



De vijf Elementen

Acupunctuur - Chinese kruiden - Massage

ACUPUNCTUUR NIEUWSBRIEF

Vijf elementen

Nummer 3 • Jaargang 3 • December 2006

ACUPUNCTUUR, IETS VOOR U?

INHOUD:

Inleiding

Ziektekosten of andere buitengewone uitgaven.

Reuma, wat kun je er aan doen?

Vijf elementen, wat is dat eigenlijk?

Prijslijst 2007

Redactie:
Marcel Janssen
Tel:0485-441695
E-mail:
info@five-elements.nl

Voor u ligt de derde nieuwsbrief die wij als praktijk uitgeven, maar de eerste nieuwsbrief onder onze nieuwe naam. In mei 2006 hebben wij namelijk onze naam van Qing Hu veranderd in Vijf elementen. De rede voor deze verandering vindt u verderop in deze nieuwsbrief in het stukje vijf elementen.

Onze vernieuwde nieuwsbrief zal ongeveer 1 keer per jaar uitgegeven worden. Naast informatie en nieuws over de praktijk vindt u in deze nieuwsbrief ook uitleg over de achtergronden van Chinese geneeswijze.

In deze uitgave vindt u naast deze informatie ook een beknopte uitleg over eventuele belastingvoordelen die u in 2006 kunt krijgen met betrekking tot ziektekosten. Veel mensen kunnen hier hun voordeel mee doen. Denk dus niet te vlug dat dit voor u niet van toepassing is.

Deze nieuwsbrief zal de laatste zijn die naar iedereen uit ons klantenbestand gestuurd wordt. De volgende nieuwsbrief zal alleen nog maar in de praktijk te verkrijgen zijn. Als u in de toekomst de nieuwsbrief nog wilt blijven ontvangen en u komt niet meer in de praktijk, dan kunt u zich op onze vernieuwde website aanmelden voor de digitale versie van deze nieuwsbrief.

Tot slot wil ik u vragen om deze nieuwsbrief nadat u hem gelezen heeft, door te geven aan iemand waarvan u denkt dat deze baat kan hebben bij acupunctuur.

Veel leesplezier,

Marcel Janssen

Nieuws:

Wegens overige werkzaamheden kan Jan Schroen helaas niet meer in onze praktijk werkzaam zijn. Wij gaan daarom nu op zoek naar een eventuele vervanger. Tot die tijd zal ik de kruidenbehandeling op mij nemen. Na het stellen van de diagnose zal ik na telefonisch overleg met Jan de Kruiden voorschrijven.

Ziektkosten of andere buitengewone uitgaven

Ga er niet te snel van uit dat dit voor u niet van belang is. Ook als u in uw gezin weinig ziekte hebt ondervonden, heeft het zin om globaal na te gaan of uw buitengewone uitgaven wellicht boven de drempel uitkomen. De grootste post bestaat meestal uit de algemene uitgaven, t.w. de premies voor ziekenfonds- en/of ziektekostenverzekering, de vaste aftrek voor arbeidsongeschikten en de vaste aftrek voor 65-plussers. Uw kansen op een aftrek nemen toe als er in uw gezin bijzondere gebeurtenissen zijn geweest, zoals een geboorte of een sterfgeval, en als er sprake is van dieetkosten en kosten wegens invaliditeit of chronische ziekte. Denk ook aan de eigen bijdrage voor de reiskosten voor het bezoek aan artsen, specia-

Voor de aangifte inkomstenbelasting deelt de belastingdienst de buitengewone uitgaven als volgt in:

1. Totaal van de algemene uitgaven
2. Totaal van de specifieke uitgaven
3. Vaste aftrek wegens chronische ziekte
4. Totaal van de overige uitgaven

Deze indeling is nodig, omdat de categorie specifieke uitgaven soms voor 165% vergoeding in aanmerking wordt genomen en deze ook van belang is voor de aftrek wegens chronische ziekte.

Ad 1. - Algemene uitgaven

Onder deze categorie vallen premies voor ziekenfonds- en ziektekostenverzekeringen, vaste aftrek voor arbeidsongeschiktheid en de vaste aftrek voor 65-plussers.

Ad 2. - Specifieke uitgaven

De specifieke buitengewone uitgaven behoren tot de uitgaven wegens ziekte en/of invaliditeit. Het gaat hierbij om voorgeschreven medicijnen, de huisapotheek, uitgaven voor AWBZ-verzorging of -verpleging, hulpmiddelen, aanpassingen aan een woning, vervoer van de zieke of invalide, dieet op doktersvoorschrift, extra particuliere gezinshulp en extra kleding en beddengoed.

Ad 3. - Vaste aftrek wegens chronische ziekte

Hier moet u twee gevallen duidelijk onderscheiden. In de eerste plaats de vaste aftrek wegens chronische ziekte van u (en eventueel uw partner). In de tweede plaats van uw kind.

De vaste aftrek tasten uw recht op aftrek van ziekte- en/of invaliditeitskosten niet aan.

Ad 4. - Overige uitgaven

Dit is verreweg de grootste groep buitengewone uitgaven. U moet hierbij o.a. denken aan de kosten voor huisarts, tandarts, acupunctuur, fysiotherapeut, logopedist, maar ook kosten van ziekenbezoek, bevaling, overlijden, adoptie en nog veel meer.

Uw vergoeding voor buitengewone uitgaven is afhankelijk van uw drempelinkomen en de daarbij behorende drempel voor vergoeding. Uw drempelinkomen is het verzamelinkomen vóór toepassing van de persoonsgebonden aftrek. (vb. persoonsgebonden aftrek - kosten eigen woning)

(gezamenlijk)

Inkomen	t/m	drempel
---------	-----	---------

0	- 13.804	1546,-
---	----------	--------

13.805	- 53.750	11,2% van drempelinkomen
53.751	en hoger	6020,-

(alleenstaand)

Inkomen	t/m	drempel
---------	-----	---------

0	- 6.902	773,-
---	---------	-------

6.903	- 53.750	11,2% van drempelinkomen
53.751	en hoger	6.020,-

Alleen de kosten boven de drempel komen in aanmerking voor vergoeding.

Voorbeeld: Uw gezamenlijk drempelinkomen bedraagt € 33.000,-. De drempel is dan 11,2% van € 33.000 = € 3696,-. Als u nu bieden uw premie en de bijdrage van de werkgever bij elkaar optelt zult u zien dat het verschil met uw drempel niet meer zo hoog is. (premie +/- € 50,- per maand/pp = € 1200,- + bijdrage via loon +/- € 1000,- pp = samen al € 3200,-)

In aanmerking voor vergoeding via de buitengewone lasten, komen die kosten die niet of slechts voor een gedeelte (eigen risico) vergoed zijn door uw ziekenfonds.

Voor verdere informatie of hulp bij uw aangifte inkomstenbelasting kunt u contact opnemen met:

Administratiekantoor Pascal Kolorz: tel. 0485-442242, mob. 06-22953255 of via www.administratie-kolorz.nl

Vijf elementen, wat is dat eigenlijk?

Zoals u wellicht weet, hebben wij in mei onze naam Qing Hu veranderd in Vijf Elementen. Daar hadden we twee belangrijke redenen voor: 1. Qing Hu was voor veel mensen lastig uit te spreken. 2. Na de uitbreiding van onze praktijk richting Gennep wilden we een nieuwe start maken middels een nieuwe naam. De nieuwe naam Vijf Elementen heeft meer betekenis in de acupunctuur en leek ons daarom geschikt. Hieronder wordt uitgelegd wat de betekenis is van deze nieuwe naam.

Het Yin/Yang-principe is het meest fundamentele principe van de Chinese Geneeswijze. Het heeft echter zijn beperkingen. Het is zó universeel, dat het nauwelijks iets zegt over de concrete werkelijkheid. De werkelijkheid van hier tussen hemel en aarde. De werkelijkheid van ontkiemen, groei, bloei, zaad dragen, afsterven, rusten en dat steeds opnieuw. De werkelijkheid van emoties en kwaliteiten. De werkelijkheid van levensfasen. De werkelijkheid van eten, verteren, poepen en plassen, ademen, vrijen.

In veel situaties is er daarom een ander model nodig. Een model dat gaat over hoe de dingen hier in de concrete werkelijkheid gaan. Het model van de 'Vijf Elementen', 'Vijf Fasen' of 'Vijf Bewegingen' voorziet hierin.

- **Hout:** hout is de energie van het vroege voorjaar; de energie van een jong plantje dat net boven de grond komt, de energie van een boom die fris blad krijgt; het is ook de energie van een jong kind: een soort vanzelfsprekendheid van 'hier ben ik, wie maakt me wat'; het is ook de energie van de frustratie van een jong kind dat met grenzen geconfronteerd wordt. Als de energie van 'hout' gestagneerd raakt gaat de vanzelfsprekendheid van beweging en groei verloren en komt er frustratie voor in de plaats. De emotie die met deze fase samenhangt is boosheid. Wanneer de energie van hout kan stromen kan deze overgaan in:

- **Vuur:** vuur is de energie van het late voorjaar en de vroege zomer; de energie van een plant die in bloei komt; het is ook de energie van een puber of adolescent (14 - 25 jaar): verliefdheden, idealen, vrienden maken; het is dus ook de energie van het hart. Deze energie raakt zelden gestagneerd, wel is het mogelijk dat hij niet gevoed wordt of onderdrukt wordt door andere energieën; het kan ook zijn dat je er moeite mee hebt deze fase te verlaten. De emotie die verbonden is met deze fase is vreugde. Wanneer de energie van vuur kan stromen kan deze overgaan in:

- **Aarde:** aarde is de energie van de nazomer; de energie van een plant die vrucht draagt, dit is de energie van de jong-volwassene (25 - 40 jaar, soms korter, soms langer) die zijn bestaan materieel op orde brengt: wonen, werken, relatie (hier zie je hoe belangrijk het is om deze fase te laten voeden door 'vuur':

liefde, enthousiasme, idealen), kinderen krijgen; dit is ook de energie van de 'emotie' gezond verstand; als deze energie gestagneerd raakt wordt het piekeren; overmatige waardering voor deze energie leidt tot 'het moet gezellig zijn', hangen aan materiële zaken, de roep om veiligheid en geborgenheid; als de energie van aarde kan stromen kan deze overgaan in:

- **Metaal:** metaal is de energie van de herfst; de energie van een plant die zijn sappen terugtrekt, zodat de bladeren vallen; het is dan ook de energie van inkeer in jezelf na de uitbundigheid van de zomer en de oogst; het is de energie die meestal na het 40e of 45e levensjaar belangrijk wordt (de 'midlife-crisis', de 'overgang'); in die tijd ga je meestal terugkijken op je leven, en wordt duidelijk wat er van je idealen terecht gekomen is, en zeker ook wat daarvan niet terecht gekomen is; de emotie die bij metaal hoort is verdriet of rouw; wanneer de energie van metaal kan stromen kan deze overgaan in:



- **Water:** water is de energie van de winter; de energie van een zaadkorrel die in de aarde rust: de informatie voor een hele plant zit erin, maar het zaadje is niet de plant (daarvoor moet het de cyclus opnieuw doorlopen); het is terugkeer naar de bron (water!), het is de energie van wie je in wezen bent en wie je kunt worden; het is de energie van de zinvolle (niet perse 'nuttige', dat hoort meer bij Aarde) oude dag;

De wijsheid van de oude man of vrouw die het leven geleefd heeft en zich met zijn of haar eigen leven verzoend heeft; de emotie die hierbij hoort is angst of vrees, maar ook wilskracht ('vrees' meer in de zin van 'ontzag'); wanneer deze energie kan stromen kan er een nieuwe cyclus beginnen: Hout - Vuur - Aarde - Metaal - Water enz

Bronvermelding:

Koos van Kooten www.de-kraanvogel.nl

Reuma, wat kun je er aan doen?

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan tweehonderd verschillende gewrichtsziekten. Ziekten die gepaard gaan met pijn veroorzaakt door ontstekingen en /of overbelasting van de gewrichten. Volgens TNO onderzoek heeft een op de tien Nederlanders langdurige, reumatisch getinte klachten. Daarmee is reuma volksziekte nummer een.

Symptomatisch

Van Reuma is bekend dat sommige vormen spontaan genezen en andere vormen tot (ernstige) invaliditeit leiden. Tot op heden bestaat er geen behandeling die patiënten met reuma kan genezen; de ziekte is alleen symptomatisch te behandelen. Acupunctuur kan hierin dan ook een belangrijke bijdrage leveren, door bestrijding van reumatische klachten als pijn, stijfheid, vermoeidheid en ontstekingsreacties.

Onderzoek

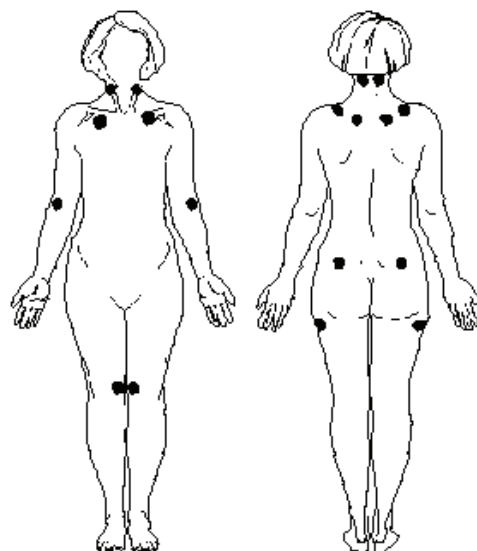
Het resultaat van acupunctuurbehandelingen is afhankelijk van de persoonlijke situatie. Om een goed ziektebeeld te krijgen, voert de acupuncturist daarom eerst een grondig onderzoek uit naar uw persoonlijke klachten. Aan de hand van dit onderzoek bepaalt de acupuncturist—in overleg met u—de behandelstrategie. In het gesprek komen de toe te passen behandelmethodes en het geschatte aantal behandelingen aan bod.

Aan de hand van twee praktijkvoorbeelden (fibromyalgie en reumatoïde artritis) leg ik uit hoe de acupuncturist een belangrijke rol kan spelen in het leven van een reumapatiënt.

Fibromyalgie

Mevrouw Van Beers ging vier jaar geleden naar haar huisarts omdat ze maar niet wilde herstellen van een griep. Ze had last van stijfheid, vermoeidheid, stemmingswisselingen en pijn in de spieren en gewrichten. "De huisarts drukt op verschillende pijnlijke punten van het lichaam", vertelde mevrouw Van Beers. Later legt de huisarts uit dat haar klachten bij de aandoening fibromyalgie horen.

De punten waar de huisarts drukte zijn zogenaamde tenderpoints. Dit type drukonderzoek is gebruikelijk bij een vermoeden van fibromyalgie.



Veel meer dan het stellen van een diagnose kon de huisarts niet doen voor mevrouw Van Beers. Voorgescreven pijstillers hielpen niet en de pijn in haar armen en benen bleek nauwelijks te beïnvloeden. "Rust was het sleutelwoord. Ik ging op zoek naar een therapie die mijn pijn kon verlichten en waar ik mij lekker bij zou voelen. Omdat de klachten zich steeds verplaatsten—een lastig uitgangspunt voor een behandeling—heb ik acupunctuur geprobeerd."

Onder controle

"Bij de eerste kennismaking vertelde de acupuncturist dat hij ging proberen de klachten te verminderen, maar dat genezing niet mogelijk zou zijn." Na een vraaggesprek en lichamelijk onderzoek volgde de behandeling van de meest pijnlijke spieren en gebieden. Tot ieders tevredenheid reageerde mevrouw Van Beers goed op de behandeling: "De acupunctuurbehandeling werkt voor mij uitstekend. Door mijn vertrouwen in de therapie ben ik rustiger geworden: Ik heb zelf het gevoel dat ik de fibromyalgie klachten onder controle heb!"

De diagnose

De fibromyalgie van mevrouw Van Beers heeft als onderliggende oorzaak een lever bloedleegte en een stagnatie van lever energie. Dit wil overigens niet zeggen dat er iets mis is met haar lever. Vertaling uit het Chinees heeft ertoe geleid dat acupuncturisten—vanwege de overeenkomsten in functie—namen van organen gebruiken. Bij mevrouw Van Beers is er sprake van een bepaald energie tekort en een verminderde orgaanfunctie, waardoor stagnatie van energie optreedt en spiersystemen minder goed doorvoed raken.

Behandeling

De behandeling van mevrouw Van Beers bestaat uit het beïnvloeden van drukgevoelige plekken, het verteren van de leverfunctie en het voeden van bloed. Door pijnlijke lichaamsdelen aan te prikken met een acupunctuurnaald, ontspant het weefsel gemakkelijk en neemt de pijn al een paar uur na de behandeling af. Soms maakt de acupuncturist gebruik van de zogenaamde 'cupping-methode'. Hierbij plaatst de therapeut een glazen bol op de huid, die vervolgens vacuüm zuigt. Hierdoor ontstaat trek op huid en bindweefsel. Het gevolg? Het onderliggende weefsel laat een flinke doorbloedingverbetering zien en het weefsel krijgt een groter herstellend vermogen. Dit geeft bovendien een pijn dempend en ontspannend effect.

Naast een lokale behandeling op de pijnplaatsen, heeft een deel van de behandeling tot doel om de stagnatie in de energiedoorstroming op te heffen en hiermee het algehele energieniveau te verhogen. Hoe fitter de patiënt is hoe minder klachten hij heeft.



Reumatoïde artritis

De heer Peters kwam met heel andere klachten naar een acupunctuurpraktijk. Hij had een duidelijke diagnose, opgesteld door een reumatoloog, gebaseerd op de uitkomst van een bloed- en röntgen onderzoek en een serie lichamelijk testen. De diagnose luidde reumatoïde artritis.

Oplaaierende pijn

"De klachten die ik heb, bestaan al meer dan vijftien jaar. Inmiddels kan ik er aardig mee overweg, maar soms lijkt het wel of er een brand in mijn gewrichten opstaat: mijn knieën zwellen dan helemaal op en worden vuurrood! Ook mijn vingers en enkels zijn al aardig aangetast door de reuma. Gelukkig hoorde ik van kennissen dat acupunctuur verlichting kan geven, vooral tijdens perioden dat de ontstekingen verergeren."

Nier jing

De acupuncturist stelde vast, dat het een aandoening betrof die voorkomt uit een 'Nier Jing-Deficiente'. Het nier Jing systeem is verantwoordelijk voor de kwaliteit van botten. Wanneer klachten zich op bovenstaande manier uiten, is het voor de patiënt helaas onmogelijk om weer volledig in balans te komen. Daarvoor zijn te veel gewrichten onherstelbaar beschadigd. Het doel van de behandeling werd dan ook om de ontstekingen te verminderen en het herstellend vermogen te bevorderen. Dit kan door de punten die stagnaties opheffen en nierenergie stimuleren, te prikken. De klachten van de patiënt verdwijnen dan wel niet volledig; het algemeen welbevinden zorgt voor een veel comfortabeler leven van de patiënt.

Bron: J.J. Kolsteeg, Stimulans

Prijzlijst 2007

	2006	Vanaf 1-1-2007
BEHANDELING 30 MIN.	€ 27,00	€ 28,50
<ul style="list-style-type: none">• Acupunctuur• Massage• Reflexzone massage		
COMBINATIE BEHANDELING	€ 35,00	€ 35,00
<ul style="list-style-type: none">• Combinatie acupunctuur en massage• Dubbele acupunctuurbehandeling		
Dit consult geldt in principe voor alle patiënten die na 1 november 2007 voor de eerste keer komen.		
1^e BEHANDELING 60 MIN.	€ 50,00	€ 50,00
Intakegesprek en de 1 ^e behandeling		
KRUIDEN	± € 28,00	€ 28,00
Voor 100 gram. Dit is genoeg voor 1 maand.		

Als u verhinderd bent, graag 24 uur van te voren melden, zodat wij niet genoodzaakt worden de kosten in rekening te brengen.

Ook in 2007 worden alle behandelingen gedeeltelijk of geheel vergoed door uw ziektekostenverzekeraar. Om er zeker van te zijn dat uw behandelingen vergoed worden kunt u dit het nakijken in uw polisvoorwaarden of navragen bij uw ziektekostenverzekeraar. Ook op onze website kunt u nakijken of behandelingen door uw verzekeraar vergoed worden.

Om in aanmerking te komen voor vergoeding heeft u in de meeste gevallen geen verwijsbrief van uw huisarts nodig.

Adresgegevens



De vijf Elementen

Acupunctuur - Chinese kruiden - Massage

M.G.T. Janssen

Lid Zhong

Gochsedijk 36
5853 AD Siebengewald

Locatie Gennep
ESP Centrum
Maasweg 49, 6591 BM

Tel: 0485-441695 Mob: 06-53767115
E-Mail: info@vijf-elementen.nl - www.vijf-elementen.nl