



Christina's passie: Traditionele Chinese Geneeskunde en de Vijf Elementenleer

Ik ben Christina en het is mijn passie om te vertellen over heilzame kruiden en hun toepassing voor de gezondheid. Dat doe ik vanuit de oude kennis van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) en de Vijf elementenleer, dat gaat over hout, vuur, aarde, metaal en water. Hiermee kun je inzicht krijgen in de (dis) balans op energetisch of fysiek niveau (lichaam, mentaal, emotioneel en vanuit de zielsaspecten). Het biedt praktische handvatten om zo gezond mogelijk te blijven. Het gebruik van medicinale kruiden die passen bij een bepaald element kan hierbij ondersteunen.

Nazomer en herfst

In dit artikel over de Vijf elementenleer en het gebruik van kruiden volg ik de periode van nazomer (augustus en september) en herfst. Wanneer de zomer over het hoogtepunt heen is, wordt er nog volop geoogst. De zon heeft de aarde verwarmd, waardoor de velden vol staan van de rijpe granen, groenten en vruchten. Dat is het beeld dat bij het aarde element hoort. De aarde geeft ons alles wat wij nodig hebben en is in essentie overvloedig en met een enorme diversiteit aan bomen, struiken en planten. De aarde geeft ons voedsel om te eten en natuurlijke medicijnen voor mens en dier.

Het aarde element

Van oudsher neemt het aarde element een centrale positie in binnen de TCG. Vanuit de kosmologische cyclus staat het aarde element in het midden, met daaromheen hout, vuur, metaal en water. Het aarde element is daarmee essentieel voor alle andere elementen, omdat de Gu Qi (energie) die het maakt uit de voeding samen met de zuivere Qi uit de lucht zorgt voor alle dagelijkse energie en aanmaak van bloed. Het is een randvoorwaarde voor het goed functioneren van ons gehele systeem.

Je kunt het aarde element beschouwen als een spijspot, waarin het voedsel wordt getransformeerd tot voor ons bruikbare nutriënten. De kleur van het aarde element is geel/oranje en de smaak is zoet. Denk bijvoorbeeld aan de pompoen, de peen en de zoete aardappel. Groenten waar ik dol op ben. De mond hoort als zintuig bij het aarde element. De vertering begint immers al in de mond, door goed te kauwen en te proeven. Al die heerlijke smaken van Moeder Aarde!

Milt (Pi) en maag (Wei)

De organen die bij het aarde element horen zijn de milt (yin orgaan) en de maag (yang orgaan). Ook de alvleesklier wordt ertoe gerekend. Westers gezien wordt weinig aandacht besteed aan de milt bij de spijsvertering, een orgaan dat achter de maag ligt. Wij zijn gewend te denken aan het maag-darm kanaal. Die relatie kennen ze vanuit de TCG ook, maar vanuit de Vijf elementenleer is de milt de baas van de spijsvertering.

De milt zorgt voor het transport en de transformatie van het eten. Zo ontstaan de voedende Qi, dat de organen verzorgt, en de beschermende Qi, die belangrijk is voor het immuunsysteem. Een disbalans van de milt energie zorgt bijvoorbeeld voor vermoeidheid, gebrek aan eetlust en losse stoelgang (milt Qi leegte).

In de TCG wordt groot belang gehecht aan het in balans houden van het aarde element voor je gezondheid. Waarbij de Qi van de maag naar beneden gericht is; de maag die ook wel 'de oorsprong van alle vloeistoffen' wordt genoemd. Als de milt energie sterk is, dan is de Qi opwaarts, waardoor de organen op hun plek blijven en je verzakkingen voorkomt. Sterke spieren van met name de ledematen horen bij een goede milt energie. En dat begint bij goede voeding.



Een gezond ontbijt

Hoewel ik in deze rubriek schrijf over kruiden, ontkom ik er niet aan om bij het aarde element te vertellen over het belang van voeding. Gezonde voeding met veel groenten en kruiden werkt ook als medicijn. Een goed begin van de dag start met een goed ontbijt. Volgens de orgaanklok zijn de maag en milt tussen 07:00 en 11:00 uur 's ochtends het meest actief. De grote spijspot staat op het vuur, voorzien van voldoende hout om te branden. Vanuit de vijf elementen voeding, wat ook onderdeel is van de TCG, zijn er richtlijnen over wat per element gezond is om te eten en wat je beter niet te vaak tot je neemt. Voor het aarde element heeft warm eten de voorkeur, ook (en vooral) 's ochtends. Denk aan soep, (opgewarmde restjes) groenten, vlees of vis, een gekookt ei, havermoutpap enzovoorts. Congee is een soort rijstepap dat veel wordt gemaakt en er zijn allerlei varianten van.

Groene keukenkruiden kun je goed verwerken in het eten, zowel gedroogd als vers. Denk aan dille, bieslook, peterselie, basilicum, oregano, tijm etc. Het kweken van je eigen kiemgroenten is makkelijk en supergezond.

Veel mensen zijn gewend om de dag te beginnen met koude of rauwe producten uit de koelkast en zuivelproducten zoals yoghurt of kwark met fruit. De Chinese visie verschilt op dit punt fundamenteel met wat de Schijf van Vijf aan gezonde voedingsmiddelen laat zien. Volgens de TCG komt het verteringsvuur door regelmatig koud en rauw eten op een laag pitje, waardoor het eten niet goed kan worden verteerd. Ze spreken van 'damp' dat hierdoor kan ontstaan een soort inwendige 'mist', waardoor de Qi stagneert, het lichaam zwaar aanvoelt en uitzakt of opgeblazen raakt. Als je meer wilt weten over vijf elementenvoeding, dan geven boeken van Barbara Temelie[1] of Jutta Köhler veel informatie. Uiteraard moet je zelf goed kijken wat je wel of niet kunt eten, bijvoorbeeld als je een voedselintolerantie of allergie hebt. Zelf heb ik een kwetsbare spijsvertering en het is voor mij steeds opletten, vooral als ik niet thuis eet. Tarwegluten en lactose zijn bij mij echt boosdoeners in mijn buik.

[1] B. Temelie: *Voeding volgens de vijf elementen: een inleiding in de traditionele Chinese voedingsleer* (1994). Jutta Köhler: *Ontbijt je fit: starten met de vijf elementen voeding* (2014).

Denken, studeren en concentreren

Het zielsaspect dat hoort bij het aarde element en dat huist in de milt is de Yi. Wanneer je helder kunt denken, problemen kunt oplossen, je goed kunt concentreren en studeren, dan is de Yi sterk. De Yi raakt uit balans van teveel nadenken, teveel in het hoofd leven, piekeren en zorgen maken. Het is niet alleen de fysieke voeding, maar ook de mentale 'voeding' die we dagelijks meekrijgen, alle prikkels en indrukken, waardoor we overbelast kunnen raken. Ik denk dan aan de vele uren die we doorbrengen achter de laptop, voor de TV of op de telefoon. We staan een groot deel van de dag 'aan' (yang) en het ontbreekt ons regelmatig aan voldoende rust (yin tijd). Al die mentale activiteiten putten het aarde element uit.



Kruiden voor het aarde element

Je kunt het aarde element al heel goed ondersteunen met de juiste voeding. Voeding waar jouw buik blij van wordt. Dus blijf vooral goed voelen wat je wel of niet kunt verdragen. Daarnaast kun je kruiden gebruiken om het aarde element, en dus de spijsvertering, te ondersteunen, bijvoorbeeld als het ontregeld is. Er zijn veel kruiden die de spijsverteringsorganen gunstig kunnen beïnvloeden. Het is afhankelijk van de klachten welk kruid of kruiden kunnen helpen. Als het spijsverteringsvuur te laag brandt (koude klachten zoals losse stoelgang en koude ledematen), dan kun je verwarmende kruiden inzetten zoals de jeneverbess (warm, zoet, scherp, voert damp af). Ook rozemarijn is verwarmend en versterkend voor de milt qi en het stimuleert de eetlust. Bij 'hitte klachten' (bijvoorbeeld een vieze geur van de ontlasting, brandend maagzuur, een branderig gevoel in de buik) zijn er kruiden die kalmerend en verkoelend zijn, zoals de munt en de paardenbloem. Haver is voedend en opbouwend en sterkt de milt qi en het bloed.

Venkel – Foeniculum vulgare

Een bekend en waardevol kruid om de spijsvertering te stimuleren is de venkel. De plant behoort tot de schermbloemigen en kan tot 2 meter hoog worden. De plant komt hier in gekweekte vorm voor en komt van oorsprong uit het Middellandse zeegebied. De stengel is lang, rond, gegroefd en stevig. De bloemetjes zijn geel en staan in kleine groepjes bij elkaar, ze vormen hun eigen schermpje. Het zaad rijpt in de volle zon en bevat etherische olie, vitaminen en mineralen. Het zaad is het meest geneeskrachtige deel van de plant. Het is ontkrampend, stimulerend en eetlust opwekkend. Venkel herstelt onder andere het slijmvlies bij maag- en darmklachten, het helpt bij verstopping en gasvorming. Overigens kun je de etherische olie van venkel of venkel tinctuur beter niet gebruiken als je zwanger bent, omdat het de baarmoeder stimuleert.

Toepassing vanuit de Chinese geneeskunde

Venkelzaad is verwarmend, de smaak is zoet en aromatisch. Het beweegt de Qi (heft Qi stagnatie op) waardoor krampen oplossen. Het kalmeert de maag en verwarmt het aarde element. Het versterkt de maag en de milt Qi. En het verwijdert damp en slijm.

Recept voor venkelthee

Neem een theelepeltje gedroogde venkelzaadjes en laat die een kwartier sudderen in een halve liter water. Venkelzaad heeft een zoete, beetje drop/anijsachtige smaak. Het is een vriendelijk kruid dat ook geschikt is voor baby's die last hebben van darmkrampjes. Ze kunnen een theelepeltje van de afgekoelde thee drinken voor elke voeding.



De herfst

Als de zomer echt ten einde is, de zon eerder ondergaat en het soms stevig kan stormen, dan trekt de natuur zich langzamerhand terug. Tijd om noten te rapen en te genieten van de prachtige kleuren van de herfstbladeren. Het is een heerlijke tijd om naar het bos te gaan. De herfst nodigt uit tot inkeer en loslaten, zoals de bomen hun bladeren laten vallen.



Het metaal element

Gezien vanuit de Vijf elementenleer is het de tijd van het metaal element. De bijbehorende organen zijn long (yin orgaan) en dikke darm (yang orgaan). Het metaal staat voor alle mineralen in de natuur, in het water en in de bodem. De kleur van het metaal element is wit/zilver. Het zintuig dat erbij hoort is de neus. De long (Fei) is verbonden met het immuunsysteem, de huid en het lichaamshaar. De huid vormt de begrenzing tussen onze binnenwereld en alles om ons heen. Het is het contactorgaan bij uitstek voor verbinding en aanraking / aangeraakt worden.

De Wei Qi is een specifieke vorm van Qi, die vlak onder de huid stroomt en het lichaam beschermt tegen externe ziekteverwekkers.

Is de Wei Qi niet sterk genoeg of de ziekteverwekker sterker, dan ontwikkelen we een griep of andere luchtwegproblemen. Hoesten, koorts, een zere keel en een verstopte neus zijn bekende signalen. Maar ook droogte is slecht voor de long Qi, zoals de centrale verwarming of roken. Als de long Qi sterk is dan is de ademhaling diep en rustig en de stem krachtig. Zingen is heel goed om de long energie te versterken.

De dikke darm (Da Chang) heeft dezelfde functie als we in het westen kennen. Het ontvangt de voedselresten, onttrekt het vocht en voert afvalstoffen af. Alles wat je niet kunt gebruiken, mag je loslaten.

De Po: het pijnlichaam

Ademhalen gaat over het leven in- en uitademen. Vrij kunnen ademhalen en je eigen ruimte en plek innemen. Je uitspreken (keel) en communiceren over wat er in jou leeft. Aan de ene kant flexibel zijn en meebewegen, maar ook grenzen aan kunnen geven waardoor je jezelf beschermt tegen dingen die niet goed bij jou passen of teveel zijn.

Het zielsaspect van het metaal element dat huist in de long is de Po. De Po is het meest fysieke onderdeel van ons systeem, dat sterft met het lichaam bij overlijden. Alle lichamelijke sensaties horen bij de Po. Maar ook (onbewuste en onverwerkte) emotionele- en verlieservaringen. Po wordt omschreven als het pijnlichaam, dat alle negatieve emoties opslaat, die met name de long Qi en soms ook het hart (hartepijn) kunnen verstoren. Ook de gevolgen van traumatische gebeurtenissen worden onder andere opgeslagen bij dit zielsdeel. Po gaat over de manier waarop we omgaan met verdriet en tegenslagen en hoe we dit los kunnen laten. Over veerkracht en door blijven ademen in moeilijke tijden. Wordt je 's nachts wel eens verdrietig wakker, ergens tussen 3 en 5 uur 's nachts?

Dan is het metaal element en dus de Po namelijk het sterkst aanwezig volgens de orgaanklok. Verdriet put de long Qi uit. Het steeds maar wegstoppen van de pijn en het ontkennen of weglopen van verdriet zorgt voor een langdurige verstoring van de long energie. Door het erkennen en aandacht geven aan het verdriet kan het worden geheeld.

Kruiden voor het metaal element

De smaak van het metaal element is scherp. Kruiden die hierbij horen zijn activerend en verspreiden en bewegen de Qi. Niet alleen scherpe kruiden zoals gember en paprikapoeder bijvoorbeeld, maar ook scherpe voedingsmiddelen zoals knoflook, ui, prei, radijs, sambal en ramanas kunnen het metaal element ondersteunen. Denk ook aan daslook en bieslook. Om het metaal element te voeden bij koude klachten kun je verwarmende kruiden inzetten zoals de kruidnagel, kaneel en laurier. Bekende kruiden die in te zetten zijn bij een disbalans van de long energie zijn Longkruid, Kaasjeskruid, Echinacea en Eucalyptus.

Christina van der Hoeven www.verkruiden.nl

