

Marian Rappoldt

Gezond Chinees eten: voor elk mens anders

Inleiding

Een korte blik op voeding vanuit de Chinese Geneeskunde. In het China van jaren geleden kende men geen koolhydraten, geen vetten en geen eiwitten. Wel kende men kleuren en smaken. En men was zich bewust van het gevoel in het lichaam. Een gezonde en evenwichtige voeding behoedt de mens voor verveling en zorgt voor afwisseling.

Gezond eten is het eten wat goed is voor jou, in hoeveelheden die goed zijn voor jou. Verder is het belangrijk om met regelmaat te eten, voldoende gevarieerd en voldoende in hoeveelheid te eten. Voldoende is in dit geval net zoveel eten dat je de volgende maaltijd haalt zonder hongergevoel. Niet meer en niet minder. Het is een hele kunst om je bewust te worden van wat voor jou op dit moment voldoende is. Herkennen wanneer je teveel eet en ook wanneer je te weinig eet, is niet gemakkelijk, maar wel nodig. Voor ieder mens is dat anders. In je jeugd is het anders dan bij de groeispurt en als je ouder wordt, verandert die juiste voeding voor jou op dat moment weer. Het hangt steeds af van wat je lichaam in elke afzonderlijke levensfase nodig heeft.

Voeding en energie

Verteren is het omzetten van voeding in Qi (energie). Voordat die essenties van de voeding beschikbaar komen voor het lichaam zijn enkele stappen nodig. De vertering, die hoort bij het element Aarde, is een belangrijke eerste stap in het geheel. De vertering is de 'wortel' van de Na-hemelse Qi. Het is de bron van alle productie van de Qi en het Bloed van na de geboorte. De vertering controleert het rotten en rijpen van voedsel en drank. De maag bereidt het proces voor. Daarna kan de scheiding en extractie van de essenties van het voedsel gebeuren. Als de vertering goed verloopt dan is dit merkbaar aan een goede eetlust, een normale opname van voedingsstoffen en een regelmatig ontlastingspatroon. Als de vertering faalt wordt de eetlust minder, er komen onverteerde resten in de ontlasting, de buik zet op en de ontlasting wordt losser. Indien de vertering van de vloeistoffen hapert dan geeft de slechte transformatie hiervan 'damp en flegma'.

Soort en hoeveelheid voeding

Voeding moet de Hemel – Mens – Aarde verhouding dienen. Het soort voeding dat bij iemand past hangt af van de constitutie, leeftijd, geslacht, activiteiten in het dagelijkse leven en de streek waar iemand woont. Samen bepalen deze factoren het soort en de hoeveelheid voedsel die past.

De vertering is een functie. De ene mens kan grote hoeveelheden tegelijk verteren. Een ander kan beter vaak kleine beetjes eten, anders wordt de vertering overbelast en ontstaan verteringsklachten.

De vijf zintuigen helpen om te bepalen wat goede voeding is. Elk zintuig hangt samen met een smaak. Zoet, zuur, hartig, scherp en bitter horen elk bij een ander element, een andere functie in het lichaam. Als je gewaar wordt dat je een dringende, dwingende behoefte hebt aan een bepaalde smaak dan vraagt het element dat bij die smaak hoort ondersteuning. Hoe jij die steun gaat geven heeft invloed op het vervolg. Bijvoorbeeld de behoefte aan zoet kun je voldoen met een snoepje of chocoladereep. Dit kalmeert die zoetbehoefte even. Voedingswaarde zit er weinig in deze producten. Het aarde-element vroeg steun, maar krijgt deze maar in beperkte mate. Indien met pompoen, gedroogde vruchten, noten of andere zoetige voedingsmiddelen aan die behoefte wordt tegemoetgekomen, dan steun je het aarde-element beter.

Voedingshygiëne

Voedingshygiëne is een belangrijk aandachtspunt. En dan wordt niet alleen het wassen en schoonhouden van de kookomgeving bedoeld. Voedingshygiëne omvat ook de wijze waarop en de omgeving waarin je voeding tot je neemt. Lopend en pratend of rustig zitten en de tijd hebben om aandachtig te proeven wat je eet. Het is belangrijk te kunnen genieten van dat wat je eet. Neem de tijd. Probeer smakelijke en gezonde dingen te eten, ook als je weinig tijd beschikbaar hebt voor het eten zelf. Heftige gesprekken tijdens het eten kan je beter mijden, dat is een dubbele belasting voor de verteringsfunctie. De Chinezen hadden in de gaten dat we niet alleen onze voeding verteren maar ook onze belevenissen op een dag. Dat wat we horen, zeggen, lezen en zien, alles moet zijn plekje in ons leven krijgen.

Vertering en Qi

Het lichaam moet voldoende Qi en warmte in zich hebben om het geboden voedsel te kunnen verteren. De een kan prima elke dag een kwarktoetje eten. Een ander heeft hiervoor onvoldoende Qi en warmte in zich om kwark te kunnen verteren. Bij die persoon schiet de vertering tekort. Als de vertering het aanbod niet aan kan, gaan zich vocht en vet ophopen en de ledematen gaan zwaar voelen. Een zwak aarde-element geeft eveneens een zwakke vertering. Dit uit zich in het makkelijk blauwe plekken krijgen, cellulitis, vermoeidheid, moeite met de concentratie, trek in zoetigheid, koude handen en een brijige ontlasting. ■

Samenvatting

Onze vertering hangt samen met onze constitutie. De verdeling van de kracht en mogelijkheden van de vijf elementen is bij iedere persoon anders. Voor iedere persoon verschilt het wat goede voeding is voor die persoon. Een dieet voor alle gevallen zal niet werken. Onze lichamen verschillen daarvoor te veel.

Summary

Our possibilities to digest depends on our constitution. The diversity in power and possibilities of the five elements are different in every person. For each person will it differ what good food is. One diet for all purposes will not work. Our bodies differ to much.

Keywords

Food, five elements, digestion, digestionsymptoms.

Geraadpleegde literatuur

1. Molen van der C. (1999) *Acupunctuur, leerboek van de praktische acupunctuur*, Elsevier/de Tijdstroom
2. Maciocia. G. (1989) *The foundations of Chinese medicine*, Churchill Livingstone Medical division of Longman Group UK Limited
3. Temelie B. (1994) *Voeding volgens de vijf elementen*, Uitgeverij Schors Amsterdam
4. Di L. *Acupunctuur in 1 dag*, Lan Di Press 2007

*Kijken doe je met je ogen;
zien doe je met je ziel.*

JEROEN KRABBÉ