

leren over kruiden met Christina



Ik ben Christina en ik woon sinds kort in Noord Brabant. Vanwege de liefde. Twee jaar geleden ontmoette ik mijn huidige partner en omdat de afstand te groot was vanaf Utrecht, besloot ik om een grote stap te zetten. Ik verkocht mijn huis en woon nu samen. Het was even wennen, maar ik voel me hier nu wel thuis. Er ligt een rijke geschiedenis in de omgeving en ik heb een fijne groep vrouwen ontmoet, gelijkgestemden die bezig zijn met spiritualiteit, rituelen, kruiden, astrologie enzovoorts.

Een vriendin attendeerde mij op dit mooie tijdschrift en zo kwam ik ook op de Oervrouw community op Facebook terecht. Daar las ik een oproep voor bijdragen over kruiden en ik dacht: dat lijkt me super leuk! Vertellen over mijn kennis van de vijf elementen uit de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) en het gebruik van kruiden vanuit de Chinherbs opleiding die ik heb gevolgd. Geen Chinese kruiden, maar westerse kruiden die overal om ons heen groeien en die vanuit de TCG geduid en toegepast kunnen worden.

Reis naar Kreta

Als kind was ik al met plantjes in de weer in onze tuin en verzamelde ik kruidenboeken. Toen nog alleen vanwege de prachtige plaatjes. Ik had nog geen idee over hun werking voor onze gezondheid. Nu zie ik pas wat een schat aan boekenkennis ik al die tijd in huis had. Na mijn studie medische antropologie in Leiden heb ik anderhalf jaar op het Griekse eiland Kreta gewoond. Ik was helemaal in mijn element. Ik woonde in een klein dorpje aan de zuidkant van het eiland en werd 's morgens wakker met het geluid van de schapenbellen, de balkende ezels en een prachtig uitzicht over de bergen. Ik had wat basis Griekse taal geleerd, maar gaandeweg leerde ik mij verstaanbaar te maken met het Kretensisch dialect. Mijn onderzoek ging over de manieren waarop mensen met hun gezondheid bezig waren en wat ze deden als ze ziek werden. Mensen gingen niet alleen naar het reguliere gezondheidscentrum met hun klachten. Vooral de oudere bevolking, waaronder de herders, kenden veel kruiden en genezingspreuken om weer gezond te worden en ook waren er inheemse genezers voor botbreuken. Ik had een scooter gekocht en reed van dorp naar dorp, op zoek naar mensen en hun verhalen over kruiden, het boze oog en bezweringen. Met hen liep ik vele uren door de bergen, plukte en droogde de kruiden, stuurde die naar het Rijksherbarium in Leiden om later te kunnen determineren om welke planten het precies ging. Ik schreef hun kennis op in een boekje (Cretan home remedies), dat verder niet commercieel is uitgegeven.





Ieren over **Kruiden** met Christina

Voor mij ging een wereld open: de meeste planten, struiken en bomen om ons heen zijn eetbaar en/of geneeskrachtig! In de loop van de jaren heb ik allerlei cursussen en lezingen over kruiden gevolgd, onder andere bij Marry Foelkel in Beekbergen. Wat een mooie vrouw, met zoveel kennis. Ik deed een jaartraining wildplukken en startte met de opleiding Chinherbs in Breda. Kruidengeneeskunde is een onderdeel van de Chinese geneeskunde, naast acupunctuur, massage, voeding en beweging (Tai chi / Qigong). Een belangrijk onderdeel van de TCG is de vijf elementenleer. Daarover vertel ik graag meer. Kruiden worden vanuit de TCG ingedeeld naar hun werking op de vijf elementen (hout, vuur, aarde, metaal en water) en de bijbehorende organen. Wanneer iemand teveel uit balans raakt en er gezondheidsklachten ontstaan kunnen kruiden helpen deze balans te herstellen. De basis is een uitgebreide anamnese (waaronder tong- en polsdiagnostiek). De TCG kijkt naast de ziektesymptomen ook naar de oorzaak van de klachten. Het is duizenden jaren opgebouwde kennis, waarneming en analyse om de natuurlijke processen te begrijpen, waarvan wij onderdeel zijn. En dat nog altijd zijn waarde heeft behouden.

Een holistische kijk op gezondheid

Voor mij is een holistische invalshoek onmisbaar om te onderzoeken wat er met iemand aan de hand is (fysiek, mentaal, emotioneel). Kijken naar heel de mens in zijn of haar omgeving en situatie.

Persoonlijk gebruik ik kruiden om gezond te blijven en zo gezond mogelijk ouder te worden. In China zeggen ze dat een goede arts voorkomt dat iemand ziek wordt. Uiteraard is de geneeskracht van kruiden ook toe te passen om klachten te behandelen. Met alle kruiden, struiken en bomen om ons heen is er zoveel rijkdom binnen handbereik, alleen veel mensen zijn deze kennis vergeten.

Recent heb ik besloten om mijn kennis te gaan delen en om mensen meer in relatie te brengen met de natuur. Ik wil onder andere graag kruidenwandelingen organiseren. Ook maak ik anderen graag nieuwsgierig naar de vijf elementenleer en deel ik wat ik weet over kruiden voor de gezondheid. Ik vind het fijn om alles wat ik heb mogen leren en ontvangen van anderen door te geven.

Lang heb ik geaarzeld om mezelf zichtbaar te maken als het gaat om mijn interesse en kennis over kruiden. Weet ik wel genoeg? "Er zijn zoveel deskundigen die meer kennis hebben dan ik", denk ik vaak. Mijn aarzelingen zijn grotendeels terug te voeren naar mijn jeugd, waarin ik niet gestimuleerd ben om mezelf te laten zien. Ik was 'anders' en voelde me hierdoor ook afgewezen. Dus ik was liever onzichtbaar en op de achtergrond. Inmiddels ben ik een hele transformatie aan het ondergaan. Daarin word ik gestimuleerd door dierbaren om mij heen, die mij aanmoedigen om te gaan doen waar mijn hart ligt. Nog wel onzeker, maar ik voel dat het tijd is om een stap te zetten. Mijn jaarwoord voor 2024 is 'LEF hebben' dus: vooruit!

Chinese geneeskunde

Mijn verhalen over westerse kruiden zijn verweven met de Chinese geneeskunde. Het is mijn manier van kijken naar gezondheid en ziekte. Uiteraard zijn er vele wegen naar Rome en andere vormen van het toepassen van kruiden. Voordat ik start met schrijven over kruiden, wil ik in dit artikel eerst wat basisprincipes uitleggen voor wie niet bekend is met de TCG. Belangrijke oorsprong van de TCG is de Taotistische filosofie, waarmee de oude Chinezen keken naar de processen in de natuur. De Tao (spreek uit Dao) wordt ook wel 'de weg' genoemd, maar is veel meer dan dat:

"The Tao that can be told, is not the eternal Tao. The name that can be named, is not the eternal name. The Tao is both named and nameless. As nameless it is the origin of all things. As nameless it is the mother of ten thousand things". (Tao Te Ching, Lao-Zhu)

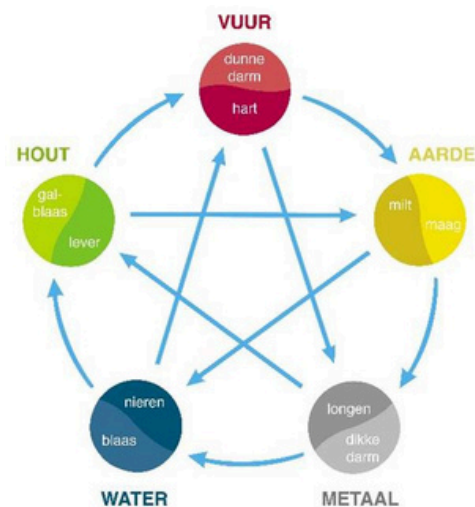
Uit de Tao (het alomvattende) ontstonden yin en yang, die schijnbaar tegengesteld zijn maar in elkaar overgaan, elkaar scheppen en elkaar in evenwicht houden. Het yin is meer het donkere principe, koud, intern, nacht, winter en aarde. Yang is het lichte principe, warm, extern, dag, zomer en hemel. Yin en Yang zijn constant in beweging en wanneer zij scheiden sterft het lichaam. Alles wordt in termen van yin en yang beschouwd. Zo zijn bijvoorbeeld de seizoenen, de dag en de nacht, het naar buiten treden en de inkeer naar binnen allemaal uitingen van de wisselwerking tussen yin en yang. Ook kruiden en voeding wordt deze eigenschappen toegeschreven. Naast yin en yang is er de qi, de levensenergie waarmee alles in de natuur en in alle wezens is doordrenkt. De qi stroomt door de meridianen in het lichaam. Alles draait om de vrije stroom van qi (en bloed). Een tekort of blokkade van qi geeft klachten. Ook kijkt de TCG naar een teveel of een tekort aan yin of yang (warmte of koude klachten). Is er sprake van een klacht in het externe (bijvoorbeeld de huid) of is het orgaan ook aangedaan (intern). Alles hangt af van de diagnose en van de klachten die iemand heeft. Hoe voelt de pols en hoe ziet de tong eruit? Daar valt veel aan af te lezen.



Vijf elementenleer

Een ander belangrijk uitgangspunt binnen de TCG is de vijf elementenleer (Wu Xing). Elk van de vijf elementen (fasen) in de TCG is verbonden met (de energie van) bepaalde organen, die yin of yang zijn. Daarnaast is er een relatie met o.a. de seizoenen, de kleuren, de zintuigen, de smaak, de emoties en de zielsaspecten. De basis is de balans tussen de elementen, die elkaar voeden en controleren volgens de pijlen.

Gezondheidsklachten ontstaan vanuit dit verklaringsmodel door een disbalans in dit systeem vanwege externe en/of interne factoren. Dit kunnen invloeden zijn van bijvoorbeeld het klimaat, zoals kou of vochtig weer, teveel werken of sporten of verkeerde voeding. Teveel of te heftige emoties veroorzaken ook een disbalans.



Het houtelement

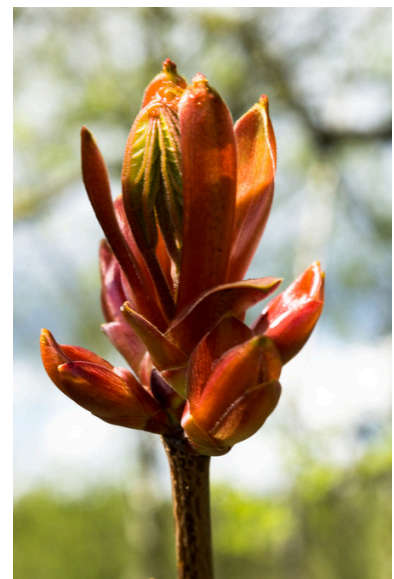
Voor dit nummer neem ik jullie mee naar de lente: het hout element, en belicht ik de Mariadistel, die hier goed bij past. Na de winterzonnwende (de meest yin periode van het jaar) keert het licht en de warmte weer langzaam terug in de natuur. Het yang neemt toe en de lente komt eraan. De sapstroom in de bomen komt op gang, knoppen barsten open en hun prachtig tere jonge bladeren aanbidden de zon. Alles in de natuur komt tot leven. Het is de tijd van expansie.

Het hout element heeft alles te maken met de vrije stroom van qi. De bijbehorende organen zijn lever en galblaas, de kleur is groen. De lever is daarbij het yin orgaan, de galblaas het yang orgaan. Verbonden met de meridianen, zorgt de leverenergie ervoor dat de qi de goede kant op stroomt, naar alle organen. Zo is bijvoorbeeld de qi van de milt omhoog gericht, en van de nier omlaag. Een belangrijke bron van disbalans voor het hout element is stress. Het zorgt voor blokkades in het lichaam (qi stagnatie). Pijnklachten zijn eigenlijk altijd qi (en/of bloed) stagnatie. Langdurige stress leidt tot fysieke en mentale uitputting. Het hout kan bijvoorbeeld het vuur element niet goed meer voeden (hart, dunne darm) of controleert het aarde element teveel (milt/maag: de spijsvertering). Met als gevolg klachten zoals doelloosheid / depressie, (nerveuze) hartkloppingen en spijsverteringsklachten. Wanneer de galblaas energie, die staat voor daadkracht, geblokkeerd raakt kan besluiteloosheid ontstaan.

Krachtige eigenschappen

Wanneer het hout element in balans is, dan is er creativiteit. Dit uit zich in kunst, cultuur, muziek etc. Nieuwe ideeën worden geboren, er is genoeg inspiratie. Plannen die iemand heeft worden uitgevoerd, want de energie (qi) stroomt. Wanneer het hout element uit balans is, dan merk je dat irritaties voelbaar worden. Je hebt een kort lontje, frustratie, boosheid of zelfs een woede uitbarsting. De qi stijgt teveel omhoog naar het hoofd (lever yang stijging) en zorgt daar voor problemen zoals hoofdpijn. Het zintuig dat hoort bij het hout element zijn de ogen. En de smaak is zuur. Zure voedingsmiddelen, zoals bijvoorbeeld augurk (zuur en groen), passen goed bij het hout element.

Elk element heeft vanuit het Chinese denken ook een zielsaspect. Bij het hout element is dat de 'Hun', het meest etherische aspect van wie we zijn, dat onsterfelijk is. Het bestaat onafhankelijk van ons lichaam en leeft voort nadat het lichaam is gestorven. De Hun is nauw verweven met de lever energie, die snel en vrij stroomt. Het is verbonden met onze intuïtie en inspiratie die onder meer via dromen tot ons komt. 's Nachts moet de Hun vrij kunnen 'komen en gaan' in het lichaam. Goede nachtrust en tijdig gaan slapen is daarom heel belangrijk. Volgens de orgaanklok is de lever/galblaas tijd tussen 23:00 - 03:00 uur. Stress en piekeren zorgen ervoor dat de Hun verstoord raakt, waardoor we niet goed kunnen (in)slapen. We slapen slecht en liggen vaak / lang wakker.



Kruiden bij het hout element

Je kunt het hout element ondersteunen met kruiden. Vanuit de vijf elementenleer kun je rechtstreeks het hout element beïnvloeden, maar je kunt ook kruiden inzetten op het versterken van bijvoorbeeld het water element, die het hout daarmee beter kan voeden. Of het metaal element versterken, waardoor het hout element beter wordt gecontroleerd en begrenst. Een combinatie is ook mogelijk.

Kruiden die passen bij het hout element zijn onder andere planten met een geveerd blad, naalden, stekels, doornen en distels. Er zijn kruiden die de qi weer laten stromen zoals de lavendel en de rozemarijn. Kruiden die de lever qi doen dalen en kalmeren (kamille) of die de lever helpen met het ontgiften van bijvoorbeeld toxische stress (paardenbloem, brandnetel, bijvoet). En kruiden die het hout element voeden. Mariadistel is een plant die ook heel ondersteunend is voor de lever.



De Mariadistel

De Mariadistel hoort bij de composietenfamilie (Asteraceae). Het woord 'Marianum' heeft te maken met de legende dat de witte vlekken die te zien zijn op de bladeren afkomstig zouden zijn van een melkdruppel uit de boezem van Maria toen zij Jezus zoog.

Het is een één- of tweejarige plant die 1 tot 2 meter hoog kan worden, met rechtopstaande stengels, stekelige bladeren en purperen bloemen. De vrucht bevat glanzende, zwarte of geel geaderde zaden met vruchtpluis. De plant komt van nature voor in Zuid-Europa, Noord-Afrika en het Midden-Oosten. In Nederland vindt je de plant onder andere op onbebouwde terreinen en wegranden. De plant bloeit in juli en augustus. Op het einde van de zomer zijn de zaadhoofden te oogsten, waarin de zaden met een witte, zijdeachtige pluis zitten. Het zijn de zaden die medicinaal gebruikt worden. De zaden bevatten o.a. silymarine, dat beschermt tegen gifstoffen.

Geneeskracht

Mariadistel is al vele eeuwen bekend om de geneeskrachtige werking en goed onderzocht op inhoudsstoffen, met name voor kwalen van de lever en galblaas. Het wordt gebruikt bij allerlei spijsverteringsklachten en helpt de lever met het ontgiften van het lichaam. Door het ontgiften kan er eventueel tijdelijk hoofdpijn of misselijkheid ontstaan. Het drinken van voldoende water kan dit verhelpen of de dosering kan wat worden aangepast. Mariadistel heeft een sterk antioxidantenwerking, het stabiliseert de levercelmembranen en stimuleert de regeneratie van de lever na beschadiging door toxische stoffen. Het is een echte beschermer van de lever. Ook heeft het ontstekingsremmende eigenschappen. Denk bij de toepassingen bijvoorbeeld aan onvoldoende functie van de lever, geelzucht, levercirrose, galblaasontsteking en voedselvergiftiging. Maar ook bij huidziekten door een minder goed functionerende lever (eczeem, psoriasis) is het goed in te zetten.

De Mariadistel

Toepassing vanuit de Chinese geneeskunde

Vanuit de Chinese geneeskunde kan Mariadistel ook ingezet worden voor het hout element (lever/galblaas), maar dan wordt vooral gekeken naar de manier waarop het energetisch kan helpen bij een disbalans. Het werkt op de meridianen van de lever, de galblaas, de milt en het hart. Mariadistel heeft een neutrale tot verwarmende eigenschap. De smaak is bitter en een beetje zuur, wat goed past bij het hout element. De plant is stimulerend en beweegt de qi van de lever en de galblaas. Daarmee lost het ook lever qi stagnatie op en sterkt het de lever in zijn functie. Doordat het de qi beweegt, heft het ook bloedstagnatie op. Het ondersteunt de qi van de milt, wat belangrijk is bij de spijsvertering. En het verwijdert vocht en kou onderin de buik (het verwarmende effect).

Gezond ouder worden

Zelf gebruik ik Mariadistel ook in wat ik noem mijn 'levenselixer'. Omdat ik graag gezondheidsklachten voorkom zover ik dat kan, maak ik kruidentincturen die zijn samengesteld uit meerdere kruiden die heilzaam zijn voor de vijf elementen.

Daarmee probeer ik ervoor te zorgen dat mijn systeem goed functioneert. Een balans is nooit statisch, en disbalansen ontstaan door tal van factoren. Dit vraagt om het steeds weer aanpassen als dat nodig is. Zo beïnvloeden de seizoenen ons en kan een bepaald element tijdelijk om meer ondersteuning vragen. Vaak zijn er bij klachten van de gezondheid meerdere elementen betrokken en/of uit balans. Het is dan een zoektocht naar welke kruidenbehandeling het beste kan worden ingezet. En naast kruiden is er mogelijk ook nog iets anders nodig zoals kijken naar voeding enzovoorts. Voor het hout element is bewegen ook belangrijk.

Tot slot

Mariadistel kan in principe veilig worden gebruikt. Maar het innemen van kruiden vraagt in het algemeen wel om een juiste analyse van gezondheidsklachten. Verkeerd gebruik kan negatieve effecten hebben. Dus als je twijfelt, vraag dan advies aan iemand die verstand heeft van kruiden en weet welke dosering en welke combinatie van kruiden geschikt is. Een kruidenbehandeling is een op maat gemaakt recept.

*Wil je meer weten over mij? Mail mij:
info@verkruiderij.nl*

