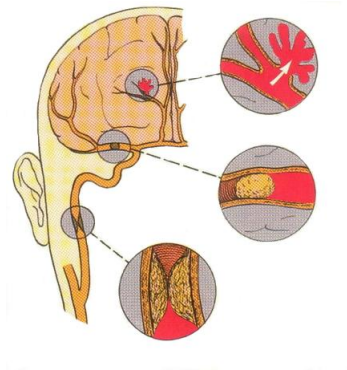


Cerebrovasculair Accident



Risicoprofiel en Preventie met behulp van Chinese Kruiden

Door

Linda Faber

Ter afronding van de opleiding Chinese Kruiden

Academie Bo Yi

2015

Goedgekeurd door:

Loed Rakels

Voorwoord

In het voorjaar van 2015 zijn Edith den Hollander en ik benaderd door Jeanet Kraaij van hersenletsel.nl. Zij vroeg ons of wij een lezing konden geven over de visie van de TCM op een CVA. We waren gelijk enthousiast en er ontstonden meteen ideeën over hoe we dit wilden gaan aanpakken. Hieruit ontstond al vrij snel het plan om hier samen een scriptie over te schrijven. Het bleek noodzakelijk beiden een aparte scriptie te schrijven. We hebben daarom een onderverdeling gemaakt in een document over preventie van een CVA aan de hand van een risicoprofiel en een document over behandeling na een CVA. Een Pre en een Post CVA versie. Het is onze bedoeling dat beide documenten samen één geheel vormen. In de scripties staan daarom over en weer verwijzingen.

Mijn dank gaat uit naar Jeanet Kraaij voor het aandragen van dit boeiende onderwerp. En Loed voor het inhaken op dit onderwerp en het mogelijk maken om deze scriptie gezamenlijk te maken. En natuurlijk Edith voor de prettige samenwerking in de afgelopen maanden. Ongemerkt heb ik een hoop van je geleerd, dank daarvoor.

Samenvatting

In Westerse landen is een CVA de derde doodsoorzaak. In Nederland worden jaarlijks zo'n 30.000 mensen getroffen door een CVA. Een deel van deze mensen houdt hier geen lichamelijk schade aan over, maar het merendeel wel. Ondanks dat de Nederlandse gezondheidszorg niet is ingesteld op preventieve zorg is er toch alles voor te zeggen om eerder in te grijpen en een CVA te voorkomen.

Hiervoor is het noodzakelijk om inzichtelijk te maken hoe je het ziekteproces kan herkennen en hoe je prepatiënten kunt behandelen zodat een CVA voorkomen kan worden.

In deze scriptie worden de Westerse patronen en voorlopers van een CVA gekoppeld aan de Chinese diagnoses en patronen. Welke orgaansystemen zijn van belang om een CVA te voorkomen en welke kenmerken zijn alarmbellen voor een preventieve behandeling.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting	3
Inhoudsopgave.....	4
1 Inleiding en onderzoeksvraag	5
1.1 Inleiding.....	5
1.1 Onderzoeksvraag	5
1.2 Onderzoeksdoel	5
1.3 Opbouw.....	5
2 CVA volgens de Westerse Geneeskunde	5
2.1 Definitie.....	5
2.2 Etiologie	6
2.2.2 Herseninfarct of TIA	6
2.2.1 Hersenbloeding	6
2.3 Symptomen.....	6
2.4 Reguliere behandeling en prognose	7
2.5 Risicofactoren	7
2.5.2 Risicofactoren herseninfarct.....	7
2.5.3 Risicofactoren hersenbloeding	8
3 CVA volgens de Traditionele Chinese Geneeswijze	9
3.1 Inleiding.....	9
3.2 Etiologie	9
3.3 Risicoprofiel.....	9
3.3.2 Hoog risico	12
3.3.3 Middelhoog Risico.....	15
4 Preventieve behandeling	17
4.1.2 Chinese kruiden	17
4.1.3 Overige Chinese geneeswijzen.....	18
5 Leefstijladviezen.....	18
5.1 Emoties	18
5.2 Beweging en rust	19
5.3 Meditatie.....	19
5.4 Voeding	19
6 Oost ontmoet West	20

7	Conclusie	20
	Bijlage 1: Formuletabellen	21
	Bijlage 2: Voedingstabel.....	29
	Bibliography	30

1 Inleiding en onderzoeksvraag

1.1 Inleiding

Deze scriptie over risico en preventie van een CVA vormt een geheel met de scriptie *Cerebrovasculair Accident: Behandeling en Nazorg met behulp van Chinese Kruiden* (den Hollander, 2015). Ze kunnen afzonderlijk van elkaar gelezen worden. Maar het voelt als een van de wetten van Yin/Yang, “Ze zijn onderling afhankelijk van elkaar”. Nazorg betekent namelijk ook preventief voorkomen van een nieuwe CVA.

1.1 Onderzoeksvraag

Wat is het risicoprofiel voor het krijgen van een CVA volgens de TCM (Traditional Chinese Medicine)?

Wat doen preventieve behandelingen, in het bijzonder met Chinese kruiden, binnen de TCM, om een CVA te voorkomen?

1.2 Onderzoeksdoel

Door middel van het opstellen van een risicoprofiel is het mogelijk om mensen met een verhoogd risico beter te herkennen. Het doel van deze scriptie is informeren over de mogelijkheden die de Chinese Geneeswijze heeft om, in die gevallen, preventief te behandelen.

1.3 Opbouw

In deze scriptie worden de risicofactoren volgens de Westerse Geneeskunde benoemd. Aan de hand daarvan wordt een Chinese patroondifferentiatie gemaakt van de grootste risicofactoren volgens de Westerse geneeskunde voor zowel het krijgen van een infarct als voor een bloeding. Deze patronen worden vergeleken met de patronen die een Wind-Stroke kunnen veroorzaken. Hieruit volgt welke patronen, of combinatie van patronen, een hoog of middelhoog risico geven op het krijgen van een CVA/Wind-Stroke. De patronen met een laag risico worden niet verder uitgewerkt. Daarna wordt beschreven welke formules en behandelingen geschikt zijn om preventief te behandelen.

2 CVA volgens de Westerse Geneeskunde

2.1 Definitie

CVA is de afkorting voor Cerebrovasculair Accident, in de volksmond beroerte genoemd. Een CVA ontstaat wanneer een bepaald deel van de hersenen te weinig zuurstof en glucose krijgt door afsluiting van de bloedtoevoer en beschadigd raakt of afsterft.

In Westerse landen is een CVA de 3e doodsoorzaak en na de ziekte van Alzheimer de belangrijkste oorzaak van invaliderende neurologische beschadiging. In Nederland krijgen jaarlijks ongeveer

30.000 mensen een CVA, van wie er per jaar 12.000 overlijden aan de gevolgen ervan. Meer dan tweederde van alle CVA's treedt op boven de 65 jaar. 50% van alle CVA's doet zich voor bij mannen, maar meer dan 60% van de sterfgevallen als gevolg van een CVA, betreft vrouwen. Mogelijk komt dit doordat vrouwen ouder zijn wanneer een CVA optreedt. Negroïde mensen hebben een hoger risico op een CVA en op overlijden als gevolg hiervan dan blanken. (Merck Manual, 2005, p. 504)

2.2 Etiologie

Een CVA kan worden veroorzaakt door een herseninfarct, TIA of een bloeding. Om vast te stellen of iemand een infarct of een bloeding heeft (gehad) wordt een CT- of MRI-scan gemaakt.

2.2.2 Herseninfarct of TIA

Een TIA (Transient Ischaemic Attack) is een voorbijgaande beroerte door verstopping van een bloedvat. De gevolgen verdwijnen meestal binnen enkele minuten en uiterlijk binnen een dag. TIA's kunnen een waarschuwing zijn voor een dreigend herseninfarct. Ongeveer een derde van degenen die tenminste één TIA hebben gehad krijgt een herseninfarct. De helft van deze infarcten doet zich binnen een jaar na de TIA voor.

Bij een herseninfarct is een vat in de hersenen afgesloten. Dit kan worden veroorzaakt door een stolsel in het bloed, bijvoorbeeld als gevolg van boezemfibrilleren (hartritmestoornis) of door slagaderverkalking waardoor het vat is dichtgeslibt. Het achterliggende gebied krijgt geen of te weinig zuurstof en raakt beschadigd of sterft af. Een afsluiting (infarct) is in 80% van de gevallen de oorzaak van een CVA.

2.2.1 Hersenbloeding

Bij een hersenbloeding ontstaat er een scheurtje in het bloedvat of barst een bloedvat open, het bloed stroomt in het hersenweefsel. Bloed dat rechtstreeks in contact komt met hersenweefsel irriteert het weefsel en kan littekenweefsel veroorzaken, waardoor epileptische aanvallen optreden. De bloedophoping geeft druk op het hersenweefsel waardoor het beschadigt. Bovendien is geen bloedtoevoer meer mogelijk waardoor het hersenweefsel geen zuurstof en voedingsstoffen meer krijgt en afsterft. Bij slechts 20% van de gevallen is een bloeding de oorzaak van een CVA. Een hersenbloeding komt relatief vaker voor bij jongere mensen. Een bloeding kan ontstaan door het scheuren van een aneurisma. Een aneurisma is een plaatselijke verwijding of uitstulping van een slagader en ontstaat in een verzwakte of dunne vaatwand. Een CVA door een bloeding geeft een hoger overlijdensrisico dan die als gevolg van een infarct.

2.3 Symptomen

Een beroerte is te herkennen aan de volgende hoofdverschijnselen:

- Scheve mond
- Verlamming van een arm of been (spasticiteit, gevoelsstoornissen en/of krachtverlies zijn ook mogelijk)
- Verstoring van de spraak
 - Afasie: beschadiging van het taalcentrum. De patiënt:
 - weet wat hij wil zeggen maar kan de woorden niet vinden
 - zegt niets of slechts enkele woorden
 - spreekt wartaal
 - begrijpt taal niet, alsof iedereen een vreemde taal spreekt

- heeft moeite met lezen en schrijven
- Dysartrie: moeite met duidelijk uitspreken van woorden, bijvoorbeeld door eenzijdige gezichtsverlamming. Er is wel begrip.

Andere verschijnselen kunnen zijn:

- Plotseling dubbel zien, wazig zien of blindheid aan het linker- of rechteroog
- Plotselinge combinatie van hevige draaiduizeligheid, coördinatie- en/of evenwichtsstoornissen

Bij een hersenbloeding ook:

- Plotselinge zeer ernstige hoofdpijn zonder aanleiding
- Misselijkheid, braken
- Epileptische aanvallen
- Bewustzijnsverlies

Van buitenaf is de oorzaak niet te zien en ook is niet in te schatten hoe ernstig de situatie is. Hoe eerder iemand in het ziekenhuis is des te eerder de oorzaak bekend is en des te kleiner de kans op blijvende schade.

Als gevolg van een CVA kunnen naast bovenstaande klachten ook voorkomen:

- Problemen met ruimtelijke waarneming en zintuiglijke waarneming
- Incontinentie van urine en/of ontlasting
- Ontregeling van bloeddruk, lichaamstemperatuur, hartslag en/of ademhaling
- Transpireren
- Slikklachten
- Aangezichtspijn
- Vergeetachtigheid, verwardheid of dementie
- Karakterverandering
- Sneller emotioneel, verdriet of dwanghuilen (huilen zonder aanleiding), depressie, angst, onzeker gedrag, geagiteerd en agressief met woede-uitbarstingen

2.4 Reguliere behandeling en prognose

Hoe de reguliere behandeling, medicatie, prognose en revalidatie eruit ziet na een CVA verwijs ik naar de scriptie *Cerebrovasculair Accident: Behandeling en Nazorg met behulp van Chinese Kruiden* (den Hollander, 2015).

2.5 Risicofactoren

2.5.2 Risicofactoren herseninfarct

De kans op een herseninfarct kan worden verhoogd door:

- Atherosclerose (slagaderverkalking. Dit is een grotere risicofactor bij een herseninfarct dan bij een bloeding)
- Roken (ook meeroken, versnelt het proces van slagaderverkalking en verhoogt de bloeddruk)

- Hoge bloeddruk (dit is een grotere risicofactor bij een hersenbloeding dan bij een infarct)
- Teveel zout (geeft verhoging van de bloeddruk)
- Overgewicht (geeft verhoging van de bloeddruk)
- Verhoogd cholesterol
- Diabetes Mellitus (suikerziekte)
- Teveel verzadigde vetten in voeding
- Te weinig lichaamsbeweging
- Chronische psychologische stress
- Overmatig alcohol gebruik (mannen > 2 glazen per dag en vrouwen > 1 glas per dag)
- Erfelijkheid: hart- en vaatziekten bij ouders, broer of zus voor het 65ste levensjaar
- Ontsteking (vasculitis) of infectie waardoor bloedvaten naar de hersenen vernauwd raken
- Gebruik van cocaïne of amfetaminen (Kan slagaderspasmen veroorzaken waardoor slagaders naar de hersenen vernauwen en een infarct wordt veroorzaakt)
- Hartfibrileren (hoewel meestal niet als risicofactor aangemerkt, wordt dit na een CVA wel behandeld met anti-stollingsmedicatie, hierdoor neemt echter de kans op een hersenbloeding weer toe)

Diffuse hersenbeschadiging door verminderde zuurstoftoevoer naar de hersenen, meestal met coma als gevolg, kan ontstaan door:

- Ernstig bloedverlies of zeer lage bloeddruk
- Ernstige bloedarmoede (te weinig rode bloedcellen waardoor er te weinig zuurstof in het bloed aanwezig is)
- Verstikking of koolmonoxidevergiftiging

2.5.3 Risicofactoren hersenbloeding

Oorzaken voor het ontstaan van een hersenbloeding kunnen zijn:

- Hoge bloeddruk (dit is een grotere risicofactor bij een hersenbloeding dan bij een infarct)
- Roken (ook meeroken, versnelt het proces van slagaderverkalking en verhoogt de bloeddruk)
- Aneurisma in de slagaders in de schedel (hierbij is de vaatwand in aanleg vaak al verzwakt)
- Arterioveneuze malformatie (bloedvatafwijkingen)
- Diabetes mellitus
- Atherosclerose (dit is een grotere risicofactor bij een herseninfarct dan bij een bloeding)
- Ontstekingsziekten (vaatontsteking, psoriasis of reuma) of infectie
- Gebruik van antistollingsmiddelen, cocaïne of amfetaminen
- Bindweefselaandoeningen zoals het Ehlers-Danlos syndroom of het syndroom van Marfan
- Schedeltrauma

Het advies in de reguliere zorg luidt dan ook om in de levensstijl iets te doen aan de vermijdbare risicofactoren. Patiënten die binnen het risicoprofiel vallen krijgen vaak preventief medicatie voorgeschreven.

3 CVA volgens de Traditionele Chinese Geneeswijze

3.1 Inleiding

Een CVA wordt in de Chinese geneeskunde 'Wind-Stroke' (Zhòng Fēng) genoemd. In antieke Chinese medische teksten komt ook 'Sudden Stroke' (Cù Zhòng) voor. Vrij vertaald spreken we dus over een Wind-beroerte.

Een uitgebreidere definitie is terug te vinden in *Cerebrovasculair Accident: Behandeling en Nazorg met behulp van Chinese Kruiden* van Edith den Hollander (den Hollander, 2015).

3.2 Etiologie

In de meeste gevallen valt het pathologie mechanisme van een CVA binnen de volgende categorieën:

- Interne Lever Wind
- Qi, Bloed en/of Yin deficiëntie met stijgend Yang
- Lever en/of Hart Vuur
- Phlegm (met Wind en/of Vuur)
- Abnormale beweging en Stase van Qi en Bloed

De betrokken orgaansystemen zijn over het algemeen Hart, Lever, Nier en de Milt. Elk patroon kan samengaan met elk ander en zij kunnen elkaar beïnvloeden.

Het ontstaan van een CVA staat uitgebreider beschreven in *Cerebrovasculair Accident: Behandeling en Nazorg met behulp van Chinese Kruiden* van Edith den Hollander (den Hollander, 2015). In deze scriptie wordt verder gekeken naar het risicoprofiel.

3.3 Risicoprofiel

Tweederde van de CVA's treedt op boven de 65 jaar. Ouderdom put Yang Qi uit, mogelijk zelfs tot 50% van het normale niveau. Chronische ziekte of fysieke oververmoeidheid met een zwakke constitutie kunnen ook Qi, Bloed en/of Yin leegte veroorzaken. Waar maak je uit op dat iemand een risico loopt om in de toekomst (weer) een CVA te krijgen? Welke patroondifferentiaties zijn betrokken en vallen onder het risicoprofiel?

Vanuit het Westers beeld kunnen we opmaken dat patiënten met een hoge bloeddruk, te hoog cholesterol, atherosclerose en diabetes patiënten een verhoogd risico hebben op een CVA (zowel een infarct als een bloeding), of te wel een Wind-Stroke.

Hieronder worden de ziektebeelden uitgewerkt met een patroondifferentiatie volgens de TCM.

Ziektebeeld	TCM Patroondifferentiatie
Diabetes Mellitus	Long en Maag Hitte accumulatie en tekort aan vloeistoffen Intens en extreme Maag hitte Qi en Yin leegte Nier Yin leegte Milt en Maag Qi leegte Damp-Hitte obstructie in de Middelste Warmer Milt en Nier Yang leegte

Hypertensie	Stijgend Lever Yang Phlegm Vuur Lever en Nier Yin leegte Chong Mai en Ren Mai onbalans Bloedstase obstructie in de meridianen
Hoog Cholesterol	Nier en Lever Yin leegte Damp-Hitte in Lever en Galblaas Lever Qi stagnatie Milt en Nier Yang leegte
Atherosclerose	Lever Qi stagnatie Nier en Lever Yin leegte Milt Qi leegte Phlegm Vuur Damp-Hitte in de Middelste Warmer Bloedstase Yang leegte
Wind Stroke	Interne Lever Wind Qì, Bloed en/of Yin deficiëntie met stijgend Yang Lever en/of Hart Vuur Phlegm (met Wind en/of Vuur) Abnormale beweging en Stase van Qì en Bloed Milt en Nier Yang leegte

In **Fout! Verwijzingsbron niet gevonden.**, op de volgende pagina, worden de TCM patronen die ten grondslag liggen aan deze ziektebeelden en aan een Wind-Stroke onder elkaar getoond. Hoe vaker het patroon voorkomt, hoe hoger het risico op een Wind-Stroke.

Deze tabel laat zien dat van de Westerse risicofactoren atherosclerose de grootste overlap heeft met Wind-Stroke qua onderliggende TCM patronen. Het lijkt erop dat Diabetes Mellitus minder overlap heeft met Wind-Stroke maar het is bekend dat DM het proces van Atherosclerose versnelt. Ook hoog cholesterol heeft direct effect op de vorming van atherosclerose. Atherosclerose en hypertensie werken elkaar ook in de hand. Het is dus bijna onmogelijk om de risicofactoren los van elkaar te zien.

De TCM patronen komen ook zelden op zichzelf voor. Phlegm ontstaat niet uit het niets, er ligt vaak een Milt Qi leegte aan ten grondslag en mogelijk ook Lever Qi stagnatie. Als dit samen optreedt dan heb je dus al 3 patronen te pakken die een hoog tot redelijk hoog risico geven op een Wind-Stroke.

Hoewel het minder vaak voorkomt kan Milt en Nier Yang leegte ook een oorzaak zijn van een Wind-Stroke. Uit de tabel blijkt dat dit een middelhoog risico geeft. Als zowel hoog cholesterol als Diabetes Mellitus aanwezig zijn en de Yang leegte ook Phlegm (atherosclerose) heeft gevormd neemt het risico toe.

De patronen met een laag risico zijn niet verder uitgewerkt. Jing leegte komt niet voor in Tabel 1: Patroon vergelijking van Wind-Stroke en Westerse Risicofactoren. Omdat erfelijke aandoeningen volgens de Westerse risicofactoren aanleiding kunnen zijn voor een hersenbloeding, is Jing leegte wel degelijk een risicofactor voor een CVA en Wind-Stroke. Daarom is een Jing tonifiërende formule opgenomen in Tabel 7: Nier Yin, Yang en Jing Leegte

Tabel 1: Patroon vergelijking van Wind-Stroke en Westerse Risicofactoren

	Wind Stroke	Hypertensie	Hoog Cholesterol	Athero-sclerose	Diabetes Mellitus	Risicofactor
Nier Yin leegte	x	x	x	x	x	5
Lever Yin leegte	x	x	x	x		4
Interne Lever Wind/Stijgend Yang	x	x	x	x		4
Phlegm (evt.+ Wind en/of Vuur)	x	x	x	x		4
Milt en Nier Yang leegte	x		x	x	x	4
Milt (en Maag) Qi leegte	x			x	x	3
(Lever) Qi stagnatie	x		x	x		3
Damp-Hitte (MW, Lever, Galblaas)			x	x	x	3
Bloedstase (evt. + meridiaan obstructie)	x	x		x		3
Lever e/o Hart Vuur (evt.+ Wind)	x	x				2
Long/Maag Hitte en vloeistof tekort					x	1
Extreme Maag Hitte					x	1
Chong Mai en Ren Mai onbalans		x				1

In de volgende paragrafen worden de TCM patronen verder uitgewerkt in oorzaak, symptomen en behandelprincipe en verwijzing naar bijbehorende formuletabellen

3.3.2 Hoog risico

Nier en Lever Yin leegte (stijgend Lever Yang)

Een leegte van Nier Yin voedt Lever Yin onvoldoende waardoor Lever Yang gaat stijgen. Nier Yin is de basis van de Lever en het Hart. Lever Yin leegte houdt automatisch in dat er ook sprake is van Lever Bloed leegte en vice versa.

Nier Yin Leegte	Lever Yin leegte
Oorzaken :	
• Verouderingsproces • De overgang • Overbelasting lichamelijk/fysiek/seksueel	• Woede • Frustratie • Depressie
Symptomen:	
• Droge keel • Opvliegers/nachtzweeten/hitte in de 5 palmen • Oorsuizen • Duizeligheid, occipale hoofdpijn • Concentratieverlies/geheugenverlies • Erectiestoornissen/spontane zaadlozingen/verhoogd libido • Rugklachten/knieklachten	• Droge ogen • Vaal gele gelaatskleur • Overvloedig dromen • Troebel zicht • Weinig menstruatiebloed • Hoofdpijn bovenop het hoofd
Tong- en polsbeeld:	
• Rood en gepeld, met scheurtjes	• Xì Mài, mogelijk Shuò Mài (Fijne, mogelijk snelle pols)
Behandelprincipe:	
• Nier en Lever Yin voeden en eventueel lege Hitte klaren en Lever Yang laten dalen	
Formules:	
• Tabel 5: Interne Lever Wind • Tabel 7: Nier Yin, Yang en Jing Leegte	

Interne Lever Wind

Een gebrekkige aanmaak van bloed door de Milt betekent voor de Lever een tekort aan bloed. Bloed leegte kan interne Wind veroorzaken. Wind is een Yange pathogeen en gaat dus stijgen. Een andere oorzaak kan een Lever Yin leegte zijn met een stijging van Lever Yang. Een laatste mogelijkheid tot interne Lever Wind is een aanval externe Wind die gelijk op bloedniveau binnenkomt. Zie voor een uitgebreidere uitleg het hoofdstuk *Etiologie: externe pathogeen* uit de scriptie *Cerebrovasculair Accident: Behandeling en Nazorg met behulp van Chinese Kruiden* (den Hollander, 2015, pp. 9-10).

Interne lever Wind/Stijgend Yang	
Oorzaken : • Psychische overbelasting • Excessieve seksuele activiteiten • Bloedverlies • Verkeerd voedingspatroon waardoor leegte van Yin, Bloed en Qi ontstaan	
Symptomen: • Tics, tremors en spasmen • Doof gevoel in ledematen • Nek stijfheid • Hoofdpijn, migraine • Jeukende ogen	
Tong- en polsbeeld: • Deviatie, mogelijk rode zijkanten (stijgend Yang) of gepeld (Yin leegte) of bleek (Bloed leegte) • Xū Mài of Xì Xián Mài en eventueel Shuò Mài (Oppervlakkig en leeg of koordvormig en dun, eventueel snel)	
Behandelprincipe: • Lever Wind elimineren, Lever Yang laten dalen door Yin en/of Bloed te voeden	
Formules: • Tabel 5: Interne Lever Wind	

Phlegm-Hitte

Phlegm-Hitte kan ontstaan door: Lever Qi Stagnatie, Phlegm die zelf Hitte genereert en/of Milt Qi leegte. De Hitte en/of Wind neemt het Phlegm mee omhoog. Phlegm-Hitte vormt daardoor een risico voor een Wind-Stroke.

Phlegm-Hitte
Oorzaken : • Milt Qi Leegte • Emotionele problemen • Boosheid, frustratie, verbittering
Symptomen: • Bittere smaak in de mond (de hele dag door) • Misselijkheid • Wazig zicht • Duizeligheid • Veel slijm vorming • Oorsuizen • Mentale verstoringen

Tong- en polsbeeld:	
dik, plakkerig en geel beslag, een- of tweezijdig	Huá Xián Mài (gladde koordvormige pols)
Behandelprincipe:	
Phlegm transformeren en Hitte klaren en onderliggende oorzaak behandelen	
Formules:	
Tabel 4: Phlegm-Hitte/Wind-Phlegm	

Milt en Nier Yang leegte

Dit betreft een chronische conditie waarbij de Milt niet meer in staat is om Qi en Bloed te transporteren naar de ledematen, die daardoor koud zijn. Nier Yang kan de vloeistoffen van de buik niet meer transformeren en daardoor de Milt niet ondersteunen. Chronische diarree is hierbij het meest waarschijnlijk.

Milt en Nier Yang leegte	
Oorzaken :	
- Blootstelling aan koude en vochtige omgeving - Te veel aan koud en rauw voedsel, onregelmatig eten of te veel - Mentale overbelasting	
Symptomen:	
- Oedeem (enkels, benen) - Koude gevoel in benen en rug - Aversie voor koude - Volheid en distentie van de buik - Weinig eetlust - Verlangen om te blijven liggen - Chronische diarree - Borborygmi	
Tong- en polsbeeld:	
Bleek en gezwollen	Chén Ruò Chí Mài (Diep, zwak en langzaam)
Behandelprincipe:	
Verwarmen en tonifiëren van Milt en Nier Yang	
Formules:	
- Tabel 7: Nier Yin, Yang en Jing Leegte - Tabel 3: Milt Yang Leegte	

3.3.3 Middelhoog Risico

Milt Qi leegte

Wanneer de Milt niet optimaal functioneert, genereert het enerzijds een tekort aan Bloed en Qi (voeding en beweging) en anderzijds de aanmaak (te veel) van Damp en Phlegm. Deze combinatie van te weinig beweging en te veel (niet functionele) vloeistoffen leidt er toe dat er in het vatenstelsel een stroperigheid (Phlegm) ontstaat die op den duur een Wind Stroke kan veroorzaken.

Milt Qi leegte
Oorzaken : • Verkeerd voedingspatroon/dieet • Langdurig ziek en/of langdurig medicijngebruik • Geestelijke uitputting, excessief werken of studeren • Te weinig beweging
Symptomen: • Geen eetlust • Opgeblazen gevoel na de maaltijd • Vermoeidheid • Vaalgele gelaatskleur • Zwakte van de ledenmaten • Losse ontlasting
Tong- en polsbeeld: • Bleek of normale kleur, lichte zwelling van de zijkanten, eventueel met transversale scheurtjes • Xū Mài (leeg)
Behandelprincipe: • Milt Qi tonifiëren
Formules: • Tabel 2: Milt Qi Leegte

Lever Qi stagnatie

Lever Qi stagnatie veroorzaakt Phlegm (door de functie van de Milt te onderdrukken), Hitte en Vuur en is dus een belangrijk pathogeen in het ontstaan van een CVA. Een gestagneerde Lever energie heeft zijn uitwerkingen op de Maag, Milt, Darmen, Hart en Uterus

Lever Qi stagnatie
Oorzaken : • Emotionele manifestaties • Stress

Symptomen:	
• Pijn onder de ribben • Vol gevoel op de borst • Hikken/boeren • Misselijkheid, oprispingen, slechte eetlust • Brok in de keel • Onregelmatige en pijnlijke menstruatie	
Tong- en polsbeeld:	
• kan normaal gekleurd zijn	• Xián Mài , vooral links (koordvormige pols)
Behandelprincipe:	
• Lever Qi bewegen	
Formules:	
• Tabel 6: Lever Qi stagnatie	

Stase van Bloed en Qi

Stase is stilstand van Bloed en is een uiting van langdurige Lever Qi stagnatie. De symptomen van een Bloedstase zijn daardoor heftiger. Er is geen distentie pijn, maar een stekende of borende pijn die langdurig aanhoudt of vooral optreedt in rust.

Stase van (Qi en) Bloed	
Oorzaken :	
• Emotionele klachten • Gevolg van Lever Qi stagnatie	
Symptomen:	
• Abdominale pijn • Purperen lippen, gelaatskleur, nagels • Donker menstratiebloed plus klonters • Bloedingen • Droge huid	
Tong- en polsbeeld:	
• Paars, gestuwde venen	• Sè Mài (Ruwe pols)
Behandelprincipe:	
• Bloed bewegen	
Formules:	
• Tabel 9: Stase van Qi en Bloed	

Lever of Hart Vuur

Lever en/of Hart Vuur komt voor uit een volte. Het veroorzaakt een hoge bloeddruk. Door Vuur gaat het bloed abnormaal bewegen en treedt het buiten de vaten (bloedvat knapt).

Lever en/of Hart Vuur	
Oorzaken :	
• Woede uitbarstingen, emoties • Eetpatroon, te veel pittig en gefrituurd eten • Alcohol	
Symptomen:	
• Rode en pijnlijke ogen • Rood gelaat • Pijnlijke tong, zweertjes in de mond • Psychiatrische beelden • Hartkloppingen • Hoofdpijn	
Tong- en polsbeeld:	
• Rood, mogelijke is punt of zijkanten roder of met rode puntjes, geel beslag	• Shí Shuò Hóng Mài (krachtige snelle en overvloeiende pols)
Behandelprincipe:	
• Lever en/of Hart koelen, Vuur elimineren	
Formules:	
• Tabel 8: Lever en/of Hart Vuur	

4 Preventieve behandeling

Preventief behandelen en herkennen van patiënten met risico op een 'Wind-Stroke' kan door:

- Bedacht zijn op patronen met een hoog/middelhoog risico uit hoofdstuk 3.3 Risicoprofiel, zeker als er meerdere patronen uit het risicoprofiel tegelijk aanwezig zijn
- Westerse diagnose van risicofactoren meenemen
- Letten op uiterlijke symptomen zoals gelaatskleur, tics, tremors
- Uitvragen van leefstijl nu en in het verleden

4.1.2 Chinese kruiden

Preventief zijn er veel kruidenformules in te zetten voor de in hoofdstuk 3.3 Risicoprofiel omschreven patroondifferentiatie. Waar het om draait bij Chinese kruiden is dat de formule zoveel mogelijk past bij het beeld dat de patiënt laat zien. In de tabellen in bijlage 1 (vanaf pagina 22) staat een overzicht van de meest voorname formules per patroondifferentiatie.

Naast deze formules wordt er met succes rode rijst capsules (gefermenteerd) voorgeschreven voor een te hoog cholesterolgehalte en hypertensie.

4.1.3 Overige Chinese geneeswijzen

In de scriptie *Cerebrovasculair Accident: Behandeling en Nazorg met behulp van Chinese Kruiden* (den Hollander, 2015) staat uitgebreid welke overige Chinese technieken in te zetten zijn. Voor het preventieve stuk is dit niet anders. Wellicht kun je zeggen dat wanneer je preventief acupunctuur, Tuina/Shiatsu, Qi Gong en Tai Chi inzet er geen Chinese kruiden aan te pas hoeven te komen. Alle mogelijke disbalansen zijn door de preventieve behandelingen zo beperkt en aan de oppervlakte gebleven dat Chinese kruiden voor de interne harmonie niet nodig zijn. Uiteraard is dit voor veel mensen niet het geval, denk aan mensen met constitutionele klachten, maar ook aan de stress en druk die er is onze samenleving. In balans blijven is bijna onmogelijk.

Acupunctuur

Acupunctuur kan ondersteunend zijn aan de kruidenformule door bijvoorbeeld Qi en Bloed te bewegen of ondersteunend te zijn in het versterken van de Wei Qi (Defensieve Qi).

Tuina en Shiatsu

Deze massagetechnieken zijn goed in te zetten om onbalans op meridiaan niveau te herstellen en voor het versterken van Qi in het Bloed in het lichaam en dit te laten circuleren.

Tai Chi en Qi Gong

Tai Chi zorgt voor een betere controle over spieren en daardoor betere coördinatie en balans. Het kan de bloeddruk verlagen en het uithoudingsvermogen en de stemming verbeteren. Meer informatie hierover is te vinden in *Cerebrovasculair Accident: Behandeling en Nazorg met behulp van Chinese Kruiden* (den Hollander, 2015).

5 Leefstijladviezen

5.1 Emoties

Piekeren zorgt voor schade aan de Milt. Ongereguleerde emoties zorgen voor stagnatie van Lever Qi. Woede kan de Lever beschadigen en hyperactief Lever Yang en Hart Vuur veroorzaken. Als Hitte Yin en vloeistoffen beschadigt kan het diabetes veroorzaken, een risicofactor volgens de Westerse geneeswijze. Het is dus zaak om te leren gaan met emoties. Meditatie, Tai Chi en Qi Gong zijn hier, zoals hier boven omschreven, zeer geschikt voor.

'Van alle negatieve emoties is boosheid het meest schadelijk, een woede-uitbarsting kan binnen 2 uur een CVA veroorzaken. Mannen die over het algemeen vijandig en neerbuigend zijn naar anderen of vaak woede-uitbarstingen hebben lopen een groter risico op het ontwikkelen van atriumfibrilleren en hebben 20% meer kans op overlijden [...] dan mannen met een koeler temperament. Een neiging om boosheid te uiten vergroot ook het risico op atherosclerose van de halsslagader. Onderdrukken van emoties kan ook schadelijk zijn. Er is bewezen dat mannen die boosheid met mate uiten minder kans lopen op een hartaanval of CVA dan mannen die boosheid nauwelijks uiten.' (Deadman, 2005, p. 43)

Chronische psychologische stress is dus zowel Westers als binnen de TCM een risicofactor voor een CVA.

5.2 Beweging en rust

Voldoende bewegen zorgt dat het lijf in balans blijft en dat processen niet gaan stagneren. Er is ook voldoende rust nodig om uitputting te voorkomen en weer op te laden. Afwisseling hiertussen is erg belangrijk. Ook hier zijn Tai Chi en Qi Gong mooie manieren om zowel lichamelijk als geestelijk te ontspannen.

Erfelijke belasting en fysieke en seksuele overbelasting kan Nier Qi uitputten waardoor overvloedig urineren ontstaat. Dit is bijvoorbeeld aan de hand bij diabetes. Diabetes is een Westerse risicofactor.

Uit onderstaand citaat blijkt dat lichaamsbeweging een positief effect heeft op het voorkomen van een hartinfarct en CVA. Het vermindert ook de risicofactoren die volgens zowel de TCM als de Westerse geneeswijze een verhoogt risico geven op een CVA.

'Om een hartinfarct te voorkomen is lichamelijke oefening effectiever dan dotteren, [...] het reduceert de sterfte als gevolg van diabetes, [...] vertraagt de vorming van atherosclerose, reduceert het risico op een hartinfarct en CVA bij vrouwen, heeft een ontstekingsremmend effect, verlaagt de bloeddruk, vermindert depressie en achteruitgang van de cognitieve functies bij ouderen significant en verhoogt de levensverwachting.' (Deadman, 2005, p. 45)

5.3 Meditatie

Meditatie kent vele stromingen, maar allemaal met het doel om rust te creëren in lichaam en geest. Zeker bij een opflakkerende interne Wind kan meditatie er voor zorgen dat de stroming van Qi en Bloed beter gereguleerd wordt. En dus dat de interne Wind afneemt. De onderstaande geeft weer dat een hoge bloeddruk verlaagd kan worden door meditatie.

'[...]Onder de patiënten die een heel jaar bleven mediteren, werd niet alleen de verbetering behouden maar verbeterden de symptomen nog verder. Transcendente meditatie lijkt atherosclerose te verminderen en kan mogelijk het risico op een hartinfarct en CVA verlagen bij patiënten met hypertensie. Transcendente meditatie zorgt ook voor het ontspannen en openen van de bloedvaten en draagt daardoor bij aan een lage bloeddruk bij mensen die regelmatig mediteren.' (Deadman, 2005)

5.4 Voeding

Voeding is een van de belangrijkste onderwerpen voor het voorkomen van een CVA. Verkeerde voeding, te veel, te weinig, te eenzijdig en vooral te koude voeding is een bron van verslechtering voor het spijsverteringssysteem. Vaak is de Maag te heet en te droog en is de Milt te koud en te vochtig. Een optimale spijsvertering betekent juist dat de Maag voldoende sappen aanmaakt en dat de Milt warm en droog is om het verteringsvuurtje goed aan te houden.

Wanneer iemand past binnen het risicoprofiel voor een Wind Stroke is een voedingsadvies een belangrijk onderdeel van het behandelplan. Een Milt versterkend dieet is in alle patronen noodzakelijk als basis voor de aanmaak van Qi en Xue. Specifieker wordt het als er sprake is van Lever of Hart Vuur of bijvoorbeeld Nier Yin leegte. In bijlage 2: Tabel 10: Voeding is een basale opsomming gegeven van wat je juist wel of niet moet eten, onderverdeeld in de patroondifferentiatie.

6 Oost ontmoet West

Op vrijdag 16 oktober 2015 hebben wij een presentatie gegeven voor CVA patiënten in het Isala ziekenhuis in Zwolle. Deze presentatie was de aanleiding om voor de eindschrijving voor de opleiding Chinese Kruiden het onderwerp CVA te kiezen. De PowerPoint presentatie is als bijlage bijgevoegd.

7 Conclusie

In veel gevallen ontstaat een CVA door degeneratie. Door veroudering van het lichaam, levensstijl en verkeerde eetgewoonten ontstaat vaak Damp en Phlegm. Aanhoudende emoties en het afnemen van Nier Yin en Yang kunnen ervoor zorgen dat Lever Qi gaat stagneren. Hoe dit proces verloopt, is sterk afhankelijk van de constitutie, maar zeker ook hoe er geleefd is. Voeding, uitputting op lichamelijk en fysiek gebied, stress, woonomgeving, ziektes en medicatie zijn allemaal van invloed.

Het antwoord op de eerste onderzoeksvraag, 'Wat is het risicoprofiel voor het krijgen van een CVA volgens de TCM', is eigenlijk in één oogopslag te vinden in Tabel 1: Patroon vergelijking van Wind-Stroke en Westerse Risicofactoren. Hier komt duidelijk in naar voren dat de Westerse en Oosterse geneeswijzen qua risicoprofiel niet veel van elkaar verschillen. De Westerse ziektepatronen vallen samen onder de TCM diagnose voor een Wind Stroke. Westers gezien staan de ziektepatronen op zichzelf met een eigen behandelprotocol, zoals in het eerste deel van de scriptie is te lezen. Hier zit het grote verschil met de TCM. In de Chinese Geneeswijze zijn er meerdere patronen per Westers ziektebeeld mogelijk. Dat wil zeggen dat vijf patiënten, ieder Westers gediagnostiseerd met Diabetes Mellitus, allemaal een ander onderliggend TCM patroon kunnen hebben en daardoor allen een andere kruidenformule voorgeschreven krijgen. Het zou ook kunnen dat een patiënt met DM en een patiënt met atherosclerose in de basis dezelfde formule krijgen voorgeschreven, omdat ze hetzelfde onderliggende TCM patroon hebben. Het modifieren van de formules maakt dan het verschil. Het grote voordeel ten opzichte van de Westerse medicatie is dat er geen bijwerkingen ontstaan. Het is eerder andersom, eventuele bijwerkingen van Westerse medicatie worden ook mee behandeld. Op het moment dat er verbetering op treedt kan eventuele Westerse medicatie worden afgebouwd.

Met de vele kruidenformules, ondergebracht per differentiatie, wordt duidelijk dat voor iedereen die risico loopt op een Wind-Stroke er een passende formule is. Hoe eerder je de onbalans aanpakt des te eenvoudiger is de formule. Zoals het vroeger in China was, dat je naar de dokter ging als je gezond was, dat zou een mooi uitgangspunt zijn in het bestrijden van CVA's of te wel een Wind-Stroke. Kruiden alleen kan als nadeel hebben dat de patiënt er nog niet goed van doordrongen is dat de levensstijl ook moeten wijzigen. Voeding en beweging, bijvoorbeeld in de vorm van Qi Gong en Tai Chi, zijn ook belangrijk in het weer in balans komen van het lichaam (en geest).

De TCM patronen die ten grondslag liggen aan Wind-Stroke en aan de Westerse risicofactoren zoals hypertensie, Diabetes mellitus, atherosclerose en hoog cholesterol, zijn vaak goed te behandelen met de verschillende behandelmethoden binnen de TCM. Zie hoofdstuk 4 Preventieve behandeling. Door deze onderliggende patronen te behandelen kan het risico op een CVA behoorlijk afnemen.

Uit het onderzoek voor deze scriptie kwam naar voren dat hypertensie, atherosclerose en hoog cholesterol ook risicofactoren zijn voor het krijgen van een hartinfarct. De behandelingen beschreven in deze scriptie zijn daarmee breder toepasbaar dan alleen ter voorkoming van een CVA. Door zo vroeg mogelijk de risico patronen te herkennen en te behandelen kan er in de toekomst veel leed worden voorkomen.

Bijlage 1: Formuletabellen

Tabel 2: Milt Qi Leegte

Patroon	Milt Qi Leegte met rebellerende Maag en Long Qi	Milt en Maag Qi Leegte met intern gegenereerde Damp	Milt en Maag Qi Leegte	Milt Qi Leegte en stagnatie van Damp en Phlegm
Hoofdsymptomen	Geen eetlust, misselijk of overgeven, drukkend en stijf gevoel op de borst en maagregio, ophoesten van dun sputum, bleke verdikte tong met eventueel tandafdrukken en wit beslag, een Ruò Xū Mài (zwakke en lege pols).	Losse ontlasting, diarree of leucorroe ¹ verminderde eetlust, zwakte van extremiteiten, gewichtsverlies, stijfgevoel in epigastrium en borst, bleke gelaatskleur, bleke tong met wit beslag, Xi Huǎn Mài (fijne gematigde pols).	Extreme dorst, normale of verminderde eetlust, diarree, opgeblazen buik vooral na eten, zwakke ledematen, vermoeidheid, in extreme gevallen: convulsies en bewustzijnsverlies. Slappe bleke tong met plakkerig of droog wit beslag. Huá of Xi, Wēi Mài (gladde of fijne en minieme pols) Behandelt Diabetes Mellitus	Obesitas met een geschiedenis van slechte voeding, afkeer van spreken, zweten bij activiteit, aversie van koude, gezwollen gezicht, slechte eetlust, abdominale volte na eten, mentale vermoeidheid, zwakke extremiteiten, slaperigheid, losse ontlasting, heldere dunne vaginale afscheiding, flauwe smaak in de mond, bleke tong met tandafdrukken en wit beslag, Xi Ruò Mài (fijne, zwakke pols) Behandelt hoog cholesterol, atherosclerose, hypertensie en obesitas
Behandel-principe	Milt Qi versterken Phlegm transformeren Qi laten dalen	Milt Qi en transformatie en transportfunctie versterken Damp verdrijven Diarree stoppen	Milt versterken Qi versterken Vloeistoffen transformeren en dorst stoppen Diarree stoppen	Damp disperseren Qi bewegen Milt en Maag tonifiëren Phlegm transformeren
Formule	Liù Jūn Zī Tāng (Six-Gentlemen Decoction)	Shēn Líng Bái Zhú Sǎn (Ginseng, Poria and White Atractylodes Powder)	Qī Wèi Bái Zhú Sǎn Jiā Wèi (Seven-Ingredient powder with White Atractylodes with added Flavours)	Bǎo Jiàn Měi Jiǎn Féi Chá (Maintaining Vigour and Beauty and Reducing Fat Tea/ Bojenmi Chinese Tea)
Kruiden	Rén Shēn 3g Chǎo Bái Zhú 4.5g Fú Líng 3g Zhì Gān Cáo 3g Chén Pí 3g Zhì Bǎn Xià 4.5g	Rén Shēn 10g Chǎo Bái Zhú 10g Fú Líng 10g Zhì Gān Cáo 10g Shān Yào 10g Chǎo Biǎn Dòu 7.5g Lián Zǐ 5g Yì Yǐ Rén 5g Shā Rén 5g Chǎo Jié Gěng 5g	Huáng Qí 20g Shān Yào 20g Bái Zhú 12g Gé Gēn 12g Fú Líng 12g Huò Xiāng 9g Mù Xiāng 9g Rén Shēn 6g Gān Cáo 6g	Lǚ Chá 50g Shān Zhā 9g Xià Kū Cǎo 8g Fú Líng 4g Lǚ Dòu 4g Huò Xiāng 4g Mài Yá 3.5g Chén Pí 3.5g Shén Qū 3.5g Jué Míng Zǐ 3g Qiān Niú Zǐ 3g Zé Xiè 2.5g Lái Fú Zǐ 2g

1 'Witte vloed', overvloedige vaginale afscheiding

Tabel 3: Milt Yang Leegte

Patroon	Zhōng Jiāo Yang Xū	Extreme Yang Leegte met inversie Koude	Milt Yang Leegte met obstructie van het Qì mechanisme door Damp-Water
Hoofdsymptomen	Diarree met waterige ontlasting, misselijk en overgeven, gebrek aan eetlust, buikpijn, koude handen en voeten bleke tong met witbeslag, diepe dunne pols. Of neusbloedingen, opgeven van bloed, excessief menstrueel bloedverlies, bleek bloed, bleke tong, Ruò Mài (zwakke pols).	Koude extremiteiten, het liefst opgerold liggen, behoefte aan veel slapen, overgeven, diarree met onverteerde voedselresten, buikpijn, geen dorst of droge mond, bleke tong met wit plakkerig beslag, Chén Huǎn Mài (diepe fijne) of Chén Ruò Mài (diepe zwakke pols).	Vol gevoel in de borst en hypochondria, palpaties in lig, kortademigheid, ophoesten van helder waterig sputum, duizeligheid, lichtgevoel in het hoofd, bleke gezwollen tong met wit plakkerig beslag, Huá Xián Mài (gladde gespannen) of Rú Mài (zompige pols).
Behandel-principe	Zhōng Jiāo verwarmen Maag en Milt versterken	Yang herstellen Zhōng Jiāo verwarmen Diarree stoppen	Phlegm verwarmen en transformeren Milt versterken Damp oplossen
Formule	Lǐ Zhōng Wán (Regulate the Middle Pill)	Sì Nì Tāng (Frigid extremities decoction)	Líng Guì Zhú Gān Tāng (Poria, Cinnamon Twig, Atractylodes and Licorice decoction)
Kruiden	Gān Jiāng 9g Rén Shēn 9g Bái Zhú 9g Zhì Gān Cáo 9g	Fù Zǐ 6-9g Gān Jiāng 4.5g Zhì Gān Cáo 6g	Fú Líng 12g Guì Zhī 9g Bái Zhú 6g Zhì Gān Cáo 6g

Tabel 4: Phlegm-Hitte/Wind-Phlegm

Patroon	Phlegm-Hitte blokkeert het Qi mechanisme (transformatie Hitte)	Phlegm geeft pijnlijke obstructie van de borstkas (Xiong Bi)	Phlegm Stagnatie	Wind-Phlegm obstructie door zwakte van de Milt	Damp-Hitte in de Middelste Warmer
Hoofdsymptomen	Duizeligheid, vertigo, misselijk of overgeven, dromen, verstoorde slaap door vreemde dromen, palpitaties, angst, onbedwingbare honger of beklemmend gevoel en sputum ophoesten, bittere smaak, licht dorstig, rode tong met geel beslag, Shuò Huá Mài (snelle en gladde) of Xián Mài (koordvormige pols). Verlaagt de bloeddruk	Pijn in de borstkas, vaak met uitstraling langs de rug, piepend ademhalen, hoest met veel sputum, kortademigheid, dik plakkerig tongbeslag, Chén en Xián or Jīn Mài (diepe en koordvormige of gespannen pols) Verlaagt het cholesterol gehalte	Duizeligheid, stijve tong, deviatie ogen/mond, hemiplegie ² , volheid op de borst, zware armen en benen, misselijkheid, roze tong met plakkerig geel beslag, Huá Mài (gladde pols).	Extreme duizeling, hoofdpijn, strak gevoel in de borst, misselijk of overgeven, ophoesten van sputum, wit plakkerig tongbeslag, Xián Huá Mài (koordvormige en gladde pols).	Dorst, voorkeur voor grote hoeveelheden ineens, excessief eten en snelle honger of alleen een gevoel van honger, borst en buik globus en oppressie, soms overgeven, geel slijmerig beslag, Sè Mài of Huá Mài eventueel Shuò Mài. (ruwe of slippery pols, eventueel versneld) Voor behandeling van Diabetes Mellitus
Behandel-principe	Qi reguleren Phlegm transformeren Hitte van de Galblaas klaren Maag harmoniseren Hitte klaren	Yang deblokkeren Qi bewegen Phlegm transformeren	Phlegm transformeren Qi bewegen	Milt versterken Damp elimineren Phlegm transformeren Wind doven	Hitte klaren Damp elimineren
Formule	Huáng Lián Wēn Dǎn Tāng (Warm the Gallbladder Decoction with Coptis)	Guā Lóu Xiè Bái Bái Jiǔ Tāng (Trichosantes fruit, Chinese Garlic and Wine Decoction)	Chén Tán Tāng Luò Yǐn	Bān Xià Bái Zhú Tiān Má Tāng (Pinellia, White Atractylodes and Gastrodia Decoction)	Huáng Qín Huá Shí Tāng JJ (Modified Scutellaria and Talcum Decoction)
Kruiden	Zhì Bān Xià 6-12g Zhú Rú 2-15g Zhǐ Shí 1.5-15g Chén Pí 2.5-9g Fú Líng 4.5-12g Zhì Gān Cáo 1-3g Dà Zǎo 1-3g Shēng Jiǎng 1-6g Huáng Lián 1-3g	Guā Lóu 12-15g Xiè Bái 9-12g Bái Jiǔ 30-60ml	Zhì Bān Xià 3-14g Zé Xiè 4.5-16g Chén Pí 3-9g Fú Líng 9-18g Dān Shēn 3-15g Niú Xī 6-16g Yù Jīn 3-15g Shí Chāng Pǔ 1.5-10 Dì Lóng 4-15g Gān Cáo 1.5-14g	Zhì Bān Xià 4.5g Tiān Má 3g Bái Zhú 9g Fú Líng 3g Jú Hóng 3g Gān Cáo 1.5g Shēng Jiǎng 1 plak Dà Zǎo 2 stuks	Huáng Qín 9g Huá Shí 9g Dà Fù Pí 9g Fú Líng 6g Zé Xiè 6g Cāng Zhú 6g Tōng Cǎo 6g

2 Eenzijdige verlamming

Tabel 5: Interne Lever Wind

Patroon	Externe Hitte of Lever Vuur genereert interne Wind	Bloedstase in het hoofd en Luò Mài	Bloed Leegte	Hyperactief Lever Yang met interne Wind	Lever en Nier Yin Leegte met een beetje Hitte (meer Lever Yin leegte)
Hoofdsymptomen	Plotselinge collaps waarbij de persoon op de grond valt, convulsies met omhoog gedraaide oogbollen, scheefstand van mond en ogen, rochelend geluid in de keel, irritatie, rusteloosheid of mentale verwarring, rode tong, Shí Xián Mài (krachtige gespannen) en/of Shuò Mài (snelle pols). Ook voor hemiplegie ³ en eenzijdige weefselverschrompeling	hoofdpijn, duizeligheid, tinnitus, haaruitval, donkere paarse gelaatskleur, donker rond de ogen, donkere tong of met rode puntjes, normaal beslag, Sè Mài (ruwe pols).	duizeligheid, troebel zicht, lusteloos, algehele spierspanning, insomnia, palpitations, onregelmatige menstruatie met weinig of overvloedig bloedverlies of uitblijven van menstruatie, tussentijdse spontane vaginale bloedingen, harde knobbels of pijn in de onderbuik of rond de navel, bleke tong met wit beslag, Xì Xū Mài (fijne lege), Xì Xián Mài (fijne gespannen) of Xì Sè Mài (fijne gestagneerde pols).	Hemiplegie en doof gevoel, tics of spasmes, dysartrie ⁴ of afasie ⁵ of scheve mond en tong, hoofdpijn, duizeligheid, rood gezicht met rode ogen, wazig zicht, droomverstoorde slaap, rusteloosheid, geïrriteerdheid, donkere urine, droge ontlasting, bittere smaak in de mond, diep rode tong met geel beslag, Shí Xián Mài (krachtige gespannen pols).	Duizeligheid, tinnitus, wazig zicht, insomnia, slecht geheugen, palpitations, droge en rode ogen, gevoelloosheid in de extremiteiten, rode tong met iets rodere zijanten, weinig of geen beslag, Xì Shuò Mài (fijne en versnelde pols).
Behandel-principe	Wind doven en verzachten met zware kruiden Hitte koelen Shèn kalmeren	Bloed versterken Bloedstase oplossen Openingen van het hoofd en Luò Mài openen en bevrijden	Bloed voeden Lever reguleren	Lever kalmeren Wind elimineren Vuur draineren Meridianen deblokkeren	Lever Yin voeden Lever Yang laten dalen Nier Yin en Yang versterken
Formule	Fēng Yīn Tāng (Wind-Drawing Decoction) <i>NB! Niet voor stijgend Lever Yang a.g.v. Bloed of Yin leegte!</i>	Tōng Qiào Huó Xuè Tāng (Unblock the Orifices and Invigorate the Blood Decoction)	Sì Wù Tāng (Four-Substance decoction)	Tiān Má Gǒu Téng Yīn (Gastrodia and Uncaria Drink)	Shǒu Wú Yān Shòu Dān jī (Polygonum Multiflorum Extend Longevity Elixir with Additions & Subtractions)
Kruiden	Dà Huáng 12g Gān Jiāng 12g Lóng Gǔ 12g Guì Zhī 9g Gān Cáo 6g Mǔ Lì 6g Hán Shuǐ Shí 18g Huá Shí 18g Chì Shí Zhī 18g Bái Shí Zhī 18g Zǐ Shí Yīng 18g Shí Gāo 18g	Chì Sháo 3g Chuān Xiōng 3g Táo Rén 9g Hóng Huā 9g Cōng Bái 3g Dà Zǎo 5g (7 st) Shēng Jiāng 9g Shè Xiāng 0.15g <i>(niet verkrijgbaar: vervangen door Yuǎn Zhì, Shí Chāng Pú en lage dosis Chái Hú)</i>	Shú Dì Huáng 9-12g Bái Sháo 9-12g Dāng Guī 9-12g Chuān Xiōng 3-6g	Tiān Má 10g Gǒu Téng 10g Shí Jué Míng 30g Zhī Zǐ 10g Huáng Qín 12g Yì Mǔ Cǎo 10g Chuān Niú Xī 10g Dù Zhòng 12g Sāng Jì Shēng 15g Yè Jiāo Téng 10g (= Shǒu Wú Téng) Fú Shén 10g Hevige duizeligheid en hoofdpijn: + Bái/Cì Jí Lí, Jú Huā, Mǔ Lì Ernstige rusteloosheid en irritatie: + Mǔ Dān Pí, Bái Sháo	Cí Shí 30g Hé Shǒu Wú 15g Guī Bǎn Jiāo 15g Sāng Jì Shēng 15g Niú Xī 15g Suān Zǎo Rén 12g Shēng Dì Huáng 12g Gǒu Qǐ Zǐ 12g Dù Zhòng 9g Jú Huā 9g

3 Eenzijdige verlamming

4 Moeite met duidelijk uitspreken van woorden, bijvoorbeeld door eenzijdige gezichtsverlamming. Er is wel begrip.

5 taalcentrum. Patiënt weet wat hij wil zeggen maar kan woorden niet vinden, zegt niets/slechts enkele woorden, spreekt wartaal, begrijpt taal niet, heeft moeite met lezen en schrijven.

Tabel 6: Lever Qi stagnatie

Patroon	Opgesloten Yang geeft interne Hitte	Blokkade in alle 3 de Warmers	Lever Qi stagnatie, Milt Qi en (uitgesproken) Bloed Leegte	Lever Qi stagnatie, Milt Qi en Bloed Leegte met transformatie Hitte	Pijnlijke diarree door Milt Qi leegte en overcontrole van de Lever
Hoofdsymptomen	koude vingers en tenen maar een warm lijf en hoofd, irritatie, vol gevoel in borstkas en epigastrium, hoest, moeilijk plassen, buikpijn, hevige diarree, rode tong met geel beslag, Xián Mài gespannen pols.	Volte in de borst, irritaties, angst, palpaties, moeilijk plassen, constipatie, verward praten, rotatie van bovenlijf is pijnlijk, zwaar gevoel in het hele lijf, rode tong met plakkerig beslag, Xián Shuò Mài (gespannen snelle pols).	Pijn in hypochondria, PMS kramp, pijn in de schouders en schouderbladen, hoofdpijn, duizeligheid, bittere smaak, droge mond en keel, vermoeidheid, verminderde eetlust, excessief bloedverlies tijdens de menstruatie, bleek-rode tong, Xū Xián Mài (lege gespannen) of Xián Shuò Mài (gespannen snelle pols). Mogelijk ook: Afwisselend koorts en rillingen, onregelmatige menstruatie en gespannen borsten	Irritatie, kort lontje, mogelijk koorts (subjectief Hitte gevoel, blosjes) en zweten, rode ogen, droge mond, palpaties, druk op de onderbuik, moeilijk en pijnlijk plassen en vermeerdering van menstruatiebloed of vaginale bloeding, bleek-rode tong, Xū Xián Shuò Mài (lege gespannen snelle pols).	Herhaaldelijk darmrommelingen, buikpijn, diarree met pijn (begint met aandrang en neemt af na ontlasting), dun wit tongbeslag, Xián Huǎn Mài (gespannen gematigde pols). (Stress gerelateerde diarree)
Behandel-principe	Hitte ventileren Qi/Yang bevrijden Lever Qi bewegen Milt reguleren	Qi van de 3 Yang meridianen deblokkeren Shen Kalmeren	Qi bewegen Milt versterken Bloed voeden	Qi bewegen Milt versterken Bloed voeden Hitte klaren	Milt voeden Lever verzachten Damp afvoeren Diarree stoppen
Formule	Sì Nì Sǎn (Frigid Extremities Powder)	Chái Hú jiā Lóng Gǔ Mǔ Lì Tāng (Bupleurum plus Dragon Bone and Oyster Shell Decoction)	Xiāo Yáo Sǎn (Free and Easy Wanderer Powder) Hēi Xiāo Yáo Sǎn (Black Rambling Powder)	Jiā Wèi Xiāo Yáo Sǎn/Dān Zhī Xiāo Yáo Sǎn (Augmented Rambling Powder)	Tòng Xiè Yào Fāng (Important Formula for Painful Diarrhea)
Kruiden	Chái Hú 9-12g Zhī Shí 9-12g Bái Shǎo 12-24g Zhì Gān Cáo 6-9g	Chái Hú 12g Huáng Qín 3g Guì Zhī 4.5g Dà Huáng 6g Mǔ Lì 4.5g Lóng Gǔ 4.5g Qiān Dān is giftig vervangen door Chì Shí Zhī 4.5g Rén Shēn 4.5g Fú Líng 4.5g Zhì Bān Xià 6-9g Dà Zǎo 6 stuks Shēng Jiāng 4.5g	Chái Hú 9g Dāng Guī 9g Bái Shǎo 9g Bái Zhú 9g Fú Líng 9g Zhì Gān Cáo 4.5g Wēi Jiāng 6g Bò Hé 3g + Shú Dì Huáng 9g	Chái Hú 3g Dāng Guī 3g Bái Shǎo 3g Mǔ Dān Pí 1.5g Zhī Zǐ 1.5g Bái Zhú 3g Fú Líng 3g Zhì Gān Cáo 1.5g Wēi Jiāng 2g Bò Hé 2g	Chǎo Bái Zhú 9-12g Chǎo Bái Shǎo 6-24g Chǎo Chén Pí 4.5-9g Fáng Fēng 3-6g

Tabel 7: Nier Yin, Yang en Jing Leegte

Patroon	Lever en Nier Yin Leegte met een beetje Hitte (meer Nier Yin leegte)	Nier Qi Leegte door Nier Yin en Yang Leegte	Lever en Nier Yin Leegte met Qi stagnatie	Yin Leegte met stijgend Yang en interne Wind	Nier Yin en Jing Leegte en Lever Bloed Leegte
Hoofdsymptomen	Zwakke van de onderrug, licht gevoel in het hoofd, duizeligheid, tinnitus, slecht horen, wazig zicht, pijnlijke zwakke onderrug en knieën, nachtzweeten, spontane zaadlozingen, 5 palmen Hitte, dorst, droge mond en keel, tandpijn, rode tong met weinig beslag, Xi Shuò Mài (fijne snelle pols).	Pijn in de onderrug, zwakke en koude in de benen, spanning in de onderbuik, bleke gezwollen tong met dun wit vochtig beslag, Xū Mài (lege) of Rú Mài (zompige pols), Chén Ruò Mài (diep en zwak) op de Nier positie.	hypochondrische/epigastrische pijn en pijn op de borst, droog/uitgedroogde mond en keel, zuurbranden, rode droge tong, Xì Ruò Mài (fijne zwakke) of Xū Xián Mài (lege gespannen pols).	Eenzijdige verlamming, doof gevoel, moeilijk praten, mentale verwarring, duizeligheid, tinnitus, 5 palmen hitte, rusteloosheid, slapeloosheid, druk op de ogen, hoofdpijn, rood hoofd, plots bewustzijnsverlies, rode tong met een beetje beslag, Xián Cháng Shí Mài (gespannen lange krachtige pols).	Vroegtijdig grijs worden, haaruitval, losse tanden, spontane nachtelijke zaadlozingen, gevoeligheid en zwakke van de onderrug en knieën, infertiliteit bij de vrouw, Alzheimer, bleek/rode tong zonder beslag, Xì Shuò Mài (fijne snelle pols).
Behandel-principe	Lever en Nier Yin voeden Leeg Vuur klaren	Nier Qi verwarmen en voeden Yin voeden om Yang omhoog te halen	Lever en Nier Yin voeden Lever Bloed voeden Lever Qi bewegen Hitte klaren	Lever en Nier Yin voeden Wind elimineren Yang verankeren <i>Ter voorkoming van hersenbloeding en bloeddruk verlagend</i>	Lever en Nier Yin en met name Jing en Bloed voeden
Formule	Liù Wèi Dì Huáng Wán (Six-ingredient pill with Rehmannia) Qǐ Jú Dì Huáng Wán jia Wei (Lycium Fruit, Chrysanthemum and Rehmannia Pill)	(Jīn Guì) Shèn Qì Wán (Kidney Qi Pill)	Yī Guàn Jiān (Linking Decoction)	Zhèn Gān Xī Fēng Tāng (Sedate the Liver and Extinguish Wind Decoction)	Qī Bǎo Měi Rán Dān (Seven-Treasure Pill for Beautiful Whiskers)
Kruiden	Shú Dì Huáng 24g Shān Zhū Yú 12g Shān Yào 12g Fú Líng 9g Mǔ Dān Pí 9g Zé Xiè 9g + Guī Bǎn 30g Mǔ Lì 30g Gǒu Qǐ Zǐ 9g Jú Huā 9g	Zhì Fù Zǐ 3g Guì Zhī 3g Shēng Dì Huáng 24g Shān Zhū Yú 12g Shān Yào 12g Zé Xiè 9g Fú Líng 9g Mǔ Dān Pí 9g	Gǒu Qǐ Zǐ 9g Dāng Guī 9g Shēng Dì Huáng 18-45g Shā Shēn 9-18g Mài Mén Dōng 9g Chuān Liàn Zǐ 4.5g	Niú Xī 30g Dài Zhě Shí 30g Lóng Gǔ 15g Mǔ Lì 15g Guī Bǎn 15g Xuán Shēn 15g Tiān Mén Dōng 15g Bái Sháo 15g Yín Chén Hāo 6g Chuān Liàn Zǐ 6g Mài Yá 6g Zhì Gān Cáo 4.5g	Hé Shǒu Wū 110g Fú Líng 50g Chì Fú Líng 50g Huái Niú Xī 24g Gǒu Qǐ Zǐ 24g Tù Sī Zǐ 24g Jiǔ Xī Dāng Guī 24g Bǔ Gǔ Zhī 12g

Tabel 8: Lever en/of Hart Vuur

Patroon	Damp-Hitte of Vuur in Lever en/of Galblaas meridiaan	Lever Qi stagnatie met 'Depressive Fire' en Rebellerende Qi	Damp-Phlegm obstructie in de borstkas en Hitte in het Hart	Hitte in het Ying niveau	Hart Vuur met onderliggende Qi en Yin Leegte
Hoofdsymptomen	Pijn in hypochondria, hoofdpijn, duizeligheid, rode en pijnlijke ogen, gehoorvermindering, zwelling in de oren, bittere smaak, irritatie, kort lontje, korte menstruatiecyclus met roodpaars bloed, rode tong met geel beslag, Shuò Xiǎn Shí Mài (gespannen snelle krachtige pols).	Irritatie Hitte, pijn van ribben, opgeblazen gevoel, maagpijn, extreme Hitte, distensie en pijn van de bovenbuik, maagvolte na eten, verminderde eetlust, boeren, misselijkheid, zuurbranden, pijn van de borstkas, dorst met behoefte aan koude drank, rode tong et normaal beslag, Huá Shuò Mài (gladde snelle pols).	Hoest met veel wit makkelijk op te geven sputum, pijn en benauwd gevoel in de borstkas, palpities, misselijkheid of overgeven, duizeligheid, wit nat of plakkerig tongbeslag, Huá Mài (gladde pols).	Hoge koorts, erger 's nachts, hevige geïrriteerdheid en rusteloosheid, droge scharlakenrode tong, Xi Shuò Mài (fijne snelle pols).	Zaadlozingen, pijnlijk en troebel urineren, hevige baarmoederlijke bloedingen, vaginale afscheidingen, erger bij overbelasting, mogelijk symptomen van Nier Yin Leegte met droge mond en tong, irritatie en koorts.
Behandel-principe	Exces Vuur draineren uit Lever en Galblaas meridianen Damp-Hitte uit Onderste Warmer klaren en draineren	Lever Qi bewegen Rebellerende Qi laten dalen 'Depressive Fire' verspreiden	Damp drogen Phlegm transformeren Qi bewegen Zhòng jiāo harmoniseren	Ying niveau klaren Vuur toxines klaren Hitte draineren Yin voeden	Hart klaren Qi en Yin aanvullen Pijnlijk en troebel urineren stoppen
Formule	Lóng Dǎn Xiè Gān Tāng (Gentian Decoction to Drain the Liver)	Huà Gān Jiān (Transform the Liver Decoction)	Èr Chén Tāng JJ (Two-Aged [Herb] Decoction)	Qīng Yíng Tāng (Clear the Nutritive-Level Decoction)	Qīng Xīn Lián Zǐ Yīn (Clear the Heart Drink with Lotus Seed)
Kruiden	Lóng Dǎn Cǎo 3-9g Huáng Qín 6-12g Zhī Zǐ 6-12g Chái Hú 3-9g Mù Tōng 3-6g Chē Qián Zǐ 9-15g Zé Xiè 6-12g Shēng Dì Huáng 9-15g Dāng Guī 6-12g Gān Cáo 3-6g	Qīng Pí 3-10g Chén Pí 3-9g Zhī Zǐ 3-12g Mǔ Dān Pí 6-12g Zé Xiè 4.5-16g Bái Sháo 5-30g Tu Bèi Mǔ	Zhì Bān Xià 15g Jú Hóng 15g Fú Líng 9g Zhì Gān Cáo 4.5g + Huáng Lián Zhī Zǐ	Shuǐ Niú Jiǎo 30-120g Xuán Shēn 9g Shēng Dì Huáng 15g Mài Mén Dōng 9g Jīn Yín Huā 9g Lián Qiào 6g Dàn Zhú Yè 4g Huáng Lián 4.5g Dān Shēn 6g	Huáng Qín 10g Mài Mén Dōng 10g Dì Gǔ Pí 10g Chē Qián Zǐ 10g Zhì Gān Cáo 10g Lián Zǐ 15g Fú Líng 15g Mì Zhì Huáng Qí 15g Rén Shēn 15g

Tabel 9: Stase van Qì en Bloed

Patroon	Lever Qì stagnatie transformeert naar Hitte	Lever Bloed Leegte veroorzaakt stagnatie van Qì en Bloed en intern Vuur	Bloedstase in de Onderste Warmer	Bloedstase boven het diafragma
Hoofdsymptomen	Aanvallen van epigastrische en hypochondrische pijn, hernia (liesbreuk) of menstruatie pijnen die verergeren bij het eten van hete gerechten of dranken, irritatie, bittere smaak, rode tong met geel beslag, Xián Mài (gespannen) of Shuò Mài (snelle pols).	Irritatie, licht in het hoofd, pijn in hoofd en ogen, slecht inslapen, palpaties, nachtzweeten, duizeligheid, droge mond en keel, droge tong, Xi Xián Mài (fijne gespannen) of Xi Shuò Mài (fijne snelle pols).	Buikpijn dat verergerd door aanraking, bloedingen tijdens de zwangerschap, endometriose, opvliegers, koude voeten, hoofdpijn, nek en schouderklachten, duizeligheid, Sè Mài (gestagneerde pols).	Pijn op de borst en hypochondria, chronische hoofdpijn (borend en gefixeerd), constant hikken, schokkende beweging bij iets drinken, droogte in Shang Jiao, depressie, warmte gevoel in de borst, palpaties, insomnia, onrustig slapen, irritatie, stemmingswisselingen, Sè Mài (gestagneerde pols).
Behandel-principe	Lever Qì bewegen Hitte draineren Bloed bewegen Pijn verlichten	Bloed voeden Shen kalmeren Hitte klaren	Bloed bewegen Bloedstase oplossen Buikpijn verminderen	Bloed bewegen Bloedstase oplossen Lever Qì verspreiden Meridianen deblokken
Formule	Jīn Líng Zǐ Sǎn (Melia Toosedan Powder)	Suān Zāo Rén Tāng (Sour Jujube Decoction)	Guì Zhī Fú Líng Wán (Cinnamon Twig and Poria Decoction)	Xuè Fǔ Zhú Yú Tāng (Drive out Stasis from the Mansion of Blood Decoction)
Kruiden	Chuān Liàn Zǐ 30g (= Jīn Líng Zǐ) Yán Hú Suǒ 30g (= Yuán Hú)	Suān Zāo Rén 12-18g Chuān Xiōng 6g Fú Líng 6g Zhī Mǔ 6g Zhì Gān Cáo 3g	Guì Zhī 9-12g Fú Líng 9-12g Sháo Yào 9-15g Mǔ Dān Pí 9-12g Táo Rén 9-12g	Táo Rén 12-15g Hóng Huā 9g Chuān Xiōng 4.5g Dāng Guī 9g Chì Sháo 6g Shēng Dì Huáng 9g Chuān Niú Xī 9g Chái Hú 3g Jié Gěng 4.5g Zhǐ Ké 6g Zhì Gān Cáo 6g

Bijlage 2: Voedingstabel

Tabel 10: Voeding

Patroon	Wel eten	Niet eten
Phlegm-Hitte (Lever Qi stagnatie en Phlegm)	• Neutrale, verfrissende en klein beetje koude voedingsmiddelen • Zuur-verfrissende voedingsmiddelen • Bitter-koele voedingsmiddelen • Sla, fruit, rauwkost • Maïshaarthee, wit bier • Rijst, tarwe, spelt • Geroosterd graan	• Thermisch hete voedingsmiddelen en dranken • Gekruid vlees, varkensvlees • Zout • Scherpe spijzen en specerijen • Alcohol, koffie • Vet en suiker • Gefrituurd eten
Wind-Phlegm (Milt Qi Leegte)	• Neutrale en warme voedingsmiddelen • Zoete groente • Graan (gierst, gort, maïs) • Rundvlees • Soep • Verwarmende groente en specerijen • 3 warme maaltijden per dag	• Zuur-koud en verfrissende voeding • Zuidvruchten, suiker, rauwkost • Zuivelproducten • Diepvriesproducten • Ijskoude dranken
Yin Leegte	• Thermisch verfrissende groente en fruit • Zoet neutrale groente (pompoen, wortel, asperges) • Graan, vooral rijst, spelt, tarwe, maïs en polenta • Jasmijnthee, groene thee	• Bitter warm /hete voeding • Koffie, zwarte thee, rode wijn • Knoflook, uien, scherpe kruiden
Hart Vuur	• Bittere en koele voedingsmiddelen • Andijvie, artisjok, pastinaak, rode biet, witlof • Groene thee • witbier	• Thermisch hete voedingsmiddelen en dranken • Rode wijn
Lever Vuur	• Zuur en koele voedingsmiddelen • Zuurkool, spruiten, augurk, tomaat, yoghurt • paardenbloemthee, groene thee • witbier	• Scherpe voedingsmiddelen en specerijen • Rode wijn

Bibliography

- Bensky, D., & Bartolet, R. (1990). *Formulas and Strategies - Chinese Herbal Medicine*. Seattle: Eastland Press.
- Bensky, D., Clavey, S., & Stoger, E. (2004). *Materia Medica - Chinese Herbal Medicine 3rd edition*. Seattle: Eastland Press.
- Choate, C. J. (1999). Modern Medicine and Traditional Chinese Medicine, Diabetes Mellitus (part three). *Journal of Chinese medicine* , 27-36.
- Deadman, P. (2005). How to be Healthy: Traditional Chinese Teachings and Modern Research. *Journal of Chinese Medicine* , 42.
- den Hollander, E. (2015). Cerebrovasculair Accident: Behandeling en Nazorg met behulp van Chinese Kruiden. Uffelte, Drenthe, Nederland.
- Ehling, D. (2002). *The Chinese Herbalist's handbook 3rd edition*. Twin Lakes: Lotus Press.
- Flaws, B., & Sionneau, P. (2005). *The treatment of modern Western Medical Diseases with Chinese Medicine, second edition*. Boulder: Blue Poppy Press.
- Hempfen, C. H., & Fisher, T. (2009). *A Materia Medica for Chinese Medicine*. Munich: Elsevier.
- Liansheng Wu, N., & Qi Wu, A. (1997). *Yellow Empero's Canon Internal Medicine*. China Science & Technology Press.
- Liu, Q., Li, J., Hartstone-Rose, A., Wang, J., Li, J., Janicki, J. S., et al. (2015). Chinese Herbal Compounds for the Prevention and Treatment of Atherosclerosis: Experimental Evidence and Mechanisms. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2015* , 1-15.
- Liu, Z., & Liu, L. (2009). *Essentials of Chinese Medicine: Volume 3*. London: Springer-Verlag London Limited.
- Luria, U., & Zelicha, K. (2009). Cholesterol and Chinese Medicine. *Journal of Chinese Medicine* , 30-35.
- Maciocia, G. (2007). *De Grondslagen van de Chinese Geneeskunde*. Brussel: Satas.
- MacLean, W., & Lyttleton, J. (2000). *Clinical Handbook of Internal Medicine, the treatment of disease with Traditional Chinese Medicine*. Sydney: University of Western Sydney.
- Merck Manual. (2005). *Merck Manual Medisch handboek, tweede, geheel herziene druk*. Houten/Antwerpen: Bohn Stafleu van Loghum.
- Temelie, B. (2014). *Voeding volgens de vijf elementen, inleiding in de Traditionele Chinese voedingsleer, vijfde druk*. Amsterdam: Schors V.O.F.
- Torssell, P. (2010). How to Regulate Yin and Yang through Diet. *Journal of Chinese Medicine* , 50-58.
- Wiseman, N., & Feng, Y. (1998). *A practical dictionary of Chinese Medicine*. Brookline, Ma: Paradigm Publications.
- Xu, Z. L. (2005). *Pocket Handbook of Chinese Herbal Medicine-300 individual herbs*. Miami: WACLION International Inc.
- Zhang, Z.-L. (2007). *Acupuncture for treatment of diabetes mellitus: Chinese-English Edition*. Shanghai: Shanghai Scientific and Technical Publishers.