

De Smaak van de herfst

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



*Een naar buiten gerichte geest blijft altijd hunkeren. Een naar binnen gerichte geest
vindt rust en stilte.
(Deng Ming-Dao)*

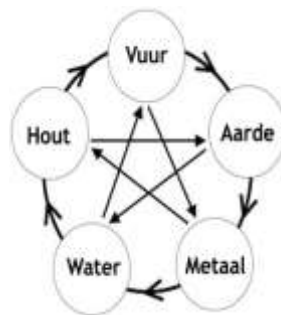


De 5 elementen en de orgaansystemen.

Vanuit observaties van de natuur is de leer van de 5 elementen ontstaan. Alles wat bestaat wordt in een bepaald element ingedeeld waarbij de elementen nauw met elkaar verbonden zijn. De elementen voeden elkaar en controleren elkaar en houden elkaar in balans.

Met de organen genoemd in de 5 elementen worden de energetische orgaansystemen bedoeld. Wanneer we spreken over het Metaal Element worden in de TCG alle functies bedoeld die onder Long en Dikke darm 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 over de andere elementen download de reader *Vitaal door voeding*



voedende cyclus
→
controlerende cyclus
→

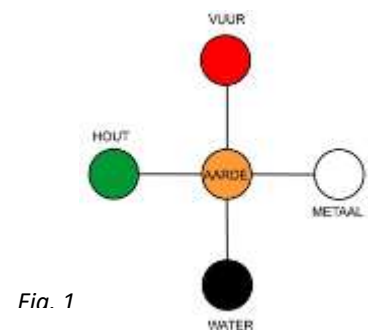


Fig. 1

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	vernunft, stabiliteit, gepieker	verdriet, vertrouwen, rechtvaardig- heid	angst, moed, bescheiden- heid



Het METAAL-element.



De herfst resoneert met het element Metaal. Het jaargetijde waarin de energie van overvloedig naar binnen gaat: het moment is aangebroken om je voor te bereiden op de stilte van de winter.

De Herfst is het jaargetijde waarin het tijd is om te structureren en los te laten wat onbelangrijk voor je is. Focussen op je innerlijke waarheid maakt onderdeel uit van dit element. De emotie die bij het element hoort is verdriet wat het loslaten ondersteund.

De orgaansystemen van de Longen en van de Dikke darm zijn verbonden met het element Metaal. De Long zet *Qi* van de buitenlucht om in bruikbare *Qi* voor het lichaam. Het Metaal element scheidt voor ons, zowel fysiek als lichamelijk, wat we nodig hebben van dat wat we niet nodig hebben. De longenergie is verbonden met onze huid wat onze lichamelijke begrenzing vormt. Op fysiek en geestelijk gebied geeft het element structuur en begrenzing.

Oorzaak van verminderde Metaal energie zijn o.a. langdurig verdriet, verkeerd dieet en lifestyle waarbij onvoldoende beweging, dampvormende voeding en stress.

Klachten die te maken kunnen hebben met verstoring van het Metaal element zijn longproblematiek, darmklachten, huidklachten en overgewicht.

De Long en de Dikke darm zijn ook in het Oosterse gedachtegoed belangrijke orgaansystemen voor onze weerstand. (In het Chinees wordt dit *Wei Qi* genoemd): Een verminderde weerstand of chronische verkoudheid is een uiting van een verzwakt metaal element.

Verminderde Longenergie kan ook tot Dampproblematiek leiden. Voor een goede vertering is immers zuurstof nodig. Een goede ademhaling in het kader vitaliteit en voeding is cruciaal.

Damp: 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 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 element uit balans brengen waardoor *Damp* kan ontstaan.

Droogte en **Damp** (vochtigheid) zijn twee condities waarbij krachtige Metaal energie nodig is om deze te transformeren. Bij vochtig en koud weer en wanneer het element niet sterk genoeg is zijn de Longen, neus en bronchiën niet krachtig genoeg om koude, virussen en buiten het lichaam te houden. Hierdoor ontstaat verkoudheid of griep, snotneuzen en longontstekingen. Het kan ook zijn dat de kou meteen naar het interne van het lichaam gaat en in de darmen kan dit leiden tot diverse buikklachten en buikgriep. Wanneer er sprake is van een kou of griep dan reageert het lichaam met het aanzetten van de Yange energie. Deze helpt het externe te klaren van binnendringers (virussen, koude etc) Hierbij kan hitte en droogte ontstaan wat het Metaal kwetsbaarder maakt. Bij langdurige chronische verkoudheden of longziekten is er meestal sprake droogte en van een gebrek aan Long energie (dus zowel van Yin als Yang).



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.

NB. Een lijst met thermische waarden van voeding kun je van mijn website downloaden. Op de site <http://www.qifood.eu/> veel meer informatie hierover.

Voeding in de Herfst

Met de bereiding van voeding in de herfst moeten we rekening houden met de overvloedige, maar naar binnen kerende energie. Met de keuze van voeding kunnen we dit proces van naar binnen gaan ondersteunen door toevoegen van adstringerend en wat meer hartige ingrediënten. Aanpassing van de kook technieken is raadzaam: Pas een meer verwarmende manier van bereiden toe zoals sudderen en stoven. Een meer gefocuste bereiding door langer te koken op een lager vuur: slow-cooking van eenpansgerechten bijvoorbeeld.

Omdat de Long energie alvast aan te zetten gebruiken we kruidig ruikende specerijen die de spijsvertering stimuleren.

Aan het begin van de herfstperiode kunnen we het naar binnen gaan van de energie stimuleren door meer zure producten toe te voegen. Naar mate de herfst vordert voegen we meer zouten en bittere smaken toe.

Voeding wat in het seizoen geogst kan worden heeft van nature de energie die past bij het element.

LIFESTYLE: in de herfst gaat de energie van buiten naar binnen. Het citaat voorop de reader verteld wat het je kan opleveren als mens met deze energetische beweging mee te gaan.

WAT KUN JE IN JE LIFESTYLE AANPASSEN OM MEE TE BEWEGEN MET DE ENERGIE VAN DE HERFST?



Ondersteuning door voeding bij ziekten gerelateerd aan het metaal element:

Verminderde energie	Algemene milt ondersteunend dieet, Afhankelijk van de conditie van iemand meer Yang of Yin.
Loopneus	Koude, gebrek aan Yang: Verwarmende voeding, scherp
Verkoudheid met snotneus	Voeding dat het slijm doet oplossen, transformeren en verwijderen: Verkoudheid zonder hitte: gember, fenegriek, uien familie, Mierikswortel Verkoudheid met hitte: brandnetelthee, lijnzaad, zeewier, radijs
Griep met koorts	<ul style="list-style-type: none">• Koelende voedingsmiddelen en voeding wat koelend werkt en slijm doet oplossen: Radijs, Rettich, Kuzu, Witte kool, Waterkers,• Malrove thee (longkruid)• Muurthee• Congé met kruiden die slijm oplossen• Soepen (yin)
Chronische longproblemen	Dan is er vaak sprake van droogte in de longen waardoor makkelijk met ontstekingen ontstaan. Lung Yin te kort. <ul style="list-style-type: none">• Yin opbouwende voeding (let op verteerbaarheid).• Versterken van de Nier energie• Algen, spirulina, peer, tomaat, banaan, boter, melkproducten• Heemststhee, congé, bouillon van merg.



<p>Bij zwakte van het Metaal element.</p>	<p>Voeding die reinigend en beschermend werkt:</p> <p>Scherpe smaak: werkt reinigend.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Over het algemeen werken witte of groene scherpe groenten werken eerder koelend. (Uienfamilie uitgezonderd en mierikswortel, deze werken verwarmend) • Rode scherpe groenten verwarmend. <p>Beschermend en ondersteuning herstel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeewier bijvoorbeeld Kombu, heemst, lijnzaadolie en fenegriek • Voeding met veel Betacaroteen: groene en goudoranje groenten. • Groenten met veel bladgroen: tegen visussen en reinigend voor longen • Vezels: mn van appels, wortel en haver werken positief op de reiniging van de vaten. Nb. Oppassen met slijm producerende groenten en fruitsoorten.
---	---

De Chinese eten Congee als ontbijt. Het is een soort rijstepap ook wel of *Mie Zhuo* genoemd (de letterlijke betekenis is rijstewater). Deze eenvoudige pap is makkelijk opneembaar en is een tonicum voor *Qi* en *Xue*. *Qi* en *Xue* zou je kunnen vertalen met energie en bloed. Het gerecht is zeer voedend voor de spijsvertering en werkt verzachtend. De pap heeft een helende werking en daarom goed inzetbaar bij een verminderde weerstand, verkoudheden of een buikgriepje.

Rijst wordt in deze soep/pap het meeste als basis gebruikt, maar je kunt ook heel goed spelt, haver of een ander graan gebruiken. Rijst versterkt de verteringscapaciteit en de extra toevoegingen maken de *Congee* niet alleen smakelijker maar versterken de helende werking.

- Wortel: ondersteunt de spijsvertering en vermindert winderigheid
- Gember: ondersteunt de spijsvertering doordat het verwarmend werkt. Helpt bij buikklasten die ontstaan zijn door kouvatten: diarree, overgeven en indigestie.
- Look of prei: werken verwarmend voor de organen en verdrijven kou.
- Kip en lamsvlees: werken verwarmend, versterken de energie en het bloed, *Qi* en *Xue*, en verhogen de weerstand
- Kurkuma: versterkt de vertering, werkt verwarmend en is ontstekingsremmend.
- Tijm en salie: versterken de vertering, zijn verwarmend en werken slijmoplossend
- Zeezout: versterkt de smaak en is slijmoplossend.
- Peper: werkt verwarmend, helpt tegen (buik) pijn en verdrijft slijm.

Er zijn natuurlijk veel meer lekkere toevoegingen denkbaar! Wees vooral creatief.



Recept Congee

Per persoon een half kopje rijst en 3 kopjes water waarin je de rijst kookt. Liever te veel water dan te weinig. Je kunt de rijst ook in bouillon koken. Gebruik eventueel hiervoor een bouillonblokje uit de biologische winkel met zeezout en zonder E-nummers.

De rijst kook je in het totaal zo'n 4-6 uur op een klein pitje met nog een vlamverdeler eronder. Het laatste uur kook je de andere ingrediënten mee. Restjes vlees zijn hiervoor erg geschikt.

Volkoren-rijst of granen verdienen de voorkeur omdat deze veel meer mineralen bevatten dan witte rijst.

De dikte van de *Congee* is als die van havermoutpap, maar voeg wat extra water toe wanneer dit voor jou te dik is.

Serveer de *Congee* met verse kruiden zoals bijvoorbeeld bieslook, een lente-uitje of peterselie. De bieslook en lente-ui versterken de kou uitdrijvende werking en peterselie versterkt het bloed en de beweging van energie in het lichaam.

Aantekeningen:

