



De smaak van de Lente

Rise early with the sun and take a brisk walk.

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 Chinesen, 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.

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 *Yang* 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.



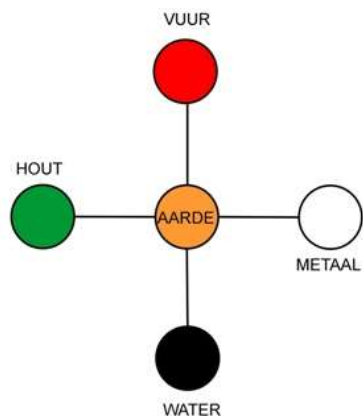


Fig. 1

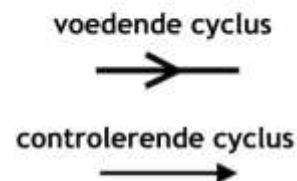
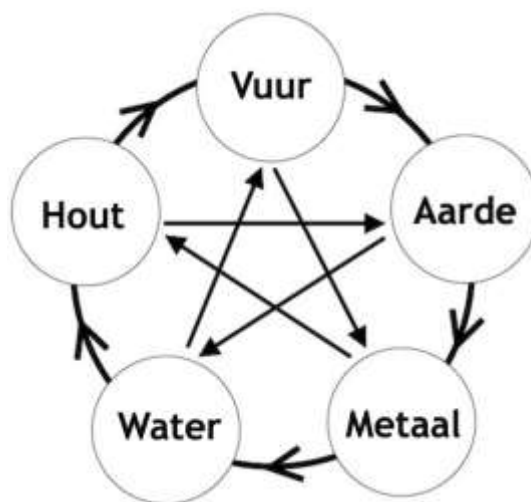


Fig. 2

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

Wat resoneert nog meer met de verschillende elementen?

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



De lente resoneert met het Hout element op aarde en de wind in de Hemel, laat zich zien in de kleur groen en is verbonden met de ogen en de pezen. De smaak die bij het Hout element past is zuur. De emotie is woede, frustratie. Wanneer Het Hout element in balans is er tolerantie en mildheid en ben je dapper, flexibel. De organen die verbonden zijn met het Hout zijn de Lever en Galblaas.

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

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

.....

.....

.....

Het Hout element staat voor het starten van een nieuwe beweging, beginnend *Yang*. De Lever en de Galblaas orgaansystemen zijn verantwoordelijk voor het vrij stromen van de energie (*Qi*) in ons lichaam.

In de lente komt er veel energie in de natuur en in ons vrij. Beweging, ademhaling, oefeningen en aangepaste, reinigende voedingskeuze ondersteunen de Lever en Galblaas bij het verspreiden van deze energie.

Klachten gerelateerd aan disbalans van het Hout element:

- *Emotioneel: woede, frustratie, depressiviteit, te veel willen, hebberigheid.*
- *Ochtendstijfheid, krampen*
- *Menstratieklachten, pms,*
- *Vaak zuchten*
- *Gevoel van prop in keel*
- *Huiduitslag, jeuk, bruine vlekken*
- *Oogklachten, nachtblind, vlekjes*
- *Duizeligheid*
- *Wisselende vertering: ontlasting plakkerig, breiig, vast*
- *Hoofdpijn, migraine*
- *In beweging blijven, wanneer de beweging stopt moeheid.*
- *Hyperactiviteit*
- *Niet kunnen focussen*



Aandacht voor je lijf:

- Beweging algemeen, wandelen, fietsen.
- Uitwaaien met de kop in de wind
- Ademhalingsoefeningen: ademhaling geeft ruimte en ondersteunt de stroom van energie en ondersteunt reiniging in het lichaam.
- Ogen: Kijken in het donker, met je handen voor je ogen. Massage rondom de ogen, uitknijpen van de wenkbrauwen. Oogbewegingen in alle windrichtingen met gesloten ogen.
- Innerlijke glimlach
- Staren naar opgestoken vinger.
- 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 Lever en Galblaas: liefdevolle aandacht naar lever sturen.
- Helende 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 *Yang* 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.

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.



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 Lente.

De smaak die bij het Hout hoort is zuur. Andere smaken die de Lever en Galblaas energie kunnen ondersteunen zijn **bitter** en **licht scherp** en **zoet**. De smaak zoet is ook in de Lente de belangrijkste smaak van ons voeding omdat het bij het aarde element hoort, de kookpot van ons lichaam.

Om het Yang van de lente, de stroming van de energie die startende is, een handje mee te helpen is het zinvol in de lente weer wat minder te gaan eten en voedsel te eten met een reinigende werking.

*Wat wel in de lente: Ongeraffineerde granen, groenten, fruit en peulvruchten. Gekiemde of rauwe groenten of granen zijn vanwege hun vitale energie in de lente aan te raden. Eet zo puur mogelijk. Bij een verzwakte vertering, darmontstekingen en algemene zwakte **niet** koud en rauw eten. Gefermenteerde producten.*

Wat met mate: verzadigde vetten, dierlijke proteïnes vlees, vis en eieren, kaas, melk, noten, pinda's, zout of zoute producten (wel zeewier), liever geen geraffineerde producten.

| | |
|--------------------------|---|
| Peren, appels | Zijn zoet respectievelijk zuur en bevatten veel sap wat verkoelend en Yin voedend werkt. |
| Radijzen, rettich | Ondersteunen de Leverfunctie, ze zijn scherp van smaak. |
| Groene Kruiden | Helpen de vertering ondersteunen. Peterselie, selderie, rozemarijn, munt. |
| Kruidenthee | Citroenmelisse, kamille, munt, kleefkruid, brandnetel |
| (Blad)groenten | Jonge groenten passende in het seizoen: raapsteeltjes, veldsla, spinazie bevatten veel mineralen. Worteltjes, rettich, radijsjes, komkommer |
| 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) |
| Asperges | Bitter van smaak Reinigend en damp drogend |
| quinoa | Bitter, eiwitrijk |
| Alfalfa en andere kiemen | Zeer vitaal voedsel bevatten belangrijke enzymen voor de vertering werking van lever en galblaas |



| | |
|----------------------------------|---|
| Mungbonen | Verkoelend, reinigend zeer medicinaal in de TCG |
| rabarber | Zeer reinigende werking, zuur |
| Spirulina, chlorella en zeewier | Superfoods, veel bladgroente, mineralen, essentiële suikers en vetzuren. |
| Hennepzaadolie | Omega 3 vetzuren belangrijk voor de leverfunctie |
| Zuurdesembrood en/of kiemenbrood | Vooral kiemenbrood is zeer voedend en bevat veel mineralen en enzymen die de vertering meehelpen. Zuurdesembrood: door fermentatie is het gist in het brood ontstaan. Ongewenste stoffen (fytinezuur) worden hierdoor afgebroken en ook de proteïne in het brood zijn al een keer voor verteerd. |
| Grapefruit | Zuur-bitter heeft sterk reinigend effect (droogt damp) |
| Kombu | Zeewier wat je mee kunt koken met peulvruchten waardoor deze beter verteerbaar worden. Zeewier kun je dan gewoon in je gerecht verder verwerken. |
| Adduki bonen | Zuur-bitter. Goed verteerbare peulvrucht. Geschikt om te kiemen. Peulvruchten met mate in de lente. |
| Haver | Zoet/bitter van smaak. |
| 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) |

Wel of niet vasten in de Lente?

Vanuit de Chinese voedingsleer wordt vasten in de meest strikte vorm niet geadviseerd. Je hebt energie nodig voor vertering, zowel geestelijk als lichamelijke vertering, dit noemen we zg. Postnatale *Qi* wat je haalt uit voeding en ademhaling.

Volgend alternatieven voor vasten:

- Eet in de lente minder, weinig verzadigde vetten of zware maaltijden. Eet puur en geen geraffineerde producten. Veel groene groenten die je kort gaart en ook met mate rauwe voeding. Beperk zout, voeg wat extra zeewier toe. Drink 5 kopjes kamillethee per dag. Dagelijks 5 theelepels hennepzaadolie gedurende 5-6 weken.
- Radijs werkt sterk op de Lever en Galblaas (op de galblaasgruis): eet 3 weken lang 1-2 radijsjes tussen elke maaltijd door.
- Milde reiniging Galblaas: 5 dagen achter elkaar op de nuchtere maag twee eetlepels olijfolie nemen gevolgd door twee eetlepels citroensap.



- 1-2 Proteïne vrije dag(en) in de week: bijvoorbeeld een soep dag, of dag met groenten smoothies (let op temperatuur) waarbij een kleine hoeveelheid graan gegeten mag worden.

Mungbonen: Deze bonen zijn zeer medicinaal. De smaak is zoet en zij hebben een reinigende werking op het lichaam, zijn voor lever en galblaas gunstig, werken diuretisch en verminderden zwellingen. Ze zijn eerder koelend en stimuleren het Yin.

Soep van mungbonen is goed voor de huid (ontstekingen en roodheid). Heeft een gunstige werking op “hitte” klachten.

Mungbonen-kiemen werken sterk ontgiftend, maar met mate eten.

Bereiding van mungbonen:

Week de bonen eerst 12-18 uur. Hierna kunnen de bonen worden gekiemd (zie recept *kiemen in een pot*) of worden gekookt, waarna ze verder in een gerecht verwerkt kunnen worden.

Koken van bonen:

Kook alle peulvruchten met een stuk Kombu. Dit zeewier zorgt ervoor dat peulvruchten beter verteerbaar zijn en bovendien voegt kombu extra mineralen toe aan de bonen. Kombu heeft ook een reinigende werking.

Zet de bonen in voldoende water op het vuur, schep het schuim wat ontstaat aan het begin van het kookproces van de bonen af. Kook de bonen voldoende gaar, liever iets te gaar dan onvoldoende gekookt.

Mungbonen-boekweitpannenkoekjes met groenten vulling:

1,5 kopje gekookte bonen en kookvocht

1 kopje boekweitmeel

2 eieren

water.

Voor vulling: groenten naar eigen smaak en *Ras el hanout* kruiden.

Kiemen.

Pureer de bonen in het kookvocht met de staafmixer, vermeng dit met het boekweitmeel of ander meel. Klop de eieren erdoorheen. Voeg water toe tot dat het de dikte heeft van pannenkoekenbeslag. Bak hiervan de pannenkoeken en houdt ze warm

Roerbak de groenten in kokosolie samen met twee theelepels kruiden.

Serveer met wat kiemen.



Mungbonen soep met prei en citroen.

2,5 kopje gekookte bonen en de Kombu van het koken.

1 grote prei,

1 winterwortel,

stukje gember van ca. 1 cm, raspen.

geraspte schil van een halve citroen

sap van halve citroen

blik kokosmelk (kan weggelaten worden, soep werkt dan meer reinigend)

1-1,5 liter bouillon.

Maak de prei schoon, snijd hem in kleine stukjes, ook het groen. Snijd de wortel in plakjes. Stoof de prei in een kop bouillon en aanhangend water. Voeg hierbij de wortel toe, de rasp van de gember en citroenrasp en sap. Voeg de rest van de bouillon toe en laat ongeveer een half uur gaarkoken.

Pureer de soep met een staafmixer en voeg hierna kokosmelk toe.

Eventueel zout/peper wanneer dat nodig is.

Kiemen in een pot: zaden; peulvruchten (mungbonen, linzen, adukibonen)

Laat de zaden peulvruchten in een jampot in water weken 6-12 uur.

Schud ze uit en zet de pot in het donker schuin weg. Het water moet kunnen weglekken.

Spoel de kiemen 1-2 dagelijks. Wanneer de kiemen volledig zijn uitgekomen nog een keer spoelen en goed laten uitlekken in een vergiet. Hierna in de koelkast bewaren. Niet volledig afsluiten.

