

In een ander onderzoek<sup>4</sup> vond men dat electro-acupunctuur even goed werkte als het tetracyclische anti-depressivum matropiline, maar opnieuw geen nevenwerkingen. De electro-acupunctuur werkte zeer goed ( $p < 0.01$ ); bovendien stelde men ook significante reducties in cortisol en endothelin-1 waarden vast.



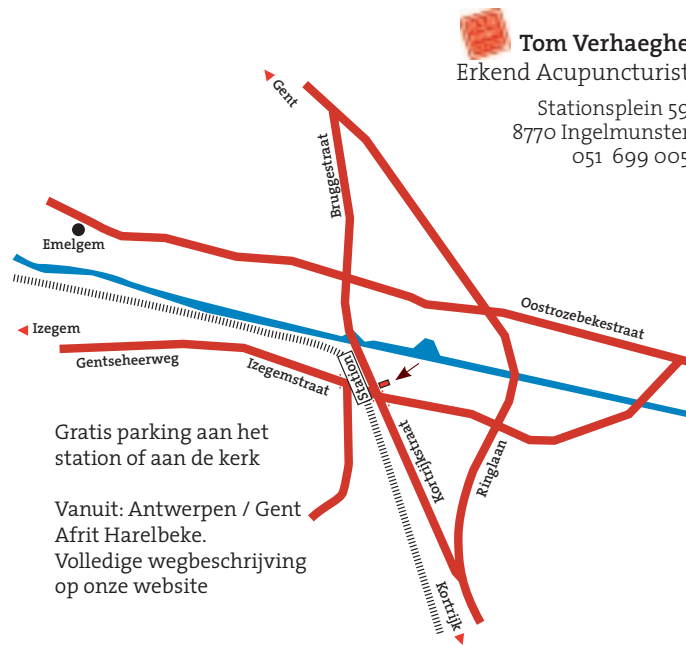
In een literatuuronderzoek<sup>5</sup> vond men dat acupunctuur een significante rol kan spelen in de behandeling van depressie en angststoornissen.

Er zijn nog vele andere referenties te vinden in de Chinese literatuur.



Voor wie meer wil lezen:

<http://chinesemedicalpsychiatry.com/> heeft een flink aantal uit het Chinees vertaalde artikels.



Bezoek ook onze website [www.chinese-geneeskunde.be](http://www.chinese-geneeskunde.be) & schrijf je in op onze online nieuwsbrief. Zo blijf je steeds op de hoogte van de laatste nieuwigheden.

1. zie [http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art\\_id=2600](http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=2600)
3. The efficacy of acupuncture in the treatment of major depression in women, Allen et al, Psychological science, sept 1998, vol. 9, no. 5, pp. 397-400.
4. Clinical Study on Electro-acupuncture Treatment for 30 Cases of Mental Depression, Han et al, Journal of Traditional Chinese Medicine, 2004, 24(3), pp. 172-176.
5. Depression, Anxiety and acupuncture, the evidence for effectiveness, British Acupuncture Council, 2001, Briefing paper no. 9.

# Chinese geneeskunde bij Depressie & andere stemmingsstoornissen



**Tom Verhaeghe**  
Erkend Acupuncturist  
Stationsplein 59  
8770 Ingelmunster  
051 699 005



# Depressie

## & andere stemmingsstoornissen

### Wat is depressie?

Iedereen heeft wel eens een moment waarop ie het niet ziet zitten. Dit moet echter van voorbijgaande aard zijn. Anders tasten gevoelens als verdriet, ontgoocheling en hopeloosheid de kwaliteit van het leven aan.

Van depressie kan men spreken wanneer men vier van de volgende symptomen heeft gedurende meer dan twee weken<sup>1</sup>:

- depressieve gevoelens
- Geen plezier of interesses meer
- Verlies van energie en vermoeidheid
- Slechte concentratie
- Verstoorde eetlust
- Verstoorde slaap
- Opgewonden gevoel of traagheid
- Schuldgevoelens of minderwaardigheidsgevoelens
- Zelfmoordneigingen

De ziekte wordt nog vaak onderkend. Volgens een recente studie in België waaraan 13.699 mensen deelnamen vertonen 17,8% van de patiënten van de huisartsen depressie of angst. Het percentage wordt nog hoger in stedelijke gebieden. 10 à 17% van de Belgen zou tijdens zijn leven een depressie doormaken (1.000.000 tot 1.700.000 mensen.) Meer vrouwen

dan mannen lijden aan deze aandoening. De Wereldgezondheidsorganisatie voorspelt dat in 2020 depressie de meest voorkomende ziekte zal zijn.

### Hoe wordt depressie normaal behandeld?

Antidepressiva behoren tot de groep van de meest verkochte geneesmiddelen. Er zijn verschillende soorten van deze geneesmiddelen. Nieuwe medicijnen als Prozac en Zolofit helpen miljoenen mensen zich beter te voelen- maar ze zijn nooit zonder nevenwerkingen. Een aantal studies heeft recentelijk aangetoond dat de zogenaamde SSRIs niet werkzaam zijn bij jongeren of zelfs zelfmoordneigingen zouden veroorzaken<sup>2</sup>. Men mag ook nooit zomaar stoppen met de behandeling met medicijnen. Indien u zou kiezen om een behandeling met acupunctuur en/of Chinese kruiden te starten, dient u dat in overleg met uw arts te doen. De geneesmiddelen zijn slechts een symptomatische behandeling. Vaak raadt men aan om ook psycho-therapie te volgen.

### Hoe behandelt de Chinese geneeskunde depressie en andere stemmingsstoornissen?

“Elke depressie kan men als een Leveraandoening klasseren”, schreef men in een 18de-eeuws Chinees compendium. Meer specifiek gaat het hier over een stagnatie van Qi: de Lever voert zijn taak van Qi circuleren niet goed uit. [De meest courante oorzaken van Lever Qi stagnatie zijn onvervulde verlangens- zij knopen de Qi]

In de behandeling moet men dus steeds de Qi en de Lever doen bewegen.

Dit is echter niet voldoende. Naargelang de oorzaak van de Lever Qi stagnatie zal men ook het dieet moeten aanpassen, meer bewegen, leren omgaan met woede en frustratie of andere emoties ... Praat maar over wat op uw Lever ligt ...

Een zeer frekwent gevolg van Lever Qi stagnatie is leegte in de Milt. De Milt produceert dan niet genoeg Qi en Bloed, en maakt Damp aan. Men voelt zich loom. Damp kan indikken en Flegma(Slijm) worden. Flegma kan dan zelf obstructie van de Qi veroorzaken, of zorgen voor troebel denken. Dit fenomeen wordt erger wanneer men vaak zoet en vet voedsel eet.

De stagnatie kan ook in Hitte en Vuur omslaan, die het Hart teisteren en zorgen voor een onrustige geest. Dit Vuur kan op zijn beurt een leegte van Yin en Bloed veroorzaken.

Een leegte in de Milt kan ook een leegte in de Nieren veroorzaken, zowel Nier Yin als Nier Yang.



Tenslotte kunnen al deze zaken ook nog leiden tot stase van Bloed.

Het is de taak van de acupuncturist te achterhalen welke patronen (het meest) aanwezig zijn in uw specifiek geval. Na een correcte diagnose kan dan gestart worden met een behandelplan. Dit kan acupunctuur, Chinese kruiden en/of een dieet- en levensstijladvies met zich meebrengen. [Voor meer informatie over diagnostiek verwijs ik u naar een andere folder.] Het is ook perfect mogelijk om Westerse en Chinese behandeling te combineren. Neveneffecten worden minder en vaak kan men de medicatie afbouwen. Steeds in overleg met uw arts.

In de Chinese geneeskunde heeft men nooit echt het onderscheid gemaakt tussen lichaam en geest. In zowel het Westen als het Oosten erkent men dat bepaalde emoties depressie kunnen veroorzaken. Maar in het Oosten weet men dat bepaalde structurele (lichamelijke) klachten ook een functionele klacht (bv. depressie) kunnen veroorzaken. Zo komt het voor dat mensen met arthroseklachten er een (lichte) depressie bovenop krijgen.

### Een greep uit het onderzoek.

In een Amerikaanse studie<sup>3</sup> vond men dat acupunctuur even effectief was als courante farmacologische behandeling. Met dat verschil dat er bij de acupunctuurbehandeling geen nevenwerkingen waren.