



VOEDING EN DE VIJF ELEMENTEN

Bezint eer ge begint, is,- behalve een wijze spreuk - ook van toepassing op onze eetpatronen. Eenmaal aangeleerde eetgewoonten zijn moeilijk te veranderen, laat staan totaal los te laten. En toch is het raadzaam om elke zeven jaar eens goed te kijken naar je eigen voedselpatroon. Ingesleten tussendoortjes, kant-en-klare ontbijtproducten, toch maar een extra klontje suiker in de thee. Het valt allemaal wel mee, je mag toch af en toe wel eens zondigen, is een veel gebezigd excuus. Laat ik vooral duidelijk maken dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn of haar gezondheid en dat er geen eenduidige regel is voor een verantwoorde eetwijze. Behalve dan:

Geniet van wat je tot je neemt!
Een negatieve waardering van eten leidt eerder tot ongewenste eetgewoonten dan jezelf serieus nemen en genieten van je eten. Snoepen is dan ook genieten en geen manier om ongewenste emoties weg te eten. Van Kooten en De Bie zeiden het al in de jaren 80 van de vorige eeuw.



Goed kauwen, zodat het eten regelmatig in je bloed komt.
Deze regel komt op de tweede plaats. Vijfenzeventig procent van de vertering vindt plaats in de mond en kost nauwelijks energie, in tegenstelling tot de rest van het spijsverteringskanaal. Eigenlijk geldt: hoe verder onverteerd voedsel in het spijsverteringskanaal doordringt, des te meer energie moet het lichaam aanwenden om het alsnog af te breken. Houd 20 keer kauwen per hap aan als standaard en verhoog de frequentie bij zwakte (30) of ziekte (40-50). Pas deze regel ook toe op vloeibaar voedsel. Kauwen activeert namelijk de speekselproductie en de klieren in de mond maken steeds opnieuw speeksel aan bij elke kauwbeweging.

Beide regels vinden hun oorsprong in de grondslagen van de Taoïstische levensleer en maken deel uit van de werking van de vijf elementen. Het Tao overstijgt alles, het is vorm en leegte, de hoogste toestand van zijn maar vooral de weg er naar toe. De mens staat tussen hemel en aarde en in ons menszijn komen de krachten van beide samen. Daarom maken wij deel uit van het geheel, van de vorm, van de leegte en niet alleen de mens maar alle fenomenen in de kosmos. Dit begrip is fundamenteel voor het kunnen begrijpen van de Chinese geneeskunde en de samenhang tussen ziekte, behandeling en genezing. Alles is met elkaar verbonden. En dus is het noodzakelijk dat we leven naar de wetten van hemel en aarde en de betekenis van de

natuur volgen. Meegaan op de stroom van het leven. Belangrijk is dan een innerlijke houding van 'niet-handelen in het nu' ofwel onmiddellijk, intuïtief begrijpen en reageren op de eisen van het leven.

Wie het geheim van het Tao bewaart vraagt niet meer dan hij nodig heeft en is tevreden met wat hij heeft (Lao Tze)

Energetische principes

Kernbegrip in de Taoïstische energieleer is het concept van Yin(vorm) en Yang(energie). Dit houdt in dat het een niet zonder het ander kan bestaan. Bij te weinig of teveel van het een of het ander ontstaat er onbalans ofwel ziekte. Het zijn tegenpolen, maar ze vullen elkaar ook aan:

Yang activeert	Yin brengt rust
Yang initieert	Yin groeit
Yang vernietigt	Yin consolideert

Dit principe werd door de oude Taoïsten vervolmaakt naar de vijf fasen van verandering (Wu Xing) en zo noem ik ze zelf ook, omdat het vijf fasen van verandering in energie zijn. De naam vijf elementen heeft iets op zichzelf staand in zich, alsof de relatie ertussen ontbreekt. De vijf fasen van verandering herhalen zich steeds weer in een andere variatie, waardoor elke fase uniek is en niet te evenaren. Daarnaast en in samenhang manifesteert zich het Qi of Chi, ook wel levensadem genoemd. Een lichamelijke, fijnstoffelijke energie die door de kracht van verbeelding (visualisatie) en

gedachten kan worden beïnvloed. Op dit principe zijn alle energie-oefeningen (Qi-gong) en 'oude' vechtkunsten gebaseerd. Als het hart er is volgen de gedachten, zijn de gedachten daar dan volgt het Qi en vervolgens bloed en kracht.

Ziekte, oorzaak en symptomen

Ziekte ontstaat als er een onbalans is tussen Yang en Yin. Ik maak altijd de vergelijking met een bascule weegschaal. Onbalans dicht bij het draaipunt kan makkelijk worden gecorrigeerd. Maar aan het uiteinde breng je met een klein tikje grote veranderingen teweeg. Een overvloed van Yin leidt tot zwakte van Yang en andersom. Een gebrek aan vorm geeft energie teveel ruimte en deze vloeit weg. Wij worden ziek en in de natuur zie je aardbevingen, droogtes en overstromingen. Stoornissen van Yang betreffen altijd de energie, vitaliteit, warmteregulatie en orgaanfunctie. Stoornissen van Yin betreffen altijd de lichaamssappen (bloed, lymfe), structuur (botten) en substantie (weefsels). Voor beide kan er sprake zijn van een overschot of een tekort aan Yin of Yang.

De vijf fasen van verandering

We beginnen bij Hout (het jonge Yang), de lente, de frisse ochtend, een opstekende wind. Kiemen, kinderen, nieuwe ideeën en plannen worden beïnvloed door deze fase. De beste fase voor een nieuwe start. In ons lichaam vind je Houtenergie in de lever, galblaas, spieren, pezen en ogen. Deze energie initieert de emotie woede en inspireert creativiteit, besluitvaardigheid, vormgeving en grootmoedigheid. Verder correspondeert het met de kleur groen, de zure smaak, wind en wisselvallig weer en is deze energie het sterkst in het lichaam waarneembaar tussen 23.00 en 03.00 uur.

Het Hout voeden

De zure smaak voedt de lever, maar te zuur is gevaarlijk voor milt en maag en het maakt de huid slap en gerimpeld. Alle zuursmakende fruit en groentesoorten werken goed voor Hout, maar ook yoghurt, karnemelk, witte wijn, gevogelte, tarwe, spelt, snelgroeiende witte groente, zoals asperges, kiemen

en prei.

Heeft u trek in iets zuurs, geef daar dan aan toe en eet bijvoorbeeld een zure, groene appel (geen zuurtje, want dat bevat weer veel suiker). Gebruik bij lichaamssap-tekort, hitte van lever en galblaas en windziekten versterkende producten: bladgroenten en salades daarvan; champignons, fruit van eigen bodem (tropische vruchten koelen de organen te sterk af). Sojaproducten, zure melkproducten zoals: kwark, kefir, zachte kaas en verwerk ze in kleine gerechten. Laat ook het seizoen hierin meewegen: in de zomer wat meer en in de winter wat minder. Neutrale voedingsmiddelen hebben een regulerende werking: graangerechten en brood; peulvruchten, noten, kalfs- en rundvlees, eieren, boter, koemelk, room, honing; graanmoutstropen, moutbier, druivensap. Uitgaande van het holistisch principe kunnen zuivel en vlees, enkel van biologische oorsprong natuurlijk, ook deel uitmaken van uw voedingspatroon in tegenstelling tot dat wat de macrobiotische beweging propageert.

Vuur volgt op Hout

Vuur kenmerkt zich in kracht, plezier en opwindning (ja, ook de seksuele opwindning). Je voelt de zomerhitte, lacht hartelijk en danst in extase. Dit is de kracht van de jeugd, onbedaarlijk en liefdevol. Niet te verwonderen dus dat hier het hart het belangrijkste orgaan is, gevolgd door de dunne darm, het hartzakje (pericard), de bloedvaten en de tong. Bekende Nederlands spreekwoorden: 'waar het hart vol van is, loopt de mond van over' en 'het hart op de tong hebben', geven ook aan, dat er een verband is tussen deze twee organen. Vlot spreken duidt op een gezond hart.

Voedsel voor een gezond hart (en dunne darm)

Alles met een bittere smaak (bitter in de mond maakt het hart gezond): koffie, cacao, zwarte en groene thee. Paprika's, tomaten, kersen, rode wijn, cichorei, witlof en rucola. Maar ook artisjokken, olijven, selderie, grapefruit en kruiden, zoals: rozemarijn,

oregano en tijm. Boekweit, lamsvlees en geitenkaas. Hierbij geldt ook weer, eet het met mate. Thee en koffie in kleine hoeveelheden werken toniserend voor de vuurorganen, maar een teveel put de hartenergie uit. Bitter neemt stagnaties weg in de dunne darm en dat verklaart ook de werking van een bitter likeurtje na een copieuze maaltijd. Voedingsadvies voor oververhitte vuurorganen: alle vormen van rauwkost, tropisch fruit, fruit- en groentesappen, mineraalwater en zout, maar weer niet in de winter, want dan koelen deze organen weer teveel af. Dan kun je volstaan met een verkoelende bereiding van wintergroenten, bijvoorbeeld gepickelde winterwortel of biologische zuurkool.

En zo gaat de cirkel verder met Aarde (nazomer, zoete smaak), Metaal (herfst, scherpe smaak) en Water (winter, zoute smaak).

Gebruikmakend van deze kringloop in uw dagelijkse maaltijden ontwikkelt u als vanzelf een dynamische balans die, gecombineerd met oefeningen en meditatie, een vreugdevol en voldaan leven creëert. De organen functioneren optimaal, emoties overheersen niet en de geest kan ontwikkelen en inspireren.

Meer weten over voeding volgens de vijf fasen van verandering in energie?

Fons Witteman
Natuurvoedingskok en -therapeut
www.biocatering.nl

Literatuur:

Voeding volgens de vijf elementen, Barbara Temelie
Koken voor je leven, Nora Goud
Natural remedies from the Japanese Kitchen, Hiroko Fukahara & Yasuko Takahata
Elk seizoen in je element, Gonnine van de Lang



Tekst:
Fons Witteman