

leren over kruiden met Christina & Kim



Kim en Christina geven in dit nummer samen vorm aan de kruidenrubriek. Ieder vanuit haar eigen wijsheid en toch afgestemd op elkaar. Christina schrijft in deze winter-editie over het element water en Kim vult haar aan door te schrijven over de jeneverbes; het kruid dat het water in ons lichaam in beweging brengt en ons beschermt tegen het donker en de kou van de wintertijd.



Christina's passie: Traditionele Chinese Geneeskunde en de vijf elementen leer

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 elementen leer, 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.

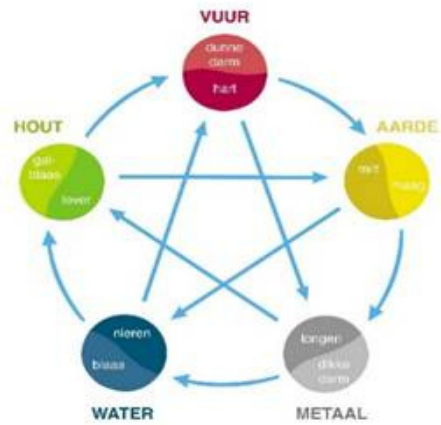
De aardvrouw

Al zolang ik me kan herinneren ben ik iemand die het liefst in de natuur is. Familie en vrienden zouden me omschrijven als een creatieve, nieuwsgierige en eigen-wijze vrouw die altijd haar eigen weg gaat. Ik laat me in mijn leven leiden door mijn intuïtie en tomeloze nieuwsgierigheid. Deze weg heeft mij geleid naar de geneeskraft van kruiden, planten en voeding en naar leven in het ritme van de natuur. Iedere stap waarbij ik mijn intuïtie volg laat me meer en meer zakken in mijn Wijze VrouwenLijf. Steeds verder en dieper kan ik de Oer-Oude Wijsheid van onze voorouders omarmen en integreren in mijn leven. De kruiden blijven me de weg wijzen en staan altijd centraal in de lessen die ik geef, de cirkels die ik hoedt en in zoveel andere aspecten van mijn leven. Mijn praktijk heet de AardVrouw, een Vrouw van Moeder Aarde ben ik en haar wijsheid geef ik door. www.deaardvrouw.nl



Wintertijd

In de vorige magazines zijn hout, vuur, aarde en metaal besproken. In dit laatste artikel over de vijf elementenleer in de Chinese Geneeskunde staat het water element centraal. Dit element is verbonden met de winter en het koude klimaat. Het beeld van de wintertijd is de periode waarin de natuur tot rust komt. De zon laat zich minder vaak zien en verdwijnt al vroeg op de dag achter de horizon. Het water element past qua sfeer bij dit jaargetijde. De kleur van het element is donkerblauw / zwart. In de mensencyclus is het de ouderdom en de laatste fase van het leven. Tegelijkertijd houdt het stil en verborgen een nieuw begin in zich, zoals de zaden onzichtbaar in de grond wachten op een nieuwe lente. Het water element voedt immers het hout element dat weer een nieuwe cyclus inhoudt.



Het water element

Nier (Shèn) en blaas (Pang Guang)

De organen die bij het water element horen zijn de nier en de blaas. De nier energie is de basis van alle Yin en Yang en is de opslag van Jing, de voorouderlijke energie die je meekrijgt van je ouders bij de conceptie. Chinezen vinden het om die reden erg belangrijk dat beide ouders gezond zijn als zij een kind willen verwekken. Zo is de nier energie ook verbonden met de voortplanting, geboorte, groei en ontwikkeling. Jing (je essentie) is gelimiteerd. Het is een bepaalde hoeveelheid levenskracht die gaandeweg de jaren wordt opgebruikt. Het liefst zorg je dat je Jing zoveel mogelijk in stand blijft voor een lang en gezond leven.

Aards en geworteld

De nier energie is aards en geworteld. Denk bijvoorbeeld aan een boom die met stevige wortels verankerd is in de grond. Het water element is verbonden met iemands constitutie en vitaliteit. Het is verantwoordelijk voor het merg, het vult de hersenen en controleert de botten. Het bijbehorend zintuig zijn de oren en de smaak is zout. Naarmate we ouder worden zien we dat de nier energie afneemt en er klachten ontstaan als botontkalking, doofheid en geheugenverlies. Ook het grijs worden en het uitvallen van het hoofdhaar is een teken dat de nier energie verminderd is. Door het stressvolle en ongezonde leven / voeding zie je dat veel jonge mensen al deze verschijnselen hebben. Op steeds jongere leeftijd krijgen mensen een burn out, doordat de nier energie uitgeput is geraakt. Sowieso is bij een chronische aandoening de nier energie bijna altijd aangetast. Zowel het nier Yin als het nier Yang zijn dan ontoereikend. Shèn is namelijk zowel de levens- als de reservebatterij. Dus als die leeg raakt dan ontstaan er onvermijdelijk problemen met de gezondheid.

Het water element heeft alles te maken met de waterhuishouding. Het controleert de sluitspieren van bijvoorbeeld de blaas. Incontinentie is een teken dat het water element verzwakt is. Met de nier als yin orgaan is de blaas het bijbehorende yang orgaan. De blaas heeft als functie om vloeistoffen op te slaan en te lozen. De blaasmeridiaan is met 67 acupunctuurpunten de langste in ons lichaam.



De meridiaan loopt vanaf het hoofd via de achterkant van het lichaam naar de buitenkant van de kleine teen. Het is een heel belangrijke meridiaan waarmee alle vitale organen kunnen worden beïnvloed.

Zhi: de wilskracht

Mentaal herbergt het water element de wilskracht en het zelfvertrouwen. Een sterke Zhi helpt je om belemmeringen in het leven te overwinnen. Het ondersteunt je bij wat je wilt bereiken en vast te houden aan je doelen. Het houdt je mentaal in balans. Angst daarentegen is de negatieve emotie die het water element ondermijnt en uitput. Het weerhoudt je juist om iets te doen. Door angst kun je in een diepe put of depressie raken.

Kruiden voor het water element

Vaak moet je zowel het nier Yin als het nier Yang versterken. Een kruid met diepe wortels is bijvoorbeeld de Heermoes (*Equisetum arvense*) die zowel het nier Yin als het nier Yang voedt. Maar ook een boom als de eik is goed in te zetten, bijvoorbeeld als tinctuur.

Christina van der Hoeven
www.verkruiden.nl