



De ontwikkeling van hoogbegaafde kinderen ondersteunen met kruiden.

scriptie opleiding Kruidengeneeskunde ChinHerbs van TotalHealth

*“To help one child is equivalent to helping ten men”
(Zhang Jīng Yue, 1518 – 1639)*

Ans Ramaut
24-10-2022

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Probleemstelling	3
Basistheorie Hoogbegaafdheid	4
basistheorie westers gezien	4
basistheorie gezien vanuit de TCM	7
Verschillende ontwikkelingsproblemen en hun behandelmethode	18
Kruiden hun eigenschappen, werking en actie	20
Praktijkonderzoek (in bijlage)	39
casus Jitse UHB 8 jaar	40
samenvatting praktijkonderzoek	41
Conclusie	42
Literatuur en bronverwijzing	44
Bijlagen	
casus Jitse UHB 8 jaar	46
Voedings- en aanvullende adviezen	51

Inleiding

Vanuit mijn praktijk als talentbegeleider en specialist hoogbegaafdheid, zie ik veel hoogbegaafde kinderen die worstelen met dezelfde problemen. Ik zie vooral bestaansrecht wat aangedaan is door het niet gezien of gehoord worden, slaapproblemen zowel inslaap- als doorslaapproblemen, piekeren en diep doordenken waardoor angst ontstaat, stress door hoge verwachtingen en overschatting van vaardigheden en perfectionisme wat kan omslaan naar faalangst, problemen bij het leren omgaan met hun emotionele intensiteit met boze buien of veel huilen als gevolg, de motorische en intellectuele intensiteit die zorgt voor drukte en chaos in hoofd en lijf, ...

Tijdens de opleiding Chinese kruidengeneeskunde leerde ik over de vijf elementen en kwamen verschillende problematieken voorbij. Ik leerde hoe je kruiden kunt inzetten om de vijf elementen en de daarbij behorende organen te ondersteunen. In het derde jaar kruidengeneeskunde wil ik me specialiseren in kinderen en hun ontwikkeling volgens de TCM en het inzetten van kruiden bij kinderen.

Voor de scriptie wilde ik graag een onderwerp die dicht bij mijn praktijk aansluit en toen werd het idee geboren om te kijken hoe ik hoogbegaafde kinderen vanuit mijn kennis over hoogbegaafdheid en de zijnskenmerken van deze kinderen kan ondersteunen in hun ontwikkeling zodat ze evenwichtig en in balans kunnen opgroeien.

In mijn scriptie leg ik uit hoe we westers gezien naar hoogbegaafdheid kijken. Daarnaast wil ik onderzoeken hoe ze vanuit de TCM denken over intelligentie en begaafdheid. Vanuit de modellen hoogbegaafdheid wil ik komen tot verschillende problematieken die ik ook in de praktijk zie bij deze doelgroep. Om vervolgens een kruidenlijst samen te stellen met kruiden die ondersteunen bij de veel voorkomende problematieken.

Ik heb reeds een online kindervragenlijst ontworpen om de problematiek bij het kind in kaart te brengen zodat ik vanuit mijn praktijkonderzoek enkele hoogbegaafde kinderen in beeld kan brengen en voor hen een aangepast op maat kruidenrecept te maken. Ik heb dit gebaseerd op de 'Child Type Assessment Questionnaire' van Cowan Korngold.

Als laatste wil ik nog wat voedings- en aanvullende adviezen geven.

Probleemstelling

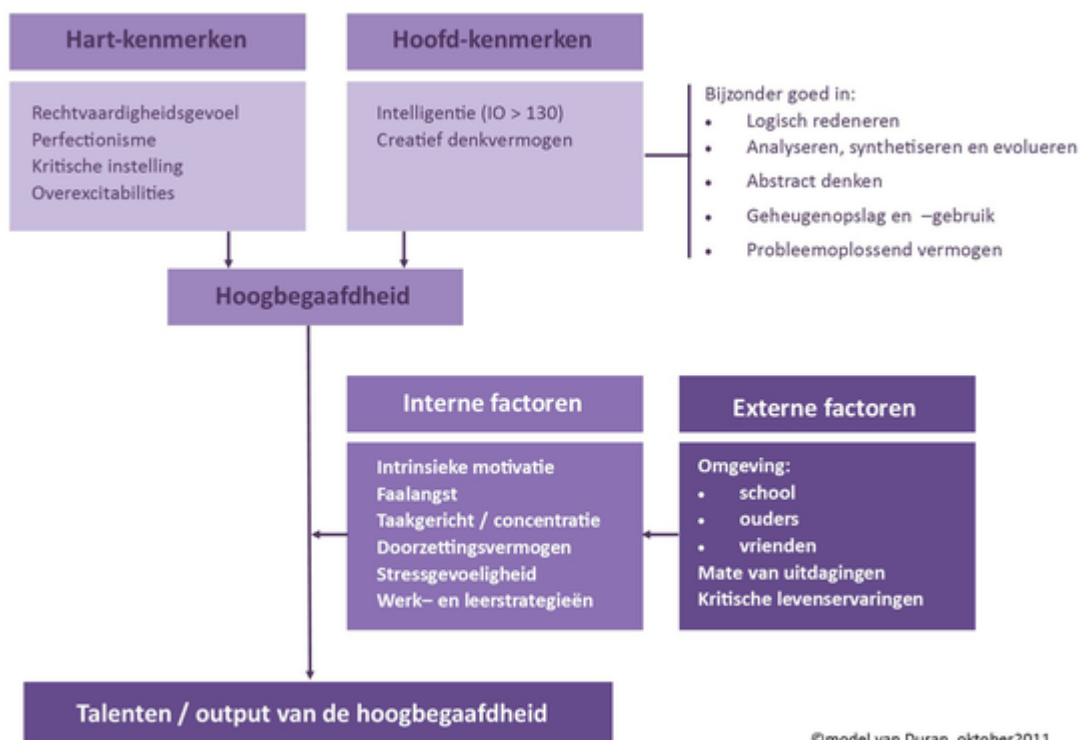
Welke kruiden zijn goed in te zetten voor het ondersteunen van de ontwikkeling van hoogbegaafde kinderen aansluitend bij hun zijnskenmerken en intensiteiten ?

Met de kanttekening dat je vanuit de fytotherapie ook altijd kijkt naar het gehele kind, het karakter, het type en individuele kenmerken zodat je altijd een recept op maat maakt. Een recept waarbij je streeft het kind meer in balans, in evenwicht te brengen.



Basistheorie Hoogbegaafdheid

Westers



Ik gebruik het model van Duran en de herziene versie van het model om uit te leggen hoe er westers gezien naar hoogbegaafdheid gekeken wordt.

In aanleg herken je bij een hoogbegaafd kind hart en **hoofd kenmerken**. Bij de hoofdkenmerken zie je een hoge intelligentie en creatief denkvermogen. Deze kenmerken zorgen voor het uitblinken in logisch redeneren, analyseren, synthetiseren en evalueren, abstract denken, geheugenopslag en gebruik en probleemoplossend denken.

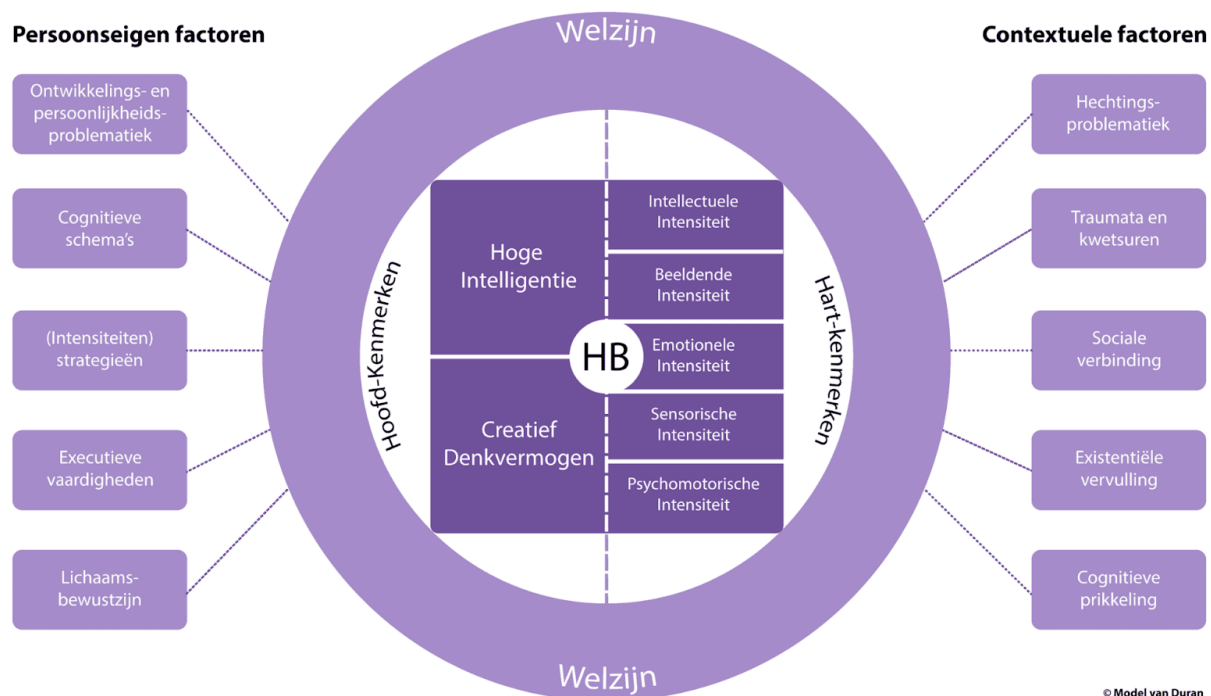
Bij de **hart kenmerken** zie je het enorme rechtvaardigheidsgevoel, het perfectionisme, ze leggen de lat voor zichzelf en anderen hoog, de kritische instelling, ze nemen niet alles voor waar aan en stellen in vraag en de hypergevoeligheden, hun intensiteiten waarbij prikkels van buitenaf niet alleen meer en sterker binnenkomen maar ook op een dieper breinniveau verwerkt worden.

Als alle omstandigheden voldoende de aanleg stimuleren en niet in de weg zitten, kan de potentie tot uiting komen en wordt er gesproken van een 'goed-functionerend' hoogbegaafd iemand. Bij omstandigheden denken we aan zowel interne als externe factoren.

Interne factoren zijn de intrinsieke motivatie, het willen weten, willen uitzoeken, nieuwsgierigheid, leergierigheid. Het al dan niet aanwezig zijn van faalangst, de keerzijde van het in aanleg aanwezige perfectionisme. De taakgerichtheid, concentratie. Het doorzettingsvermogen, growth mindset. De stressgevoeligheid. En of je al dan niet of de nodige werk- en leerstrategieën beschikt die ervoor zorgen dat je wat je bedenkt ook uit je handen krijgt. De praktische intelligentie.

Externe factoren zijn de omgeving van het kind: thuis, school en vrienden, peers. De mate waarin een kind in contact komt met uitdagingen en leerkansen en de kritische levenservaringen.

Interne en externe factoren zowel als zijnskenmerken kunnen ervoor zorgen dat het kind zich niet in balans, in evenwicht ontwikkeld waardoor verschillende problematieken ontstaan.



Als we kijken naar het herziene model, dan zie je naast de hoofdkenmerken de hartkenmerken opgesplitst in **de intensiteiten**.

De **intellectuele intensiteit** die zorgt voor een bijna niet te lessen leerhonger. De intellectuele intensiteit vertelt iets over de nieuwsgierigheid naar de wereld. Hoogbegaafde kinderen houden ervan om in onderwerpen te duiken en kunnen zichzelf daar volledig in verliezen. Ook houden ze van filosoferen en diepgaande gesprekken.

De **beeldende intensiteit** die zorgt voor een sterke verbeeldingskracht, grote fantasie, visualiserend vermogen, ruimtelijk-visueel denken.

De **emotionele intensiteit**, waarbij emoties gevoeld, gezien, beleefd worden in die mate dat kinderen erdoor overspoeld worden en zij die sterke emoties nog moeilijk kunnen reguleren. Verder zie je tevens een diepe gehechtheid aan personen, dingen en plaatsen of het sterk aanvoelen van emoties van anderen.

De **sensorische intensiteit**, waarbij de zintuiglijke prikkels dieper binnen komen, ze zien, horen, proeven, ruiken en voelen alles en hebben hierin sterk onderscheidend vermogen. Denk hierbij aan snel last van licht of geluid hebben, specifieke geuren, smaken of texturen niet kunnen dulden of last hebben van zachte of juist harde aanrakingen.

En als laatste de **psychomotorische intensiteit**, waarbij kinderen vaak ondanks slaaptekort een tomeloze energie en een sterke beweegdrang laten zien. Een hoog energieniveau is kenmerkend voor de psychomotorische intensiteit; denk aan snel praten, voortdurend bewegen, weinig slaap nodig hebben of meerdere projecten tegelijkertijd uitvoeren.

Vanuit de TCM

De drie schatten ofwel San Bao

Een belangrijk theorie uit de traditionele Chinese geneeskunde is die van De Drie Schatten Jīng, Qi en Shen, ofwel de San Bao. Deze theorie gaat over drie primaire energieën die de basis vormen van ons bestaan, en een heel leven lang zorgen voor vitaliteit, gezondheid en spirituele groei, mits zij in balans met elkaar zijn. De drie primaire energieën zijn:

- **Jīng:** deze vormt de 'basisenergie' of 'verworven energie'. Het is de energie die je ontvangt als je geboren wordt en kan beschouwd worden als de meest 'materiële' vorm van energie, want Jīng dient gevoed te worden met voeding en zuurstof.
- **Qi:** deze energie uit zich in lichamelijke warmte, fysieke activiteiten en gezonde hersenactiviteiten. Met een goed Qi gehalte zie je er gezond uit en ben je actief en sterk. Je hebt Jīng nodig om Qi mee te maken, maar daarentegen voedt Qi ook weer Jīng.
- **Shen:** deze energie uit zich in helder denken, een goed geheugen en scherpe zintuigen. Shen wordt gevormd uit Jīng en Qi, maar ontwikkelt zich in tegenstelling tot Jīng en Qi een stuk langzamer. Dat is bijvoorbeeld de reden waarom kinderen snel groot worden, maar dat het wat langer duurt voordat ze wijs zijn.

Jīng (essentie - 'the foundation of the body and the root of the Mind' - nieren)

Volgens de theorie van De Drie Schatten vormt de Jīng de materiële basis van het menselijk lichaam. We worden met een specifieke hoeveelheid Jīng geboren en de kwaliteit van het Jīng die je mee krijgt wordt bepaald door de kwaliteit van het Jīng van je ouders ten tijde van de conceptie. Jīng is de basis voor groei en ontwikkeling van o.a. botten, tanden, haar, Merg (dat beenmerg, hersenen en ruggenmerg omvat) en vruchtbaarheid, succesvolle conceptie en zwangerschap. De hoeveelheid en de kwaliteit van het Jīng die je bij je geboorte krijgt (prenatale Jīng) kun je niet beïnvloeden, maar je kunt deze na je geboorte wel verder aanvullen met postnatale Jīng. De postnatale Jīng wordt opgeslagen in de middelste Dan Tian en verkregen door het volgen van de juiste leefregels.

Dit zijn o.a.

- goede voeding, een goede balans tussen rust en activiteit, zuivere lucht
- emotionele stabiliteit
- het zien van de groeimogelijkheden in elke levensgebeurtenis (Jarret)

“Just as we must contact the highest in all physical sources of nourishment in life, so too must we find heavens intention in each life experience. Every situation holds some kernel of potential to help us nourish the manifestation of destiny received at conception. Therefore I list positive interpretation of our life experiences as another source of postnatal Jīng.”

Jarret (2009) ‘Nourishing Destiny’

Qi maakt je gezond, actief en sterk (longen - *‘if the essence is strong, Qi flourishes; if Qi flourishes, the Mind is whole’* - maag - milt)

Qi, de tweede van De Drie Schatten, wordt binnen de traditionele Chinese geneeskunde beschouwd als de onzichtbare levenskracht waarmee het lichaam kan denken en bewegen. Qi is de energie die zich uit in lichamelijke warmte, fysieke activiteiten en gezonde hersenactiviteiten. Qi wordt voor een belangrijk deel gevormd uit Jīng, dus als we voldoende Jīng binnen krijgen wordt Qi automatisch “gevoed”, en als we voldoende Qi hebben wordt tevens onze Shen sterker. Je kunt dus alleen mentaal gezond zijn, emotioneel stabiel en in goede fysieke conditie kan als Jīng en Qi met elkaar in balans zijn.

Shen (Hart - *‘the heart is the monarch and it governs the Mind’*)

Shen wordt binnen de traditionele Chinese geneeskunde gezien als de belangrijkste van alle drie primaire energieën, omdat deze zo bepalend is voor datgene wat de mens zo uniek maakt: de menselijke geest. Je kunt Shen zien als ons ‘innerlijke licht’. Shen vertegenwoordigt de ziel en het bewustzijn en produceert de meest verfijnde energie die je in het universum kunt vinden. Shen staat echter niet gelijk aan een emotie of een bepaalde mentale toestand, het beïnvloedt alle emoties en manifesteert zichzelf als een allesomvattend ruimdenkend bewustzijn en wijsheid. Shen huist in ons hart en wordt door de mens uitgedrukt in liefde, inlevingsvermogen, vriendelijkheid, vrijgevigheid, acceptatie, vergevingsgezindheid en tolerantie. De energie van Shen uit zich in helder denken, een goed geheugen, scherpe zintuigen, inzicht en creativiteit.

Shen ontwikkelt zich in het leven van de mens heel langzaam en wordt gevormd uit Jīng en Qi. Dus als Jīng en Qi sterk en gezond zijn, zal de Shen blij, evenwichtig en alert zijn. Als Jīng en Qi zijn uitgeput, zal de Shen lijden en een verminderd welbevinden, depressieve gevoelens en angst veroorzaken en het zicht vertroebelen. Andersom beïnvloedt de staat van de Shen ook Jīng en Qi. Als de Shen verstoort wordt door emotionele stress, overbezorgdheid, depressieve gevoelens, angst, ... zal dit zeker een invloed hebben op Qi en Jīng. De wederzijdse interactie tussen essentie, Qi en geest is een bepalend aspect van de Chinese kijk op lichaam en geest, in die zin dat lichamelijke onbalans de geest beïnvloedt en mentaal-emotionele stress van de geest lichamelijke pathologie veroorzaakt. Dat de Shen van oudere mensen meer ontwikkeld is, is vaak te zien aan het feit dat ze meer wijsheid hebben en het makkelijker gaan vinden om anderen en zichzelf te accepteren zoals ze zijn. Mensen met 'uitstraling' hebben doorgaans veel Shen, en je kunt een gezonde hoeveelheid Shen ook herkennen aan de glans en diepte in iemands ogen.

Bu Mìng

Onze mìng (bestemming, lot) is 'afgedrukt' op het moment van conceptie in onze Jīng, onze essentie. Het bevat een fysieke blauwdruk van onze geestelijke bestemming. Deze bestemming wordt, naast van diep binnenin, ook van buitenaf door de Hemel gevoed door de situaties op onze weg. Wanneer we onze wil (Zhì) afstemmen op de wil van de Hemel en onze geest (Shén) in verbinding brengen met onze essentie (Jīng) kan onze diepste natuur (Xìng) tevoorschijn komen en manifesteren wij onze bestemming (Bu mìng) in elke hartslag. Door dit proces van afstemming en zelfrealisatie verkrijgen wij een spirituele werkzaamheid, een geestelijke kracht, Líng. Onze mìng is niet alleen te vinden in onze eigen diepte; ook situaties van buitenaf zijn gerelateerd aan onze mìng. De kosmos probeert het potentieel dat in onszelf ligt opgeslagen te voeden door situaties op onze weg te brengen. Het is zelfs zo dat Jarret het vinden van de intentie van de Hemel in elke situatie ziet als een bron van postnatale Jīng.

Wu Shen

Naast de Shen van het hart die ik hierboven heb beschreven, duidt Shen ook op het complex aan van alle vijf mentaal-spirituele aspecten van een mens, Wu Shen. Wu Shen betekent de vijf spirits die verbonden zijn met de vijf organen in de Chinese geneeswijze.

De **Shen van het hart** staat voor 'het bewustzijn', de geest, of 'energie'. De Shen staat voor de geest van het vuur, heeft zijn huis in het Hart en is daardoor heerser over alle organen en het centrum van het bewustzijn. De Shen is verantwoordelijk voor het denken, geheugen, emoties, cognitie, intellect, wijsheid en ideeën. (Schwitzer, 2016)

De Shen van het Hart zorgt ervoor dat de Geest in het Hart wordt vastgehouden. Als het Hart de Shen goed verankert, dan: fonkelen de ogen, is er een rechte houding, is er helder denken en voelen, kan men de gedachten en gevoelens goed onder woorden brengen, is er evenwicht in de emoties, is er de wil om te leven, is er een goede slaap, is het mogelijk om een logisch inzicht te hebben. Deze Shen heeft een coördinerende en balancerende functie voor de vijf genoemde entiteiten.

De **Hun** is het huis van **de ziel**. En de Lever herbergt de Hun. Giovanni Maciocia beschrijft dat de Hun 3 dagen na de geboorte het lichaam betreedt en wordt overgedragen door de vader. De Hun is de onsterfelijke ziel, het Yang-aspect van de ziel dat bij de dood het lichaam verlaat en overgaat naar de Bron van alle leven. Het Engelse woord Spirit geeft een duidelijke benaming aan de Hun. De Hun wordt door lever Qi gevoed en is de bewegende kracht die de geestelijke-psychische groei ondersteunt. Het geeft ons de zin voor het leven, geeft motivatie, inspiratie om het leven vorm te geven, en om altijd weer op zoek te gaan naar een nieuw begin bij tegenslagen. (Maciocia, sd)

De **Yi**, verblijft in de Milt en is verantwoordelijk voor **het denken**, studie, het onthouden van kennis, het focussen, de concentratie. De Yi heeft te maken met denkprocessen, wat neem je op en wat laat je weer los? De postnatale Qi en het Bloed zijn de fysiologische basis van de Yi. In de sfeer van het denken, het zich herinneren en het onthouden is er een belangrijke overlap tussen de Yi van de Milt, de Shen van het Hart en de Zhi van de Nier. (fig.1)

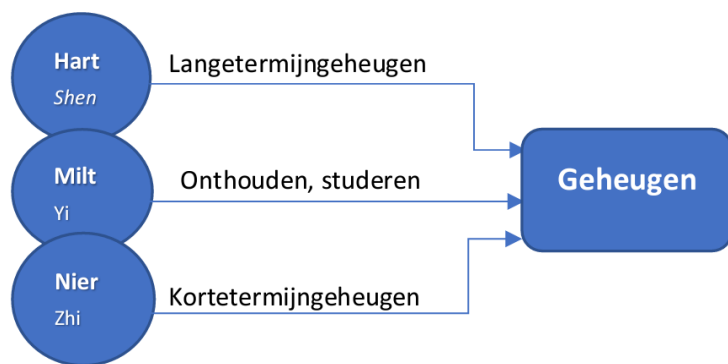


Fig. 1 de invloed van de Milt op het geheugen (Bron: Maciocia, G.- *de grondslagen Chinese Geneeskunde*. uitgever Satas n.v. 2016)

De **Po** van de Long vormt **het aardse**, meer Yinne aspect van de ziel. Hierdoor is de Po meer verbonden met het lichaam, met de aarde, met de ervaringen en het hier en nu. Via de Po wordt pijn ervaren, en kun je jeuk, warmte of koude voelen.

De **Zhi** van de Nier heeft te maken met **wilskracht**, het vermogen om gemaakte plannen ook ten uitvoer te kunnen brengen.

Functies van de Shen van het hart

De Shen van het hart is verantwoordelijk voor veel verschillende mentale activiteiten:

- denken
- geheugen in samenwerking met Zhi van de Nier (korte termijngeheugen) en Yi van de Milt (feitjes onthouden, studeren)
- bewustzijn
- zelfinzicht
- gevoelsleven, het hart voelt, herkent en beoordeelt alle emoties
- cognitie
- slaap, in samenwerking met de Hun van de Lever
- intelligentie, erfelijkheid en Jīng spelen hierbij ook een rol
- wijsheid
- ideeën, in samenwerking met Hun van de Lever (levensdromen) en Yi van de Milt (ideeën op gebied van werk of studie)

De vijf elementen

Als mensen worden we beïnvloed door de elementen, de wisseling van seizoenen, het voedsel dat we eten, de relaties die we hebben, het tijdstip van de dag en de emoties en gedachten die we ervaren. De Chinese geneeskunde wist dit al lang geleden en ontwikkelde een model om alles te begrijpen. Het heet de Vijf Elementen.

De vijf elementen zijn: Hout (木 mu), Vuur (火 huǒ), Aarde (土 tǔ), Metaal (金 jīn) en Water (水 shuǐ). Er is een indeling in vijf seizoenen (lente, zomer, nazomer, herfst en winter) en in vijf omstandigheden (wind, hitte, vochtig, droog, koud). Binnen het lichaam worden vijf zintuigen onderscheiden (ogen, tong, mond, neus en oren), maar ook vijf lichaamsdelen (pezen, pols, spieren, huid, botten) en vijf lichaamsvloeistoffen (tranen, zweet, speeksel, slijm, urine). Bij elk van de vijf elementen horen een yin en een yang orgaan. De 5 elementen worden onder andere gebruikt om de eigenschappen van de organen, hun onderlinge relatie en ziekte of gezondheid te verklaren.

	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Yin Organen	Lever	Hart Pericard	Maag	Long	Nier
Yang Organen	Galblaas	Dunne Darm Driewarmer	Milt	Dikke darm	Blaas
Entiteiten	Hun Etherische ziel	Shén Geest Keizer	Yi Intellect Denken	Po Lichamelijke ziel	Zhi Wilskracht
Entiteiten	Plannen Grenzen stellen Levensdoel Creativiteit Moed om ideeën te verwerklijken Slaap	Bewustzijn Denken Gevoelens Slaap Lange termijn geheugen	Concentreren Studeren Onthouden Verteren	Waarnemen Intuïtie Ervaringen Houvasten Rituelen Lichamelijk welbevinden Normen en waarden	Wilskracht Levenskracht Bestaansrecht Doorzettingsvermogen Determinatie Korte termijn geheugen
Type mens	Vol plannen Zelfverzekerd Ongeduldig Zitten moeilijk stil Assertief Competitief	Genieten van sfeer en mensen Gepassioneerd Dynamisch Enthousiast Spontaan	Praktisch type Eten Gezelligheid Zorgen voor anderen Betrouwbaar Stabiel	Zorgvuldig Minder op mensen gericht meer op eigen dingetjes Houden van mooie spullen	Past zich aan, Voegt zich, wel in eigen kracht Overdenkend Wilskrachtig Sympathiek en loyaal
Zintuigen	Ogen Visus	Tong Sprak	Mond Lippen Smaak	Neus Reuk	Oren Gehoer
Weefsel intern	Pezen	Bloedvaten	Spiere	Huid	Botten Genitaliën
Weefsel extern	Nagels	Gelaatskleur	Lippen	Poriën Lichaamshaar	Hoofdhaar Gebit
Org Vloeistof	Tranen	Zweet Transpiratie	Speeksel	Neusslijm	Urine Spuug
Emoties	Boosheid Woede Frustratie	Euforie Heftige schrik	Gepeins Piekeren	Verdriet	Schrik Angst
Emoties positief	Geduld Verdraagzaamheid	Tevredenheid Vreugde Plezier	Liefde / Empathie Zorgend Sympathie	Moed Toewijding Geluk	Helderheid Zelfvertrouwen
Qi functies	Stijgen	Groei	Transformatie Transport	Verzamelen	Behouden Opslaan
Beweging	Verspreidend Expansie	Opwaarts	Centrerend Stabiliteit	Naar binnen	Dalend
Geluiden	Roepen	Lachen	Zingen	Huilen	Kreunen
Smaken	Zuur	Bitter	Zout	Pikant	Zout
Levensfase	Geboorte Jong Kind	Groeien Jeugd	Transformeren Volwassen	Oogsten Ouder worden	Opslaan Sterven
Klimaat	Wind	Hitte	Vocht	Droogte	Koude
Seizoen	Lente	Zomer	Nazomer	Herfst	Winter
Windrichting	Oost	Zuid	Midden	West	Noord
Yin Yang	Klein Yang	Groot Yang	Centrum	Klein Yin	Groot Yin

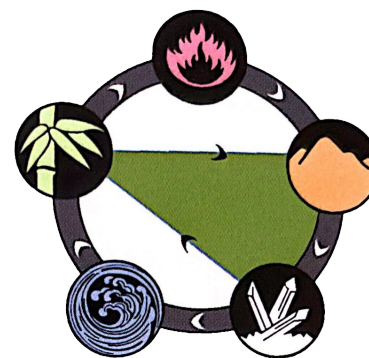
5 types kinderen volgens Cowan Korngold en zijn Child Type Assessment

We hebben allemaal een intrinsiek organisatiepatroon, een ware aard (Li), bekend als ons type. Eén element functioneert als ons bestuurscentrum, de bron van onze diepste impulsen, van waaruit onze ervaringen worden ontvangen, opgenomen en uitgedrukt. Elk van de vijf typen belichaamt het vermogen van één van de vijf elementen. Elk kind kan geïdentificeerd worden als één van deze typen: een Hout-kind, Vuur-kind, Aarde-kind, Metaal-kind of Water-kind.

Het zijn karakteristieke uitingen van de aard van elk kind die coherent zijn en blijven aanhouden in tijd zoals temperament, sociaal en emotioneel gedrag, reacties op uitdaging en crisis, leerstijlen, sterke punten, tekorten, voorkeuren en aversies. Het herkennen van een het type van het kind stelt ons in staat om te anticiperen op het fysieke en psychologische uitdagingen waar een kind waarschijnlijk mee te maken krijgt, waardoor we kunnen voorkomen dat kleine ongemakken kunnen overgaan naar serieuze problemen.

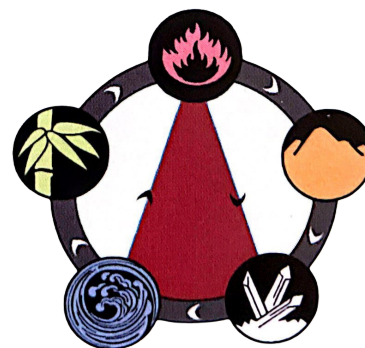
Het hout-type 'de held'

- houdt van actie en beweging
- zoekt uitdagingen en verlegt grenzen
- wacht niet tot anderen de weg wijzen
- steekt de mening niet onder stoelen of banken
- gaat goed om met verandering in routine
- wil winnen, de beste zijn, kan slecht tegen verlies
- houdt van wat druk, snelheid en avontuur
- leert meer door doen dan door praten
- probeert uit, probeert regels op te rekken
- aangetrokken door gevaar, is niet bang
- handelt moedig en resoluut, zelfs als ze niet over alle informatie beschikken
- past zich makkelijk aan aan nieuwe situaties
- kan intolerant en ongeduldig zijn
- doel- en resultaatgericht
- zelfvertrouwen in talenten en eigen ideeën
- is besluitvaardig en experimenteert graag
- soms hoofdpijn en pijn in de nek, schouders
- heeft de neiging vluchtig te eten
- wordt gemakkelijk boos, gilt en roept nogal eens
- hunkert naar stimulerend voedsel, bv snoepjes



Het vuur-type 'de leider'

- geeft openlijk uiting aan opwinding en enthousiasme
- is van nature grappig en houdt van plezier
- is geanimeerd en enthousiast
- zoekt contact en stimulatie
- is gevoelig en kwetsbaar voor extreme emoties
- intuïtief
- ervaart emoties intens
- vertrouwt op het woord van anderen
- maakt graag last-minute plannen en voorbereidingen
- gebruikt vleierij en charme om te krijgen wat hij/zij wil
- communiceert met passie, compassie en inspiratie
- aangetrokken tot beloningen en onmiddellijke bevrediging
- is hoopvol en optimistisch ondanks wat anderen zeggen of geloven
- houdt van sensatie en drama
- houdt ervan in het centrum van de aandacht te staan
- klaagt vaak over verveling
- geneigd om te eten bij verveling
- dramatische en intense reacties
- geregeld diarree bij nervositeit
- gevoelig voor suiker en zetmeel



Het aarde-type 'de bemiddelaar'

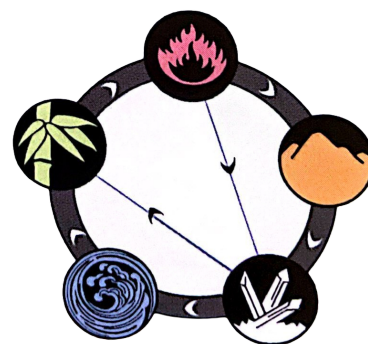
- houdt ervan in gezelschap te vertoeven
- wil graag betrokken worden in het leven van anderen
- is zorgzaam, sociaal en bezorgd om het welzijn van anderen
- houdt niet van conflict of ruzie
- gelooft in de goede intenties van anderen
- houdt ervan betrokken te worden maar staat liever niet in het centrum
- laat anderen zich welkom voelen
- vindt zekerheid in loyaliteit en duurzame relaties
- bemiddelt bij geschillen zodat iedereen tevreden is
- is aangenaam en meegaand
- vindt het leuk om erbij te horen en nodig te zijn
- kan behoeftig en hulpeloos zijn
- stelt de behoeften van anderen voorop
- kan besluiteloos en bezorgd worden
- waarderen stabiliteit en voorspelbaarheid in relaties



- pleitbezorgers voor degenen die het meest behoefte hebben aan vriendschap, ondersteuning of erkenning
- verschuift van verlegen naar overdreven praten
- heeft de neiging om gemakkelijk aan te komen
- hunkert naar koolhydraten
- neiging tot buikpijn bij nervositeit

Het metaal-type 'de rechter'

- vindt veiligheid in orde en regelmaat
- vindt het fijn als iedereen de juiste procedures volgt
- is tevreden met een paar hechte relaties
- houdt ervan dat dingen volgens plan verlopen
- is methodisch en nauwgezet
- wordt aangetrokken door patronen en structuren
- heeft hoge verwachtingen, legt de lat hoog
- terughoudend in het uiten van emoties of meningen
- is kieskeurig
- kan veroordelend en zelfingenomen zijn
- streeft ernaar om orde te scheppen in chaos
- streeft naar meesterschap, deugd en perfectie
- vindt het leuk om dingen uit elkaar te halen en weer in elkaar te zetten
- kan rigide worden en hyperfocussen bij stress
- geeft de voorkeur aan kalmte boven opwinding
- houdt niet van verandering, geeft de voorkeur aan consistentie
- heeft de neiging bij stress vast te lopen in details
- heeft de neiging een kieskeurige eter te zijn
- af en toe constipatie
- af en toe last van droge, rode huid



Het water-type 'de filosoof'

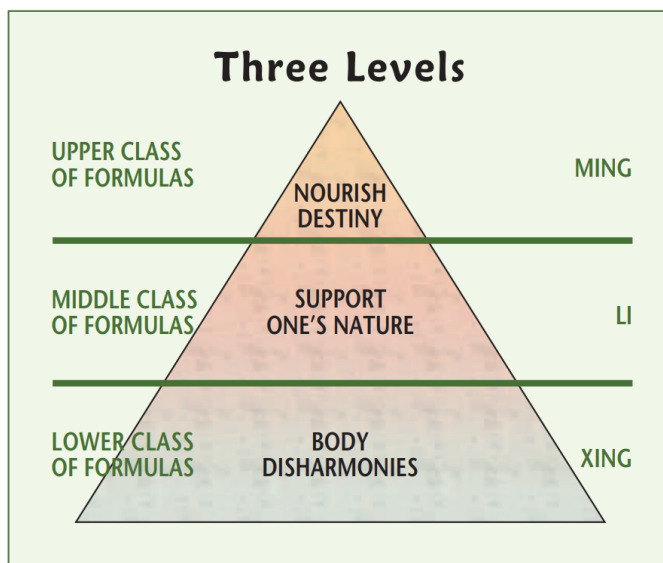
- zoekt kennis, wil weten en begrijpen
- dromer
- tijd nodig om te reageren op situaties en gebeurtenissen
- geeft de voorkeur aan routine boven avontuur
- houdt gevoelens, gedachten en meningen privé
- zoekt dingen graag zelf uit
- geeft de voorkeur aan anonimiteit boven het spotlicht
- traag om op gang te komen



- graag op zichzelf, liever dan in groep
- start traag op
- op de hoede voor andere mensen
- kan zich verliezen in nieuwsgierigheid en fantasie
- stelt de ander in vraag om de waarheid te ontdekken
- wordt door anderen wel eens gezien als ongewoon of excentriek
- kan koppig en eigenzinnig zijn
- vreest vaak het ergste
- is moeilijk te lezen
- heeft geregeld doffe hoofdpijn
- heeft geregeld vage somatische klachten zoals lage rugpijn, pijn aan gewrichten
- kan apathisch en teruggetrokken zijn bij stress
- hunkert naar zout voedsel

Driehoeken zijn de meest stabiele vorm in de natuur. Er zijn drie rijken (hemel, mens, aarde), drie schatten (Shen, Qi, Jīng) en drie verwarmers (boven, midden, onder). Er zijn ook drie niveaus waarop je kunt werken: het aanpakken van de disbalansen (Bing) in het lichaam (Xing), het cultiveren van de aard van het individu (Li) en het voedend van het lot, je bestemming (Bu Ming).

Deze drie niveaus vormen een piramide op zich. Wat ik wil doen is kruiden inzetten die werken op de onevenwichtigheden in het lichaam passend bij de aard van het kind én zo ook de bestemming van het kind voeden.



Karakteristieken van kinderen in de TCM

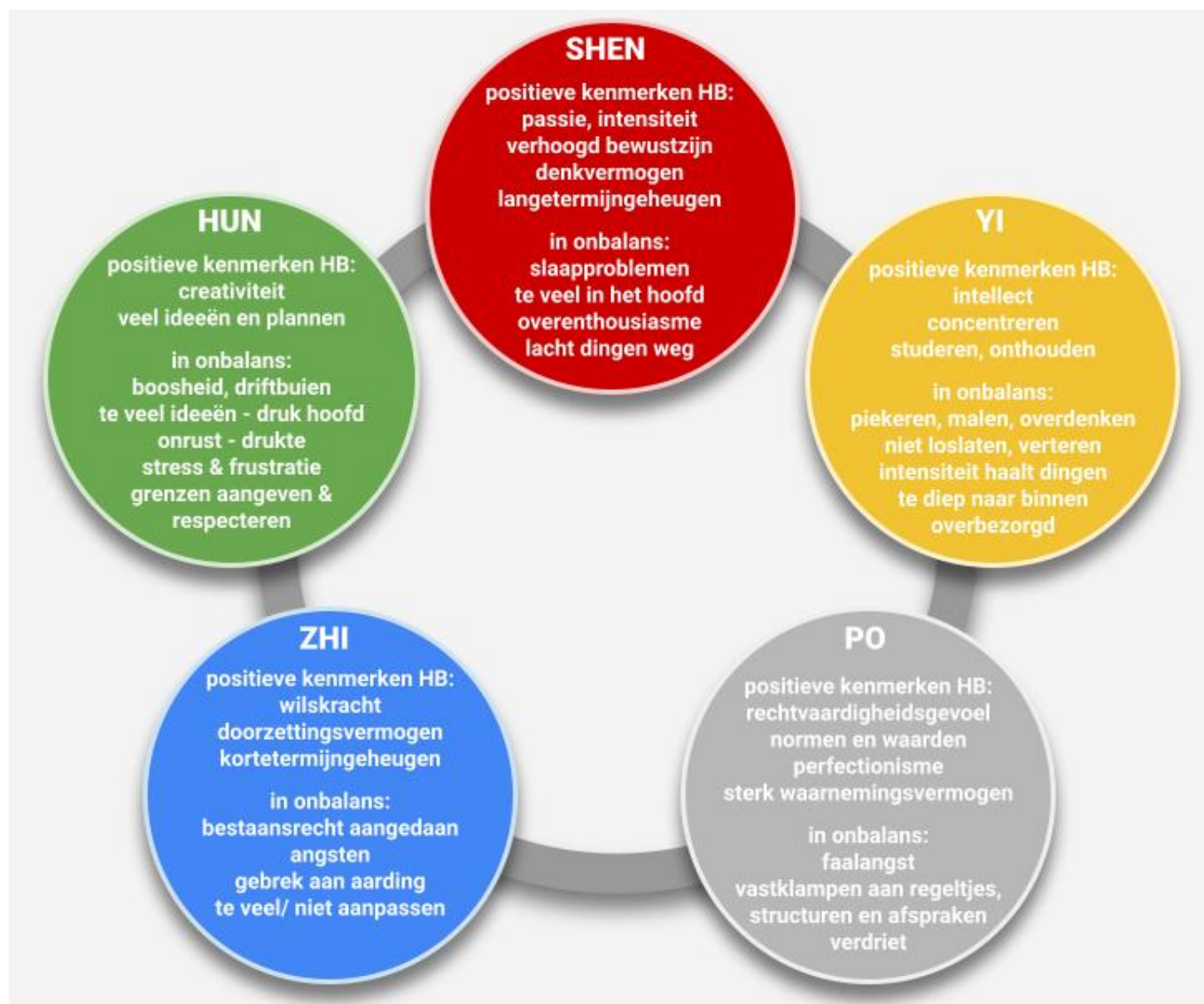
Kinderen zijn niet zomaar een 'kleine versie' van volwassenen. Kinderen hebben specifieke kenmerken die de etiologie en pathologie van hun leven beïnvloeden. Om kinderen met succes te behandelen, is het erg belangrijk om de belangrijkste kenmerken van de fysiologie en pathologie van kinderen onder de knie te krijgen.

Traditionele kenmerken van kinderen:

- De Milt is vaak gebrekkig
- Kinderen hebben overvloedig Yang, Yin is vaak gebrekkig
- Zangfu zijn kwetsbaar, de milt, de long en de lever
- Qi wijkt gemakkelijk af van zijn wegen
- Kinderen worden gemakkelijk ziek en herstellen gemakkelijk, pathologische veranderingen gaan snel
- De Zangfu zijn 'helder' en 'levendig', ze herstellen gemakkelijk en reageren snel op kruiden
- De lever is vaak aangedaan
- Kinderen zijn gevoelig voor warmte
- De Shen van kinderen is relatief onvolwassen

Verschillende ontwikkelingsproblemen

Ik heb de ontwikkelingsproblematieken waaraan ik aandacht wil schenken meteen verbonden aan de vijf elementen en de vijf spirits.



Problematieken

- boosheid, driftbuien, stress, frustratie versterkt door emotionele intensiteit
- te veel ideeën, vol, druk hoofd
- onrust, drukte, hyperactiviteit, motorische onrust, overprikkeling versterkt door motorische intensiteit
- problemen met grenzen aangeven, grenzen respecteren, grenzen opzoeken
- slaapproblemen, zowel inslaap- als doorslaapproblemen en vroeg wakker zijn
- nachtzindelijkheid
- te veel in hoofd, lijf niet meer voelen, te weinig aarding
- te open staan voor prikkels, niet kunnen afschermen, dingen waarnemen die er niet zijn versterkt door de beeldende intensiteit
- overenthousiast, intens, aanwezig
- snel opgeven, verminderd doorzettingsvermogen
- overmatig blij, lacht dingen weg, clownesk gedrag
- piekeren, malen, overdenken, overbezorgdheid
- indrukken te diep naar binnen halen, niet loslaten, verteren
- bemoeizuchtig, alles willen oplossen
- perfectionisme slaat om naar faalangst, bang om fouten te maken of het niet perfect te doen
- vastklampen en zekerheid zoeken in regeltjes, afspraken, routines, structuur, verminderde flexibiliteit
- verdriet, rouw versterkt door intensiteiten
- eenzaamheid, onbegrepen voelen, geen aansluiting vinden
- bestaansrecht aangedaan door het niet gezien, gehoord, begrepen voelen
- angsten tot angststoornis, depressie, existentiële vragen
- bore-out, verveling, verminderd welbevinden
- eetproblemen versterkt door zintuigelijke intensiteit
- aanpassingsgedrag teveel aanpassen, jezelf wegcijferen, jezelf verliezen
- of juist niet (meer) willen aanpassen en te stug, rigide worden in je eigenwijsheid, eigengereidheid

Kruiden hun eigenschappen, werking en actie

Hieronder heb ik voor mezelf alle kruiden uitgezocht die ik veilig bij kinderen in kan zetten. Kruidjes die mij aanspreken en passen bij de doelgroep en de problematieken. In het overzicht vind je de naam, de eigenschappen, de werking, het type en de actie van het kruidje terug. Zo heb ik voor mezelf een mooi overzicht gemaakt van waaruit ik passende en op maat gemaakte kruidenformule kan samenstellen die ik laat maken door de Natuurapotheek, een erkende apotheek die de kruidenformules op een natuurlijke basis en van de hoogste kwaliteit maakt.

Kruid	Eigenschappen	Werking	Actie
Acorus Calamus Kalmoes 'Kermiswortel'	warm scherp, aromatisch, bitter vuur aarde metaal	Dit maagversterkend kruidje zorgt voor een betere spijsvertering en een gezonde eetlust. Het werkt kalmerend, krampwerend en winddrijvend. Helpt om een heldere geest te krijgen, ondersteunend bij studeren. Geeft inzicht op wat er moet gebeuren. Kalmeert de Shen, klaart slijm rond het hart. Transformeert damp en slijm. Gecombineerd met venkel, gele gentiaan, pepermunt, anijs, kamille en/of bitter sinaasappel krijg je een maagversterkende formule.	<ul style="list-style-type: none"> → tonifieert en beweegt Milt en Maag Qi → kalmeert rebellerende Maag Qi → transformeert Damp en Slijm → reguleert Qi in darmen → klaart Slijm rond Hart → kalmeert Shen → klaart Damp Kou/Hitte Long → kalmeert rebellerende Long Qi → klaart Damp Kou uit OW en Uterus
Agrimonia eupatoria Gewone Agrimonia 'Drakenkruid'	neutraal zuur, een beetje bitter hout vuur aarde metaal water	Opbouwende en genezende werking op het hele lichaam, het is een constitutie kruid. Pakt het hele lichaam op een vriendelijke manier aan. Versterkend kruid vooral bij kinderen met nerveuze klachten en terugkerende KNO klachten. Mens die van buiten sterk is, maar van binnen teer en kwetsbaar. Iemand die, zonder dat je het merkt, veel spanningen opneemt uit de omgeving, wat de weerstand	<ul style="list-style-type: none"> → tonifieert Lever en Milt Qi → verwijdert Long slijm → klaart Damp Hitte uit Long en Dikke Darm → klaart Hitte en toxische Hitte uit Nier Blaas en Galblaas → verwijdert stase van Slijm in Blaas en lost Nier Qi stagnatie op → lost stagnatie Lever Qi op die ook Maag Qi doet stagneren → verwijdert Damp Hitte uit Lever en Galblaas

		<p>verzwakt en veel indrukken vasthoudt zonder zich te uiten. Achter de eeuwige glimlach gaat eenzaamheid schuil. Dit geeft nerveuze klachten. Help afschermen.</p>	<p>→ ondersteunt Milt in stijgende Qi kracht</p>
<p>Angelica officinalis Grote Engelwortel 'Engelkruid'</p>	<p>warm scherp, aromatisch, bitter en zoet</p> <p>hout vuur aarde metaal water</p>	<p>Harmonieuze werking op lichaam en geest, versterkt hele organisme. Maakt verbinding tussen aarde en hemel, tussen onderpool en bovenpool, tussen water en vuur. Geeft nieuw zelfvertrouwen en zelfbewustzijn. Zorgt voor aarding en versterkt bestaansrecht. Brengt rust en evenwicht. Ondersteunt bij overgangssituaties. Helpt bij vertering van indrukken, gebeurtenissen, gevoelens. Brengt verstand en gevoel terug samen. Versterkt de Ik-kracht. Kalmeert bij drukte en onrust, overbelasting, uitputting, depressie en nerveuze slapeloosheid, angst, nervositeit en beklemmend gevoel.</p>	<p>→ versterkt Wei Qi → elimineert Wind Koude Damp → elimineert Long Slijm en Kou → verbindt verticale as: Jīng Qi Shen → tonifieert Milt (Damp/Slijm transformatie) → beweegt Qi in Darm bij stagnatie Lever Qi die darm aanvalt → beweegt Qi van Hart bij stagnatie Lever Qi die hart aandoet → beweegt Lever Qi en lost Lever Qi stagnatie op → tonifieert Qi</p> <p>Niet geven aan diabetici.</p>
<p>Avena sativa Haver</p>	<p>neutraal, warm zoet, beetje bitter, beetje zuur</p> <p>hout aarde water</p>	<p>Slapeloosheid, traumaverwerking, nervositeit, innerlijke onrust, stress, prikkelbaarheid. Geeft weerstand en veerkracht. Past bij iemand die eigzinnig is, niet in het rijtje past, een buitenbeentje. Haver zet in beweging en voedt, ondersteunt daarbij de groei, zeer waardevol voor de groei van kinderen. Kalmeert en ontspant, licht angstwerend, helpt bij examenstress.</p>	<p>→ tonifieert Qi, Xue en Jīng, genereert groei → tonifieert Milt en Darm Qi, voedt nahemelse Qi, tonifieert Hart en kalmeert Shen → tonifieert Milt, Nier Qi en Hart Qi → voedt Yin en Xue → versterkt Nier Yang, versterkt Long Yin → heft Lever Qi stagnatie op, klaart Damp Hitte uit Maag Darm en Blaas en Lever en Milt meridiaan → klaart Wind Koude op Tai Yang en Yang Ming niveau</p>

<p>Bacopa monnieri brahmi</p>	<p>vuur aarde metaal water</p>	<p>Dit kruidje ondersteunt de hersenen, het denk- en leervermogen en de weerstand. Het heeft een kalmerende en rustgevende werking en ondersteunt bij stress, nervositeit en angst. Het kruid bevordert een goede nachtrust. Verbeterd het geheugen, het concentratievermogen en de cognitieve functies.</p>	
<p>Bellis perennis Madeliefje 'Meizoentje'</p>	<p>koel, neutraal en warm zoet, zuur adstringerend hout vuur aarde metaal water</p>	<p>Madeliefje is een kalmerend, voedend, vitaliserend en weerstand verhogend kruidje, het is een constitutie kruid. Madeliefje geeft troost en zelfvertrouwen bij een mentale shock of trauma. Madeliefje geeft levenskracht, volharding en wilskracht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → elimineert Damp Hitte / Damp Kou → tonifieert Yin, oa Long Yin → tonifieert Milt en Qi → ondersteunt Jing → versterkt Qi → kalmeert Shen → elimineert Lever Qi stagnatie
<p>Calendula officinalis Goudsbloem</p>	<p>koel, warm bitter, zoet, beetje zout, beetje scherp hout vuur aarde metaal water</p>	<p>Een versterkend, opbouwend, herstellend, voedend en stimulerend kruidje. Brengt levensenergie en optimisme. Laat de zon weer schijnen. Help mensen die hun hart op slot hebben gedaan omdat ze iets meegemaakt hebben en daardoor gekwetst zijn. Goudsbloem is de sleutel om het hart weer te openen. Het kruid maakt in de zielswereld veel los en geeft emoties een stem. Het maakt los en laat weer stromen. Goudsbloem is een constitutie kruid en verhoogt de weerstand.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → klaart Wind Damp Slijm Hitte → beïnvloedt huid door silicium → klaart Maag Hitte → klaart rest-pathogenen en toxische Hitte → elimineert Lever Qi stagnatie → tonifieert Hart Qi → elimineert Stase van Damp Slijm Xue en Qi
<p>Centella asiatica Gotu Kola</p>	<p>koel bitter, zoet hout vuur aarde</p>	<p>Een kalmerend, verkoelend en tonifiërend kruidje. Helpt bij emotionele stress, nervositeit. Ondersteunt bij angst. Bevordert geheugen en concentratie. Kalmeert Shen, lost lever Qi stagnatie op, elimineert hitte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → reguleert en beweegt Qi → kalmeert Shen → elimineert hitte en vermindert vuur → oplossen en transformeren van vocht → klaart hitte toxines → elimineert wind-koude en damp-hitte

<p>Chamomilla matricaria</p> <p>Kamille Moederkruid</p>	<p>neutraal bitter, zoet</p> <p>hout vuur aarde metaal</p>	<p>Kamille is een kalmerend, ontspannend en verzorgend kruidje. Kamille staat symbool voor de moederfiguur waar je troost, warmte, rust en begrip kunt vinden en bij wie je nieuwe energie kunt opdoen. Kamille geeft onzekere kinderen die graag onder moeders vleugels vertoeven wat meer levenskracht en zelfvertrouwen om op eigen benen te staan. Verlicht buikpijn door stress, zenuwen of overbezorgdheid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → reguleert Lever Qi → klaart Interne Wind → tempert Lever Yang Rising → verwijdert Hitte Slijm uit Long → verwijdert Wind Koude en Wind Hitte op Tai Yang op Yang Ming en op Shao Yangniveau → klaart Damp Hitte → klaart toxische Hitte → verwijdert parasieten als ringworm <p>Niet te langdurig gebruiken, na 3-4 weken een week onderbreken.</p>
<p>Chlorella Pyrenoidosa</p> <p>Chlorella</p>	<p>hout vuur aarde metaal water</p>	<p>Chlorella verhoogt de weerstand en versterkt het immuunsysteem. Ondersteunt de snelle groei van kinderen. Verbeterd geheugen en concentratievermogen.</p>	
<p>Cichorium Intybus</p> <p>Cichorei</p>	<p>koel, neutraal bitter, zoet en een beetje zout</p> <p>hout metaal water</p>	<p>Een constitutie kruidje met veel tegenstellingen. Help om de controle los te laten, wat kwetsbaarder te worden en te ontspannen. Cichorei wijst de weg naar het licht en maakt soepel. Het kruidje helpt om te gaan staan voor wie je bent, in je eigen kracht te gaan staan, geeft je je daad en ik-kracht terug. Helpt bij constipatie bij kinderen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → klaart Hitte en Damp uit Lever, Galblaas en Blaas → elimineert Lever Vuur → beïnvloedt vochthuishouding / Yin voedend in onder andere darm → elimineert Lever Qi stagnatie
<p>Cinnamomum verum</p> <p>Kaneel</p>	<p>heet scherp, zoet, aromatisch</p> <p>vuur aarde metaal water</p>	<p>Kaneel werkt verwarmend en spijsverteringsbevorderend. Het heeft ook een kalmerende en versterkende werking op het zenuwstelsel, het hart en de geest. Het bevordert de concentratie en ondersteunt het geheugen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → verwarmt en tonifieert Yang → reguleert Qi van Maag en Milt en darmen → klaart Wind Koude → tonifieert Nier Yang → tonifieert Hart Yang → beweegt Hart Qi en Xue → beweegt en reguleert Qi en Xue

<p>Citrus aurantium</p> <p>Bitter Sinaasappel</p>	<p>warm scherp, bitter, aromatisch</p> <p>arde</p>	<p>Bitter sinaasappel ruimt op, compenseert zoet, en helpt andere kruiden bij hun werking, versterkt bv gele gentiaan bij zijn spijsverteringsbevorderende werking. Bitter sinaasappel wordt niet als hoofdkruid ingezet.</p>	<p>→ tonifieert en reguleert Qi van Maag, Milt en Darmen (ruimt dus ook op)</p> <p>→ elimineert Damp en Slijm</p>
<p>Crataegus</p> <p>Meidoorn</p>	<p>beetje warm variabel</p> <p>zoet, zuur, adstringerend</p> <p>hout vuur arde</p>	<p>Geeft rust bij energieke, drukke types die snel geprikkeld zijn. Veel drukte naar de buitenkant, maar juist moeite hebben met emoties uiten of hart luchten. Klapt dicht als je te dichtbij komt. Hieronder verstopt zit angst. Help om beter door te slapen en minder vaak wakker te worden.</p>	<p>→ beweegt Hart Xue</p> <p>→ klaart Hart Slijm / Phlegm</p> <p>→ stabiliseert Hart Qi</p> <p>→ tonifieert Hart Qi</p> <p>→ voedt Hart Xue</p> <p>→ tonifieert Hart Yin</p> <p>→ kalmeert Shen</p> <p>Niet teveel bij kinderen.</p>
<p>Echinacea purpurea</p> <p>Rode zonnehoed</p>	<p>Koel Scherp, bitter, licht zoet</p> <p>arde metaal water</p>	<p>De zonnehoed geeft aarding en levenskracht, versterkt het Jīng en verhoogt hiermee de weerstand. Het kruidje maakt je assertief en leert je opkomen voor jezelf. Helpt kinderen met tomeloze energie en sterke wilskracht rustmomenten voor zichzelf te nemen om op te laden. Zonnehoed geeft verbeeldingskracht om in korte tijd verandering te brengen in de situatie en vooruit te kijken, helpt accepteren zoals het is.</p>	<p>→ klaart toxische Hitte</p> <p>→ klaart Wind / Hitte / Slijm in Longen</p> <p>→ versterkt Wei Qi</p> <p>→ versterkt Long Qi</p> <p>→ klaart Damp Hitte in Nier en Blaas</p> <p>→ verdrijft externe Wind Hitte</p> <p>→ lost Maag Qi stagnatie op</p> <p>→ tonifieert Milt Qi</p> <p>→ kalmeert Shen</p>
<p>Eschscholzia californica</p> <p>'Slaapmutsje'</p>	<p>koel bitter</p> <p>hout vuur</p>	<p>Kalmerend, balancerend, slaapverwekkend kruidje, die het geluksgevoel terug brengt. Kalmeert bij interne spanning, nervositeit, stress, angst, prikkelbaarheid, bezorgdheid en rusteloosheid. Kalmeert hyperactiviteit. Ondersteunt in- en doorslapen. Dempt angsten, examenvrees, nachtmerries, overdreven emoties. Helpt bij bedplassen. Combinatie met passiebloem en meidoorn of echte valeriaan, bij in-en</p>	<p>→ kalmeert Shen</p> <p>→ klaart vocht, damp</p> <p>→ verwijdert hitte</p>

		<p>doorslaapproblemen, vroeg ontwaken, veelvuldig wakker worden</p> <p>Combinatie met hop bij nachtelijk bedplassen bij angstige kinderen.</p> <p>Combinatie met passiebloem bij nachtelijk bedplassen bij overprikkelde kinderen.</p> <p>Combinatie met heermoes bij bedplassen.</p>	
<p>Equisetum arvense</p> <p>Heermoes</p> <p>'Paardenstaart'</p>	<p>koel licht bitter, licht zoet</p> <p>hout metaal water</p>	<p>Heermoes is een oerplant, een voedende Jīngplant en pioniersplant. Hij heeft een aardende werking. Versterkt, vult de mineralen aan en verhoogd de weerstand. Ondersteunt bij bestaansrecht wat is aangedaan. Heermoes geeft weer grond onder je voeten. Heermoes is door zijn oerkracht sterk en onuitroeibaar. Versterkt alle organen. Versterkt de Jīng, zorgt voor opbouw in het skelet. Bevat veel mineralen die onmisbaar zijn voor een goede opbouw van het skelet. In combinatie met slaapmutsje voor bedplassen. Denk ook aan varkensgras en vogelmuur voor mineralen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → klaart Hitte en droogt Damp → tonifieert Nier: Nier Yang, Nier Yin en Jīng → bindt Qi samen en houdt Qi bijeen → versterkt Long → elimineert Lever Qi stagnatie → tonifieert Blaas Qi → verwijdert Damp/Slijm hitte
<p>Filipendula ulmaria</p> <p>Moerasspirea</p>	<p>koel zuur, bitter, beetje zoet</p> <p>aarde metaal water</p>	<p>Moerasspirea is een weerstand verhogend kruidje die veel vitamines en mineralen bevat en een verzachtende, harmoniserende en kalmerende werking op het zenuwstelsel. Voor een type kind wat aan de oppervlakte zich perfect voordoet, maar het verdriet achter een stralende glimlach verschuilt, door teleurstelling, miskennis en verbittering. Verstard, kan niet loslaten, houdt vast. Moerasspirea maakt los, laat stromen, helpt loslaten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → klaart Wind Damp Hitte (bi-syndroom) → klaart Maag Hitte → klaart Blaas Hitte → beweegt Lever Qi → beweegt Lever Xue → klaart Hitte en toxines uit Xue bloed → beweegt Nier Qi → verwijdert EPF Wind Damp Hitte en Koude <p>Max 3-4 weken gebruiken. Voorzichtig doseren bij kinderen, sterke werking.</p>

<p>Foeniculum vulgare Venkel</p>	<p>warm aromatisch, licht scherp</p> <p>hout aarde metaal water</p>	<p>Venkel is een verzachtend en harmoniserend kruidje. Venkel past bij kinderen die zich alleen voelen, voortkomend uit de angst voor het onverwachte. Het heeft een arm om de schouder nodig en kan zich door nare ervaringen meer gaan afzonderen. Venkel leert om op eigen benen te staan en meer vertrouwen te hebben in het leven. Het versterkt het bestaansrecht en helpt om in je eigen kracht te komen. Het geeft de angstige kinderen meer pit, frisheid en zin in het leven.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → verwarmt MW → beweegt en tonifieert Maag Qi en Milt Qi → verheldert zicht door Damp te verwijderen uit Blaasmeridiaan en OW, lost Damp op → reguleert Dunne Darm Qi en Dikke Darm Qi → versterkt en harmoniseert Blaas Qi en Nier Qi → verwarmt Chong Mai bij Koude en stagnatie → versterkt Wei Qi → verwijdert Damp / Slijm uit BW → corrigeert rebellerend Long Qi
<p>Gentiana Lutea Gele Gentiaan</p>	<p>koel bitter, een beetje zoet</p> <p>hout vuur aarde</p>	<p>Gentiaan heeft een ontspannende werking op het lichaam. Bij vermoeidheid, depressieve klachten, continu piekeren en malen zonder een heldere kijk te ontwikkelen op de problemen, negatief denken. Bij de geringste problemen weer helemaal van slag. Gentiaan geeft weer energie, positiviteit en helderheid om er weer voor te gaan. Helpt slaap opwekken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → tonifieert Milt Maag Dunne Darm Qi → tonifieert en beweegt Lever Qi → tonifieert Xue bloed → laat stijgende Maag Qi dalen → klaart hitte en transformeert Damp in Maag en Dunne Darm → klaart Damp Hitte in Lever
<p>Ginkgo Biloba Japanse tempelboom</p>	<p>neutraal, zacht warm zoet, bitter</p> <p>vuur aarde metaal water</p>	<p>Ginkgo is een stressverlagend, angstremmend hersen kruidje. Het verbetert de concentratie, alertheid, geheugen en snelheid van informatieverwerking. Werkt ondersteunend bij ADHD en dyslexie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → voedt en ondersteunt Nier Jīng en Xue → elimineert Damp/Slijm uit BW (Hart / Long) en uit OW bij Damp Hitte en bij Nier Qi Xu → kalmeert rebellerende Long Qi → stabiliseert OW bij Nier Qi die niet stevig is of Nier Yang Xu → ondersteunt Milt in haar functie en houdt organen op de plaats → voedt Hart Yin en Yang

<p>Glechoma Hederacea Hondsdrif</p>	<p>neutraal zuur en bitter</p> <p>hout vuur metaal water</p>	<p>Hondsdrif is een kalmerend constitutie kruidje. Versterkt de Ik-kracht en het doorzettingsvermogen. Geeft daadkracht en wilskracht. Bij angsten en verdrongen emoties. Hondsdrif zorgt ervoor dat je je eigen grenzen weer aan kunt geven, maakt weerbaar. Bij bedplassen, vooral als de oorzaak psychisch is. Bij veel huilen, vaak verkouden met oorklachten, verschuilen achter of afhankelijk van moeder.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → tonifieert Nier Yin en Nier Yang → lost Damp / Slijm op en voert af → tonifieert Long Qi → versterkt Wei Qi → verdrijft Wind Kou / Wind Hitte → voedt Hart Qi → kalmeert Shen → ondersteunt Jīng → heft Lever Qi stagnatie op
<p>Glycyrrhiza glabra Zoethout</p> <p>Glycyrrhiza uralensis Chinees zoethout</p>	<p>neutraal zoet</p> <p>vuur aarde metaal water</p>	<p>Een tonifiërend, kalmerend, ontspannend en verzachtend kruid. Werkt stimulerend en kalmerend op het zenuwstelsel. Zoethout geeft doorzettingsvermogen, laat het leven weer zoet smaken, biedt ontspanning, troost en liefde. Verhoogt de weerstand tegen stress en spanning. Zoethout is een constitutie kruid, zorgt voor aarding en werkt weerstand verhogend. Versterkt de energie van alle organen. Wordt veel gebruikt in kruidenformules om de acties van andere kruiden te harmoniseren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → tonifieert Qi van Hart Nier Long en mn Maag en Milt → klaart Hitte → elimineert toxines → verwijdert Slijm → tonifieert Long Yin → klaart Maag en Darm Hitte
<p>Griffonia simplicifolia Slaapmutsjeskruid</p>	<p>hout vuur aarde water</p>	<p>Bij angst, drukte, onrust, bevordert aanmaak van melatonine en helpt in en doorslaapproblemen, verbetert gedrag, aandacht, concentratie, motivatie, vermindert impulsiviteit, rusteloosheid en spanning, vermindert hoofdpijn bij kinderen.</p>	

<p>Humulus lupulus Hop</p>	<p>koud bitter</p> <p>bitter</p> <p>hout vuur metaal</p>	<p>Bij hyperactieve kinderen waar geen rem op zit. Rusteloosheid, zenuwachtigheid, opgewondenheid, woede en prikkelbaarheid. Helpt bij angsten en overdreven emoties. Geen stevige basis. Bij het niet kunnen in- of doorslapen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → kalmeert Hart Shén → klaart hitte in Hart → laat stijgend Lever Yang dalen → klaart Lever Hitte → tonifieert Maag Qi → laat Maag Qi dalen → klaart Maag hitte → klaart hitte in darmen en OW
<p>Hypericum Perforatum Sint-Janskruid</p>	<p>koel, neutraal, warm</p> <p>bitter, zoet, zuur</p> <p>hout vuur aarde metaal water</p>	<p>Een ontspannend kruidje wat het licht terug brengt. Kalmeert en versterkt het zenuwstelsel bij angsten, stress, slapeloosheid en rusteloosheid. Goed bij concentratieproblemen bij kinderen. Bij depressieve klachten en neerslachtigheid. Zorgt voor verbeterde activiteit, meer energie en motivatie, meer interesse in sociaal contacten, minder schuldgevoel, minder concentratieproblemen. Kan ingezet worden bij bedplassen, stotteren, nachtelijke angst en nachtmerries bij kinderen.</p> <p>Gecombineerd met valeriaan en/of passiebloem en/of slaapmutsje en/of kamille en/of hop en/of lavendel en/of citroenmelisse bij zenuwachtigheid, nervositeit en slaapproblemen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → tonifieert Hart Yin → tonifieert Nier Yin → tonifieert Lever Yin → beweegt Lever Qi → tonifieert Long Yin → klaart Hitte van Huid → versterkt Hart Qi en Hart Xue → klaart slijm rond Hart → tonifieert Milt Qi → elimineert Damp → elimineert Wind Damp Koude (van binnenuit) → elimineert Wind Damp Hitte (bi syndroom) → tonifieert Nier Yang → tonifieert Nier Qi <p>Let op met lichtgevoeligheid.</p>
<p>Hyssopus officinalis Hyssop</p>	<p>warm, neutraal en koel scherp, aromatisch en bitter</p> <p>vuur aarde metaal</p>	<p>Als kinderen echt uit evenwicht zijn, teveel in hun hoofd zitten en daardoor angsten en fobieën zijn gaan ontwikkelen. De energie kan niet meer goed doorstromen. Er ontstaat duizeligheid en evenwichtsstoornis. Hyssop herstelt het evenwicht en geeft levensenergie. Stimuleert creativiteit, concentratievermogen en levenskracht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → elimineert wind-koude → beweegt en reguleert Qi → lost lever Qi stagnatie op → transformeert en lost damp en vocht op → tonifieert Qi van Long, Hart, Maag en Nieren <p>Liefst combineren met slijm houdend kruidje als kaasjeskruid. De eo niet geven aan kinderen.</p>

<p>Lavandula Lavendel</p>	<p>beetje warm, neutraal, koel aromatisch, beetje bitter, beetje scherp</p> <p>hout vuur metaal water</p>	<p>Lavendel werkt kalmerend en versterkend op het zenuwstelsel. Helpt goed bij concentratiestoornissen, bij onrust, onzekerheid en angsten. Voor kinderen die teveel in het hoofd zitten en te weinig in hun lijf komen. Kalmeert de Hart/Shen verstoringen. Qi stagnaties. Is een goede beweger. Ook bij kinderen die neigen naar depressie of minderwaardigheidsgevoel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → kalmeert Hart / Shen verstoringen → kalmeert Lever Yang Rising → beweegt Hart Qi bij Hart Qi stagnatie en Lever Qi stagnatie → kalmeert rebellerende Maag Qi door Lever Qi stagnatie → verwijdert Wind Hitte → verwijdert Kou en Damp uit OW → versterkt Chong Mai en Ren Mai → klaart parasieten → ondersteunt de Long bij EP Wind Hitte / Droogte → voedt Long Yin bij Long Yin xu
<p>Leonurus Cardiac Hartgespan</p>	<p>neutraal tot koel zuur, bitter</p> <p>vuur metaal water</p>	<p>Een ontspannend, bewegend en Yin tonifiërend kruidje wat het hart weer opent en ruimte geeft. Als kinderen het spannend vinden om nieuwe dingen te moeten doen. Onverwachte gebeurtenissen kan hen angst of paniek geven en er kan hyperventilatie ontstaan. Ook als kinderen veel onrust of hyperactiviteit in het hart hebben, (niet voor jonge kinderen). Bij mensen die te streng zijn voor zichzelf, ontzeggen zichzelf vaak ruimte om zichzelf te zijn, dit zorgt voor spanningen en frustraties. Bij emotionele labiliteit, angsten en depressies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → tonifieert Hart Qi → stabiliseert en kalmeert Hart Qi en Shén → beweegt Hart Xue bloed → reguleert en beweegt Lever Qi → beweegt Hart bloed → heft Lever Qi stagnatie op → tonifieert Nier Qi en lost Damp Koude uit OW → tonifieert Milt Qi en Maag Qi → lost stagnatie op → lost Damp Koude uit BW
<p>Malva sylvestris Groot kaasjeskruid</p>	<p>koel scherp, neutraal</p> <p>metaal</p>	<p>Kaasjeskruid laat los wat vastzit en laat weer stromen. Kaasjeskruid geeft tot in het oneindige zonder zichzelf te verliezen, geeft aarding. Helpt ontspannen bij verkramping, verbittering. Wordt ingezet bij constipatie bij kinderen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → verdrijft Dam/Slijm Hitte uit OW → verdrijft Perverse Energie Wind Koude / Hitte Damp uit Long → versterkt Wei Qi → voedt Long Qi → ondersteunt Nier → lost Lever Qi stagnatie op

<p>Matricaria recutita Echte Kamille 'Moederkruid'</p>	<p>koel, neutraal, warm licht bitter, zoet, aromatisch</p> <p>hout vuur aarde metaal</p>	<p>Een kalmerend, harmoniserend en ontspannend kruidje. Leert je om sterker te worden en beter voor jezelf op te komen. Kamille geeft rust en nieuwe levenskracht. Geeft ruimte om te groeien is een bron van licht, liefde en levenslust. In te zetten bij allerlei klachten die door stress en verkramping zijn ontstaan. Bij vermoeidheid, gebrek aan levenskracht, slapeloosheid, spanningshoofdpijn, rusteloosheid, prikkelbaarheid, irritatie, boosheid en overspannenheid. Voor angstige mensen met nachtmerries en heimwee. Helpt bij hyperactiviteit. Helpt bij slapeloosheid. Combinatie met passiebloem, lavendel, hartgespan, citroenmelisse, Sint-Janskruid en vlier bij angst.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → reguleert Lever Qi → klaart Interne Wind → tempert Lever Yang Rising → verwijdert Hitte Slijm uit Long → verwijdert Wind Koude en Wind Hitte → klaart Damp Hitte → klaart toxische Hitte → verwijdert parasieten als ringworm <p>Niet te langdurig gebruiken. Na drie of vier weken met week onderbreken.</p>
<p>Melissa officinalis Citroenmelisse 'Citroenkruid'</p>	<p>warm en koel beetje bitter, adstringerend en zuur</p> <p>hout vuur aarde metaal water</p>	<p>Een ontspannend, rustgevend, harmoniserend en herstellend kruidje. Versterkt de weerstand. Kalmerende werking op zenuwstelsel. Brengt rust en helpt bij de vertering. Wordt ook ingezet voor kinderen die 's avonds overactief zijn en niet kunnen slapen. Ondersteunt bij rusteloosheid en hyperactiviteit bij kinderen. Helpt bij angsten, paniekaanvallen, examenvrees, spanningshoofdpijn, slapeloosheid, zenuwachtigheid, stress, prikkelbaarheid, melancholie en neerslachtigheid. Herstelt de levensmoed, geeft levenskracht, maakt het hart vrolijk. Versterkt het denkvermogen en geheugen. Troost en verdrijft droefheid. Helpt begrijpen en aanvaarden, omgaan met het verleden. Combinatie met passiebloem bij angsten. Combinatie met ijzerhard, venkel, lindebloesem, zoethout om beter in te slapen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → elimineert Qi stagnatie → kalmeert Shen → voedt Hart Lever Nier Yin → tempert stijgend Lever Yang → tempert stijgend Hart Yang → elimineert pathogene externe Wind Hitte → elimineert Long Slijm en Long Hitte → voedt Jīng → voedt en tonifieert Milt Qi en dus Hart Xue bloed

<p>Mentha piperita Pepermunt</p>	<p>koel, neutraal, warm aromatisch, scherp</p> <p>hout aarde metaal water</p>	<p>Een muntkind is het liefst in zijn vertrouwde omgeving, want daar voelt het zich veilig en zeker. Het gaat intense vriendschappen aan en blijft altijd trouw. Als het muntkind veel activiteiten buitenshuis heeft en veel nieuwe mensen, plekken of indrukken krijgt, kan hij die vele indrukken moeilijk verteren. Het niet kunnen verteren van indrukken vertaalt zich in lichamelijke klachten. Geen eetlust is er één van. Pepermunt wekt de eetlust weer op en zorgt dat het eten weer een warm gevoel opwekt. Door de maag te stimuleren wordt het eten weer beter verteerd en kan de geest beginnen met het ontcijferen van de indrukken, dan kunnen er ook weer keuzes gemaakt worden. Munt vraagt om te leven in het hier en nu, waardoor het makkelijker wordt om te kiezen voor jezelf.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → klaart Wind Koude → klaart Wind Hitte → verwijdert Koude en Slijm uit Long → kalmeert rebellerende Maag Qi → tonifieert Milt Qi en draineert Damp → elimineert parasieten → beweegt Lever Qi → klaart Damp Hitte uit Lever → klaart Damp Hitte uit Long → klaart Lever Yang Rising → ondersteunt Nier Jīng → stuurt Chong Mai Qi naar beneden
<p>Nepata cataria Kattenkruid</p>	<p>warm, koel zuur, aromatisch en licht bitter</p> <p>hout vuur metaal</p>	<p>Echt kinderkruid. Verzachtende, harmoniserende werking en stimulerende en kalmerende werking op zenuwstelsel. Weerstandsverhogende werking. Geeft stevige basis, vaste grond onder de voeten. Vooral gebruikt voor onrustige, gespannen kinderen die last hebben van nerveuze darmklachten, vaak verkouden zijn, hoofdpijn en slaapproblemen hebben. Helpt kinderen beter omgaan met veranderingen, denk aan verhuizing, logeren, nieuwe school. Het helpt om gemakkelijker nieuwe vrienden te maken door angst te verminderen en het hart te openen. Helpt bij gebrekkig eetlust.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → klaart externe wind (beginnende griep) → reguleert Qi → kalmeert Qi verstoringen, → kalmeert Hart Spirit (Shèn), kalmeert Lever Yang door Lever Yin te voeden → Lever Qi stagnatie

<p>Origanum majorana Marjolein</p>	<p>warm scherp, wat bitter, aromatisch</p> <p>hout vuur metaal water</p>	<p>Marjolein is een ontspannend en herstellend kruidje. Ze heeft een blij energie en maakt weer vrolijk. Helpt bij stress, angst, spanning, hyperactiviteit, slapeloosheid, verdriet, hartepijn, depressie. Marjolein past bij het opdringerig type mens, iemand die vrolijk aanwezig is en met zijn drukte veel aandacht trekt. Kom je te dichtbij of wordt je te persoonlijk dan sluit hij zich af. Angst speelt hierbij een rol, hij zet zichzelf op slot.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → elimineert Lever Qi stagnatie mn in OW en Uterus → elimineert (tonifieert) Lever / Nier Yin xu met Lever Yang rising (kan Hart aanvallen) → kalmeert Shen → tonifieert Hart / Nier Yin = Hart / Nier as → elimineert slijm / damp → ondersteunt en voedt Nier Jīng
<p>Passiflora incarnata Passiebloem 'Passiekruid'</p>	<p>neutraal koel licht bitter</p> <p>hout vuur metaal water</p>	<p>Een kalmerend en ontspannend kruidje. Kan ingezet worden bij overactiviteit, spanningshoofdpijn, concentratie moeilijkheden, zenuwachtigheid, jachtigheid, stress en rusteloosheid. Bij hyperactiviteit met motorische onrust. Werkt kalmerend en angstdempend bij angsten, paniekaanvallen, beklemmend gevoel, overbezorgdheid. Geeft de passie terug. Geeft troost en warmte. Ondersteunt bij milde slaapproblemen en veelvuldig wakker worden. Combinatie met citroenmelisse bij angsten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → kalmeert Shen → kalmeert Zhi → beweegt Lever Qi → doet Lever Yang dalen → elimineert Lever Wind → beweegt Long Qi
<p>Pimpinella anisum Anijs</p>	<p>licht warm licht zoet, aromatisch</p> <p>hout vuur aarde metaal</p>	<p>Anijs geeft troost en geborgenheid. Het anijstype heeft moeite om zich veilig te voelen in het leven. Het liefst zou hij alles van tevoren willen weten en plannen. Hij heeft een langzaam temperament en wil het liefst alles eerst besnuffelen alvorens het in zijn leven op te nemen. Op zoek naar geborgenheid en veiligheid. De geur van anijs laat helder denken en heeft ene opwekkende invloed. Anijs maakt optimistisch en energiek. Vertrouwen vind je in jezelf.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → tonifieert en reguleert maag en darmen → kalmeert rebellerende maag en long qi → klaart long/slijm → lost stagnerende long qi op → doet stagnerende hart qi circuleren → voedt chong mai → klaart damp/slijm uit darmen → klaart hitte toxines

<p>Pinus pinaster Pinus maritima Pijnboomschors</p>	<p>vuur aarde metaal</p>	<p>Natuurlijk extract van pijnboomschors helpt de algehele cognitieve prestaties verbeteren, verbetert de aandachtsspanne en het omgaan met stress. Onderzoek toont aan dat dagelijks gebruik van pijnboomschors het geheugen, de focus, de besluitvorming en de stemming kan verbeteren.</p>	
<p>Plantago lanceolata Smalle Weegbree Plantago Major Brede Weegbree</p>	<p>koel zout, zuur, bitter metaal water</p>	<p>Een weerstand verhogend kinderkruidje. Voor een wat afwezig kind, dat zich graag terugtrekt in zijn eigen wereldje. Houdt zich 'oost Indisch doof', spelen graag alleen. Wanneer het zich niet kan afsluiten kan dit zich uiten in steeds terugkerende oorontstekingen. Gevoelig voor onrecht en verdriet laten ze zich wel onder de voet lopen, maar kruipen wel weer overeind. Gevoelig voor existentiële angst wat tot levenswijsheid kan verworden bij een goede Nier Jīng. Geeft meer IK-kracht, versterkt het karakter, versterkt de Shen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → klaart Wind, Damp, Slijm en Hitte uit Long → klaart Damp Hitte uit Maag en Darm → klaart Damp Hitte uit Blaas → Klaart Hitte en toxines uit Bloed Xue → beweegt bloed bij pijnlijke ontstekingen → stopt bloedingen
<p>Pulmonaria Longkruid</p>	<p>koel, neutraal, warm beetje zoet, beetje zout vuur metaal water</p>	<p>Een kalmerend, verzachtend, weerstand verhogend constitutie kruidje. Longkruid vrolijkt op. Verdrijft kou en vocht en herstelt levensenergie. Longkruid helpt het kind wat zich terug trekt, snel uit evenwicht is en weinig levenskracht heeft. Het heeft moeite om voor zichzelf op te komen en eigen ruimte in te nemen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → tonifieert Long Yin en Long Qi → elimineert Damp en Slijm → Klaart damp hitte / damp kou → tonifieert Wei Qi → tonifieert Yuan Qi → tonifieert Long Qi → voedt bloed Xue bloed

<p>Quercus Robor Zomereik</p>	<p>variabel beetje zoet, beetje zuur</p> <p>aarde metaal water</p>	<p>Eik is een opbouwend, voedend constitutie kruid. Het versterkt het zenuwstelsel en verhoogd de weerstand, Werkt versterkend en kalmerend bij stress, nervositeit, angst, slapeloosheid. De eik geeft kracht en aarding, het versterkt het Jīng! Eik versterkt de organen, het bloed en het botstelsel. Versterkt het hele systeem, zet je in je kracht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → versterkt Jīng → versterkt Nier Yin en Nier Yang → elimineert Blaas vocht → tonifieert Hart Yin en Hart Yang → kalmeert Shen → tonifieert Milt <p>Niet teveel bij kinderen.</p>
<p>Rheum Rabarber</p>	<p>koud bitter, zuur</p> <p>hout vuur aarde</p>	<p>Rabarber heeft een zuiverende, verkoelende en aardende werking. Klaart Hart-Hitte en Lever -Hitte bij overactieve kinderen en veel drukte en hyperactiviteit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → beweegt bij verstoppingen laxerend → tonifieert en beweegt Maag Darmen, Lever en Galblaas Qi → klaart Darmen en Maag hitte → klaart Lever hitte → klaart Hart hitte → klaart damp hitte, Lever damp hitte, Blaas damp hitte → klaart Hart toxines → klaart Bloed hitte
<p>Rhodiola Rosea Rozenwortel</p>	<p>neutraal zoet en bitter</p> <p>vuur metaal</p>	<p>Energiekruid, verhoogt veerkracht van lichaam en geest, concentratiebevorderend, helpt bij innerlijke onrust en vermindert uithoudingsvermogen, ondersteunt bij overbelasting lichaam en geest, burn-out</p> <p>Kan hormonale reactie die stress op het lichaam heeft reguleren, verbetert lichamelijk prestatievermogen als geestelijk uithoudingsvermogen. Verbetert het mentale en fysieke prestatievermogen, verbetert de cognitieve functies (aanleren, geheugen, concentratie) ook bij verminderde leercapaciteit. Geeft energie en levenskracht en levenslust.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → verbetert de mentale en fysieke kracht → beschermt het hart, normaliseert het hartritme → verbetert het zenuwstelsel en de mentale functies, b.v. geheugen → verbetert de bloedtoevoer naar spieren en hersenen verhoogt de stofwisseling → antidepressieve effecten → vermoeidheid of lusteloosheid verdwijnen → versterkt de weerstand → positief effect op door stress veroorzaakte huidaandoeningen zoals neurodermitis of psoriasis → verbetert de diabetische stofwisseling <p>Bij kinderen voorzichtig inzetten, sterk werkend kruid.</p>

<p>Rosmarinus officinalis Rozemarijn</p>	<p>warm aromatisch bitter, scherp</p> <p>hout vuur aarde metaal water</p>	<p>Een kalmerend, versterkend, weerstand opbouwend en bewegend kruidje met veel mineralen. Een goed kruidje met tegenstellingen voor iemand met sterke wilskracht waarachter overgevoeligheid en angst verstopt zitten. Rozemarijn versterkt de levenskracht en de Jīng. het heeft een sterke werking op het zenuwstelsel en de psyche. Werkt concentratie en geheugen bevorderend. Brengt ook troost bij verlies en verdriet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → tonifieert Qi en Yang van Hart Milt Nier → voedt Nier Yang en Yuan Qi, versterkt Jīng → versterkt Wei Qi → verdrijft EPF Wind Koude Damp → verwijdert Damp Koude of Slijm Koude uit Long → tonifieert Milt Qi → tonifieert Milt Xue → draineert Damp → beweegt Hart en Lever Qi → ondersteunt Jīng en Yuan Qi → kalmeert en beweegt Dunne Darm Qi → kalmeert hyperactief Lever Yang en Lever Yang Rising
<p>Rubus fruticosus Braam</p>	<p>neutraal, koel bitter, zuur</p> <p>hout vuur aarde metaal water</p>	<p>Rubus is een Jīng voedend, weerstand versterkend constitutie kruidje. Geeft veiligheid en bescherming voor drukke en energieke kinderen die snel boos zijn, ze hebben een scherpe tong en kunnen stekelig uit de hoek komen, maar eigenlijk zijn ze onzeker en zijn ze zachtaardig en onzeker en kwetsbaar. Rubus geeft weer verbinding tussen hemel en aarde, verbindt de Jīng - Qi en de Shen. Kalmeert en verzacht waar nodig. Geeft levenskracht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → versterkt Blaas Qi → verwijdert Damp Hitte / Kou uit Dikke Darm en Blaas → elimineert slijm uit Long en versterkt Long Yin → elimineert stagnatie van slijm uit Long en Blaas meridiaan → beïnvloedt Jīng → tonifieert Xue bloed via Milt → tonifieert Milt
<p>Salvia Salie</p>	<p>koel en warm scherp en bitter</p> <p>hout vuur metaal water</p>	<p>Salie brengt je bij jezelf, brengt rust bij onzekerheid, brengt je ware zelf omhoog. Verhoogt de weerstand, kalmeert Shen, reguleert, stabiliseert, herstelt, ontspant en geeft kracht. Ook in te zetten bij psychosomatische klachten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → klaart Wind Hitte → klaart Hitte toxines → klaart Wind Koude → reguleert openen en sluiten van poriën → versterkt Wei Qi → verdrijft Wind Damp Hitte uit Long → klaart Hart Leegte Hitte → tonifieert Hart Yin → tonifieert Nier Yin → kalmeert Shen → kalmeert Lever Yang rising → beweegt Lever Qi → tonifieert Lever Xue bloed → verdrijft interne Lever Wind

<p>Sambucus nigra Vlier</p>	<p>neutraal, koel beetje scherp, bitter, zoet</p> <p>metaal water</p>	<p>Constitutie kruidje met versterkende, opbouwende en weerstandsverhogende werking. Vlierbloesem lost stagnatie op, is verzachtend en harmoniserend, helpt luchtiger worden. Het vliertype wil alles graag onder controle hebben. Het kan iemand zijn die uiterlijk vriendelijk en kalm is, maar zich van binnen door ergernissen laat verteren. Het is iemand die altijd alles beter weet en opvalt binnen de groep omdat hij anderen wil overtuigen.</p>	<p>bloemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> → klaart Wind Kou → klaart Wind Hitte → klaart Wind Damp Hitte van Blaas → klaart Long Slijm → lost stagnatie van Qi, Slijm, Damp van sinussen → klaart Hitte toxines → tonifieert Wei Qi <p>bessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> → versterkt Long Qi → versterkt Wei Qi → ondersteunt Nier → klaart Damp Hitte uit Maag → tonifieert Xue bloed <p>binnenste bast en wortel:</p> <ul style="list-style-type: none"> → verwijdert stagnatie van Damp/Kou/Hitte en voert Damp af → laat Qi stromen <p>blad:</p> <ul style="list-style-type: none"> → ondersteunt Long → verwijdert Damp Hitte → verwijdert stagnatie Damp/Slijm/Xue uit Long
<p>Scutellaria lateriflora Amerikaans glidkruid</p> <p>Scutellaria galericulata Blauw glidkruid</p>	<p>neutraal, koel bitter, scherp</p> <p>hout vuur water</p>	<p>Een kalmerend, ondersteunend, weerstandverhogend kruidje wat daadkracht, weerbaarheid en stevigheid geeft. Glidkruid helpt je lichaam, ziel en geest in balans te krijgen, voor mensen die op alle prikkels in hun omgeving reageren, ze missen de afscherming naar de kosmos toe, waardoor ze 'gestoord' over kunnen komen. Lijken van buiten anders dan van binnen met onsamenhangend gedrag, zoals onbegrijpelijke angsten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → tonifieert yin → tonifieert Nier Qi kalmeert Hart Shén → reguleert Hart Bloed → kalmeert Lever yang → kalmeert Lever wind

<p>Taraxacum officinalis Paardenbloem</p>	<p>koel, koud bitter, beetje zoet, beetje zout</p> <p>hout aarde water</p>	<p>Brengt evenwicht tussen Hout en Aarde, versterkt de ik-kracht om beter grenzen aan te kunnen geven en eens neen te zeggen, geeft aarding en grond onder de voeten, stimuleert levenskracht, geeft vrijheid, lucht en ruimte om je eigen plek terug te vinden. Tonifieert de Qi in de Lever en klaart de hitte uit de Lever. Is herstellend, kalmerend, zinkend en verspreidend. Ook bij bedplassen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → tonifieert en beweegt Qi van Lever → tonifieert en beweegt Qi van Galblaas → tonifieert en beweegt Qi van Maag en darmen → klaart Hitte en Damp Hitte uit Lever en Galblaas → klaart Hitte uit Maag en darmen → klaart Damp Hitte en Hitte toxinen uit lichaam → assisteert Blaas en Nier om Damp uit te scheiden → tonifieert Lever Yin → voedt en beweegt Lever Xue → tonifieert Nier Jīng
<p>Thymus vulgaris Tijm</p>	<p>warm, neutraal, koel beetje scherp, bitter</p> <p>hout vuur aarde metaal water</p>	<p>Bij kinderen die snel onder de indruk zijn van nieuwe indrukken, die hun benauwdheid inboezemen. De benauwdheid gaat gepaard met oververmoeidheid, teveel indrukken. Opent de borst en geeft ruimte, geeft optimisme Long/ Hart en levensmoed. Is kalmerend en versterkend. Tijm durft ze weer te laten spelen, lachen en zingen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → klaart externe Wind Damp Koude → voedt en beweegt Long Qi → klaart restpathogenen → transformeert Slijm Koude en Slijm Hitte → tonifieert Blaas Qi → klaart Blaas Damp Hitte → reguleert Shen → kalmeert Nier angst → tonifieert Milt Qi → verwijdert parasieten → reguleert uterus
<p>Tilia cordata Linde</p>	<p>warm ook koelend beetje scherp zoet</p> <p>hout vuur aarde metaal water</p>	<p>Linde is een kalmerend en troostend kinderkruidje met een ontspannende, troostende en verwarmende werking. Kan ingezet worden bij rusteloosheid, zenuwachtigheid, slapeloosheid vooral bij kinderen, hyperactiviteit bij kinderen, angst, prikkelbaarheid. linde geeft troost en liefde, een warme omhelzing. Bij verlatingsangst, verlies, adoptie, met een gevoel van eenzaamheid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → verwijdert EP Wind Hitte / Wind Koude / Wind Damp → heft Lever Qi stagnatie op → klaart lege Hitte bij Lever Yang Rising → klaart interne Wind → lost stagnatie op van Lever Qi en dus → stagnatie Galblaas Qi en Slijm → kalmeert Hart Shen → beweegt Hart Qi → versterkt Milt en Maag → ondersteunt Nier

<p>Valeriana officinalis Valeriaan</p>	<p>koel licht zoet wat bitter aromatisch</p> <p>hout vuur aarde</p>	<p>Ontkrampend en versterkend bij stress, onrust, woede, angst, overspanning, prikkelbaarheid, nervositeit, piekeren en overbezorgdheid. Voor mensen die niet stoppen met denken, tot het moment waarop denken alleen niet meer genoeg is. Valeriaan helpt het gevoel met het denken te verbinden. Helpt het denken te ordenen waardoor het gevoel weer ruimte krijgt. Hierdoor ontstaat rust en evenwichtigheid en wordt de angst voor controleverlies minder. Valeriaan geeft helderheid. Helpt goed bij ADHD. Verbeterd de inslaaptijd, verbetert de kwaliteit van het slapen met minder nachtelijk ontwaken en motorische onrust.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → kalmeert Hart Geest Shen → klaart Hart Hitte → kalmeert Lever Yang → klaart Lever Hitte → kalmeert Maag en Darm Hitte → elimineert Lever Qi stagnatie → reguleert Hart Qi en Xue bloed → tonifieert Yin met name Nier en Hart, klaart lege hitte → versterkt Lever Xue bloed → versterkt Wei Qi vooral mentaal <p>Kortdurig (niet langer dan 3 weken) en niet geven aan kinderen onder 3 jaar</p>
<p>Verbascum Toorts</p>	<p>koel beetje zoet, bitter</p> <p>aarde metaal water</p>	<p>Toorts is een herstellend, ontspannend en verzachtend kruidje. Voor kinderen die wat te vaak over hun grenzen heen laten lopen. Die streng zijn voor zichzelf en zich daardoor tekort doen. Ze zijn zeer plichtsgetrouw en leiden onder hun eigen verantwoordelijkheidsgevoel. Het lichaam geeft aan wanneer er teveel over de grenzen heen wordt gelopen door voorhoofdholte ontstekingen te ontwikkelen. De strengheid voor zichzelf moet leren worden omgezet in grenzen voor de ander. Toorts helpt bij het (aan)voelen van andere zielen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → verrijkt Long Yin → verrijkt Jin Ye → lost slijm op en verspreidt het → doet Long Qi verspreiden en dalen → verwijdert Long Slijm Hitte → verwijdert Damp Hitte → klaart Damp Hitte uit darmen en Blaas
<p>Verbena officinalis Ijzerhard 'Lollipop'</p>	<p>neutraal bitter</p> <p>hout vuur metaal water</p>	<p>Ijzerhard is een versterkend, kalmerend en kalmerend kruidje, weerstand verhogend, geeft levenskracht, geeft ruggensteun en levensoptimisme. Bij overenthousiasme, bij overpresteren die leidt tot gespannenheid en uitputting, bij impulsiviteit, onrust en stress, bij opdringerigheid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → reguleert en beweegt Qi → onderdrukt interne wind → kalmeert Hart Geest Shen → elimineert wind-hitte → elimineert hitte en klaart toxines

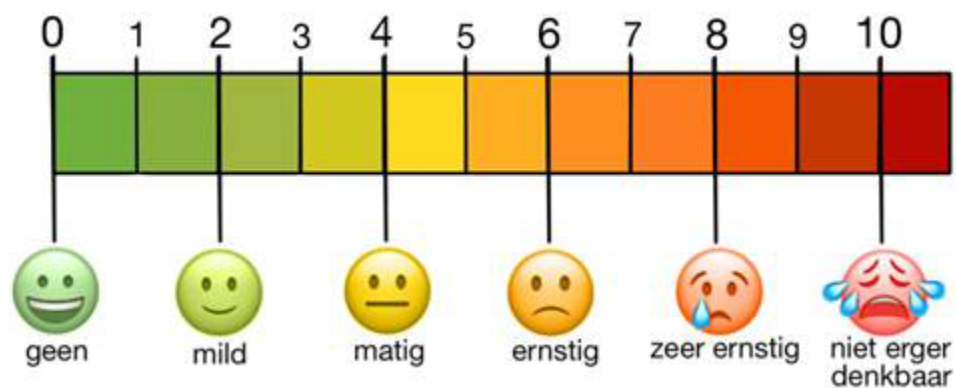
<p>Viola tricolor</p> <p>Driekleurig viooltje</p> <p>'Blauw engeltje'</p>	<p>koel beetje scherp, zoet en zout</p> <p>vuur metaal water</p>	<p>Heeft een harmoniserende werking, brengt evenwicht, brengt harmonie in lichaam, geest en ziel. Een echt kinderkruid. Voor het kwetsbare, nog onevenwichtige kind met een open vizier, maar heel blij en open. Helpt bij overgangen. Brengt in evenwicht, geeft doorzettingsvermogen. Versterkt de weerstand.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → klaart Damp Koude in hele lichaam → klaart Damp Hitte in hele lichaam → voedt Yin van Blaas → voedt Yin van Longen → voedt Nier Qi → versterkt Wei Qi en Long Qi <p>Niet in verse vorm aan kinderen geven.</p>
--	--	---	--

Praktijkonderzoek

Voor mijn praktijkonderzoek en casuïstiek heb ik ouders gezocht die de ontwikkeling van hun hoogbegaafde kinderen willen ondersteunen met kruiden. De doelgroep is voor mij makkelijk te bereiken in de meerdere social media groepen die ik beheer. Als snel vond ik bereidwillige ouders die het uitgebreide intakeformulier wilden invullen. Vanuit het intakeformulier, ben ik in gesprek gegaan met enkele ouders waarbij ik aanvullende vragen kon stellen om een nog beter beeld te krijgen van het kind. Naar aanleiding van de gegevens in de intake en de aanvullende gegevens uit het gesprek stelde ik voor de kinderen een kruidenformule op. Verschillende ouders hebben ook daadwerkelijk de bestelling geplaatst van de formule. Enkele ouders twijfelen nog. Van de ouders die besteld hebben, heeft één ouder problemen om het kind de druppels te laten innemen. Ook verstopt in drinken of voeding proeft het kind ze. Zij is nu overgegaan op kleinere hoeveelheden verspreid over de dag. Een ander kind heeft reeds om herhaling van de formules gevraagd omdat hij er zich wel 'beter' door voelt. Enkele ouders zijn teruggekomen voor een eigen persoonlijke kruidenformule voor zichzelf.

Aanpassing voor de intake:

Ik wil kinderen voor de hoofdklachten en nevenklachten voor, tijdens en/of na de kruidenkuur een scoreformulier in laten vullen, zodat verbetering zichtbaar wordt op zowel hoofd- als nevenklachten. Daar heb ik een documentje voor opgesteld die ik voor- en achteraf naar ouders kan sturen.



Tips voor inname kruidentinctuur bij jonge kinderen:

- Het is belangrijk dat beide ouders 100% achter het gebruik van de kruiden staan. Als het kind enige twijfel voelt, kan het in het verzet gaan.
- Pas op als je zelf even proeft op je reactie, je kind kijkt jouw reactie op de kruiden af en zal je nabootsen.
- Vertel het waarom, het doel/nut. Pak er een kruidenboek bij, of vraag mij de kruidenfishes zodat je met het kind kunt onderzoeken wat de kruidjes kunnen betekenen voor het kind. Ga zelf even het bos in, pluk wat kruiden als brandnetel, madeliefjes, vlierbloesem, ... zoek de kruidjes op en maak er een theetje van.
- De tinctuur mag je toevoegen aan het drinken of yoghurt van het kind.
- Een tinctuur op basis van glycerine smaakt zoeter. Een tinctuur kan ook op waterbasis.

Casus Jitse:

Jitse zie ik vaker op het peerclubje wat ik organiseer in het weekend. Ik kan zijn ontwikkeling van dichtbij volgen. Ik ben vooraf in gesprek geweest met ouders over mijn studie en scriptie. Ouders hebben een uitgebreid intake-formulier ingevuld en aan de hand daarvan zijn we in gesprek geweest over de problematiek van Jitse. Ik heb een kruidenformule voorgeschreven en Jitse was enthousiast om daarmee te starten nadat we enkele kruidjes samen hadden opgezocht in kruidenboeken.

Toen het eerste flesje bijna op was, kreeg ik van moeder een bericht dat ze graag een tweede flesje wilden bestellen. We zijn in gesprek gegaan over de resultaten bij Jitse, waarbij verbetering van de problematiek naar voor kwam. We besloten de tinctuur in twee tincturen uit elkaar te halen, een algemeen ondersteunende tinctuur en een slaaptinctuur. Ook voor moeder heb ik een tinctuur op maat samengesteld, omdat het welbevinden van ouders zeker een inpakt heeft op het welbevinden van het kind.

Na weer enkele weken vulde Jitse samen met moeder het evaluatieformuliertje in. Daaruit komt een mooie verbetering van de klachten naar voren. Jitse zet het innemen van de druppels nog even door. Dat kan omdat ik in de formule heb gekozen voor ondersteunende kruiden die langdurig ingenomen mogen worden.

Samenvatting onderzoek:

Bij het uitwerken van de casussen heb ik geleerd dat de diagnose stellen belangrijk is. Omdat ik dat zo moeilijk vond en hier best onzeker in was, heb ik meerdere mensen hierover gesproken. Voor mij helpt het inzicht van een medestudiegenoot die mij vertelde om in de intake het hoofdprobleem te scheiden van andere nevenklachten en je vooral te richten op de belangrijkste problematiek en het orgaan wat daarbij is betrokken. Je kunt wel een enkele nevenklacht meenemen in je formule samenstelling maar niet veel meer.

Zo heb ik dat bij Jitse uiteindelijk ook kunnen doen. Hoewel er milt Qi problemen zijn, en Nier en Long zwakte, was het vooral de hitte, het Hart Vuur wat voor slaapproblemen zorgde. Het waterelement is daarbij niet sterk genoeg geweest om het vuur te blussen en de hitte zorgt ook voor stoelgangproblemen en daarbij overcontroleert vuur het metaalelement waardoor ook longproblemen spelen. Het hoofdprobleem hier was dus eerst de hitte elimineren waarbij ik de Nierzwakte heb meegenomen in de kruidenformule.

In de tussenevaluatie bleek de hitte ook verminderd te zijn, het rood was weg van de tong, die had nu een normale kleur, de slaapproblemen waren zo goed als nihil. Nu kunnen we verder gaan kijken wat dit als effect heeft op de stoelgang, en zijn angst gevoelens. Om straks een nieuwe formule voor te schrijven die zich misschien vooral focust op aarding, bestaansrecht, angst of op het stukje rouw, verlies, verdriet.

Ik heb veel geleerd bij het uitwerken van alle casussen voor mijn studie maar ik heb het idee dat alles nu pas een beetje bij elkaar komt, bij het uitwerken van de verschillende kinder casussen, de doelgroep waar ik ook mee wil gaan werken met problematieken die ik ken vanuit mijn kennis en expertise over hoogbegaafdheid.

Conclusie

Waar Westers vooral naar de intelligentie, taakmotivatie en creativiteit gekeken wordt bij hoogbegaafdheid, en steeds meer ook naar de uitdagende en ondersteunende omgeving, het zijnsluit, de intensiteiten, de uitvoerende executieve breinfuncties (praktische intelligentie) en het welbevinden van het kind maar minder naar het lichaam en de algemene gezondheid, is het goed functioneren van de Shen in de Chinese geneeskunst afhankelijk van het prenatale en postnatale Jīng, een goede doorstroming van Qi en het goed functioneren van alle organen waarbij voldoende slaap, goede voeding, gezonde zuurstofrijke buitenlucht, voldoende beweging en emotionele stabiliteit ook zeer belangrijk zijn.

Een belangrijk nieuw concept voor mij was 'Bu Ming', onze bestemming, ons pad, wat afgedrukt wordt in onze Jīng. We kunnen steeds beter op ons pad komen door zelfreflectie, naar binnen te keren en na te denken om tot zelfinzichten te komen en laat dat juist een talent zijn van hoogbegaafden. Met onze zhi (wilskracht) richten we onze Shen (geest) om naar binnen te keren, naar onze essentie, om daar te lezen, te ontdekken, te verlichten wat er als bestemming in is afgedrukt om je Xin (hart) te kunnen volgen en in grote harmonie te kunnen leven.

Daarnaast was ook de aanvulling van Jarret een belangrijke eyeopener voor mij. Het zien van de groeimogelijkheden in elke levensgebeurtenis op ons pad dient ook als aanvulling van onze Jīng. Dit speelt natuurlijk ook bij veel hoogbegaafde kinderen, belangrijke levensgebeurtenissen, zowel positief als negatief die een aanleiding kunnen zijn tot groei. (desintegratie theorie - Dabrowski)

Ik heb gedurende de opleiding ChinHerbs kennis mogen maken met vele prachtige kruiden met geneeskrachtige werking. Het was een waar genoegen om uit te zoeken welke kruidjes ik graag wil en kan inzetten om de ontwikkeling van hoogbegaafde kinderen langdurig te ondersteunen. Ik ben ontzettend geraakt door de weldaad van de

natuur en de kracht van de kruidjes, vandaar ook mijn praktijknaam 'KruidenKracht'. Ik hoop in de toekomst veel kinderen en hun ouders te mogen helpen en begeleiden.

In bijlage heb ik nog het hoofdstuk 'voeding en overige adviezen' toegevoegd omdat voeding, ademen, slapen, beweging, liefde en verbinding zo'n grote rol spelen bij een evenwichtige ontwikkeling van lichaam en geest. Voeding kunnen we ook heel bewust inzetten om een element te versterken. Dus naast het geven van een passende ondersteunende kruidenformule wil ik ouders ook kunnen adviseren in een stukje leefadviezen. Daarnaast maak ik voor kinderen een geurroller op maat met etherische oliën die hen kunnen ondersteunen om tot rust te komen, in te kunnen slapen of beter te kunnen focussen. Etherische oliën zijn ook in te zetten bij massage, in bad of in een verdamper.

Het schrijven van deze scriptie was een mooie uitdaging, ik ben niet zo'n talig mens, heb meer beeldende en praktische talenten. Mooie zinnen maken gaat bij mij niet vanzelf. Ik laat me het niet raken of uit balans brengen en schrijf, lees typ vanuit mijn hart, zoals ik het voel. Het gaat namelijk niet zozeer over de inhoud, opstelling of layout van deze scriptie. Het gaat mij veel meer over mijn reis de afgelopen drie jaar, mijn leerproces, waar ik zelf weer eens heb mogen ervaren hoe het als hoogbegaafde is om door die leerkuil te gaan. Een uitdaging aan te gaan buiten je comfortzone, denken dat het je wel zal lukken maar dan hopeloos verloren zijn op het moment dat de veelheid op je afkomt en je het even niet meer overziet. Hoe je dan vanuit mijn kennis nu, de stof topdown aan kunt vliegen, zorgt voor het groter geheel, het overzicht, de kapstok, om van daaruit terug te kunnen komen naar en in te zoomen op steeds meer detail. Door mijn kennis over hoogbegaafdheid heb ik dat nu voor mezelf kunnen doen. En dit heeft gezorgd voor weer meer groei en ontwikkeling voor mezelf. Daarnaast ben ik natuurlijk erg blij met alle kennis die ik gaandeweg het volgen van de opleiding en het schrijven van deze scriptie heb opgedaan.

Bibliografie

Beinffield, H & Korngold, E (2015) Gentle warriors for children. US; Chinese Medicine Works

Cowan, S. (2012) Fire Child Water Child. Oakland; New Harbinger Publications, Inc

Gladstar, R. (2015) Herbs for children's Health. Storey Publishing

Howard, J.R. (2001) Bach-remedies stap voor stap. Milinda Uitgevers

Huising, M. (2012) Kruidenwijsheid. NL; A3 boeken

Jarret, L.S. (2004) Nourishing Destiny. US; Spirit Path press

Maciocia, G. (2009) The psyche in Chinese Medicine. UK; Churchill Livingstone

Maciocia, G. (2020) Su Wen Herbs. UK; Su Wen Press

Ross, J. (2010) A Clinical Materia Media. Bad Kötzing; Systemische Medizin Ag

Scott, J. (2003) Herbs in the treatment of children. Missouri; Churchill Livingstone

Total Health. (2020-2023) Chin Herbs opleidingsmappen en kruidenfishes

Verhelst, G. (2019) Groot handboek geneeskrachtige planten. BE; Drukkerij Oranje

Verhelst, G. (2022) Groot handboek aromatherapie. BE; bvba Mannavita

Verder geraadpleegde bronnen:

Bijscholing:

Academie Qing-Bai: Pediatrie bedplassen en slaapproblemen

Academie Qing-Bai: Pediatrie autisme adhd en concentratie

Websites:

Stichting Aromatherapie & Natuurlijke Gezondheidszorg Ontwikkeling:

<https://stichtingaromatherapie.nl/aromatherapie/essentiele-olien/meest-gebruikte-etherische-olien/>

Bloesemremedies Nederland (2012): <https://www.bloesemremedies.com>

PubMed (National Library of Medicine): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.go>

ZangFu (2017): <https://www.zangfu.nl>

Maciocia, G. (sd). Shen and Hun: The Psyche in Chinese Medicine. Opgehaald van Giovanni Maciocia:

<https://giovanni-maciocia.com/shen-and-hun-psyche-in-chinese-medicine/>

Bach Flower Remedies: <https://www.bachflower4kids.com/bachflowerremedies.html>

Bloesemremedie: <https://www.bloesemremedies.be/>

Bach Bloesem: <https://digibach.nl/bach-bloesem/>

Therapeutika: <https://therapeutika.ch/>

Voeding en overige adviezen

Er zijn enkele zeer belangrijke aspecten die zorgen voor een goede ontwikkeling van kinderen: **ademen, slapen, voeding, beweging, liefde en verbinding**. Voor ieder type kind zijn dit de belangrijke sleutels, ze vullen het postnatale Jīng aan.

Kinderen leren de aandacht naar hun adem toe te brengen is een simpele manier van meditatie en vermindert gelijk het stressgevoel. Het helpt ze al beter te focussen en de aandacht terug te brengen. Dit kan zelfs al met hele jonge kinderen, het voordeel is dat als dit een routine wordt, ze zich steeds beter bewust worden van hun lichaam en daardoor ook hun lichaam beter aan gaan voelen.

Slaap is van groot belang voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het lichaamsdeel dat slaap waarschijnlijk het meest nodig heeft zijn onze hersenen. Er wordt gedacht dat slaap van cruciaal belang is voor herstel, onderhoud en plasticiteit van zenuwcellen, die op hun beurt weer belangrijk zijn voor het functioneren van de hersenen als geheel: voor het onderhouden van alertheid, maar ook voor hogere cognitieve functies, zoals de vorming van geheugen en de regulatie van emoties. Een tekort aan slaap of verstoorde slaap heeft dan ook grote gevolgen voor ons mentale functioneren en welzijn.

Wat we eten en hoe we eten heeft grote invloed op onze cognitieve vermogens. Er zijn verschillende onderzoeken die laten zien dat een hoger voedingspatroonkwaliteit, een gezonder voedingspatroon en een Mediterraan voedingspatroon gerelateerd kunnen worden aan betere aandacht, cognitie en schoolprestaties. Omega 3-6 en 9 vetzuren in voeding van kinderen zijn noodzakelijk voor een goede ontwikkeling van het brein. Die kunnen ook gegeven worden als supplement, let daarbij op ene hoog EPA gehalte.

Breinvoeding: groene bladgroenten zoals spinazie, groene kool, boerenkool, broccoli en peulvruchten, avocado, blauwe bessen, bosbessen, rode bessen, frambozen, walnoten of pecannoten, vette wilde vis zoals zalm, makreel, forel, sardien, ansjovis en haring, extra vierge olijfolie, pure chocolade, ei, tomaten, pompoenpitten, gefermenteerde producten zoals yoghurt, kefir, zuurkool, kimchi ...

Dagelijkse voldoende fysieke activiteit is essentieel voor de fysieke en mentale gezondheid van kinderen en het aanleren van een actieve levensstijl. Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs dat fysieke activiteit ook het cognitief functioneren en de schoolprestaties positief kan beïnvloeden. Beweging zorgt voor meer zuurstof in de hersenen waardoor er meer kennis opgeslagen kan worden en ons empathisch vermogen wordt versterkt. Voldoende en regelmatige fysieke activiteit heeft invloed op de motorische, cognitieve en executieve breinfuncties van kinderen waardoor ze tot betere leerprestaties komen.

Verder hebben kinderen liefde, verbinding, begrip, een veilige thuis- en schoolomgeving, complimentjes, zelfvertrouwen en waar nodig ondersteuning nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen.



Basisbehoeften van kinderen (materialen bij de autometafoor)

Voeding per element (als een richtlijn) (Cown, 2011 - Pitchford, 2002)

Hout - zuur	Vuur - bitter	Aarde - zoet	Metaal - scherp	Water - zout
Graan	Mais	Gierst	Rijst	Boekweit
Noten	Rogge	Zoete Aardappel	Kip	Zout
Artisjok	Rode Linzen	Erwten	Munt	Ei
Broccoli	Alfalfa	Kers	Rozemarijn	Vis
Wortel	Romeinse Sla	Dadel	Radijs	Zeewier/alg
Rabarber	Asperges	Vijg	Sjalot	Gierst
Avocado	Lente ui	Bieten	Knoflook	Soja saus
Limoen	Andijvie	Wortel	Ui	Miso
Citroen	Azijn	Komkommer	Kaneel	Augurk
Sinaasappel	Abrikoos	Aubergine	Gember	Sesam
Augurk	Guave	Aardappel	Kool	Olijf
Rozebottel	Loquat	Pompoen	Bloemkool	Biet
Zuurkool	Framboos	Amandel	Selderij	Boerenkool
Azijn	Aardbei	Kokosnoot	Komkommer	Paddenstoel
Appel		Tomaat	Tuinkers	
Braam		Appel	Prei	
Framboos		Banaan		
Druif		Meloen		
Olijf		Mango		
Tomaat		Papaja		

Overige adviezen

Aromatherapie:

Kan gebruikt worden in bad, in een verdamer of massages met een basisolie.

Bron: (Cowan, 2009)

Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Hyperactiviteit Spannings- hoofdpijn	Impulsiviteit Overprikkeling Diarree	Ongerustheid Buikpijn door zorgen	Hyperfocus Stugheid Obstipatie	Lusteloosheid Rugpijn
Basilicum ct methyl chavicol Basilicum ct linalol Bergamot Echte Marjolein Eucalyptus Roomse Kamille Komijn Wierook Lavendel Lemongrass Mandarijn Citroen Pepermunt Ylang ylang	Geranium Gember Lavendel Mandarijn Neroli Damastroos Groene Munt Sandelhout Vetiver Ylang ylang	Kamille Kaneel Venkel Gember Limoen Mandarijn Pepermunt Rozenhout	Wierook Geranium Jasmijn Lavendel Sinaasappel Mandarijn Duizendblad	Basilicum Scharlei Geranium Mandarijn Den Damastroos Rozemarijn

Slapeloosheid Nachtmerries	Stress Nervositeit	Negatieve gedachten Depressie Somberheid	Geheugen Concentratie	Angst Ongerustheid Paniek Emotionele Schok
Lavendel Mandarijn Mirte ct cineol Echte Marjolein Roomse Kamille Bitter Sinaasappel blad Ravintsara Zoete Sinaasappel Sandelhout Vetiver Ylang ylang	Bergamot Citroenmelisse Citroenverbena Damascusroos Roomse Kamille Echte Lavendel Lemongrass Mandarijn Echte Marjolein Mirre Mirte ct cineol Ravintsara Neroli Petitgrain Zoet sinaasappel Zwarte spar Ylang ylang	Bergamot Bergamotmunt Citroen Citroenmelisse Damascusroos Roomse Kamille Grove den Ho-hout Jatamansi Lavendel Lavendelsalie Lemongrass Mandarijn Echte Marjolein Rozenhout Tea Tree Neroli Zoete Sinaasappel Ylang ylang	Basilicum ct methyl chavicol Basilicum ct linalol Citroen Citroenmelisse Eucalyptus Kruidnagel Lavendel Lavendelsalie Lemongrass Pepermunt Rozemarijn ct cineol Echte Tijm ct linalol Echte Tijm ct thymol Grove den	Bergamot Damascusroos Roomse kamille Ylang ylang Echte Marjolein Mirre Neroli Petitgrain Saro Sandelhout Zoete Sinaasappel Vetiver

Bloesemremedies: (Cowan, 2011)

Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
<p>Cederhout Gebrek aan concentratie Hyperactiviteit</p> <p>Lavendel Spanning Overprikkeling</p> <p>Munt Mentale spanning</p> <p>Rabbitbrush Door de bomen het bos niet meer zien Overweldiging door veel details</p> <p>Hardbloem Concentratie Besluiteloosheid Hyperactiviteit door innerlijke onrust</p> <p>Haagbeuk Uitputting Vermoeidheid door onderprikkeling Uitstelgedrag</p> <p>Vetiver Angst Hyperactiviteit</p>	<p>Indian Pink Overprikkeling</p> <p>Madia Onoplettendheid voor details Gemakkelijk afgeleid of verstrooid zijn</p> <p>Paardenkastanje Overactief brein, Rondmalende gedachten</p> <p>Paardenkastanje knop Leert niet van fouten Niet openstaan voor advies</p> <p>Kerspruim Driftbuien</p> <p>Reuzenbalsemien Ongeduld Snel geïrriteerd Zenuwachtig Prikkelbaar</p> <p>Sint-Janskruid Paniek Overprikkeling Depressieve gevoelens</p>	<p>Agrimonie Overgevoeligheid voor invloeden en ideeën van buitenaf Verbergt het zorgen maken</p> <p>Cosmea Excessieve gedachten Ongeorganiseerd spreken en denken Geen focus in communicatie</p> <p>Reigersbek Loslaten van zorgen</p> <p>Rode Penstemon Zorgen Ongerustheid over uitdagingen in de toekomst</p> <p>Roze Duizendblad Emotionele overgevoeligheid en overreacties Vervaging van grenzen</p> <p>Ruwe Dravik Geen keuzes kunnen maken</p>	<p>Borage Ontmoediging Droefheid</p> <p>Cayenne Vastzitten in mentale patronen</p> <p>Grootbloemige Margriet Bij het niet kunnen overzien van het grote plaatje.</p> <p>Kamperfoelie Negatief denken over de toekomst Nostalgie</p> <p>Lavendel Spanning Slaapproblemen door hyperfocus</p> <p>Oostindische kers Te moeilijk denken Te veel nadenken</p> <p>Reigersbek Bij een hyperfocus op details</p>	<p>Aspen Angst voor onbekende dingen Nachtmerries Met licht aan willen slapen</p> <p>Zonneroosje Angst na gebeurtenis, nachtmerries</p> <p>Maskerbloem Verlegen, snel schrikken, angst</p> <p>Clematis Verstrooidheid, Verzonken zijn in gedachten. Teveel dagdromen</p> <p>Loodkruid Aanpassingsgedrag bevestigingszoekend door onzekerheid en weinig zelfvertrouwen</p> <p>Rozemarijn Niet in contact zijn met het lichaam/lichf</p> <p>Vergeetmenietje Eenzaamheid en isolatie</p>

<p>Wijnstok Snelle denkers me te sterke eigen wil Veeleisend, Bazig Te veel leiding nemen</p> <p>Ruwe Dravik Geen richting, doel Snelle desinteresse in iets wat eerst leuk was</p> <p>Eik Te grote prestatiedrang Niet opgeven tot je erbij neervalt Stug doorgaan Negeert eigen behoeften</p>	<p>Lariks Faalangst Weinig zelfvertrouwen</p> <p>Struikheide Egocentrisch Aandacht op zichzelf Moeilijk luisteren naar anderen</p> <p>Hulst Jaloezie Wantrouwen Afgunst Snel gekwetst</p> <p>Beuk Altijd gelijk willen krijgen Kritisch en onverdraagzaam naar anderen</p>	<p>Walnoot Besluiteloosheid Overgevoeligheid voor invloeden van buitenaf Bij veranderingen</p> <p>Rode kastanje Overbezorgdheid Angst om anderen</p> <p>Gentiaan Pessimisme Twijfel in alles Moeilijk met omgaan tegenslagen</p>	<p>Walnoot Moeite met veranderingen en overgangen Te strakke leef-en denkpatronen</p> <p>Ijzerhard Perfectionisme Overbezorgdheid</p> <p>Zinnia Te serieus zijn</p> <p>Den Schuldgevoel Zelfverwijt Moedeloosheid Veel verontschuldigen</p> <p>Wilg Externe attributie Slachtofferrol Innerlijke ergernis Verbittering</p>	<p>Wilde Peen Teruggetrokken Gebrek aan objectiviteit Het niet meer 'zien'</p> <p>Waterviolet Aansluitings- problemen Afstandelijk</p> <p>Duizendgulden- kruid Geeft geen grenzen aan Moeite om nee te zeggen Zeer beïnvloedbaar Weinig eigen wil</p>
--	---	---	---	--