

## Nieuwsbrief december 2025

December en januari zijn maanden die uitnodigen tot vertragen. Het zijn maanden van terugblikken, reflecteren en voelen wat er anders mag. Niet om al stappen te zetten, maar juist om gedachten en inzichten even te laten rusten. **De kunst is om zonder oordeel te kijken naar wat er speelt, zonder in actie te komen.** In deze tijd van het jaar hoeft er niets. Je mag observeren, doorvoelen en erkennen. Pas later, richting de lente, ontstaat er beweging en richting.

Voor mij is december ook een moment van terugkijken. Vorig jaar startte ik met deze nieuwsbrieven, en ik merk hoeveel inspiratie en verbinding dit heeft gebracht. Waardoor ik met plezier een nieuwe editie ga schrijven. Al blijft het een uitdaging dat een kwartaal altijd sneller voorbij is dan je denkt, en dat de volgende alweer mag worden geschreven 😊.

Afgelopen jaar nam ik je mee in het ritme van de seizoenen. **Dit jaar kies ik voor een nieuw cyclisch thema: de vier natuurkwaliteiten – koud, vochtig, warm en droog.** Een oertaal uit de natuurgeneeskunde die inzicht geeft in onze constitutie, energiehuishouding en balans.

Als ik terugkijk op afgelopen jaar heb in mijn praktijk mooie stappen gezet. Ik ben gestart met **Cure4Life**, een natuurgeneeskundig programma voor gezond gewichtsverlies, wat mijn praktijk én samenwerking met collega's heeft verdiept. Ook introduceerde ik de **bodyscan**, die snel inzicht geeft in de algehele toestand van het lichaam. En natuurlijk was daar de **verhuizing naar Balk**: een fijne en professionele nieuwe plek.

Heb je **feedback en of tips op mijn praktijkvoering**? Dan hoor ik dat graag via het bijgevoegde feedback formulier.

Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, dan kun je je afmelden door een retour mail te sturen naar [info@natuurgeneeskundegrietsje.nl](mailto:info@natuurgeneeskundegrietsje.nl)

---

## Wat zijn de natuurkwaliteiten

In de natuurgeneeskunde gaan we ervan uit dat alles in de natuur — inclusief ons lichaam — te begrijpen is aan de hand van vier basiskwaliteiten: **koud, warm, vochtig en droog**. Het zijn oeroude begrippen, al bekend in de leer van Hippocrates, de Vier Elementenleer, humoraal therapie en de kruidengeneeskunde.

Elke kwaliteit vertelt iets over de **toestand van ons lichaam, ons emotioneel, mentaal welzijn en onze constitutie**.

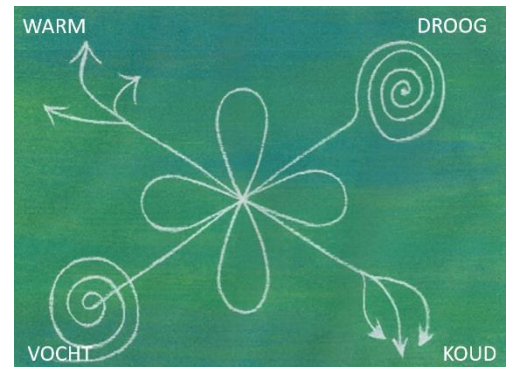
We herkennen ze allemaal:

- **Koud:** terugtrekken, vertragen, energie bewaren, diepgaand en tot de kern.
- **Warm:** actief, levendig, naar buitengericht.
- **Vochtig:** soepel, stromend, verzachtend, verbindend, chaos
- **Droog:** doelgericht, helder, overzichtelijk.

Iedereen draagt alle vier kwaliteiten in zich, maar ze zijn niet altijd in balans. Soms is er te veel hitte, soms te weinig vocht, soms voelt het lichaam te droog of te koud — en dat merk je direct in je energie, je spijsvertering, je emoties of je huid.

Door deze kwaliteiten te herkennen, krijg je inzicht in je eigen behoeften én kun je bewuster werken aan balans.

Dit jaar staat ieder kwartaal één natuurkwaliteit centraal, welke passend is bij het seizoen. Daarbij maak ik ook de koppeling met de temperamenten. Zo ontdek je welke kwaliteit bij jou op de voorgrond staat, waar je uitdaging ligt en welke tegenbeweging nodig is voor herstel en vitaliteit.



## De natuurkwaliteit KOUD

Koud staat voor vertraging, stilte, en naar binnen keren. Het is de kwaliteit van energie bewaren, herstellen en verdiepen. Je kunt het zien als de innerlijke beweging die ruimte maakt om te voelen, te ordenen en te bezinnen.

### Kernwoorden bij koud

- rust en vertraging
- terugtrekken
- stilte en introspectie
- laag energieniveau / energiebesparing
- gevoeligheid voor prikkels
- bedachtzaamheid
- zachtheid
- behoefte aan geborgenheid
- langzaam op gang komen

Koud is niet negatief. Het is een essentiële kwaliteit die ons beschermt tegen uitputting en helpt om tot de kern te komen.

## Wat laat koud ons zien?

Wanneer koud gezond aanwezig is, nodigt het uit tot:

- pauzeren en herstellen
- Luisteren naar jezelf en de ander
- onnodige ballast laten zakken en loslaten
- eenvoud
- verbinding met wat echt belangrijk is

Het is de energie die laat zeggen: *“Even rustig. Even minder. Even ik.”*  
Koud is daarmee een natuurlijke tegenkracht voor onze vaak te snelle maatschappij.

### Wanneer wordt koud te veel?

Als er een overmaat aan koud ontstaat, kun je het volgende merken:

- weinig motivatie, niet op gang komen
- neiging tot terugtrekken
- sombere of zware gedachten
- trage spijsvertering, koude handen en voeten
- gevoeligheid voor prikkels
- snel overweldigd zijn

Dat is het signaal dat er warmte nodig is.

### Warmte als tegenbeweging

Warm brengt koud weer in beweging, geeft zachtheid en verbinding. Kleine aanpassingen (ook afhankelijk van je temperament) maken vaak al een verschil.

- warme voeding en dranken
- kruiden die doorstroming geven (gember, kaneel, anijs, tijm)
- warmte van aanraking, massage, troost
- licht bewegen: wandelen, dansen, ademen
- warmte van verbinding: een gesprek, een glimlach, samen zijn
- creativiteit → iets dóén in plaats van blijven denken

Wanneer je leert luisteren naar de kwaliteit koud — en precies genoeg warmte toevoegt — ontstaat er een diepe, gezonde vorm van balans waarin je niet overprikkeld raakt, maar ook niet vastloopt.

---

### De natuurkwaliteit Koud in de temperamenten Flegmatisch en Melancholisch

De kwaliteit koud komt sterk naar voren in twee klassieke temperamenten: **flegmatisch (koud + vocht)** en **melancholisch (koud + droog)**. Elk op zijn eigen manier.



### Flegmatisch

Het flegmatische temperament is zacht, rustig, empathisch, harmonieus en bedachtzaam ingesteld.

**Kenmerken:** kalm, gevoelig voor overprikkeling, houdt van rust en voorspelbaarheid, voelt en denkt veel na, maar uit het niet altijd.

**Behoefte:** warmte, activering, betrokkenheid en persoonlijke aandacht

**Uitdaging:** niet vervallen in passiviteit of uitstel, grenzen bewaken en voldoende beweging.

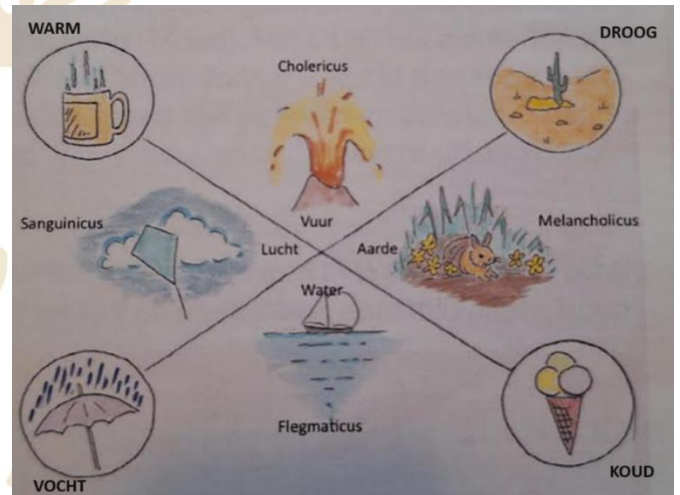
### Melancholisch

Het melancholische temperament is analytisch, gevoelig, diepgaand en idealistisch.

**Kenmerken:** denkt veel na, perfectionistisch, kritisch, houdt van stilte en overzicht, gevoelig voor melancholie en piekeren.

**Behoefte:** zachtheid, warmte, ontspanning, minder denken, meer voelen

**Uitdaging:** niet vastlopen in gedachten, mildheid ontwikkelen, voldoende verbinden.



### Wil je hier meer over weten? En praktische tips

Wil je ontdekken hoe koud zich bij jou persoonlijk uit in lichaam, energie en gedrag? Op mijn website lees je binnenkort een uitgebreidere blog waarin ik dieper inga op de natuurkwaliteit koud en de temperamenten flegmatisch en melancholisch.

**Merk je dat je vastloopt in de kwaliteit koud** — bijvoorbeeld door weinig energie, terugtrekken, piekeren of moeite met op gang komen — of juist dat je weinig rust kunt toelaten? In een consult kijken we samen welke natuurkwaliteit bij jou op de voorgrond staat, waar je lichaam om vraagt en welke tegenbeweging jouw balans ondersteunt. Op een manier die past bij jou en jouw constitutie.

Je bent van harte welkom.

**Voor nu eerst hele fijne feestdagen en een gelukkig, liefdevol en gezond nieuwjaar gewenst!**

**Hartelijke groet, Grietsje**