

IN DE TRADITIONELE CHINESE GENEESKUNDE IS DE KRUIDENTHERAPIE ALS ONDERDEEL VAN DE GENEESKUNDE EEN VOLWAARDIGE WETENSCHAP. KRUIDEN KUNNEN WORDEN TOEGEPAST OM DE DEGENERATIE EN HET VEROUDEREN VAN HET LICHAAM TE VERTRAGEN EN DE VITALITEIT TE OPTIMALISEREN. IN DE CHINESE GENEESKUNDE WORDT HIER AL DUIZENDEN JAREN GEBRUIK VAN GEMAAKT. IN DIT ARTIKEL EEN KENNISMAKING MET DE KRUIDENGENEESKUNDE IN RELATIE TOT ANTI-AGING.

ANTI-AGING EN CHINESE KRUIDEN GENEESKUNDE

In de traditionele Chinese geneeskunde (TCM) gaat men uit van een holistisch denkbeeld. Hierbij wordt rekening gehouden met lichaam, geest en ziel, voeding, leefwijze, relaties, denkwijze, werk en vrije tijd. Alles staat in relatie tot elkaar. Het verouderingsproces van ons lichaam (en onze huid) heeft onder andere te maken met de leefstijl, voeding, het werk, erfelijke factoren en de woonomgeving. Niet alleen aan de buitenkant verouderd het lichaam, maar ook de organen en systemen worden ouder en gaan minder functioneren. Met name het hart en de longen, de gewrichten, de huid, de spieren, de zintuigen, de hersenen en de bloedvaten. Disbalans in de organen is veelal aan de buitenzijde van het lichaam af te lezen. De huid is gelinkt aan het metaalelement, met als bijbehorende organen de longen en de darmen. Deficiëntie of droogte in de longenergie kan een gerimpelde huid geven. Dit is heel duidelijk te zien bij mensen die veel roken; de huid wordt vaal en rimpelig door droogte. De darmen zijn een belangrijk uitscheidingsorgaan, samen met de nieren. Afhankelijk van de leefstijl en de voedingstoestand, al eerder genoemd in de voorgaande artikelen over anti-aging, stapelen afvalstoffen zich op in het lichaam wat het verouderingsproces versnelt. Bij het ouder worden ontstaan er verschijnselen in de huid ten gevolge van bloedstase, het niet meer goed stromen van bloed. Voorbeelden zijn pigmentatie, een rode huid en couperose. In de TCM zijn verschillende werkwijzen ontwikkeld om het verouderingsproces van het gehele lichaam te vertragen zoals onder andere acupunctuur, massage, voeding, reiniging en oefeningen. Oude Chinese wijzen stelden dat de belangrijkste geheimen voor een lang en gezond leven zijn: sober eten, mentale balans, voldoende rust, regelmatige lichaamsbeweging, zelfmassage en Qi Gong. Een regelmatig leven, gematigdheid in drinken en seks en het gebruik van Chinese kruiden.

CHINESE KRUIDENGENEESKUNDE

Kruiden worden in de TCM vaak gecombineerd met acupunctuur, maar kunnen tevens als therapie op zichzelf staand worden toegepast. Een juiste diagnose is een voorwaarde voor een geslaagde kruidentherapie. De arts of therapeut schrijft een kruidenrecept voor dat bestaat uit een combinatie van

kruiden die in een nauwkeurige afgestemde verhouding worden gemengd. Veel van deze kruidenformules zijn vaak duizenden jaren oud en ontwikkeld door zeer ervaren artsen. Een kruidenrecept wordt voorgeschreven door een kruidenarts of therapeut die op de hoogte is van de werking van de kruiden. In dit geval is het niet 'baat het niet, dan schaadt het niet'. Een kruidenrecept is te vergelijken met een medicijn voorgeschreven door de arts. In de kruidentherapie gericht op anti-aging maakt men gebruik van overwegend plantaardige producten zoals wortels, bloemen, vruchten, schors, takken en minerale stoffen. In dit artikel wordt niet ingegaan op dierlijke stoffen en de herkomst daarvan. De kruidentherapie kan inwendig en uitwendig worden toegepast. Inwendig op recept waarbij er van de versgedroogde kruiden een soep (tang) gekookt wordt. Dit aftreksel wordt een tot twee keer daags ingenomen. Kruiden kunnen tevens in tabletvorm, tincturen, zalven of poedervorm worden voorgeschreven. Een kruidenrecept kan specifiek afgestemd op de persoon worden voorgeschreven of er kan gebruik worden gemaakt van een standaardformule. Dit is afhankelijk van de arts/therapeut en van de klacht. In de anti-agingbehandelingen worden kruiden lokaal toegepast, waarbij ze zijn verwerkt in gezichts- en lichaamsverzorgingsproducten zoals kruidenmaskers, crèmes en serums. Daarnaast kunnen kruiden inwendig worden toegepast, waarbij ze zijn gericht op specifieke organen of op de totale balans van het lichaam. Een gezonde uitstraling heeft te maken met een gezond lichaam. Stress en onrust in het lichaam hebben invloed op het gehele systeem en kunnen huidproblemen veroorzaken. Kruiden die de geestelijke balans herstellen hebben zo indirect hun werking op het gelaat. Chronische stress vermeerderd het verouderingsproces en maakt de huid vatbaar voor irritaties en bacteriën. Bovendien veroorzaakt het rimpels en verslapping van de huid. Bij de kruidentoepassing is het belangrijk om na te gaan of de persoon allergisch is voor bepaalde kruiden.

WERKING KRUIDEN

Gezondheid heeft te maken met het goed stromen van energie in het gehele lichaam. Kruiden kunnen worden toegepast om specifieke huidverouderingssymptomen te behandelen,

Chinese kruidenmarkt in Chengdu met een veelheid aan planten en kruidenmengsels.



- 1 De huid wordt behandeld met parelpoeder. Pigmentvlekken worden vager, de huid wordt gereinigd en gaat stralen.
- 2 Een serum op basis van Chinese kruiden wordt in de huid gemasseerd.
- 3 Een masker op basis van Chinese kruiden wordt aangebracht op het gezicht. De werking is voedend, ontspannend en verkoelend.

de algemene vitaliteit te verbeteren en de doorbloeding te verbeteren. Kruiden behoren tot verschillende categorieën zoals kruiden die hitte afvoeren, kruiden die verkoelen of verwarmen, kruiden die toxinen afvoeren, kruiden die het bloed voeden en de energiecirculatie verbeteren, kruiden die damp transformeren en kruiden die werken op specifieke orgaan-energieën. De TCM-theorie stelt dat in de kruidengeneeswijze niet het bestrijden van symptomen van belang is, maar dat het juist belangrijk is om het zelfgenezend vermogen van het lichaam te stimuleren en de condities te herstellen van de oorzaak van bijvoorbeeld rimpels. Dat heeft meer effect dan het symptoom te bestrijden. Wanneer de huid rimpelig wordt ten gevolge van droogte in het lichaam, moet de disbalans van lichaamsvloeistoffen worden aangepakt en niet alleen de plaatselijke uiting daarvan, de rimpelige huid. In de TCM wordt ziekte symbolisch vergeleken met een boom; de takken zijn de symptomen en de wortels zijn de oorzaak. Om te weten waar de symptomen (bijvoorbeeld rimpels) vandaan komen, moet je op zoek gaan naar de wortels en deze behandelen. NB: Voor mij als acupuncturist hebben de Chinese kruiden een meerwaarde in de behandeling van cliënten met gezondheidsklachten. De combinatie acupunctuur en kruiden werken schitterend bij veel klachten.

KRUIDEN IN DE ANTI-AGING

Enkele voorbeelden van kruiden in de Chinese kruidengeneeskunde zijn:

- *Ginseng (Ren Shen)*

Ginseng is de koning van de Chinese geneeskrachtige kruiden voor de huid. Het is een belangrijk kruid dat in China al meer dan 5.000 jaar gebruikt wordt om de energie op te wekken en de weerstand te verbeteren. Er zijn vele kwaliteiten en vormen van ginseng die heel kostbaar kunnen zijn. De wortel van de ginseng heeft een geneeskrachtige werking zoals stress verlichten, vermoeidheid en veroudering tegengaan en het versterken van de energie. Het is goed voor de hart-, long- en miltenergie en het kalmeert de geest. Ginseng verjongt de cellen van de huid, verlicht een vermoeide huid en pakt de rimpels aan. Doordat het vermoeidheid en stress van de huid aanpakt,

wordt de huid steviger en gelift. Mensen met een hoge bloeddruk moeten voorzichtig zijn met ginseng. Een van de vele legendes van ginseng: in een klein bergdorp in China werd ginseng iedere dag geogst. De boeren gebruikten zelf niet de kostbare ginseng, maar brachten deze voor verkoop naar de markt. Naarmate de jaren verstreken werd het lichaam van de boeren ouder, maar de handen bleven jeugdig en soepel door het jarenlang aanraken van de ginsengplant.

- *Angelica Sinensis (Dang Gui)*

Engelwortel wordt wel het kruid voor de vrouw genoemd vanwege zijn belangrijke rol bij het versterken, bevochtigen en voeden van het bloed. Engelwortel werkt op de lever-, hart- en miltenergie. Dit kruid, dat groeit in de koude, vochtige bergen van China, Japan en Korea, is rijk aan goede voedingsstoffen voor de huid, waaronder vitamine A, E en B12, mineralen, sporelementen, caroteen en 19 aminozuren. Het bevordert de bloedcirculatie naar de huid en haren en bevordert de natuurlijke glans van de huid. Het voedt de droge huid en stimuleert de bloedcirculatie in het gezicht.

- *Goji Berry (Gou Qi Zi)*

De goji-bessen of wolfbessen zijn een product van de goji-plant, die wordt geteeld in Tibet, China en Mongolië. Goji-bessen zijn een belangrijk onderdeel van de Chinese geneeskunde. Van goji-bessen is bekend dat ze een rijke bron van verschillende voedingsstoffen en rijk aan antioxidanten zijn. Deze bessen werken op de lever- en nierenergie, voeden het bloed en hebben een goede invloed op de ogen. Anti-aging gezichtsverzorgingsproducten met goji-bessen worden toegepast bij pigmentatie door de zon en bruine plekken door een hormonale disbalans. De bessen bevatten veel aminozuren, vitaminen B1, B2, B6 en E en wel 21 mineralen. Ze vormen een rijke bron aan caroteen en bevatten veel vitamine C. De bessen worden gezien als versterkend, levensverlengend en werken libidoverhogend. Een handjevol per dag is heel gezond en kan worden vermengd met het eten.

- *Ginkgo Biloba*

Ginkgo Biloba is een zeer bekend kruid en staat bekend om zijn vaatverwijdende en bloedcirculatieverbeterende werking. Het staat bekend als de 'geheugenboom' omdat het de bloedcirculatie in de hersenen verbetert en daardoor het geheugen ver-

sterkt. Een veelgebruikt kruid bij het ouder worden. Het is rijk aan antioxidanten, biedt bescherming van de huid en vermindert de ontsteking. Ginkgo beschermt de huid tegen schade die wordt veroorzaakt door vrije radicalen.

PAREL

In de Chinese traditie wordt de parel beschouwd als een kruid. Een parel heeft zeventien verschillende aminozuren en mineralen, waaronder calcium, magnesium, zink, ijzer, koper, selenium, silicium, titaan en ijzeroxide. Parel heeft sterk celvernieuwendende eigenschappen. De 'Laatste keizerin' was misschien wel een van de beroemdste mensen die parels gebruikte als schoonheidsmiddel. Zij stond bekend om haar jeugdige uitstraling en masseerde elke dag met behulp van een jadesteen een versgeplette parel in de rimpel.

ANTI-AGING, VOEDING EN DRANK

Voedingsproducten met een heilzame anti-aging werking zijn:

- Groene thee: bevat veel krachtige antioxidanten. Vrije radicalen breken in het lichaam structurele eiwitten af zoals collageen en elastine. Dit verlies kan een slappe huid met rimpels veroorzaken. De antioxidanten in groene thee beschermen de huid tegen deze vrije radicalen.

- Walnoten: zijn rijk aan omega 3-oliën, vitamine B1 en B2 en vele andere anti-aging substanties. Het is aan te raden een handvol walnoten per dag eten.
- Kersen: voor een mooie huid en voedend voor de milt en de maag.
- Honing: is rijk aan vitaminen, eiwitten en fructose en kan in- en uitwendig worden toegepast. Recept gezichtsmasker: meng ¼ theelepel bio-honing, 3 druppels olijfolie en een halve theelepel parelpoeder. Pas dit mengsel 20 minuten toe op de huid.
- Zwart sesamzaad: dit worden de anti-aging wonders genoemd omdat zij de interne organen voeden, het bloed en de bloedcirculaties verbeteren. Regelmatig gebruik van zwart sesamzaad heeft effect op rimpels en vermindert een droge huid. De zaden zijn rijk aan eiwitten en vitamine E. Let op dat u geen geverfde sesamzaden aanschaft die in veel winkels worden verkocht in plaats van de natuurlijke zwarte zaadjes.
- Zwarte sojabonen: zijn rijk aan omega 3, vitamine E en eiwitten. Ze voeden de organen en de huid. Veel producten zijn in toko's en in natuurvoedingswinkels te koop.

Zo ziet u maar dat kruiden en voedingsproducten een natuurlijke aanvulling kunnen zijn op de anti-agingbehandeling van uw klant, waardoor de gehele gezondheid verbetert met een mooiere huid tot resultaat.

LITERATUUR:

- CHINESE KRUIDEN; P. ODY, LIBRERO • CHINESE KRUIDENGEHEIMEN, S.CHMELIK,LIBRERO • A COMPREHENSIVE HANDBOOK FOR TRADITIONAL CHINESE MEDICINE FACIAL REJUVENATION, PING ZHANG, NEFELI PUBLICATION