

Verslag nascholing **Gewichtsbeheersing** door Ellen IJspeert

In Nederland heeft zo'n 50% van de vrouwen en ruim 55% van de mannen overgewicht met alle gezondheidsgevolgen van dien. Acupunctuur kan een ondersteunende rol spelen in het beïnvloeden van het gewicht .

Op 3 en 4 februari heeft Jan Schroen voor de NAAS de nascholing over gewichtsbeheersing gegeven. De opkomst voor deze tweedaagse cursus in Vught was erg groot en de inhoud veelzijdig en boeiend. Het ging niet over de vraag hoe iemand gewicht kwijtraakt maar over waarom iemand een ongezond gewicht (mn overgewicht) heeft gekregen.

Bij overgewicht, obesitas is de oorzaak terug te voeren naar drie differentiaal diagnoses.

- Hyperfunctie van de middelste driewarmer als gevolg van overvloedig eten.
- Stagnatie van flegma-damp als gevolg van een endocriene stoornis.
- En verstoorde communicatie door bloedstasis als gevolg van erfelijke aanleg en verstoorde hormonale dysbalans.

Veel voorkomende complicaties van obesitas zijn diabetes, hoge bloeddruk, kransslagadervernauwing, galstenen en galblaasontsteking. Voor de acupuncturist zijn dit symptomen van de onderliggende differentiaal diagnose. Zo kan bijvoorbeeld hoge bloeddruk veroorzaakt worden door zowel oplaaiend exces lever hitte, accumulatie van flegma-damp, hyperactiviteit yang ten gevolge van yin deficiëntie of bloedstasis die de communicatie verstoort.

De mentale kant van overgewicht valt af te lezen aan de persoonstypering volgens de Qi Jing Ba Mai, de extra meridianen. Zo heeft het Dai Mai type bijvoorbeeld een streep door de navel waaronder de buik hangt. De buik vertegenwoordigt de verdediging van zijn territorium. Te dicht bij komen zowel fysiek als mentaal geeft een geïrriteerde reactie.

Jan heeft uitgebreid gesproken over de acupunctuurpunten en kruiden die bruikbaar zijn om deze condities te beïnvloeden. Ook ooracupunctuur kwam ter sprake. Bij dit alles noemde hij uiteenlopende voorbeelden en tips die zijn verhaal smakelijk verlevendigden. Al met al een cursus die voor herhaling vatbaar is, zeker nu men steeds meer bewust wordt van de noodzaak tot gewichtsbeheersing.