© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2007