



De smaak van de Zomer

" In de drie maanden van de zomer, is er een overvloed aan zon en regen. De hemelse energie daalt, en het aardse energie stijgt. Wanneer deze energieën samen komen ontstaat er een verbinding tussen hemel en aarde. Planten rijpen en dieren bloemen en fruit verschijnen overvloedig".

Huangdi Neijing

De 5 elementenleer is een belangrijke theorie waarop de Chinese Geneeswijze is gebaseerd. De leer is 2500 jaar geleden ontstaan in China ontstaan door het bestuderen van de cycli van de natuur. De Chinezen, Taoïsten, deelde de beweging van de natuur in 5 fasen/ elementen in en zo ontstond de theorie van de 5 elementen. Alles wat zich in de natuur, de kosmos en ons zelf aanwezig is kan ingedeeld worden in het systeem van deze 5 elementen. Zie figuur 1 en 2. In mijn reader Vitaal door voeding meer info over de 5 elementen.

Yin en Yang zijn twee begrippen die verwijzen naar twee tegenovergestelde krachten waarvan alle aspecten van het leven doordrongen zijn. Deze krachten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, scheppen elkaar en werken complementair. Iets wat *Yin* heeft is nooit alleen *Yin*, maar heeft ook een *Yange* component in zich en dit geldt natuurlijk ook andersom

Yin staat voor het vrouwelijke, de aarde, het noorden, het koude en het voedende. *Yin* symboliseert alle vloeistoffen in het lichaam en de vastere substanties (o.a. spierweefsel en botten). Bij voldoende *Yin* kun je je goed ontspannen en slaap je goed waardoor er voldoende substanties worden aangevuld en reservestoffen worden aangemaakt.

Yang staat voor het mannelijke, de hemel, het zuiden, warmte en beweging. Het staat voor de levenskracht en voorziet het lichaam van voldoende warmte. Bij voldoende *Yang* en *Qi* ben je energiek en vitaal.



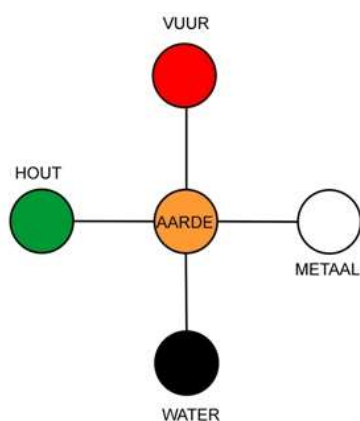


Fig. 1

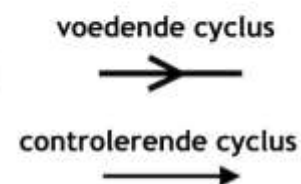
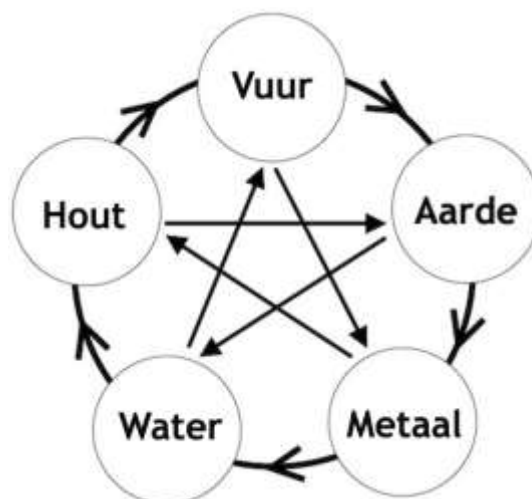


Fig. 2

Element	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Seizoen	Lente	Zomer	Nazomer	Herfst	Winter
Klimaat	Wind	Warm	Vochtig	Droog	Koud
Kleur	groen	rood	geel	wit	zwart
Yin orgaan	lever	hart	milt	longen	nieren
Yang orgaan	galblaas	dunne darm	maag	dikke darm	blaas
Zintuig	zien	spreken	proeven	ruiken	horen
Smaak	zuur	bitter	zoet	scherp	zoutig
Emotioneel/ geestelijk	woede, mildheid, tolerantie	blijdschap, intelligentie, intuïtie	vernuft, stabiliteit, gepieker	verdriet, vertrouwen, rechtvaardig- heid	angst, moed, bescheiden- heid

Wat resoneert nog meer met de verschillende elementen?

Kun je dit zelf navoelen en invullen

Lente	Zomer	Nazomer	Herfst	Water



De Zomer resoneert met het Vuur element, de zon in de hemel. De hitte van de hemel laat zich op aarde zien in de kleur rood en is verbonden met bloed en de bloedvaten. De smaak die resoneert met het Vuur element is Bitter. De emotie is vreugde.

Wanneer het Vuur element in balans is, is er onbaatzuchtige liefde en zijn we in staat om met andere op een prettige manier contact te hebben en te hechten. De gedachten zijn helder en zuiver. De organen die verbonden zijn met het Hout zijn de het Hart en de Dunne Darm.

De zomerperiode is het jaargetijde met de meeste Yange energie. Vroeg opstaan en genieten van de lange dagen en de voedende energie van het licht. De buitenwereld komt in ons en brengt ons levensenergie.

In ons hart zit volgens de Chinese Filosofie onze Keizer (de Shén). Deze Keizer is de belangrijkste “persoon” en regeert over ons innerlijk landschap. Hij is verantwoordelijk voor de samenwerking en balans van onze orgaansystemen. Chinees gezien zit het helder denken en daarmee de spraak in ons hart; In de Engelse uitspraak “Learning by Heart” of “Hart op de tong” kun je dit in onze cultuur ook herkennen.

In de Chinese Geneeswijze is de mens de Microkosmos, de weerspiegeling van de macrokosmos.

De zomer, het Vuur element, is ook in jou voelbaar. Waarin of waaraan voel jij de zomer in jou?

.....

.....

.....

Balans in de zomer is van groot belang. Te veel *Yange* energie kan *Hitte* in ons lichaam veroorzaken met allerlei klachten ten gevolge hiervan. Voeding, ademhaling en juiste lifestyle helpen ons lichaam in balans te houden.

Volgens de TCM is de zomerperiode uitgerekend de tijd om ziekten die zich in de herfst/winter laten zien te behandelen. Te denken aan gewrichtsproblemen, longproblemen, rugklachten, winterdepressie.

Klachten gerelateerd aan disbalans van het Vuur element:

Ook al zijn de klachten vanuit het Vuur element vaak heftig (exces) de onderliggende oorzaak is vaak leegte (deficiëntie) en bijna altijd ten gevolge van een disbalans in de andere elementen. Emoties worden gezien als een ziektemaker die vanbinnen komt en wanneer emoties te lang duren en niet voldoende getransformeerd worden dan kunnen deze het Hart ziek maken.

- Aversie voor Hitte waaronder overgangsklachten
- Allergieën,
- Hartproblemen, hoge bloeddruk, hartkloppingen
- Mentale klachten: Verwarring, (Manisch) depressiviteit, problemen met de spraak, geheugenproblemen.
- Schildklier (hyperthyreoïdie)
- Aderverkalking, circulatieproblemen (ziekte van Raynaud, wintertenen), angina pectoris
- Spraakproblemen.



Aandacht voor je lijf:

- Beweging algemeen, wandelen, fietsen.
- Niet te koud douchen op warme dagen.
- In de ochtend vroeg op en het daglicht volop tot je nemen.
- Blote voeten lopen om te aarden. Haalt stijgende energie naar beneden.
- Niet altijd een zonnebril dragen
- Ademhalingsoefeningen: ademhaling geeft ruimte en ondersteunt de stroom van energie en ondersteunt reiniging in het lichaam.
- Innerlijke glimlach vanuit het hart naar alle organen
- Qigong oefeningen voor het Vuur element. (you tube)
- Schudden: dagelijks 5 minuten om het Yang in beweging te zetten en je lijf te laten stromen.
- Rekken en strekken van de spieren en pezen: bewegen alsof je elastiek aan je lichaam, je ledematen hebt.
- Zakje Mungbonen: tappen op het lichaam.
- Contact maken met je hart en de Energie van het hart door je lijf laten stromen.
- Helende klank. Gie-klank

Traditionele Chinese Voedingsleer

Wij zijn volgens de TCG, de traditionele Chinese Geneeswijze, één met de natuur en daarom is het vanzelfsprekend in onze keuze van voedsel rekening te houden met deze verbinding.

Hieronder een aantal algemene voedingsadviezen vanuit de TCG

Milt vriendelijk dieet: Ondersteun je verteringskracht!

Damp is een term die in de Chinese Geneeskunde wordt gebruikt: vertroebeling van het lichaam doordat (verterings)processen niet goed lopen en waar mn de vloeistofhuishouding in het lichaam bij betrokken is. Damp kan ontstaan door te weinig *Yange* energie in het lichaam, maar kan ook het gevolg zijn van een disbalans in het lichaam waardoor de energiestroom in het gedrag raakt.

Milt vriendelijke dieetadviezen:

- * Niet overmatig koud en rauw voedsel. Bedenk dat groene salades koud en rauw zijn en niet het juiste voedsel in de winter zijn. Dit geldt ook voor fruit.
- * Neem geen koude producten direct uit de koelkast.
- * Eet neutraal, niet te scherp, te zuur of te zoet. Afhankelijk van jouw constitutie kun je wat scherper of heter, zoeter of zouter eten. Gebruik ook niet te veel smaken in een maaltijd.
- * Pas op met de smaak zoet: veel groenten, granen zijn al zoet van zichzelf. Ook de 'gezonde' zoetstoffen zoals deze nu op de markt worden aangeboden zijn zoet en verzwakken de Milt.
- * Eet niet laat op de avond: dit voedsel wordt onvoldoende verteerd waardoor je Damp kunt krijgen.
- * Eet geen zoete toetjes. Drink bijvoorbeeld na het eten drie jarenthee met zoethout en kardemom, ter ondersteuning van de vertering.



- * Kies de *juiste combinaties*. Hoe zwakker het verteringssysteem, des te minder verschillende ingrediënten in dezelfde maaltijd gebruiken.
- * Zorg voor de *juiste verhoudingen en hoeveelheden* van voedsel. Bij het zorgvuldig kauwen heb je minder voedsel nodig dan je *denkt*.
- * Let op de *juiste temperatuur*. Voedsel geconsumeerd beneden lichaamstemperatuur koelt het lichaam af en dat kost energie. Dit geldt in het algemeen en voor elke conditie, maar vooral voor ouderen, kinderen en zieken.
- * *Kauw goed*. Een belangrijk deel van de omzetting van voedsel begint in de mond en het kauwproces stimuleert op haar beurt het verteringsproces in maag en darmen. Niet voor niets zijn er veel bronnen die stellen: "Drink wat u eet, eet wat u drinkt."
- * Zorg voor *lichamelijke activiteit en een goede ademhaling*, maar neem ook voldoende rust en ontspanning. Een goede vertering levert krachtige energie op, maar er is ook energie nodig om het voedsel te verteren.

Ontijt!!!!

Misschien overbodig om te schrijven dat ontbijten echt heel wezenlijk is. Volgens de TCG de belangrijkste maaltijd van de dag. Eet als een Keizer! Dit heeft met de kwaliteit van de energie te maken die in de ochtend voor het Aarde element het meest krachtig is.

Ontbijt warm! Door thermisch warm te eten koelt het Aarde element niet af. Energetisch Koud voedsel is moeilijker te verteren. Warm gekookt voedsel is al een stukje voor-verteerd wat het lichaam ondersteunt.

De chinezen eten Congee (rijstesoep) in de ochtend. Dit is wellicht niet voor iedereen een logische keuze, een goed alternatief is dan een granen-pap met water bereid, of eventueel met amandel- of havermelk. De rasp van een citroenschil, kaneel, rozijntjes of een appeltje meegekookt geven wat extra pit aan dit gerecht.

Yoghurt en fruit, smoothies, ontbijtdrankjes zijn energetisch koud. Dit is een aanslag op je verteringsenergie. Wanneer je fruit in de ochtend eet maak dan een warme bereiding, een compote of bak het fruit even met wat verwarmende kruiden. Groenten smoothies zijn thermisch warmer en kunnen met granen gemixt worden.

Eet je toch liever wel brood? Rooster je broodje en wees bewust met wat je op het brood doet.

Tussendoor: Eet tussendoor ook volwaardig: een boterham met alfalfa of radijs, een stukje fruit (uit het seizoen), wat worteltjes etc. Kijk uit met het eten van noten, deze vallen onder rauw voedsel en zijn moeilijker te verteren. Wees voorzichtig met gedroogd fruit, dit is zeer zoet en verzwakt de milt.

Lunch: Voor de milt zijn soepen met wat (plantaardige)eiwitten en verse groeten zeer gunstig. Wees matig met tarwebrood! In de TCG heeft het graan een gunstig effect op de balans tussen Hart en Nieren. Tarwe is een zeer voedzaam graan, echter, door de jaren heen is tarwe veranderd en heeft het niet meer de goede eigenschappen van vroeger. Wanneer tarwe gemalen wordt en het niet meteen wordt verwerkt kan het meel oxideren. Dit is volgens Paul Pitchford een van de redenen waarom sommige mensen allergische reacties krijgen van het eten van brood of intolerant worden. Roggebrood, speltbrood, een kiemenbrood of een zuurdesembrood zijn broodsoorten die over het algemeen beter verdragen worden.

Wanneer je brood eet is het een aanrader een kop bouillon erbij te drinken. Dit ondersteunt de



vertering van brood. Groenten op brood maken dat brood makkelijker te verteren is. Appelsider zijn in wat water zet de Leverenergie aan en helpt ook bij het verteren.

Avondeten:

Vanuit de TCG is de Hollandse pot met groente, vlees en aardappelen geen slechte keuze, mits je kiest voor de juiste (seizoen) groenten, bereiding van de groenten en goede kwaliteit van vlees. Vanuit de TCG wordt vlees oorspronkelijk met mate gegeten.

Soepen en stoofpotjes zijn zeer Milt vriendelijk. Gebruik van kruiden en bepaalde toevoegingen kunnen de verteerbaarheid nog eens extra versterken.

Voeding in de zomer

De smaak die bij het Vuur, de zomer hoort is Bitter. Een andere smaak die het Hart en de Dunne Darm systeem kunnen ondersteunen is scherp. Afhankelijk van de onderliggende oorzaak van de klachten de andere smaken van de elementen. De smaak zoet is ook in de zomer de belangrijkste smaak van ons voeding omdat het bij het aarde element hoort, de kookpot van ons lichaam.

De zomer is optimaal *Yang* en de overvloedigheid moet zich ook laten zien op je bord in het gebruik van gevarieerde, kleurrijke maaltijden.

Koud voedsel (uit koelkast) eten in de zomer is niet aan te raden. Koude laat het lichaam samen knijpen en hierdoor wordt hitte en zweet vastgehouden waardoor eerder oververhitting in het lichaam plaats vindt. Het laat de Maag en de Milt samentrekken waardoor je constipatie kunt krijgen.

Wat wel in in de zomer: voedsel wat door middel van een lichte kookstijl is klaargemaakt en nog volop vitaal is: Kort stomen, wokken of bakken of roosteren. Je kunt een beetje scherpe of hete kruiden toevoegen. Dit stimuleert de warmte waardoor het lichaam meer in harmonie komt met de warme temperatuur van de zomer. Door de warmte in het lichaam op te stoken kan er hitte via de huid het lichaam verlaten. Te veel scherp en warmte put het Yang weer uit en daarmee het vermogen van het lichaam om in de koudere maanden warm te blijven.

Omdat we makkelijk onze bouwstoffen, mineralen en vetten uitzweten zijn deze voedingsstoffen essentieel. Eet ze met mate en in variatie.

Minder eten op de warme dagen is heel zinvol en brengt ons meer in balans met de zomerenergie.

Thermisch koelende voeding ondersteund bij extreem hete dagen de temperatuurbalans in het lichaam. Omdat deze voeding wel moeilijker te verteren is vraagt dit extra aandacht in de bereiding ervan. (zie reader Vitaliteit door Voeding en lijst thermische waarden download)

Silicium rijke voeding bevordert de opname van Calcium wat gunstig is voor de werking van het hart en het zenuwstelsel. (Komkommer, selderij, sla, parelgerst)

Wat met mate: verzadigde vetten, dierlijke proteïnes vlees, vis en eieren, kaas, melk, noten, pinda's, zout of zoute producten (wel zeewier). Te veel noten, zaden en granen maken het lichaam traag en loom. Met mate ook alcohol, tabak en koffie. Deze producten putten het yin uit.



Appels	Zijn zoet respectievelijk zuur en bevatten veel sap wat verkoelend en Yin voedend werkt.
Grapefruit	Bitter van smaak, voedt het yin en is koelend
Nederlands fruit	Verkoelend en beter verteerbaar dan de exoten
Watermeloen	Verkoelend.
Groene Kruiden	Kruiden die bitter drogen damp-hitte. Kruiden die wat scherp zijn zetten het systeem open aan, bewegen de Qi, waardoor de warmte naar buiten kan.
Basilicum	Droogt damp-hitte en helpt vertering. Werkt ontspannend
Bieslook	Beweegt Qi, licht verwarmend
Oregano	Smaakt bitter en helpt bij de vertering, neutraal
Dille	Werkt ontspannend
Jeneverbes	Verwarmend en bitter van smaak. Vocht afdrijvend.
Kruidenthee	Vlier, Chrysanthemum, kamille werken koelend en helpen bij uitslag op de huid, hooikoorts. Brandnetel werkt reinigend waardoor en op hitte veroorzakende allergenen. Rozenbottelthee: vol vitamine C werkt koelend en deze thee heeft een kalmerende werking.
(Blad)groenten	Ijsbergsla is koelend en bitter van smaak,
Citroen	Koelend en stimuleert het Yin. Schil van de citroen is bitter.
Appelazijn of rijstazijn	Bitter en verwarmend. Reinigend en droogt damp (overgewicht, vocht vasthouden). Zet het Yang aan en werkt goed bij mentale depressie.
Paddenstoelen	Werken op de mind, kalmerend en bouwend. (Moeilijk verteerbaar)
quinoa	Bitter, eiwitrijk.
Alfalfa en andere kiemen	Zeer vitaal voedsel bevatten belangrijke enzymen voor de vertering werking van lever en galblaas. Helpt bij hitte klachten in het Hart
Mungbonen	Verkoelend, reinigend zeer medicinaal in de TCG. Bij vuur en hitte klachten
Moerbei	Kalmeren de geest
Spirulina, chlorella en zeewier	Superfoods, veel bladgroente, mineralen, essentiële suikers en vetzuren. Vooral de wilde blauwalg werkt kalmerend. 1,5 gram-1-3 keer dagelijks bij lichte depressie.
Bleekselderij	Bevat veel mineralen en zijn Yin bouwend, koelend voor de Shen. Bevat Silicium wat belangrijk is voor de calciumopname.
Tarwe, heel.	Stimuleren het Yin en kalmeren de geest door de mineralen. Hebben een



/volkorenrijst	reinigende werking en bevatten essentiële vetzuren.
Ghee en melkproducten	Werken kalmerend op de geest. In mate eten/drinken. Bij slaapproblemen. Vanuit de TCG als medicijn ingezet
Kombu	Zeewier wat je mee kunt koken met peulvruchten waardoor deze beter verteerbaar worden. Zeewier kun je dan gewoon in je gerecht verder verwerken.
Oesterkalk	Voedt het hart en werkt kalmerend.
Haver	Zoet/bitter van smaak. Volkorenproduct en kalmerend op de geest, vol mineralen.
Quinoa	Zoet/zuur van smaak, zeer eiwitrijk, in combinatie met een peulvrucht vervangen zij een volledig dierlijkeiwit.
Brandnetel	Vol met bladgroen, reinigende werking ondersteunt het hart (bloeddrukverlagend)
Kuzu	Een bindmiddel wat je goed kunt gebruiken bij allerlei hitte klachten.

Kuzu-drankje

Vele populaire wortels zoals, ginseng, radijs, bieten en wortel staan bekend om hun geconcentreerde helende kracht. De wortel van de Kuzu plant is er net zoals die van de wilde wingerdplant zo krachtig dat het bomen kan omleggen. Deze plant heeft een grote taaiheid en stevigheid en wordt vanwege deze eigenschappen al eeuwenlang gebruikt bij bruggenbouw.

De kuzu-wortel wordt geogst als het gehalte aan zetmeel, sporenelementen en levenskracht het grootst is. Via een speciaal procedé, wordt zijn zuivere kracht behouden en versterkt.

Kuzu is vanwege zijn medicinale toepassingsmogelijkheden een hoofdbestanddeel van vele krachtige natuurlijke medicinale bereidingen. Het is heilzaam bij koorts allerlei hitteklachten, diarree, maag- en darmproblemen, misselijkheid, vermoeidheid en griep. In de Japanse keuken wordt het gebruikt als meest verfijnd zetmeel om gerechten te binden.

Het bevat ook een hoge concentratie aan flavonoïden, die een sterk medicinaal effect hebben op het spijsverterings- en circulatiesysteem en is een krachtige antioxidant. Zij hebben ook het vermogen om samentrekkingen



van glad spierweefsel, zoals in de darmen, te remmen, en bloedtoevoer te vergroten. Daardoor werkt het krampverzachtend in de darmen.

Het is in iedere goed gesorteerde natuurwinkel of toko te koop.

Recept (ook geschikt voor kinderen)

Een beetje (peren)diksap of appelsap verhitten. Een beetje fijngemalen kuzu (Japans bindmiddel uit de wortel van de kuzu-plant, te krijgen in natuurvoedingswinkels) oplossen in wat koud sap. Voeg het onder goed roeren in de hete (peren)sap. Laat het kort koken tot het doorschijnend en dik-vloeibaar is. Voor het ontbijt drinken of als toetje. Heeft een kalmerend effect op maag en darmen en versterkt de spijsvertering.

Informatieve Websites

Op mijn website onder Downloads andere readers over voeding en een lijst van thermische waarden van voeding.

Over werkzame planten en kruiden uit het seizoen:

<https://www.facebook.com/Kruidengeheimen/> en

<https://www.facebook.com/natuurlijkdrinken/?fref=ts>

Thermische waarden van voeding: <http://www.qifood.eu/>

