

De Smaak van de Aarde

Reader bij workshop/lezing over het Aarde element vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde.



Thuis

“Alsof je dit al kende
voor je het zag. Er geweest was
voor je er zou komen.
Zo thuis”

Uit gedicht van Kees spiering



De elementen en de orgaansystemen

Met de organen genoemd in de 5 elementen worden de energetische orgaansystemen bedoeld. Wanneer we spreken over *Aarde* worden in de TCG alle functies bedoeld die onder Maag en Milt energie vallen. Dit zijn zowel fysieke als ook geestelijke functies. Bij een verstoring van balans kunnen deze orgaansystemen minder goed functioneren en kunnen er klachten ontstaan waarbij er verschillende orgaansystemen zijn betrokken.

Voor meer informatie hierover download de reader *Vitaal door voeding*



AARDE



De energie van het Aarde element is harmoniserende energie. Wanneer je denkt aan het ronddraaien van de aarde en de zwaartekracht kun je beter de werking van de orgaansystemen in dit element begrijpen.

De Maag en de Milt zijn verbonden met het element Aarde en zijn verantwoordelijk voor verteringsprocessen. Dit orgaansysteem is essentieel voor de aanmaak van Qi en Xue en bepaald direct onze vitaliteit. De maag en de milt hebben de spieren onder “beheer” en zorgen dat weefsels op hun plaats blijven. Dat wil zeggen dat de stevigheid van ons spierkorset en ons vaatstelsel een reflectie is van de functie van dit element. De Milt houdt namelijk ook nog eens het bloed in de vaten.

Op geestelijk gebied ondersteunen Maag en Milt het ‘verteren’ van kennis en informatie. Piekeren, het ronddraaien in je eigen gedachten is een uitdrukking van zwakte in het Maag/Milt systeem. Dit geldt ook bij veel moeders of onvoldoende je eigen plek innemen.

De smaak die bij dit element past is zoet. Deze smaak werkt harmoniserend en versterkend. Te veel zoet verzwakt dit element en schaadt onze verteringskracht. Snoepen tijdens studeren of ten gevolge van het piekeren is voor vele een bekend fenomeen, maar te veel zoet verzwakt onze Aarde energie en snoepen werkt hierdoor dus eerder averechts.

Tussen 7 en 9 uur in de ochtend is de energie van de Maag volgens de orgaanklok het meest optimaal en daarom is ontbijten tussen deze tijden te adviseren.

De Maag en de Milt werken zeer nauw samen en zijn als een kookpot en vuur. In de kookpot, de Maag, vinden na het kauwen en kleinmaken in de mond, de eerste verteringsprocessen plaats. Voor een goede werking van deze kookpot is voldoende warmte (*Yang*) en vocht nodig (*Yin*).

De balans tussen de Maag en de Milt is voor de vertering cruciaal, maar ook de balans tussen het element Aarde en de andere elementen.

Aandacht voor gezond zijn: Praktijk voor acupunctuur en voedingstherapie
www.jeaninekouijzer.nl



Klachten die voort kunnen komen uit een disbalans van het Aarde element zijn o.a.:

- Vermoeidheid
- Opgeblazen gevoel
- Over- of ondergewicht
- Maagklachten
- Slechte adem
- Blijvend hongergevoel
- Verzakkingen, aambeien
- Makkelijk krijgen van blauwe plekken
- Prikkelbaar darm syndroom
- Koude handen en voeten
- Zoete trek

Verteringsproblematiek kan zich ook laten zien in minder voor de hand liggende klachten, zoals gewrichtsklachten, hoofdpijn, menstratieklachten, opvliegendheid en bijvoorbeeld hyperactiviteit en zelfs slaapproblematiek.

Damp

Wanneer de Maag en de Milt niet goed (samen)werken kan er zgn. *Damp* ontstaan: De vertering van voedsel komt in het gedrang waardoor er ophoping en vertroebeling kan ontstaan in het hele verteringssysteem. Dit wordt binnen de TCG *Damp* genoemd. *Damp* kan ook ontstaan door verminderd kracht van de longen. Een goede ademhaling, voldoende zuurstof, is voor alle processen in het lichaam essentieel.

Damp verspreidt zich over heel het lichaam en kan zich laten zien in o.a. oedeem, overgewicht, loopneus, schimmels, dufheid, en stinkende ontlasting, maar ook eczeem, schimmels en Candida Albicans. Slijmvormende voeding zoals melk, kaas, soja, overmatig koud en rauw voedsel en energetisch Koud voedsel, kunnen het Aarde element uit balans brengen waardoor *Damp* kan ontstaan.

De Systematische indeling van voedsel volgens de TCG.

- * **Smaak:** Welke smaak heeft het voedsel? Zoet, zuur, scherp, bitter, zout of neutraal?
Zoet: Harmoniserend, versterkend op het Aarde Element. Heeft een ronddraaiende energie.
Scherp: Verspreidt de energie en werkt regulerend, zweet afdrijvend. Naar buiten gerichte energie.
Zuur: Samentrekkend, leidt naar binnen.
Bitter: Werkt drogend. Leidt de energie naar beneden.
Zout: Werkt verwekend, leidt naar binnen.
Neutraal: Werkt water afvoerend.
- * **Temperatuur:** De energetische waarde. Wat doet de energie van het voedingsmiddel in het lichaam? Geeft het hitte, warmte, koelte/verfrissing, koude of is het neutraal?
- * **Wu Xing,** vijf elementen: Bij welk element past de smaak? Welk orgaansysteem wordt versterkt?
- * **Seizoen:** Bij welk seizoen past het voedingsmiddel? Bepaald de energetische waarde.
- * **Locatie:** Waar groeit iets?
- * **Klimaat:** In welk klimaat groeit het?
- * **Yin en Yang:** Deze indeling is de samenvatting van kwaliteiten, werking en bereidingswijze van het voedsel. Een soort optelsom waardoor iets Yin of Yang is. Yin: rustgevend, voedend, koelend, Yang: activerend, versterkend, verwarmend.

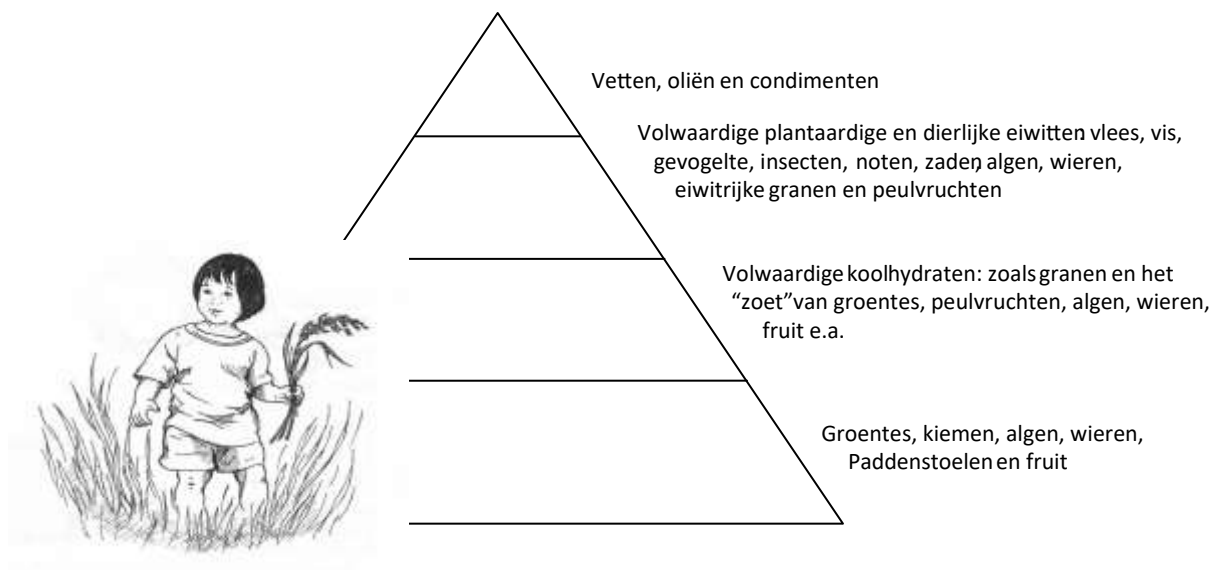


Wat zijn de algemene voedingsregels vanuit de TCG?

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

- * Eet met mate. Gooi niets weg,
- * Eet vers voedsel, het liefst biologisch.
- * Eet zo min mogelijk bewerkte voedingsproducten. Geen zakjes, pakjes etc. Let op E621 MSE
- * Eet wat het seizoen biedt. Hierin zitten precies de stoffen die we in het seizoen ook extra nodig hebben.
- * Eet lokaal: wat is er in jouw buurt te krijgen aan producten?
- * Eten begint bij je boodschappenlijstje. Wanneer je aan eten denkt gebeurt er al van alles met je spijsvertering. (Heb je trek in iets zouts, dan begin je al te watertanden).
- * Besteed aandacht aan het bereiden van een maaltijd: aandacht is energie, een snufje liefde.
- * Kauw goed en eet met aandacht. Even snel tussendoor eten, een stand ontbijt of je bord op de schoot beïnvloed de verteringscapaciteit.
- * Probeer de harmonie te bewaren tijdens het eten. Discussie zorgen ervoor dat eten als een blok op je maag valt.
- * Eet volwaardige granen. Beperk brood en geraffineerd peulvruchten (blik/pot).
- * Een goede ademhaling is essentieel voor een goede vertering
- * Beweging, gebruik van de spieren, ondersteunen het Aarde element en dus de vertering.
- * Drink voldoende op een dag: het liefst neutrale warme dranken. 1,5-2 liter. Drink liever niet of weinig bij een maaltijd. Teveel drinken spoelt namelijk de verteringszappen weg.
- * Eet een royale portie groenten per dag, zo'n 400 gram. Paddenstoelen, zeewieren, kiemen, etc. horen hier ook bij.

Onderstaande voedselpiramide geeft een beeld van de aanbevolen hoeveelheden van een bepaalde voedingsgroep en de onderlinge verhouding. Bij deze voedselpiramide is uitgegaan van een dieet dat in het algemeen wordt aanbevolen voor volwassenen binnen de gematigde westerse klimaatzone. Er is rekening gehouden met de huidige, vaak stressvolle levensomstandigheid en uitgegaan van de conditie waarin de moderne mens voor een belangrijk deel verkeert. Persoonlijke behoeftes kunnen daarbij als verfijning aangebracht worden. Naar gelang de omstandigheden zullen deze meer of minder sterk afwijken.



Milt vriendelijk dieet: Ondersteun je verteringskracht

- * Niet overmatig koud en rauw voedsel. Bedenk dat groene salades koud en rauw zijn en niet het juiste voedsel in de winter zijn.
- * 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 jarethee met zoethout en kardemom, ter ondersteuning van de vertering.
- * Niet te veel smaken in een maaltijd.

Ontbijt Warm!!!!

Tussendoortjes: Pas op met fruit en zoetheid. Ook met gedroogd fruit en noten.

Lunch: soep en iets verwarmends. Wees matig met brood.

Avondeten: stoofpotjes, soepen zijn prima. Maak voeding door bereiding verteerbaar.

Ik ben wat ik verteer!

Je kunt supergezonde voeding kiezen en eten, maar kun je het wel verteren? Dit geldt ook voor allerlei supplementen en de zgn. superfoods. Schenk daarom aandacht aan de verteerbaarheid van voeding bij het bereiden. Over het algemeen kunnen we zeggen dat de meeste mensen gekookt voedsel moeten eten. Hoe kun je de verteerbaarheid verhogen?

- 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.
- 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."

Naast het kookproces spelen o.a. kruiden een belangrijke rol bij het bevorderen van de verteerbaarheid:

- *Gember en kurkuma* zijn heel bijzonder in hoe ze o.m. in sterke mate de algehele spijsvertering ondersteunen. Ook vele wilde kruiden en planten én de tuinkruiden, zoals peterselie, selderij, bieslook, verse koriander, lavas, rozemarijn, tijm, oregano, basilicum, munt en knoflook helpen verteren. En niet te vergeten vele gedroogde kruiden als peper, kaneel en aromatische zaden zoals komijn, koriander en mosterd.



- *Eiwitten* (vlees, vis, zuivel, peulvruchten en ei) zijn beter verteerbaar in combinatie met kleine hoeveelheden zure vruchten. Denk aan cranberry, citrus of andere vruchten die eiwit afbrekende stoffen ('proteolytische enzymen') bevatten, zoals verse papaja, ananas, mango en kiwi. Ook waardevol zijn bepaalde kruiden zoals kurkuma (geelwortel of *koenjit*), majoraan en gember.
- Kook peulvruchten of granen met een stukje Kombu. (Kelp)
- *Koolhydraten* (zemelen en suikers) zijn beter te benutten in combinatie met kiemen of producten die al "voor-verteerd" zijn. Denk aan zout/zure 'pickles' en andere producten zoals zuurdesembrood die berusten op fermentatieprocessen.
- *Vetten* (inclusief oliën) zijn lichter verteerbaar met onder andere mosterd, radijs en thee.

Suiker

Vervang geraffineerde suiker, chemische zoetstoffen en HFCS (*High Fructose Corn Syrup*) zoveel mogelijk door de minder schadelijke alternatieven, gebruik bijvoorbeeld Stevia (is groen).

Alternatief zoet gerangschikt van goed naar matig:

Goed/ voor dagelijks gebruik:

- Volwaardige granen, zoete groentes, peulvruchten en fruit - Stevia (honingkruid)

Met mate/ bij uitzondering:

- Zoethout (teveel doet vocht vasthouden- maximaal 35 gr/dg voor een volwassene)
- Amazake (gefermenteerd volwaardig graan)
- Honing: Onverhit (Honing niet voor kinderen jonger dan 18 maanden)
- Rijst- en gerstmoutstroop
- (Gedroogd) fruit
- Fruitstropen en diksappen
- Agavesiroop, kokosbloemsuiker, gedroogd rietsuiker sap (sucanat), suikerbietenstroop, maisstroop, tarwestroop, esdoornsiroop of ahornsiroop, kandisuiker (turbinado)
- Rietsuiker.
- Geraffineerde kristalsuiker

Zuivel Opgelet!

Melk is bedoeld voor de ontwikkeling van een specifieke diersoort. Daarom brengt intensief gebruik van zuivel van een *andere* soort juist risico's met zich mee. Het wordt te gemakkelijk opgenomen en kan daardoor allergieën uitlokken.

Gericht op de sterke, snelle groei van jonge dieren is het voor mensen overmatig voedend, slijmvormend en koelt het de spijsvertering af.

Het is om die reden aan te raden om zuivel zeer met mate te gebruiken en bij voorkeur gefermenteerd. Eén portie zure zuivel (kwark, yoghurt of Biogarde) per dag is in het algemeen voldoende voor volwassenen en kinderen die gewend zijn/waren aan zuivelgebruik. Zuivel van geiten (en minder gebruikelijk van schapen, paarden of kamelen) veroorzaakt veel minder of geen klachten zoals die van de spijsvertering of allergieën.



Knolselderij sinaasappelsoep met Peterselie-gremolata

Bij verteringsproblematiek, dampopathologie, kalmeert en harmoniseert de lever.

Smaak: soep bitter/zoet/zuur; Gremolata: scherp/ bitter/ zout.

Temperatuur: soep is koelend, maar in combinatie met gremolata neutraal.

Bereidingstijd: 30 minuten

6-8 personen

Ingrediënten soep

- 1 middelgrote ui in stukjes
- 400gr blokjes selderijknol
- 600ml (groente)bouillon
- 5 draadjes saffraan of 1 ½ theelepel geelwortelpoeder
- ½ sinaasappel
- Vers gemalen zwarte peper
- Kokosvet (neutraal)
- Zout.

Ingrediënten Peterselie gremolata

- 2 knoflookteentjes
- ½ bosje platte peterselie
- Snuf zout
- 2 el olijfolie

Bereiding:

Soep

Verhit het kokosvet in een pan met dikke bodem en fruit hierin de ui tot ze glazig is. Voeg de blokjes knolselderij toe en smoor de groenten 10 op laag vuur. Schep af en toe om

Doe de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Voeg het sap van de sinaasappel toe aan de soep.

Laat de soep 20 min. op een laag vuurtje pruttelen tot de groenten gaar zijn. Pureer de soep. Rasp de schil van de sinaasappel en voeg deze door de soep. Wrijf de saffraandraadjes in een vijzel fijn en roer dit door de soep of gebruik in plaats van saffraan geelwortelpoeder. Breng op smaak met zout

Gremolata

Snijdt of hak de peterselie en de knoflookteentjes heel klein en vermeng dit met de olijfolie en wat zout.

Schep de soep in kommen en serveer met de gremolata en versgemalen peper.

