

Nieuwsbrief Herfst 2016

Oeroude wijsheid over het ontstaan van Diabetes



In voorgaande edities van deze nieuwsbrief* zijn we ingegaan op de leer van Qi-Bo waarin hij uitlegt dat het belangrijk is om een deugdzaam en regelmatig leven te leiden en zowel lichamelijk als emotioneel mee te bewegen met de vier seizoenen, om er zo voor te zorgen dat je op een gezonde manier je oude dag tegemoet gaat. In deze herfsteditie kijken we aan de hand van hoofdstuk 3 van de Nei Jing, naar een mogelijke verklaring voor het ontstaan van diabetes door naar de relatie te kijken tussen de mens en zijn omgeving. Het uitgangspunt is dat je de mens, als microkosmos, kunt zien als een afspiegeling van de macrokosmos. Alles wat daarbuiten gebeurt, gebeurt ook in ons. Een leuk voorbeeld hiervan is de maan. De maan zorgt voor eb en vloed en heeft dus blijkbaar aantrekkingskracht op het water. Maar natuurlijk niet alleen op het water in de zee. Ook de mens bestaat voor

70-90 % uit water. Op dat water heeft de maan ook haar invloed. Het is niet voor niets dat we mensen die emotioneel wat instabiel worden wanneer het volle maan is een 'Luna-tic' noemen. Een veel mildere vorm hiervan zie je bij mensen die moeilijk in slaap komen bij volle maan, omdat de maan, door haar aantrekkingskracht op het water, ervoor zorgt dat er dan te veel energie naar het hoofd gaat.

* zie mijn website: www.jolandamourik.nl

De kern uit de tekst van hoofdstuk 3:

陽氣者，若天與日，失其所，則折壽而不彰。凡陰陽之要，陽密乃固，兩者不和，若春無秋，若冬無夏。因而和之，是謂聖度。故陽強不能密，陰氣乃絕。陰平陽秘，精神乃治；

De yang qi (in de mens), komt overeen met de zon aan de hemel. Als deze niet op zijn plaats staat, bekort dit het leven op aarde en dat ziet er dan ook niet goed uit. Voor yin en yang qi is het essentieel dat de yang qi in het lichaam blijft, zodat hij sterk blijft. Wanneer yin en yang niet met elkaar in harmonie zijn, is dit alsof er een lente zou zijn, maar geen herfst, of een winter zonder zomer. Wanneer yin en yang in harmonie zijn, noemt men dit 'leven als een wijze'. Wanneer de yang qi zo sterk is dat hij niet in het lichaam gehouden kan worden dan raakt de yin qi uitgeput. Wanneer de yin daarentegen beschermd wordt door yang en daardoor rustig is, dan is er een goede basis voor een gezonde en sterke geest.

Yang creëert yin en yin voedt yang

In de mens wordt de yang qi vaak aangeduid als 'energie', de energie die ervoor zorgt dat je warm blijft en die ervoor zorgt dat alle stofwisselingsprocessen gaande blijven. Yin qi noemen we de vloeistoffen in het lichaam zoals bloed en lymfe. De yang qi in de mens creëert en beschermt de yin qi en wordt op zijn beurt gevoed door deze yin qi. De teksten uit de Nei Jing klinken vaak wat mysterieus, dus laten we eens kijken wat er nu eigenlijk staat. Dit derde hoofdstuk beschrijft vanuit de Chinese geneeskunde een breed scala aan ziekten, met hun oorzaak en behandeling. De kern van dit hoofdstuk gaat, net als de vorige twee hoofdstukken, over het behoud van gezondheid door het handhaven van de balans tussen yang en yin qi in het lichaam.



In dit hoofdstuk wordt gekeken naar de samenhang tussen de mens en zijn omgeving. De mens is gezond als yang qi en yin qi in balans zijn. In de kosmos representeert de zon de yang qi. Als de zon niet zou schijnen was er op aarde geen leven mogelijk zoals wij dat kennen. De tekst in het kader beschrijft dat er zonder yang qi, noch voor de aarde, noch voor de mens leven mogelijk zou zijn.

Het lichaam wordt continu beïnvloed door veranderende omstandigheden, zowel uiterlijk als innerlijk, waardoor er voortdurend een neiging ontstaat naar een overwicht van yin of van yang. Alleen al door het opkomen en ondergaan van de zon is er in het lichaam een toe- en afname van yang qi gedurende de dag en de nacht. Naast de zon en de maan, kunnen ook wind, regen en kou, maar ook onze voeding of onze emoties voor een verstoring van de balans verantwoordelijk zijn. De kunst van het onderhouden van de gezondheid is het herstellen van de harmonie tussen yin en yang zodra er een kleine balansverstoring optreedt.

De energie van voedsel voedt de yang qi, de smaak van het voedsel voedt de yin qi

Wat de smaken van ons voedsel zijn, is voor iedereen duidelijk. De energie van het voedsel is een wat vreemd begrip dat enige uitleg vraagt. Het is makkelijk uit te leggen aan de hand van boerenkool en bananen.



Boerenkool is het lekkerst als de nachtvorst er overheen is gegaan. Hoe komt het dat boerenkool daartegen kan en niet bevriest?

Dat komt omdat boerenkool een heel warme energie heeft. Buiten het feit dat boerenkool onze honger stilt, verwarmt het ons dus ook. Dit is fijn in de winter. 's Zomers staat er geen boerenkool op het land en hebben we er ook geen trek in, omdat we het dan warm genoeg hebben. Als je een banaan daarentegen een nachtje in de koelkast legt, is hij zwart. Een banaan kan niet tegen kou. Waarom niet? Bananen groeien in de tropen en hebben een koude energie. Buiten het feit dat de banaan de honger stilt, koelt hij je dus af. Dat is nodig wanneer je in de tropen leeft, waar het



zomaar 40 graden kan zijn. Zo zie je dus hoe perfect de natuur dat voor ons regelt: Wat in de koude groeit heeft een warme energie en houdt ons zo warm, wat in de hitte groeit heeft een koele energie en koelt de mens af.

De energie van ons voedsel, de yang qi dus, zorgt voor het handhaven van de balans in het lichaam en reageert direct als hierin een subtiele verandering optreedt. De yin qi wordt gevoed door de verschillende smaken van het voedsel; zuur, bitter, zoet, pittig en zout. Wanneer de yin qi uit balans is, zal er een behoefte ontstaan aan een bepaalde smaak. Zo kan wat extra zout de nierenergie balanceren. Een overdadig zoutgebruik echter, kan de nierenergie beschadigen. (Zie tabel).

Smaak	Orgaan
Zuur	Lever
Bitter	Hart
Zoet	Milt/Alvleesklier
Pittig	Long
Zout	Nier

Overdaad schaadt

Wij weten dat mensen met overgewicht een groter risico lopen op het ontstaan van diabetes type 2. Duizenden jaren geleden was dat in de Chinese Geneeskunde ook bekend. Qi Bo legt uit hoe een overdaad van een bepaalde smaak problemen kan geven in het bijbehorende orgaan; de zure smaak voedt de lever, maar te veel zuur beschadigt de lever. De yang qi zal onmiddellijk proberen deze onbalans te herstellen, maar wanneer dat op den duur niet meer lukt ontstaat schade aan de gezondheid.

In hoofdstuk 3 van de Nei Jing vinden we dan ook de volgende uitspraak van Qi-Bo over diabetes:

“De veranderingen ten gevolge van rijke en overdadige voeding zullen zichtbaar worden door zweren op de voet. De patiënt eet echt meer dan voldoende, maar heeft voortdurend honger en dorst.”

Deze, op het eerste gezicht vreemde, uitspraak is een ondubbelzinnige vermelding van twee belangrijke symptomen van diabetes:

- Verminderde doorbloeding waardoor slecht genezende wondjes kunnen ontstaan
- Honger, doordat de voedingsstoffen niet opgenomen kunnen worden.

Elders in de Nei Jing wordt diabetes beschreven als gevolg van overgewicht. Qi-Bo beschrijft daar dat diabetes vooral voorkomt bij rijke mensen, en dat zij niet genezen moeten worden met kruiden en mineralen, maar dat zij af moeten zien van rijk en overdadig voedsel.

De schrijvers van de Nei Jing leken dus veel te weten over diabetes behalve de tegenwoordig bekende oorzaak. Insuline was hen nog niet bekend. Ze beschreven echter wel een effectieve remedie:

“Hij met de ziekte van veel drinken en veel plassen dient na het eten duizend stappen te zetten.”

Door na het eten een stukje te gaan lopen, wordt het teveel aan suiker in het bloed direct omgezet in energie en wordt een te hoge bloedsuikerspiegel voorkomen.

Een beetje chocola ter ondersteuning van de gezondheid

Diabetes type 2 begint vaak met een verminderde gevoeligheid voor insuline. Hierdoor wordt het bloedsuiker minder goed wordt opgenomen in de cellen. Uiteindelijk kan dit leiden tot hart- en vaatziekten leiden. Het dagelijks eten van een stukje pure chocola vermindert de kans op deze insulineresistentie, waardoor u minder kans loopt op diabetes en hart- en vaatziekten.

Toen de onderzoekers naar de leefstijl en het dieet van 1153 mensen tussen de 18 en 69 jaar keken, bleken de chocolade-etters een verbeterde gevoeligheid voor insuline en ook een verbetering van hun leverenzymen te hebben gekregen. De onderzoekers van het Luxemburgse Gezondheidsinstituut weten echter niet precies hoeveel chocolade u nodig heeft om tot dit resultaat te komen. Sommige proefpersonen aten wel 100 gram pure chocola per dag. De meesten aten echter ongeveer 25 gram. Chocolade bevat veel polyfenolen en waarschijnlijk zorgen deze voor het heilzame effect. Belangrijke polyfenolbronnen zijn druiven, bessen, thee, koffie, olijfolie, chocolade/cacao, walnoot, vruchten en groenten. Met name de schillen van vruchten hebben een hoog gehalte aan polyfenolen en kunnen dus de gevoeligheid voor insuline verbeteren. Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen natuurlijke en bewerkte chocolade. Bedenk echter, voor u aan de chocolade gaat, dat lichaamsbeweging, voeding en andere leefstijlfactoren natuurlijk een minstens zo belangrijke rol spelen.

Bron: British Journal of Nutrition, 2016; 115: 1661

Herfstrecept - Hete Bliksem

Ook te veel appels? Probeer eens Hete Bliksem.
Oer-Hollands en gezond!

Ingrediënten (voor 4 personen)

1,5 kilo aardappels; 1,5/2 kilo appels; 3 á 4 uien; bosuitjes; roomboter;
geraspte kaas (100-200 gram)

Peper, zout, peterselie, paprikapoeder, tijm, rozemarijn, citroensap,
mosterd



De aardappels koken en eventueel wat peper, zout, peterselie en paprikapoeder toevoegen.

De appels wassen, de klokhuizen verwijderen en de appels (met schil) in blokjes snijden. Besprenkelen met wat citroensap. Op een bakplaat in de voorverwarmde oven 30-40 minuten laten garen. Intussen de kleingesneden uien in de koekenpan fruiten tot ze glazig zijn.

Als de aardappels gaar zijn, deze afgieten, en fijnstampen.

Aan de aardappels (room)boter, geraspte kaas, wat mosterd, peper, iets zout, klein gesneden bosuitjes, tijm, rozemarijn en paprikapoeder toevoegen.

Driekwart van de appels door de aardappels stampen. De rest van de appels op de stampot serveren.

Indien gewenst: spekkies uitbakken en erbij serveren.

Eet smakelijk!

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u aangegeven heeft deze te willen ontvangen. Mocht u er geen prijs meer op stellen, laat u mij dit dan weten, dan haal ik uw emailadres uit de verzendlijst.

J.A.M. Mourik - de Vilder | Contact | Tel. 0184-669060 | Nachtegaalstraat 8, 2964 CR Groot-Amers
mail: acupunctuur@jolandamourik.nl | Website: www.jolandamourik.nl