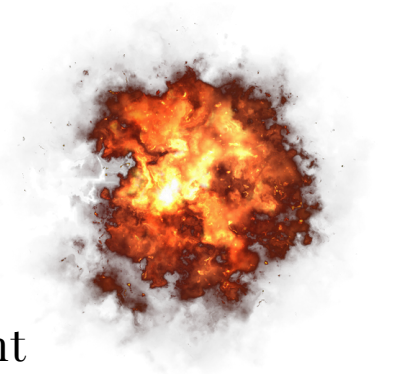


leren over kruiden met Christina & Kim

Kim Bell en Christina van der Hoeven geven in dit nummer samen vorm aan de kruidenrubriek. Ieder vanuit haar eigen wijsheid en toch afgestemd op elkaar. Christina schrijft over het hart en Kim vult haar aan door te schrijven over de roos; koningin van de bloemen, bloem van liefde en (com)passie. De bloem die zo verbonden is met het hart en haar energie.



Christina & het vuurelement en het hart



Het vuur element

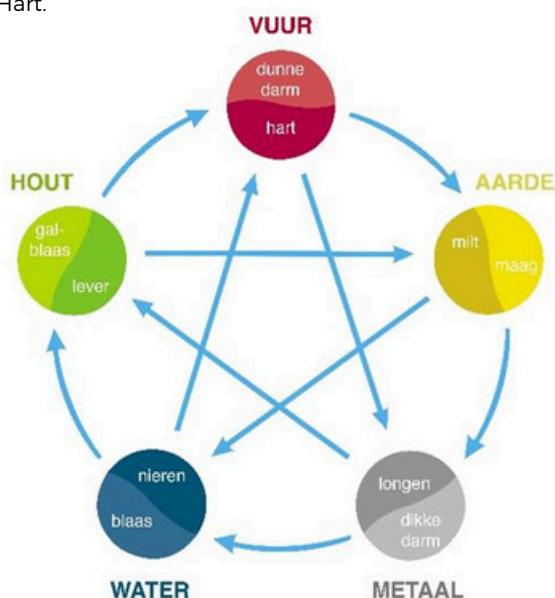
Het zomerseizoen is verbonden met het vuur element, met de warmte van de zon en de overvloed in de natuur. De organen die vanuit de TCG bij het vuur element horen zijn het hart, het hartzakje (pericard, beschermer van het hart), de dunne darm en de driewarmer. De laatste is in het Westen geen bekend 'orgaan' en laat ik buiten beschouwing.

De dunne darm (Xiao Chang) is een yang orgaan die het verwerken van substanties en indrukken regelt, niet alleen van voedsel, maar ook van alle mentale / emotionele indrukken die we binnenkrijgen. Het betreft ons onderscheidingsvermogen wat wel of niet van waarde is. Wat neem je tot je en wat hoort bij jou (neem je op)? En wat voer je af (hoort niet bij jou)?

Het hart (Xin) is het centrale yin orgaan en nauw verweven met het bloed en de bloedvaten. De kleur van het vuur element is zoals verwacht rood, de kleur van de liefde en van de passie. Het ermee verbonden zintuig is de tong. Problemen met het hart zie je in de tongdiagnostiek o.a. terug op het puntje van de tong. Vast niet voor niets kennen wij het gezegde "het hart op de tong hebben". De smaak die bij het vuur element hoort is bitter. We houden allemaal van het zoete in het leven, maar we hebben ook een beetje bitter nodig. Helaas is de bittere smaak uit veel supermarktvoedsel verdwenen. De eigenschap van bitter is samentrekkend en afvoerend (ontgiftend).

Ik ben Christina en ik deel in het Oervrouw magazine mijn kennis over en enthousiasme voor de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG), het gebruik van kruiden en gezonder leven. Belangrijk verklingsmodel m.b.t. gezondheid en ziekte in de TCG is de Vijf elementenleer en de balans tussen yin en yang. De vijf elementen zijn: hout, vuur, aarde, metaal en water.

In nr 17 ben ik uitgebreid ingegaan op de concepten yin en yang en de levensenergie Qi. Ik heb het hout element belicht, dat hoort bij het voorjaar, en het kruid Mariadistel. In dit nummer vertel ik over het vuurelement van de zomer met centraal yin orgaan het Hart.





Shen

Een belangrijk thema in de TCG is het zielsaspect van het vuur element: de Shen, ofwel onze 'ziel'. De Shen woont in het hart en heerst over het bewustzijn en over alle mentale functies. Wanneer de Shen kalm is, dan is er (levens)vreugde en innerlijke vrede. Ik denk daarbij ook vanuit het Boeddhisme aan de vier Brahma Vihara (liefdevolle vriendelijkheid, compassie, onbaatzuchtige vreugde en gelijkmoedigheid), kwaliteiten die we kunnen ontwikkelen richting onszelf en naar anderen.

Het pad (Tao) gaat over het volgen van je zielsmissie. Een stralend gelaat en heldere blik in de ogen laten een gezonde en vitale Shen zien. Vreugde kan echter ontaarden in histerie, euforie en manie. De Shen is uit balans, wat zich vertaalt als mentale onrust, ook 's nachts. De Shen, die dan wil 'ankeren' in het bloed, is 'geïrriteerd' en kan geen rust vinden. Dit kan volgens de TCG (ernstige) psychische klachten tot gevolg hebben.

Emoties

Elke van de vijf elementen kent een specifieke destabiliserende emotie (boosheid, euforie, piekeren, verdriet en angst), maar het hart (de Shen) is (indirect) bij alle emoties betrokken en ervaart de gevolgen van met name (langdurige of intense) negatieve invloeden. Ook een emotionele shock (trauma) of veel zorgen maken, tast de Shen aan. Emoties veranderen de beweging van de levensenergie Qi. Het kan leiden tot stagnatie van de Qi en op den duur ook stagnatie van het bloed. Emoties kunnen de Qi uitputten, verknopen of doen oplossen. Wanneer het vuur te hoog oplaait, kan dit hartklachten geven. Naast emoties (die de organen direct kunnen aantasten) spelen andere factoren zoals voeding en leefstijl ook uiteraard een belangrijke rol bij het ontstaan van hartproblemen.

In periodes dat er veel in ons leven gebeurt en emoties ons kunnen overspoelen, is het heilzaam (hoe moeilijk ook) om de Shen te kalmeren via bijvoorbeeld meditatie, sauna, wandelen in de natuur, een ontspannende massage of tai chi/qigong. Of wat voor jou het beste werkt. Allerlei manieren waardoor we tot rust komen en weer kunnen aarden. Terug op ons pad, terug naar ons wezenlijk 'zijn'. Het waterelement in de vijf elementenleer, dat alles te maken heeft met aarding, kan het vuur blussen en controleren.

Door genoemde activiteiten regelmatig te doen, juist ook in goede tijden, blijf je beter in balans, ook al gebeurt er van alles om je heen. Het is de veerkracht die hiermee wordt versterkt, waardoor je weerbaarder bent bij tegenslag en uitdagingen in het leven. Chinezen noemen dit Yang Sheng (het leven voeden waardoor je gezond blijft).



Kruiden voor het vuur element

Je kunt het vuur element ondersteunen met kruiden zoals het Hartgespan (bitter), die de werking van het hart ondersteunt en de Shen kalmeert. Panax Ginseng (bitter) voedt het hart qi en yang bij vermoeidheid en uitputting. Verder zijn kalmerende kruiden te gebruiken (bv. Lavendel, Passiebloem, Kamille). (Bach) Bloesems kunnen energetisch goed werken bij emoties en daarmee (indirect) de Shen in balans brengen. De Meidoorn, die tot de rozenfamilie hoort, is ook een mooi kruid voor het hart. Kim Bell vertelt in haar artikel uitgebreid over de kalmerende werking van de roos.

Liefs, Christina
www.verkruiderij.nl

