

Geniale Knoppen !

Gemmotherapie en Traditionele Chinese Geneeskunde



Het afgelopen decennium is er veel belangstelling voor Gemmotherapie. Deze jongste tak van de kruidengeneeskunde (fytotherapie) maakt enkel gebruik van knoppen of jonge scheuten van struiken en bomen en zet plantextracten in om het lichaam te ontgiften en te herstellen. De zachte werking en het breedspectrum van deze kruidenpreparaten vormen een veilige en krachtige ondersteuning zowel bij fysieke als emotionele klachten.

De holistische visie van **Gemmotherapie** heeft een bijzondere affiniteit met de **Traditionele Chinese Geneeskunde** en de **Vijf Elementenleer**. Knopextracten zijn dan ook een mooie aanvulling tijdens behandeltrajecten of detoxkuren volgens de Chinese principes.

Alle kracht zit in de knop

Knoppen of jonge scheuten van planten zijn **geniale krachtbommetjes**. Binnen in de knop van een plant zitten embryonale cellen (het meristeem) die alle eigenschappen en het groeimateriaal in zich hebben om een plant tot ontwikkeling te brengen. **Knoppen bevatten de essentie of blauwdruk** – werking, eigenschappen en kracht - **van de hele plant**, dus ook van de bloemen, bladeren, vruchten, spinthout en wortels. Daardoor beschikken ze over veel werkzame stoffen die niet noodzakelijk (of in mindere mate) aan-

Gemmotherapie spoort het lichaam aan om opgehoopte gifstoffen doeltreffend en zacht te verwijderen.

Het stimuleert de uitscheidingsorganen zoals de nieren, lever en huid, maar ook het bloed- en lymfestelsel. Bovendien herstellen de preparaten verzwakte organen en bevorderen ze tegelijkertijd de zelfgenezingskracht van het lichaam.

Gemmoextracten zijn werkzaam bij uiteenlopende klachten zoals moeilijke vertering, slaapproblemen, gewrichtspijnen, stress, allergieën, menstruatieproblemen, menopauze, depressie,...

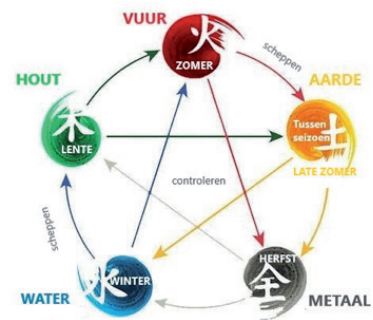


Fig. 1: Het ene element ontstaat uit het andere, net zoals seizoenen elkaar opvolgen. Elementen houden elkaar in balans door te controleren of te ondersteunen.

wezig zijn in de volwassen delen van de plant. Zo bevat bijvoorbeeld het geconcentreerde extract van meidoornknoppen de kalmerende eigenschappen van de bloemen, maar ook de ontgiftende en diuretische werking van het spinthout.

In de lente worden de knoppen en scheuten geoogst op het hoogtepunt van hun groeicyclus. Binnen de drie uur na het plukken werkt men de verse knoppen in een mengsel van water, alcohol en glycerine tot een maceraat. Dit proces garandeert de zuiverheid en de maximale energetische waarde van de plant in het kruidenextract.

Draineren en herstellen

Dagelijks dringen ongewenste chemicaliën je weefsels binnen via voeding, huid en ademhaling. Ook jouw metabolisme produceert afvalstoffen.

Wanneer je regelmatig hoofdpijn, stramme spieren of constipatie hebt, dan kan het zijn dat je lichaam moeite heeft om al die gifstoffen af te breken en efficiënt af te voeren. Een slechte eliminatie

Fig. 2	ORGAANSYSTEEM	ZINTUIG	EMOTIE	SMAAK	SEIZOEN
HOUT	Lever - Gal	zien	woede	zuur	LENTE
VUUR	Hart - Dunne darm	proeven	vreugde	bitter	ZOMER
AARDE	Maag - Milt - Pancreas	voelen	piekeren	zoet	LATE ZOMER
METAAL	Long - Dikke darm	ruiken	verdriet	scherp	HERFST
WATER	Nier - Blaas	horen	angst	zout	WINTER

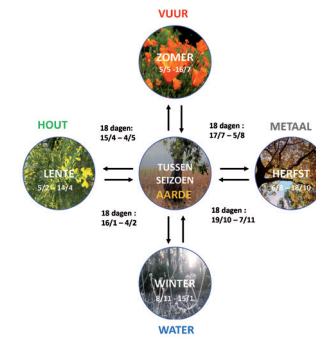


Fig. 3: De vijf seizoenen volgens TCM.

belast niet alleen de goede werking van je organen maar verandert ook de zuurtegraad in je lichaam. Omdat een zure omgeving de aanmaak van nieuwe cellen verhindert, herstellen de organen en orgaansystemen zich minder snel. Je lichaam verzwakt en is vatbaar voor ziektekiemen zoals virussen en bacteriën. Een langdurige intoxicatie tast uiteindelijk je immuunsysteem aan waardoor je makkelijker ziek wordt of chronische klachten ontwikkelt.

Knoppen en de Vijf Elementenleer

De traditionele Chinese geneeskunde werkt met het concept van de **Vijf Elementen** of Vijf Fasenleer: **Hout, Vuur, Aarde, Metaal** en **Water** (Wu Xing). Dit illustreert de cyclische beweging van de chemische en energetische processen in het lichaam (microkosmos) en de relatie met de natuur (macrokosmos). Elk element wordt gekoppeld aan een specifiek orgaan, seizoen, smaak, zintuig en gevoel (Fig. 2). Ben je fysiek en emotioneel in balans, dan werken de vijf elementen optimaal samen en is er een harmonieuze doorstroom van energie, bloed, afvalstoffen en voedingsstoffen.

Stress, verkeerde leefstijl, ongezonde voeding, of onverwerkte emoties kunnen volgens dit model de natuurlijke stroming van Qi (levensenergie) in de energiebanen (meridianen) belemmeren of blokkeren. De energetisch verstoring uit zich dan in allerlei klachten op lichamelijk en/of mentaal niveau.

'Vijf seizoenen' kuur

Volgens de Chinese geneeskunde verhoogt je gezondheid en welzijn wanneer je in harmonie leeft met de vijf seizoenen: herfst, winter, lente, zomer en nazomer. Elk seizoen staat in verbinding met een element en heeft een orgaan of orgaansysteem dat die periode het meest actief is (Fig.2). Daarom is het belangrijk dat je goed luistert naar de signalen van je lichaam. Ben je bijvoorbeeld gevoelig aan je luchtwegen, dan kan je in de herfst extra aandacht besteden aan je longen.

De **nazomer** is niet echt een seizoen maar eerder de spil van 18 dagen waarrond de seizoenen zich telkens ontploegen (Fig. 3). Dit

LENTE	5 februari - 14 april	Lever - Gal	Jeneverbes
ZOMER	5 mei - 16 juli	Hart - Dunne darm	Meidoorn
LATE ZOMER	15 apr - 4 mei 17 juli - 5 aug 19 okt - 7 nov 16 jan - 4 febr	Maag - Milt - Pancreas	Zwarte bes Vijg Bosbes
HERFST	6 aug - 18 okt	Long - Dikke darm	Hondsroos
WINTER	17 nov - 15 jan	Nier - Blaas	Framboos

Fig. 4: Voorbeeld gemmoextracten per seizoen en organen.

Gemmoextracten met een sterke affiniteit voor een bepaald **orgaan of emotie** kunnen als afzonderlijke therapie ingezet worden naast bijvoorbeeld een acupunctuurbehandeling. De toepassing van **Rosemarijn** (Rosemarinus Officinalis) is een mooi voorbeeld bij verstoring van het **element Hout**. Het preparaat stimuleert de **levercellen** en helpt de **emotie 'woede'** verwerken.

tussenseizoen werkt als een **moment van rust en herstel** vooraf een volgend seizoen start. Gedurende de 'tussenseizoenen' is het belangrijk om langzaam maar zeker je voeding en leefstijl af te stemmen op het volgende seizoen. Zo krijgen je organen de tijd om zich te ontgiften, te herstellen om terug optimaal te presteren. **Gemmoextracten** (enkelvoudige of in complexvorm) kunnen de **organen en orgaansystemen preventief en energetisch ondersteunen**, rekening houdend met de behoeften van het lichaam per seizoen. In het figuur hieronder (Fig. 4) vind je een voorbeeld van enkele gemmoextracten die per jaargetijde en tussenseizoen kunnen ingezet worden.

Gemmotherapie vraagt net zoals de Traditionele Chinese Geneeskunde, een **individuele aanpak**. Om de kracht en werkzaamheid van knoppen en scheuten optimaal te benutten is het goed om je te informeren of te laten begeleiden door een **gemmospecialist** of -kenner.

Dit artikel is louter informatief. Bij twijfel over uw gezondheid, raadpleeg een arts.

OPLEIDING

TOT DE KERN VAN DE PLANT

Grondige toelichting van de geconcentreerde gemmotherapie door Dirk De Bock

OP 18 OKTOBER START EEN REEK VAN 9 MODULES VAN DE OPLEIDING "TOT DE KERN VAN DE PLANT"

Wil je weten wat gemmotherapie is, wil je er zelf mee aan de slag of is dit het ontbrekende stukje uit je kennis over alternatieve therapieën? Kom dan zeker naar de kennismakingsmodule!

Meer info:
www.gemmoconsult.be

Gemmoconsult