



VITAAL DOOR VOEDING

Kennismaking met de Vijf Elementen.

Voeding neemt binnen de Traditionele Chinese Geneeswijze, de TCG, een belangrijke plaats in. Vitaal door voeding is een kennismaking met de filosofie van de 5 elementen en biedt inzicht bij het maken van keuzes en de bereiding van voeding.



Inleiding

Aandacht voor gezond zijn = aandacht voor voeding!

De afgelopen 50 jaar is in het westen de productie van voedsel enorm veranderd terwijl de mens de laatste 10.000 jaar niet wezenlijk is veranderd. Onnatuurlijke chemische landbouw, de bio-industrie en voortschrijdende levensmiddelentechnologie beïnvloeden de kwaliteit van ons voedsel.

De levensmiddelenindustrie brengt steeds meer geraffineerde en bewerkte producten op de markt waardoor de voedselkwaliteit en voedingswaarden in het gedrang komen. Maar ook de kennis die we als consument hebben over voeding en de bereiding van voeding verminderd hierdoor.

Onze gezondheid wordt bedreigd door voeding -gerelateerde ziektes zoals overgewicht, suikerziekte, hart en vaatziekte. Bewuste keuzes maken voor kwalitatief goede en vitale voeding is essentieel.

De Traditionele Chinese Geneeswijze TCG benaderd voeding vanuit het energetisch perspectief en biedt inzicht en helpt bij het maken van voedselkeuze en bereiding.

Deze reader is geeft iets meer achtergrond bij de lezingen en workshops die ik geef over voeding. Het geeft een ander perspectief op voeding. Ik hoop dat je na het lezen van deze informatie in combinatie met de lezing of workshop meer verbinding gaat voelen met eten, plezier krijgt in koken en bereiding, meer gaat proeven, bewustere voedselkeuzes maakt en gaat voelen welke voeding bij jouw past.

Wat biedt de voedingsleer vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde TCG:

- Een systemische verklaring die uitlegt waarom bepaalde voeding een bepaalde uitwerking heeft bij bepaalde mensen of kwalen. Zij wijst op nadelen van keuzes op de lange en korte termijn.
- Brede toepasbaarheid die ons niet verplicht bij elk nieuw ongemak onze toevlucht te zoeken tot een ander dieet, maar wel een dieet dat zowel genezend als preventief werkt.
- De traditionele voedingsleer is gebaseerd op eeuwenoude kennis en ervaring.
- Economisch haalbaar: geen dure ingrediënten, moeilijk verkrijgbare producten en houdt rekening met de seizoenen.
- Omdat de mens direct in verbinding staat met zijn omgeving, de aarde en de natuur, bepleit de voedingsleer ook ecologische duurzaamheid.



1. Een aantal basisbegrippen uit de Chinese Geneeswijze

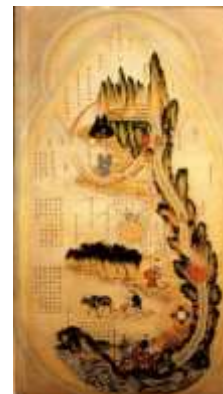
Voordat we dieper ingaan op de voedingsleer vanuit de TCG geef ik een korte toelichting op een aantal fundamentele begrippen.

Traditionele Chinese Geneeswijze: Acupunctuur, Voedingsleer, kruidenleer en Qigong maken deel uit van deze geneeswijze die zo'n 5000 jaar geleden is ontstaan. Het zijn energetische behandelvormen en, terwijl in het westen meer ingezoomd wordt op ziektes, zoomt de TCG uit en bekijkt ziekte in een groter verband.

Holistische zienswijze: Voeding en onze vertering hebben invloed op je constitutie, onze energie en onze geest en tegelijkertijd hebben onze energie, geest en constitutie invloed op ons eetpatroon en onze vertering.

De TCG is een holistische geneeswijze waarbij er in de mens geen onderscheid gemaakt wordt tussen lichaam en geest; lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, versterken elkaar, houden elkaar in evenwicht en zijn tegelijkertijd elkaars tegenpool.

In de TCG zeggen we dat de mens tussen hemel en aarde staat en hiermee onlosmakelijk verbonden is. De mens is tevens onlosmakelijk verbonden met zijn omgeving, de seizoenen en medemensen.



Innerlijk landschap



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.

Qi: zou je kunnen vertalen met het woord 'energie'. *Qi* doet bewegen, stromen en vasthouden. *Qi* maakt al het leven mogelijk. *Qi* is beweging, balans tussen *Yin* en *Yang* of tussen lichaam en geest.

De TCG is erop gericht om deze balans te handhaven en *Qi* te laten stromen. Dit doen zij o.a. door middel van voeding, fytotherapie, ademhaling en beweging (*Qigong*). En niet te vergeten acupunctuur waarmee met dunne naalden de stroom van *Qi* beïnvloed wordt waardoor evenwicht hersteld kan worden.

Nahemelse Qi: is de energie die we verkrijgen door voeding, ademhaling en bezinning en is voor alle lichamelijke processen essentieel.

Xue zou je kunnen vertalen met bloed. Echter het is niet bloed zoals wij het in het westen kennen. Het wordt ook wel verdikte *Qi* genoemd. *Xue* voedt en bevochtigt weefsel. Het ontstaat uit voeding door de werking



van het Maag/Milt systeem. Omdat vrouwen *Yin* zijn moeten zij goed op hun *Xue* letten.

Jing is de essentie van ons lichaam en ligt opgeslagen in onze Nieren. Zij bevat alle energie die we hebben meegekregen van onze voorouders. *Jing* is als een levenskaars die het levensvuur gedurende ons leven brandend houdt. De hoeveelheid *Jing* is beperkt en om oud te worden is het belangrijk *Jing* goed te beschermen.

Meridianen: zijn stroomgebieden in het lichaam waar *Qi* en *Xue* doorheen stromen.

2. De filosofie van de 5 elementen: de *Wu Xing*.

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.

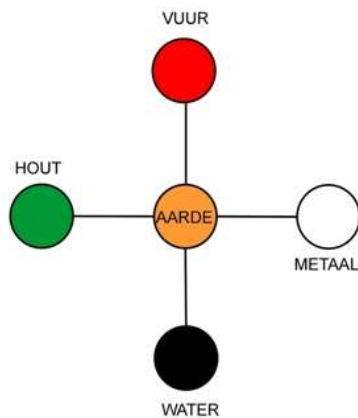


Fig. 1

De 5 elementen worden op verschillende manieren schematisch weergegeven zie fig. 1 en 2. Beide weergaven worden door elkaar heen gebruikt.

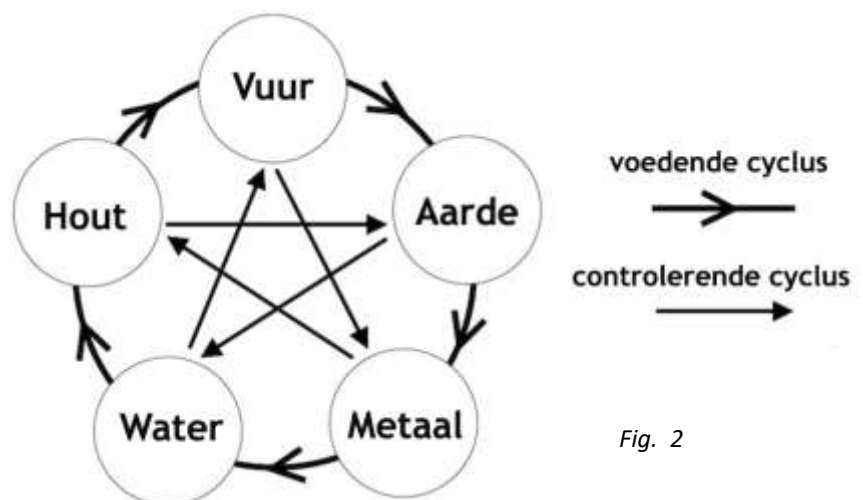


Fig. 2



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

Fig. 3 Resonanties van de 5 elementen

De voedende cyclus: de 5 elementen voeden elkaar, komen uit elkaar voort. Het element Hout wordt gevoed door het Water. Vergelijk het met een jong plantje dat water nodig heeft om te groeien. Vuur wordt gevoed door het element Hout, zonder Hout geen Vuur. Aarde wordt gevoed door de as van het Vuur. In het Metaal element wordt de oogst van de aarde gescheiden in essentieel en niet essentieel. Dat wat essentieel is komt tot rust, kan bezinken en in het Water element tot ontkieming komen.

De controlerende cyclus: de elementen controleren elkaar. Water houdt Vuur in bedwang, Hout zorgt ervoor dat de Aarde niet erodeert, Vuur kan het Metaal controleren door zijn warmte en de Aarde zorgt ervoor dat het Water wordt vastgehouden.

3. De 5 elementen en de orgaansystemen

Met de organen genoemd in de 5 elementen worden de energetische orgaansystemen bedoeld. Wanneer we spreken over bijvoorbeeld *Lever*, worden in de TCG alle functies bedoeld die onder de Lever-energie vallen. Dit zijn zowel fysieke als ook geestelijke functies. De organen zijn aangewezen op voldoende *Qi* en *Xue* (bloed) en op de balans in het hele lichaam.

Bij een verstoring van balans kunnen deze orgaansystemen minder goed functioneren en kunnen er klachten ontstaan waarbij er verschillende orgaansystemen zijn betrokken.



AARDE



De Maag en de Milt zijn verbonden met het element Aarde en zijn verantwoordelijk voor verteringsprocessen. Ook 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. De smaak die bij dit element past is zoet. Deze smaak werkt harmoniserend en versterkend. Teveel 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.

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

- Maagklachten
- Slechte adem
- Blijvend hongergevoel
- Verzakkingen
- 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, menstruatieklachten, opvliegenderheid 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.

VUUR



Het orgaansysteem van het Hart is verbonden met het Vuur element en heeft veel overeenkomsten met het hart vanuit westers perspectief. Het systeem maakt *Xue* aan en doet bloed bewegen. Het Hart is tevens de zetel van onze geest de *Shen*. De *Shen*, de Keizer, is ons bewustzijn, onze intelligentie en onze beslisser. Het Hart is zeer gevoelig voor stress wat *Hitte* in het Hart kan veroorzaken. Overmatige Hitte in

het Hart laat zich zien in onrust of het hebben van slaapproblemen. Nauw verbonden met het orgaansysteem van het Hart is het systeem van de Dunne darm.

METAAL



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 voor ons lichaam. Op geestelijk gebied geeft het element structuur en begrenzing. Droogte kan het metaal schaden.

Klachten die te maken kunnen hebben met verstoring van het Metaal element zijn longproblematiek, darmklachten, huidklachten en overgewicht. De emotie die de longenergie schaadt is verdriet.

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

WATER



De Nieren en de Blaas resoneren als orgaansystemen met het Water element. De Nieren vormen het fundament van ons lichaam waarin onze reserve ligt opgeslagen. Wanneer er verstoring in dit element is dan zie is dit terug te zien in alle andere elementen. In de Nieren zit onze *Jing*, onze levenskaars. Wanneer onze nieren zijn aangetast kan futloosheid optreden, vroegtijdige veroudering en burn-out. Te weinig Nier energie kan ook weer de genoemde *Damp* problematiek veroorzaken.

Moed en levenskracht zijn geestelijke kwaliteiten die bij het element Water hoort. Bij verstoring van het element zien we angsten, fobieën en zwakte.



HOUT



De orgaansystemen Lever en de Galblaas resoneren met het Hout element. De Lever is verantwoordelijk voor het vrij stromen van *Qi* in het lichaam. Dit doet de Lever in nauwe samenwerking met de Galblaas. De Lever is verantwoordelijk voor de opslag van *Xue*. De Lever is belangrijk voor gezonde agressie, voor creativiteit en zelfontplooiing. Frustratie veroorzaakt een Lever *Qi* stagnatie en Hitte in het systeem. De vrije stroom van energie raakt hierbij verstoord wat gevolgen heeft voor alle andere organen in het lichaam.

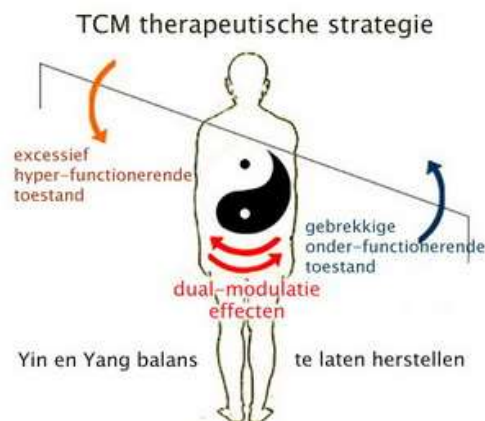
Klachten die kunnen ontstaan bij verstoring van dit element zijn verteringsklachten, wisselende buikpijn, wisselende ontlasting, depressie, opvliegendheid, PMS en andere menstruatieproblematiek bij vrouwen.

Verstoring van balans

Wanneer er sprake van ziekte is, is er sprake van dis-balans. Voor de TCG is het belangrijk te weten of deze verstoring komt door een tekort of juist door een teveel (deficiëntie of exces), door warmte of door koude of door oververhitting van het systeem. Het vrij kunnen stromen van energie is een voorwaarde voor balans.

Stagnatie van (Lever) energie, *Damp* of slijm kunnen de *Qi* stroom vertragen of blokkeren waardoor ziekte kan ontstaan. Bij disbalans met een leegte wordt eerst de leegte aangepakt.

Gebruik van (juiste) voeding oefent invloed uit op ons systeem en helpt de natuurlijke stroom van energie te herstellen waardoor herstel van balans kan optreden.



4. De Systematische indeling van voedsel volgens de TCG.

Voeding kun je indelen in:

- * **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 waterafvoerend.
- * **Temperatuur:** 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?
- * **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.

Invloeden op de energetische eigenschappen zijn:

1. "natuurlijke" invloeden zoals weersomstandigheden, teelt, bereiding, kook- en snijstijlen, en de wijze van nuttigen. Maar ook de persoonlijke betrokkenheid en zorg bij de teelt, de verwerking en de bereiding!
2. "onnatuurlijke" invloeden zijn: chemische teeltwijzen en conserveringsmethoden, de toevoeging van kunstmatige aroma's, smaakstoffen en verbeteraars van consistentie. Ook vallen hieronder elektromagnetische verstoringen, kook- en conserveringsapparatuur en microgolven (toepassing van de magnetron en andere stralingen). Magnetron is desastreus voor de energetica van voeding. Gebruik van diepvries of koelkast is in sommige gevallen heel handig, maar maakt voeding 'kouder'.

Het brengen van balans in heel het systeem, voeden en versterken van het Aarde element zijn doelen van de Traditionele Chinese Voedingsleer, zowel bij gezondheid als bij ziekte.

Bij ziekte wordt voeding als therapie ingezet. Met behulp van de pols en tongdiagnose en een uitgebreide anamnese wordt er gekeken welke elementen uit balans zijn.

Er wordt dan een Chinese diagnose gesteld waarop specifieke voedingsadviezen worden gebaseerd.

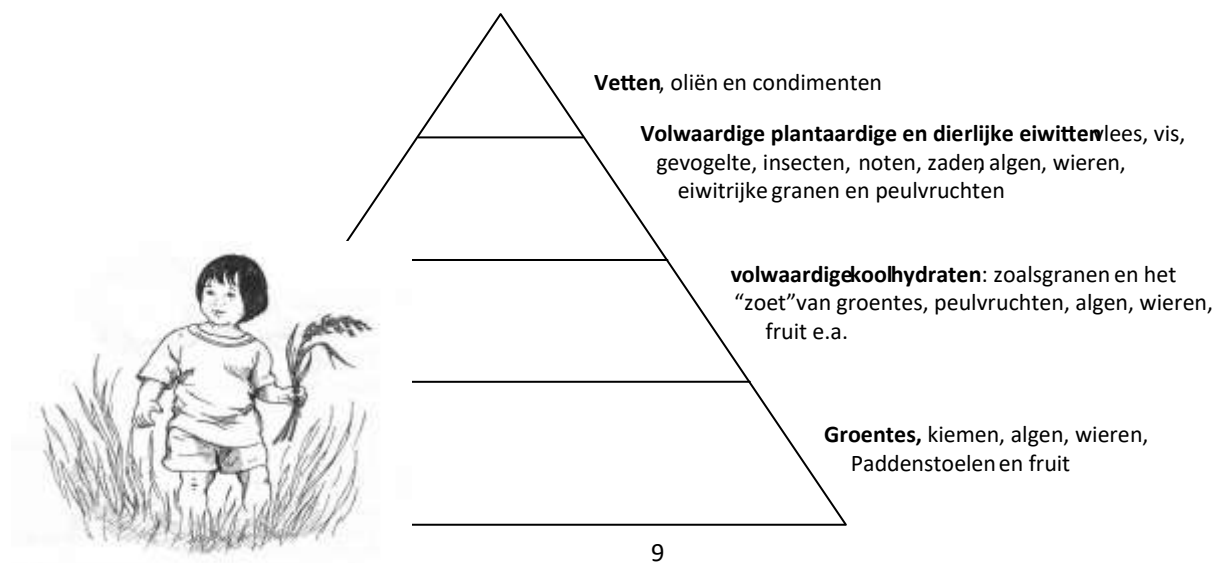


5. Wat zijn de algemene voedingsregels vanuit de TCG?

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 staand 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.

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.



- * 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 verteringssappen weg.
- * Eet een royale portie groenten per dag, zo'n 400 gram. Paddenstoelen, zeewieren, kiemen, etc. horen hier ook bij.

6. Milt vriendelijk dieet:

6.1. 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.

Ontbijt!!!!

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 (seizoens) 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. Zie hieronder.

6.2. 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?

- 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.



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.

Fermenteren en kiemen



Bij *fermentatie*, een soort *gisting*, wordt het voedsel voor-verteerd in een natuurlijk afbraakproces. Tijdens de fermentatie worden veel enzymen, bioactieve stoffen en ook vitaminen aangemaakt en worden juist de koolhydraten, eiwitten en vetten afgebroken. De verteerbaarheid, de voedingswaarde en de vitaliteit nemen daardoor toe.

Kiemen is in wezen "van zaadje een plantje worden". Daartoe worden veel voedingsstoffen omgezet in een makkelijker te verteren fase – met ook hier een sterke toename van voedingsstoffen: vitaminen, mineralen (!) en andere

bioactieve stoffen. Koolhydraten, vetten en eiwitten worden juist afgebroken. Bij kiemen neemt daardoor, net als bij fermentatie, de verteerbaarheid en de voedingswaarde sterk toe. En kiemen zijn super vitaal!

Juiste voedselcombinaties

Eiwitten, koolhydraten en vetten worden op aparte wijze aangepakt door de spijsvertering. Daarom is het van belang om, naast het gebruik van kruiden om de vertering te ondersteunen, inzicht te krijgen in de meest voordelige voedselcombinaties.



Wanneer de vertering zwak is, is het dus raadzaam om eiwitten, koolhydraten en vetten *apart* te eten. Wel combineert elk van deze drie prima met groene, zetmeelarme groentes.

Invloed van kookstijl

Ook de diverse *kookstijlen* beïnvloeden sterk de energetische waarde van het voedsel. Het is bijvoorbeeld mogelijk om het voedsel meer of minder versterkend/verwarmend te maken simpelweg door het kookproces. Frituren, roosteren is vele malen warmer dan koken of stomen. Fermenteren en kiemen zijn bereidingen die verfrissen.

Kookstijlen van krachtig en warm naar ontspannend en fris:

- Roosteren
- Frituren
- Bakken in de oven
- Braden
- (Roer)bakken
- Stoven
- Koken
- Koken met druk
- Stomen
- Blancheren
- Pocheren
- Fermenteren
- Kiemen

7. Maak logische persoonlijke voedingskeuzes!

Hoe we ons voelen bepaald onze voedselkeuze, maar zijn dit ook de juiste keuzes?

- Ben je meer koudelijk? Kies dan voor verwarmende voeding en bereidingen. Echter nooit te heet. Omdat hitte (Yang) het Yin, de vloeistoffen aantast
- Heb je het meer warm? Kies dan eerder voor voeding die verfrist? Maar pas op deze voeding is moeilijker te verteren. Wees je daarom extra bewust hoe je de voeding bereidt. Rauwe groenten kort wokken of het toevoegen van kruiden ondersteunen de vertering.
- Hitte kan ontstaan door letterlijk te veel aan warmte, gebruik dan verkoelende voeding. Houdt rekening met jouw vertering. Producten direct uit de koelkast zijn ook hierbij niet te adviseren.
- Hitte kan ook ontstaan door een tekort aan Yin (Yin-leegte). Dit is een situatie die kan ontstaan bij langdurige ziekte of bijvoorbeeld de Overgang. Gebruik bij Yin leegte Yin opbouwende voeding, dit is voeding met veel bouwstoffen. Deze voeding is moeilijker te verteren. Maak de voeding verteerbaarder door je kooktechnieken aan te passen. Een miltvriendelijk dieet bij deze conditie is raadzaam.



- Zoete trek? Dit is vaak een teken van verzwakte Aarde element. De smaak zoet versterkt het element, te veel zoet en onnatuurlijk zoet putten het element uit. Bewegen en gebruik van spieren ondersteunt Aarde. Kom in beweging!
Heb je trek in zoet eet dan liever iets natuurlijk zoets: een wortel bevat enorm veel koolhydraten. Kauwen op een wortel kan de zoetbehoefte verminderen. Omdat de smaak zuur het Aarde element controleert (in toom houdt) is wortelsap met citroen is een uitstekend drankje bij zoete trek.

Bij specifieke klachten is het raadzaam om een TCG-therapeut te consulteren. Acupunctuur en voedingstherapie zijn bewezen effectief wanneer het gaat om overgewicht en andere verteringsproblematiek.

Zeewieren: hebben een koelende werking, zijn zout van smaak en doen verweken. Werken diuretisch en reinigend, ze bevochtigen en het zijn echte Yin bouwers: vol met mineralen, essentiële suikers, vetzuren en eiwitten.

Agar-agar is een mooi en plantaardig bindmiddel.

Kombu: door meekoken van kombu worden peulvruchten beter verteerbaar.

Bij het gebruik van zeewieren is het van belang geen keukenzout naar nul te reduceren.

Algen: Spirulina en Chlorella zijn ware superfoods, zij bevatten veel chlorofyl en zijn daarom ontstekingsremmend, reinigend en ondersteunen bij opbouw van *Xue* en vernieuwing van weefsel. Chlorofyl activeert enzymen om vitamine E, A en K aan te maken. Algen bevatten mineralen, essentiële vetzuren, essentiële suikers, eiwitten en aminozuren. Algen zijn Yin voedend en Spirulina en Chlorella zijn energetisch Koud.

8. Typologie en voedingskeuzes:

Bouw, aanleg en karaktereigenschappen van mensen kun je indelen in een bepaald element. Dit is echter geen zwart-wit indeling.

Aarde: Mensen zijn ronder van bouw, Moeder-aarde figuur, hebben eerder wat moeite met op gang komen. Het verzorgen en moederen zit in hen. Zij zijn gevoeliger voor spijsverterings-problematiek, neigen naar piekeren en over-bezorgdheid. Zij zijn gevoelig voor Damp en kunnen problemen ontwikkelen met hun weerstand.

Dieet: Milt voedend en neutraal voedsel.

Vuur: Mensen zijn zeer communicatief en hebben een langere, dunnere lichaamsbouw, zijn emotioneel. Vuur mensen hebben passie en zijn eerder rusteloos. Super happy en depressie resoneren met vuur.

Dieet: eerder wat koeler en bitter voedsel.

Metaal: Dit type mens is gevoelig maar ook scherp, ze zijn geboren leiders hebben een krachtige stem. Ze zijn gevoelig voor darmklachten en huidproblematiek. Kunnen Innerlijke onrustig zijn en zich snel beledigd voelen.

Dieet: verwarmend en scherp voedsel.



Water: Yin mensen hebben een meer Yinne Lichaamsbouw: Dikke huid, gedrongen bouw, korte botten etc. Zij zijn sensitief en eerder wat stiller. Ze bezitten innerlijke kracht en zijn standvastig. Zij houden eerder water vast, Yin, doordat er relatief minder Yang is.

Dieet: vermijdt koud voedsel, eet verwarmend zouter voedsel (pas op met te veel zout)

Hout: Hout resoneert met de wind, het komt en gaat. Hout-types kunnen wisselend van stemming zijn creatief, vol met plannen en ideeën. Ze zijn bewegelijk, pezig gebouwd en kunnen gemakkelijk oververhit en gefrustreerd raken.

Dieet: zuur en verkoelend voedsel.



9. Even inzoomen!

Eiwitten

Het gebruik van dierlijke eiwitten wordt in zeer kleine hoeveelheden en van superieure kwaliteit vanuit de TCG aanbevolen. Varieer in de consumptie van eiwitten, kies verschillende plantaardige eiwitbronnen. Kies voor variatie in granen en peulvruchten. Eiwitten zijn volgens de TCG dampvormend omdat ze relatief moeilijk te verteren zijn. Soja producten zijn thermisch zeer koelend.

Adukibonen en Beluga linzen zijn peulvruchten die makkelijker verteerbaar zijn. Gebruik ter verbetering van de verteerbaarheid bij het koken een stukje Kombu en gebruik bijvoorbeeld bonenkruid of salie.

Zouten, mineralen

In veel bewerkte producten zit veel NaCl of keukenzout. Keukenzout bevat verder geen andere mineralen, is een bewerkte product en daarom belastend voor het lichaam. Gebruik i.p.v. keukenzout Zeezout, Himalaya zout of Keltisch zeezout (heeft een hoog magnesiumgehalte).

Gebruik zeewier i.p.v. zout of probeer **Miso**. Dit is een natuurlijk gefermenteerd (soja) product met natuurlijke zout en te gebruiken als basis voor een soep of ingrediënt bij een groente schotel.

Shoyu is een zout ketjap-achtig product wat je als extra toevoeging in een gerecht kunt gebruiken.



Vetten

In gezonde voeding horen ook verzadigde vetten VV, enkelvoudige onverzadigde vetten EOv en meervoudig onverzadigde vetten MOV. Vetten leveren warmte, energie en beschermen. Zij ondersteunen het immuunsysteem en ondersteunen de opname van vitaminen. In de voedselpiramide kun je zien dat we vetten met mate moeten eten. De verhouding waarin we VV, EOv en MOV moeten eten is 1:1:1.

Roomboter, kokosolie of Ghee zijn verzadigde vetten en goed om in te bakken. Gebruik geen geraffineerde vetten zoals margarine, halvarine en andere braad-en bak producten.

Olijfolie is een enkelvoudig onverzadigd vet en is goed voor hart en bloedvaten. Bak niet in olijfolie: door verhitting beschadigen de vetzuren en hierdoor verliezen de vetten hun geneeskrachtige werking. Andere onverzadigde vetten vind je in amandel en avocado.

Meervoudige onverzadigde vetten zijn Omega 6 (in zonnebloemolie, saffloer olie, noten en zaden, algen) en Omega 3 vetzuren en zijn essentiële vetzuren (in lijnzaad, hennepzaad, Chiazaad, pompoenpitjes, walnoten, pistachenootjes, teunisbloem (olie), algen, krill en vette vis,). Essentieel betekent dat ze voor onze gezondheid onmisbaar zijn en omdat we ze zelf niet kunnen maken, moeten we deze vetten eten.

Eet essentiële vetzuren vooral in onbewerkte vorm. Wanneer we te maken hebben met koudgeperste oliën worden deze vetzuren extra kwetsbaar. Bij verhitting en door invloed van zonlicht beschadigen de vetzuren, verliezen hun werking en voedingswaarde en kunnen ze zelfs kankerverwekkend worden. Bewaar de olie daarom koel en in het donker.

Vitaminen

We vergeten dat er in groenten vele vitaminen zitten. Boerenkool en zuurkool bevatten veel meer vitamine C dan een citroen of sinaasappel. Fruit is vanwege zijn thermische waarden niet altijd makkelijk te verteren. Het eten van groenten is daarom niet alleen belangrijk voor de mineralen en vezels, maar ook voor de dagelijkse benodigde hoeveelheid vitaminen.

Eet ongeveer 400 gram groenten per dag: Een gedeelte daarvan bestaat uit verse groene groente, groene kruiden en kiemen, maar zo mogelijk ook uit paddenstoelen, zee groenten en (groene) algen. Ter behoud van vitamine C in groente is korte bereidingstijd aan te raden.

Wanneer u kiest om supplementen te gebruiken (vitaminen en/of mineralen) is het raadzaam deskundig advies in te winnen.

Koolhydraten

Onvolwaardige meelproducten komen voor in veel brood, crackers, koek, gebak en dergelijke. Ook zijn ze aanwezig als bind- of vulmiddel in kant-en-klaar producten. Al deze (meel)producten belasten het lichaam.

Met de juiste voorbereiding en zorgvuldig gekauwd (!) zorgen volwaardige granen, zetmeelrijke groentes, peulvruchten en fruit voor de gezonde, milde, zoete smaak van voedsel. Gebruik deze



regelmatig, gevarieerd, maar ook niet overmatig. Voor de meeste gezonde mensen geldt dat een bescheiden portie bij het ontbijt (bijvoorbeeld één kommetje granen-pap) en lunch (enkele eetlepels volwaardig graan) voldoende is.

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: On-verhit (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.



Disclaimer: De voedingsadviezen zijn veilig en hebben hun fundament in een oude traditie. Zij passen in deze moderne tijd waarbij duurzaamheid van belang is. Zij vormen geen vervanging voor reguliere therapie bij ziekte of klachten. De adviezen kunnen echter wel ondersteunend werken.

Bronvermelding

Voor het schrijven van deze informatie heb ik diverse bronnen gebruikt. Mijn dank gaat uit naar mijn docente Voedingsleer bij Qing-Bai Betteke Visserman, schrijfster van het E-book Vitale Voeding. Betteke heeft een praktijk voor Traditionele Chinese Geneeswijze www.vitalevoedingsvisie.nl.

Bibliografie

Hofs, J. (2012). *Blijvend meer energie*. Geesteren: A3boeken.nl.

Koehler, J. (2014). *Ontbijt je fit*. de Wijzekeizerin.

Pitchford, P. (2002). *Healing with Whole Foods*. California: North Atlantic Books.

Price, W. A. (2012). *Voeding en fysieke degeneratie*. succesboeken.

Temelie, B. (1994). *Voeding volgens de vijf elementen*. Amsterdam: Schors.

