

### Nieuwsbrief zomer 2012

Middels deze nieuwsbrief wil ik u informeren over allerlei onderwerpen die gerelateerd zijn aan de Chinese geneeskunde. Zaken die aan de orde kunnen komen zijn achtergronden van de Chinese geneeskunde, voeding, seizoensgerelateerde klachten en leuke of interessante nieuwtjes.

### 夏 Zomer

Het Chinese karakter voor zomer is xià 夏. Het karakter bestaat uit drie delen.

Het onderste deel, 夂 zhǐ, betekent “gaan”. Met wat fantasie ziet u twee benen die flink de pas er in hebben. Het middelste deel, 目 mù, betekent “oog”. Het bovenste deel 艹 bestaat uit twee delen, 一 yī en 丩 piě, waarbij yī “één” betekent en piě ook aangeeft dat het hier om een beweging gaat. Deze drie delen samen geven weer dat de activiteit van de natuur die in de lente gestart is, zich in de zomer, duidelijk zichtbaar voor het oog, in een flink tempo verder ontwikkelt. In de zomer komt de natuur immers tot volle wasdom. Bomen staan vol in blad, planten en bloemen staan overal in alle denkbare kleuren te bloeien, uit de groentetuin kan volop verse bladgroente geplukt worden, het graan staat te wiegen in de wind en insecten zijn overal druk in de weer om planten en bloemen te bevruchten.

### ☯ Yin en Yang

In de natuur en dus ook in de mens is alles in te delen in Yin en Yang. De eigenschappen van Yin worden vaak vergeleken met die van water en de eigenschappen van Yang met die van vuur. De werking van Yin is meer naar binnen gericht: donker, rustig, voedend en verkoelend. De werking van Yang is daarentegen meer naar buiten gericht: licht, actief, beweging brengend en verwarmend.

In de mens kunt u Yin zien als bloed dat het lichaam voedt en Yang als de energie die dit bloed beweegt. Indien er een balans is tussen Yin en Yang dan is de mens gezond.

Teveel Yin energie in de mens veroorzaakt klachten die u terugziet als stagnatie, traagheid, vetzucht en bijvoorbeeld dikke enkels, omdat het vocht naar beneden zakt. Teveel Yang energie kan hyperactiviteit geven, een snelle verbranding en een rood gelaat, doordat de warmte opstijgt naar het hoofd.

U kunt zich misschien voorstellen dat, wanneer bij een mens de Yin energie niet sterk genoeg is, en er dus onvoldoende koelend vermogen is, er door de warmte in de zomer een overvloed aan Yang energie kan ontstaan. Deze Yang energie stijgt op en kan vervolgens klachten geven aan de bovenkant van het lichaam, zoals duizeligheid, oorsuizen, hoofdpijn, keelpijn, ontstoken ogen, oorontsteking, zonnesteek of hooikoorts.





## Duizeligheid

Duizeligheid is een veel voorkomende klacht in de zomer, evenals de ziekte van Menière, die in de zomer vaak verergert. Onder duizeligheid verstaat men een verstoorde beleving van de ruimte om ons heen. Normaal gesproken krijgt ieder mens voortdurend informatie over deze ruimte en over de positie die het lichaam daarin inneemt. Deze informatie is afkomstig van het evenwichtsorgaan, de ogen en het zogenaamde diepe gevoel in spieren en pezen. Wanneer er een storing is in één van deze systemen of indien de informatie niet op de juiste manier verwerkt wordt in de hersenen, ontstaat duizeligheid. Duizeligheid kan dus verschillende oorzaken hebben.

In deze nieuwsbrief richt ik mij op de duizeligheid die ontstaat of toeneemt gedurende de zomermaanden.

Zoals u misschien uit bovenstaande uitleg over Yin en Yang al begrepen heeft, wordt deze duizeligheid veroorzaakt door teveel Yang energie, die u letterlijk naar het hoofd stijgt.

Dit teveel aan Yang energie kan twee oorzaken hebben.

1. Een tekort aan Yin energie, waardoor er relatief teveel Yang energie is, die niet voldoende gecontroleerd kan worden en daardoor opstijgt.
2. Een normale Yin energie maar daarnaast een teveel aan Yang energie, bijvoorbeeld door te lang in de zon zitten.

Deze oorzaken zijn dus zeer verschillend, maar kunnen leiden tot min of meer dezelfde klachten. Beiden zijn goed te behandelen met acupunctuur. In het eerste geval zal de behandeling bestaan uit het voeden van de Yin energie en in het tweede geval uit het kalmeren van de Yang energie.



## **Uw voeding en leefstijl gedurende de zomer** *(vrij vertaald uit Healing with whole Foods, door Paul Pitchford)*

Voor een goede voeding in de zomer, een Yang seizoen, suggereren oude Chinese teksten dat we het Yange principe tot uitdrukking moeten brengen: expansie, groei, lichtheid, naar buiten gerichte activiteit, helderheid en creativiteit.

De navolgende suggesties voor levensstijl en dieet reflecteren dit principe.

Zomer is een periode van glorieuze groei. Om in harmonie te zijn met het seizoen van de zomer, moet u 's morgens vroeg opstaan en de zon opzoeken om net zo op te bloeien als de natuur om ons heen. Werk, speel, reis, maak plezier en stel u belangeloos dienstbaar op.

Gebruik veel van de vrolijk gekleurde zomergroenten en -fruit en schep plezier in het bereiden van prachtige licht verteerbare maaltijden, waaraan u regelmatig wat pittige kruiden toevoegt. Wanneer u roerbakt, doe dit dan kortdurend en op hoog vuur en stoom of sudder uw voedsel ook zo kort mogelijk. Gebruik wat minder zout en wat meer water. De zomer biedt een ruime variëteit aan groenten en fruit en dit moet terug te zien zijn in uw dieet. Door transpiratie verliest u mineralen en oliën, hetgeen zwakte kan veroorzaken indien deze niet worden aangevuld door een gevarieerd dieet. Om u goed te voelen, kunt u warme dranken nuttigen en hete douches nemen om zodoende transpiratie op te wekken waardoor het lichaam afkoelt.

Teveel koud voedsel in de zomer verzwakt de spijsverteringsorganen. Kou veroorzaakt bovendien het sluiten van de poriën. Hierdoor transpireert u minder, waardoor de warmte niet naar buiten kan. Gekoelde dranken en ijsjes veroorzaken contractie in de maag en remmen de spijsvertering. Deze kunnen dus het best vermeden worden!

Creëer op de warmste dagen een koele atmosfeer en serveer verse afkoelende voeding, zoals salades, fruit, rauwkost, tofu en thee van bloemen en bladeren zoals mint en kamille. Vruchten die de hitte in uw lichaam koelen zijn bijvoorbeeld appels, watermeloen, citroenen en limoenen.

Ook worden pittige kruiden aangeraden tijdens de warmste dagen. In eerste instantie krijgt u het hierdoor warmer, maar vervolgens gaat u transpireren, waardoor u de hitte kwijtraakt. Rode en groene chilipepers, cayennepeper, verse gember, mierikswortel en zwarte peper zijn uitermate geschikt voor dit doel! Wanneer u echter teveel van dit pittige voedsel gebruikt en teveel

transpireert, verzwakt u uw Yang energie, waardoor het moeilijk wordt in de naderende herfst en winter warm te blijven!

Zwaar voedsel in de zomer veroorzaakt traagheid. Tot zwaar voedsel rekenen we o.a. vlees, vet voedsel, eieren en een teveel aan noten, zaden en granen.

Minder en licht verteerbare voeding op zonovergoten dagen is een gezonde gewoonte.

“Gezonde voeding” is voedsel dat gegroeid en gerijpt is in de Zon!

## Weetjes



### Ziekte van Alzheimer: zonnenschijn maakt scherper

Er blijkt een natuurlijk middel te zijn dat werkzaam is tegen de ziekte van Alzheimer; zonnenschijn verricht wonderen voor de mentale scherpte en het cognitief functioneren.

Vitamine D, door zonnenschijn dan wel door voedingssupplementen, heeft een aantoonbaar effect op mentale prestaties bij ouderen.

Het belang van vitamine D voor de mentale prestaties is al in verschillende trials aangetoond. Nu zijn die eerdere bevindingen bevestigd door een nieuw onderzoek met tachtig patiënten.

Bron: *Arch Biochem Biophys*, 2007; e-pub 8 januari 2012



### Watermeloen sap tegen aderverkalking

Al na acht blijkt watermeloen sap aderverkalking, ofwel arteriosclerose, te verminderen.

Dit is aangetoond in een onderzoek met muizen aan de universiteit van Kentucky. Een deel van de dieren kreeg het sap en een andere groep gewoon water. Na de onderzoeksperiode van acht weken hadden de muizen die het sap hadden gekregen minder vetmassa en daardoor een lager lichaamsgewicht, een lager cholesterolgehalte en een aanzienlijke vermindering van het aantal schadeplekken, op de arteriewanden. Deze schadeplekken veroorzaken uiteindelijk aderverkalking.

Bron: <http://uknow.uky.edu/content/watermelon-reduces-atherosclerosis-uk-study>



### Always look on the bright side of life

Uit een onderzoek aan de universiteit van Harvard blijkt dat positief ingestelde mensen langer leven. Mensen die gelukkig en tevreden zijn met hun leven, hebben 13 procent minder kans op het krijgen van een hartziekte.

Bron: *Eur Heart J*, 2011; doi: 10.1093/eurheartj/ehr203

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