



# Nieuwsbrief 2008/2009

Beste lezers,

De Praktijk voor Traditionele Tibetaanse Geneeskunde viert dit jaar haar 5<sup>e</sup> verjaardag. In deze jaren heb ik met veel plezier consulten gegeven en deelgenomen aan seminars, conferenties en tentoonstellingen. Naast deze activiteiten geef ik 2 tot 3 keer per jaar workshops in de praktijk in Ede over de Tibetaanse geneeskunde en het in balans brengen van lichaam en geest. Dit jaar is ook het 20<sup>e</sup> jaar waarin ik de Tibetaanse geneeskunde beoefen. Op dit moment is de Tibetaanse geneeskunde bekend op veel plaatsen in de wereld; als alternatieve, complementaire of holistische geneeskunde. De afgelopen 20 jaar heb ik de gelegenheid gehad om bij te dragen aan de gezondheid in de Tibetaanse gemeenschap, India, Japan, Canada en andere plaatsen in de wereld. Ik ben blij te zien hoe de ontwikkeling van Tibetaanse geneeskunde en haar bijdrage aan de gezondheid van mensen zich voortzet.

Deze nieuwsbrief belicht een aantal bijzondere activiteiten van de praktijk. Dit jaar is mijn office manager Wendy Grobben naar Ladakh geweest voor het project voor het cultiveren en de bescherming van zeldzame planten die in de Tibetaanse geneeskunde worden gebruikt. Mijn dank gaat uit naar de mensen in Ladakh waarmee we een warme samenwerking hebben. Ook mijn dank voor alle mensen in Nederland die het project ondersteunen. We hopen dat het een succesvol project zal worden.

Ook leest u hoe u één van de meest voorkomende klachten in Nederland zelf kunt behandelen: de verkoudheid.

Ik wens u allen een gezond en gelukkig leven.

Met de allerbeste wensen en gebeden, *Amchi Lobsang Tsultrim*

## Werkgroepdag 12 april 2008

Op 12 april heeft de praktijk een eerste werkgroepdag georganiseerd.

De deelnemers van de werkgroep waren: dr. L.A. Beth (Antroposofisch arts/biografisch consultant); mevr. M.G.J. Derks (verpleegkundige, Shiatsu- en Jin Shin Jyutsu therapeut); dr. L. Salimans (apothekhoudend huisarts/acupuncturist); dr. R.S.V.M. Severijnen (kinderchirurg) en dr. J. van Vlijmen (tandarts).

Foto v.l.n.r.: W.J. Grobben, dr. L.A. Beth, dr. L. Salimans, dr. J. van Vlijmen, dr. R.S.V.M. Severijnen en mevr. M.G.J. Derks.



In 2006 organiseerde de praktijk het seminar *Brug tussen Oosterse en Westerse Geneeskunde*. Een van de doelstellingen van dit seminar was het leggen van een basis voor een werkgroep van geneeskundigen uit verschillende medische systemen, ten bate van de patiënten. Op 12 april heeft de praktijk een eerste werkgroepdag georganiseerd.

Tijdens de bijeenkomst legde elke participant zijn ideeën over

samenwerking tussen verschillende geneeswijzen uiteen.

In november zal een vervolg voor de werkgroep worden georganiseerd waarbij Amchi Lobsang Tsultrim een presentatie zal houden over de diagnostische methoden van de Tibetaanse geneeskunde en het zenuwstelsel. Elke geneeskundige zal daaropvolgend (behandelingen van) het zenuwstelsel vanuit zijn eigen perspectief belichten.

## *Nationale Conferentie en Workshop Traditionele Tibetaanse Geneeskunde 24-28 maart 2008, Dharamsala, India*

In maart 2008 is in Dharamsala een grote Nationale Conferentie georganiseerd voor alle Tibetaanse *amchi's* (traditionele dokters) in de wereld. De conferentie was gezamenlijk georganiseerd door het Tibetaans Medisch en Astrologisch Instituut en de Centrale Raad voor Tibetaanse Geneeskunde uit Dharamsala. Meer dan 160 *amchi's* uit India, Ladakh, Nepal, Rusland en Europa participeerden aan de conferentie. Voor de bijeenkomst waren drie gerespecteerde Ayurvedische en allopathische artsen uitgenodigd voor het uitwisselen van kennis tussen de verschillende medische systemen.

De conferentie beoogde de volgende doelstellingen:

- kennisuitwisseling en het leren van de ervaring van senior artsen
- het informeren over klinisch onderzoek binnen de Tibetaanse geneeskunde
- het vormen van een netwerk en betere samenwerking tussen de Tibetaanse *amchi's*



*Amchi Lobsang Tsultrim en Prof. dr. Pasang Yonten Arya T. Sherpa*



Een gala aan onderwerpen is op de Conferentie aan bod gekomen. Klinisch onderzoek en problemen bij wetenschappelijk onderzoek zijn geëvalueerd. De mogelijkheden voor samenwerking met de Ayurveda werden besproken en de kansen en uitdagingen in de toekomst.

Amchi Lobsang heeft bijgedragen met zijn presentatie over de Tibetaanse Geneeskunde en de regels en verordeningen volgens de Europese Wetgeving.

Tot slot was er een paneldiscussie over verschillende ziekten.

Enkele belangrijke onderwerpen die werden besproken waren zoal:

- 'geschiedenis en treffende eigenschappen van de Tibetaanse geneeskunde' door Dr. Pema Dorjee;
- 'De principes en modaliteiten van Ayurvedische behandelingen' door dr. Naresh Sharma;
- 'Het Westerse perspectief op de Tibetaanse geneeskunde' door dr. Pasang Yonten;
- 'De relatie tussen Tibetaanse geneeskunde en Boeddhisme' door dr. Namgyal Qusar;
- 'De uitdagingen van het bouwen van een brug tussen traditionele gezondheidswetenschappen en Westerse biomedische wetenschappen' door dr. Darshan Shankar.



### *Commissie voor Traditionele Tibetaanse Geneeskunde*

In januari 2004 is de eerste medische conferentie voor alle Tibetaanse *amchi's* ter wereld gehouden. De conferentie werd georganiseerd door het Departement voor Volksgezondheid van de Tibetaanse regering in ballingschap in Dharamsala, India. Er waren meer dan honderd *amchi's* aanwezig uit India, Nepal, Ladakh, Zwitserland en Nederland.

Als gevolg van deze conferentie is de Commissie voor Traditionele Tibetaanse Geneeskunde opgericht. De Commissie bewaakt de kwaliteit van de Tibetaanse geneeskunde en organiseert conferenties en workshops op internationaal niveau.

## *Medicijnboeddha initiatie, Tsok-puja en zandmandala*

*23-29 april 2008*

Van 23 tot en met 29 april heeft de abt van het Sera Jey Klooster in Bylakuppe in Zuid-India, Khen Rinpoche Acharya Geshe Lobsang Palden, de praktijk van Amchi Lobsang Tsultrim bezocht.

De abt van het klooster was vergezeld door Geshe Thupten Sonam en de monniken Tenzin Legden, Ngawang Tsundu en Kalsang Choephel. Zij waren eerst uitgenodigd bij het Festival De Ontmoeting in Zutphen, waar Khen Rinpoche een lezing heeft gehouden over mededogen en de monniken een zandmandala hebben gemaakt.

Khen Rinpoche en de monniken hebben Medicijnboeddha-initiaties en Tsok-puja gegeven aan groepen mensen en de praktijk gezegend. De monniken hebben een Medicijnboeddha-zandmandala gemaakt. Daarnaast kregen mensen een persoonlijke ontmoeting met Khen Rinpoche.



Alle activiteiten waren erop gericht om lichaam en geest van negatieve invloeden te zuiveren en om de balans te herstellen.

Het zijn oude Tibetaanse rituelen om negatieve emoties zoals boosheid, depressie, verdriet en stressgerelateerde problemen te verhelpen. De spirituele technieken helpen om de balans tussen lichaam en geest te ondersteunen.

Evenwicht tussen lichaam en geest en positief denken zijn de belangrijkste ingrediënten voor een gelukkig leven.

De zandmandala staat in de praktijk in een prachtige houten kast, gemaakt door Jan Klauwers uit Apeldoorn.

### **Medicijnboeddha initiatie**

De Medicijnboeddha initiatie van Khen Rinpoche is een zegening. Door middel van gebeden wordt de Medicijnboeddha aangeroepen om alle wezens te genezen van hun pijn en ziekten. Aanwezigen kunnen de Medicijnboeddha in de ruimte voor zich of boven hun hoofd visualiseren en zo de geneeskracht ervaren.

### **Tsok-puja**

Een Tsok-puja is een onderdeel van de Offerande aan de Spirituele Meesters, een ongeveer twee uur durende gebedsdienst waarbij veel voedsel en andere offergaven aan alle spirituele leraren van de overleveringslijnen worden aangeboden. Ken Rinpoche en de monniken dragen prachtige gezangen voor en onderwijl visualiseren toehoorders dat alle negativiteit uit lichaam en geest verdwijnt.

### **Zandmandala**

Een zandmandala is een met zand getekende plattegrond van het mandala lichtpaleis, het zuivere boeddhabed van de Medicijnboeddha. In de mandala worden de acht Medicijnboeddha's uitgenodigd en daarom is zowel het creëren en het zien ervan een zegenende gebeurtenis. Als token van vergankelijkheid wordt de zandmandala als hij klaar is normaliter opgeveegd en wordt het gezegende zand in een naburige rivier gestrooid, wat weer een zegenend effect heeft op de omgeving en de wezens die in het water leven. Deze zandmandala heeft echter een vaste plek in de praktijk gekregen zodat het alle mensen zegent die voor consult komen.



# Verkoudheid

## Preventie en behandeling volgens de Tibetaanse geneeskunde

door Amchi Lobsang Tsultrim

### Introductie

De Tibetaanse geneeskunde definieert verkoudheid als een ontsteking van de slijmvliezen met afscheiding, vooral in de neus en keel. Verkoudheid, Cham-pa in het Tibetaans, is het meest voorkomende gezondheidsprobleem in de wereld, maar aangezien het van tijdelijke aard is, wordt het niet als een groot probleem beschouwd en vaak genegeerd. Het negeren van verkoudheid leidt vaak tot ontstekingen en andere complicaties zoals hooikoorts, bronchitis en allergieën. Wanneer de koorts die ermee gepaard gaat lange tijd niet goed wordt behandeld, kan dit pijn in de gewrichten veroorzaken. U kunt echter zelf meer aan verkoudheid doen dan u denkt.

### Oorzaken van verkoudheid

De Tibetaanse geneeskunde maakt een verdeling van alle ziekten in vier categorieën. De onderverdeling is als volgt:

- ◆ kleine oppervlakkige aandoeningen, die niet echt een behandeling vereisen. Deze kwalen zijn makkelijk te behandelen;
- ◆ chronische en acute klachten, die onbetwistbaar behandeling vereisen om er vanaf te komen;
- ◆ ziekten die veroorzaakt zijn door negatieve invloeden;
- ◆ ziekten van karmische aard, die worden veroorzaakt door negatieve acties in het verleden.

Verkoudheid valt onder de eerste categorie van oppervlakkige aandoeningen die niet echt een behandeling vereisen. Toch valt aan te raden om de klachten tijdig te verhelpen, om andere ziekten te voorkomen. Dit kan worden gedaan door bepaalde adviezen voor voeding en gewoonten op te volgen.

Volgens de *Ghyü Zhi*, De Vier Medische Teksten waar de Tibetaanse geneeskunde op is gebaseerd, heeft onze neus de vorm van een omgekeerde hoorn. Deze hoorn heeft drie kanalen: *Ro Ma* (rechter kanaal, rood); *Khang Ma* (linker kanaal, wit) en het centrale kanaal in het midden; *U Ma*. Door deze kanalen stroomt lucht. *Ro Ma* en *Khang Ma* stromen door de linker- en rechtergaten en hebben een directe relatie met het sinusgebied (de holten). Als deze kanalen geblokkeerd zijn, leidt dit tot verkoudheid. Verstoringen in deze kanalen worden veroorzaakt door stof, luchtvervuiling, verkeerd dieet, snelle veranderingen in de lichaamstemperatuur, stress, overwerktheid, vocht of veranderingen in het klimaat. Het is erg belangrijk om de neusgaten en deze energiekanalen vrij te houden zodat de lucht erdoor kan circuleren. Als de energiekanalen open zijn, is de ademhaling gemakkelijker, zijn de zintuigen scherper en wordt de geest helder.

### Verschillende typen verkoudheid

Er zijn acht verschillende soorten verkoudheid, geclassificeerd op basis van drie energieën en specifieke karakteristieke symptomen. De indeling is als volgt:

1. *Loong-Cham*: verkoudheid beïnvloed door de *Loong*-energie (zie kader op pagina 5).
2. *Tri-Cham*: verkoudheid beïnvloed door de *Tripa*-energie.
3. *Bad-Cham*: verkoudheid beïnvloed door de *Badkan*-energie.
4. *Dus-Cham*: verkoudheid beïnvloed door een combinatie van alle drie energieën.
5. *gRe-Cham*: verkoudheid, gepaard gaande met keelontsteking.
6. *gLo-Cham*: verkoudheid, gepaard gaande met longontsteking en vaak hoesten.

7. *Rims-Cham*: verkoudheid, gepaard gaande met besmettelijke koorts.
8. *rNa-Cham*: neusverkoudheid, met ontsteking van de neusholten en neusuitvloeiing.

### Symptomen

De algemene symptomen komen in principe bij alle acht typen verkoudheid voor. Dat houdt echter niet in dat bij alle verkoudheidsproblemen dezelfde verschijnselen tegelijkertijd optreden.

De algemene symptomen die kunnen optreden bij verkoudheid zijn: rillerigheid, hoofdpijn, rode keel en verhemelte, koorts, hoesten, vaak niezen, zere keel, stem kwijt, slaapzucht en neusuitvloeiing.

Daarnaast heeft elke type verkoudheid volgens de Tibetaanse indeling karakteristieke symptomen;

- Loong-Cham*: continu niezen · verstopte en pijnlijke neus · pijn in de kaken, tanden en slapen · irritatie tussen wenkbrauwen en neus · stem kwijt en teveel aan speeksel.
- Tri-Cham*: hoofdpijn · pijn in de gewrichten en beenspieren · spanning en pijn in de nek · bittere smaak in de mond · pijnlijk lichaam · gebrek aan eetlust · kouwelijk · koorts bij dageraad · nachtmerries · verkleuring van de tong en urine · ontsteking van de neus · geel- en roodachtig sputum en speeksel.
- Bad-Cham*: overvloed aan slijm · kortademigheid · natte tong · wit plakkerig sputum en speeksel · veel gapen.
- Dus-Cham*: gecombineerde symptomen van *Loong*, *Tripa* en *Badkan Cham-pa* · pijn in de borst · mentale en fysieke zwakheid · rode ogen · irritatie in de oren · vorming van veel sputum · kortademigheid · slechte adem.
- gRe-Cham*: pijnlijke keel, verhemelte, binnenkant van de neus en slijmvliezen · loopneus · verstopte neus · continu niezen · opgezwollen klieren · geïrriteerde keel.
- gLo-Cham*: keelpijn in de beginfase, gevolgd door: heesheid · zwaar hoesten · hoofdpijn · pijn in de borst en rug · uiteindelijk vorming van geel sputum · de longen worden gevoelig voor ontsteking.
- Rims-Cham*: hoofdpijn · pijn in de gewrichten en kuitspieren · spanning in de rug · vermoeid gevoel rond de taille en heupen · bittere smaak in de mond · gebrek aan eetlust · koude rillingen · 's avonds koorts · nachtmerries.
- rNa-Cham*: irritatie in de neusslijmvliezen · loopneus · brandend gevoel in en rond de neus · verstopte neus.

### Behandeling

Door adviezen op te volgen voor de voeding en gewoonten kan een verkoudheid worden voorkomen of eerder verdwijnen.

- ◆ Adviezen voor de voeding:

Het wordt aangeraden om warm gekookt water te drinken en om warm licht verteerbaar voedsel te eten. Overvloedig gebruik van vlees, alcohol, boter, scherpe kruiden, suiker, ijs, chocolade, bananen, noten, melkproducten, uien, knoflook, citroen, mango, granaatappel, koffie, vet voedsel en het drinken van koude melk en koud water moet worden voorkomen. Veel van deze etenswaren werken slijmvormend.

♦ Adviezen voor gewoonten:

De volgende activiteiten moeten worden voorkomen: zware lichamelijke activiteiten; zwaar tillen; overdag slapen; baden in koud water; blootstelling aan stof, vervuiling, wind, ventilators, airconditioning en een rokerige omgeving.

Een ontspannen geest, veel rust en het verblijf in een hygiënische omgeving wordt aangeraden. Het stomen met warm water kan helpen om de neus te openen.

Een drukpuntenmassage kan verlichting geven aan het hoofd. Druk geregeld op de twee punten aan weerszijden van de neus-

vleugels (net naast de uitstekende botten van de wangen; het begin van de jukbeenderen). Druk ook op de punten boven de aanzet van de neusrug, tussen de wenkbrauwen in.

U kunt proberen om ademhalingsoefeningen volgens Pranayama toe te passen.

Aangezien voorkomen beter is dan genezen, is het belangrijk om bewust te worden van de eerste verschijnselen van verkoudheid.



*Op bovenstaande foto ziet u welke drukpuntenmassage u zelf kunt toepassen om bijholtenontsteking te voorkomen of te behandelen. Door geregeld op de bovenstaande drukpunten te drukken, kunt u de bijholten vrij maken en zo ontstekingen voorkomen of helpen op te lossen.*

*Fotos Guus van der Valk*

## *Drie energieën*

De Tibetaanse geneeskunde onderscheidt drie energieën die in het lichaam alle functies regelen. In een gezond persoon zijn deze energieën in evenwicht. De energieën zijn als volgt ingedeeld:

- ♦ *Loong* (wind-energie) reguleert alles wat beweegt in het lichaam. Dit betreft de ademhaling, spieractiviteit en de bloedsomloop, maar ook het zenuwstelsel en de emoties.
- ♦ *Tripa* (warmte-energie) is de energie die de lichaamswarmte en de spijsvertering regelt en zorgt voor een goede huidskleur.
- ♦ *Badkan* (koude-energie) is de energie die verantwoordelijk is voor de waterhuishouding in het lichaam zoals het lymfesysteem, slijm, maag-, darm- en andere sappen.

# *Het Ladakh Project*

## *Mei 2008*

*door Wendy Grobben*

Het project voor het cultiveren en de bescherming van zeldzame planten die in de Tibetaanse geneeskunde worden gebruikt, is dit jaar ten uitvoer gebracht. Vorig jaar augustus is het project na jaren van voorbereiding gestart met het tekenen van de contracten met twee families in Ladakh. In mei dit jaar zijn de planten ingezaaid. Amchi Lobsang heeft in juli het project bezocht en ikzelf ben er in mei geweest.

In twee dorpen hebben we twee stukken land van respectievelijk 1200 en 1600 m<sup>2</sup> in bruikleen genomen van families, die ons ook helpen het land te bewerken. In mei ben ik warm door de families ontvangen en heb ik meegewerkt het land in te zaaien. Midden in de Himalaya, op 3500 meter hoogte, is de landbouw nog handwerk. Eerst zijn de velden bevoeid met water, afkomstig van de gletsjer. Het water loopt door irrigatie-kanaaltjes door het hele dorp tot aan de velden. Vervolgens wordt de grond omgeploegd met een houten ploeg, getrokken door twee *zho's* (mannelijke kruising tussen yak en koe).

Zaadje voor zaadje zijn de planten ingezaaid in rijen, getrokken door handbijlen en toegedekt met houten harken om het land te egaliseren. Na enkele weken zijn de groene sprietjes weer met water bevoeid. Van twee soorten planten kunnen de wortels pas na drie jaar worden geoogst, voor de rest zijn we in blijde verwachting van een eerste oogst, einde van het jaar.



Het project wordt ondersteund door vele donateurs en ontving in 2007 een fonds van DSM, waarvoor onze grote dank. Graag bedanken we Wim Kurvers voor zijn grote bijdrage aan het project als projectcoördinator. Zonder de hulp, kennis en inzet van de lokale mensen in Ladakh was dit project niet mogelijk geweest. Onze dank gaat ook naar deze mensen uit. Door de bijdragen van alle donateurs kan dit project worden gerealiseerd, hartelijk dank daarvoor!

*In de praktijk worden ansichtkaarten verkocht waarvan de opbrengst gaat naar het cultiveren van de planten. U kunt ook een donatie overmaken op gironummer 828504 t.n.v. W.J. Grobben o.v.v. Het Ladakh Project. Alvast hartelijk dank voor uw bijdrage! Meer informatie vindt u op [www.tibetmedicine.nl](http://www.tibetmedicine.nl)*



*Amchi Tashi Namgail en zijn zus Yangchen zaaien de planten in hun veld in West-Ladakh*

## Workshops

Verschillende keren per jaar organiseren we workshops met als doel een tipje van de sluier op te lichten van de eeuwenoude Tibetaanse geneeskunde. Aan bod komen de filosofische achtergrond van de geneeswijze, de diagnostische methoden en het evenwicht tussen lichaam en geest. Zowel artsen als leken zijn welkom. Door het volgen van een workshop komt u meer te weten over de Tibetaanse geneeskunde en hoe u de balans in het dagelijks leven kunt behouden. Dit jaar worden weer workshops aangeboden, zowel een introductie als een vervolgcursus.

De workshops worden aangeboden in twee delen. In workshop deel 1 leert u hoe u het evenwicht in het dagelijks leven kan behouden en welke rol onze emoties hierbij spelen. Ook krijgt u een introductie over de beginselen van de urinediagnose, de polsdiagnose en druppuntenmassage. In workshop deel 2 wordt dieper ingegaan op de drie energieën, welke constitutie u heeft en toepassingen zoals Tibetaanse yoga oefeningen.

## Tentoonstelling

In de praktijk in Ede is een kleine tentoonstelling over de Tibetaanse geneeskunde te bezichtigen.

U ziet verschillende soorten Tibetaanse kruiden, ingrediënten en oude medische instrumenten. Met deze tentoonstelling willen we meer belangstelling voor deze geneeswijze wekken. Het is mogelijk deze tentoonstelling voor bepaalde tijd te bruiklenen.



*Vitrine met voorbeelden van Tibetaanse kruidenpillen en de ingrediënten. Onze tentoonstelling wordt regelmatig gevraagd bij evenementen over Tibet, zoals het afgelopen jaar bij Ticket for Tibet in Amsterdam, bij Zin dé Beurs in de Rai in Amsterdam en het Himalaya Film Festival in Brussel.*

*Foto Guus van der Valk*

## Doelstellingen van de praktijk in Ede

- ◆ Het bevorderen van de traditionele Tibetaanse geneeskunde zodat deze kan bijdragen aan de gezondheid en het welzijn van de mensen in Nederland.
- ◆ Een brug bouwen tussen de Westerse en Oosterse geneeskunde, door uitwisseling van kennis met andere (allopathische) artsen.
- ◆ Het leggen en onderhouden van contacten en het samenwerken met personen en organisaties die op vergelijkbaar gebied werkzaam zijn.
- ◆ Het bevorderen van research naar de effectiviteit van de Tibetaanse geneeskunde.

## U kunt ons helpen

- ◆ Vrijwilligerswerk
- ◆ Donaties (financieel of materieel)
- ◆ Verspreiding van folders
- ◆ Organiseren van workshops, lezingen en/of tentoonstellingen
- ◆ Laat vrienden en kennissen er meer van weten

## Contact met de praktijk van Amchi Lobsang Tsultrim

**Meer informatie over aankomende activiteiten en achtergrondinformatie vindt u op onze website. Neemt u voor consulten, het organiseren van lezingen, visuele presentaties, informatieavonden, workshops en tentoonstellingen telefonisch contact met ons op.**

**Amchi Lobsang Tsultrim (Tibetaans arts) · Wendy Grobden (Office manager)**

**De Gasperisingel 18 · 6716 RB, Ede · 0318-622580 (tussen 10:00 - 16:00 uur) · [www.tibetmedicine.nl](http://www.tibetmedicine.nl)**