

Nieuwsbrief Herfst 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.

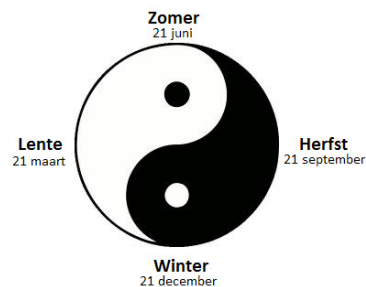
Herfst

Het karakter voor herfst is 秋, qiū. Het karakter bestaat uit twee delen. Het linker deel is 禾 hé en betekent graan, het rechter gedeelte is 火 huǒ en betekent vuur.

Het karakter wordt als volgt verklaard: In de herfst oogsten we het graan en branden daarna de velden schoon.

**Yin en Yang in de Herfst**

Nadat in de zomer, op de langste dag, de warme Yange energie haar hoogtepunt bereikt heeft, trekt zij zich weer terug naar binnen en naar beneden om plaats te maken voor de Yin. U kunt dit terugzien in het bekende symbool van Yin en Yang, waarbij het witte deel de Yange energie weergeeft en het zwarte deel de Yinne. U kunt in de afbeelding hiernaast zien dat, terwijl de zomer op 21 juni nog in volle gang is, de Yinne energie alweer begint te groeien. In de herfst wordt ineens zichtbaar dat de Yange energie, de zon, zich echt terugtrekt. Het is vroeger donker, de bladeren gaan kleuren, het graan en het fruit worden geoogst en de paddenstoelen schieten uit de grond.

**Verkoudheid en Keelpijn**

Daar wij als mens onderdeel zijn van de natuur, is het zo dat alles wat u om u heen ziet gebeuren, ook in uzelf gebeurt; ook in de mens trekt de Yange energie zich terug naar binnen. Uw Yange energie zorgt onder andere voor de verdediging van het lichaam tegen ziekteverwekkers. Doordat deze energie zich naar binnen beweegt, kunt u tijdelijk vatbaarder zijn voor invloeden van buitenaf, zoals bacteriën en virussen.

Zoals u zich misschien nog herinnert van de zomernieuwsbrief, heeft Yange energie de neiging te stijgen, waardoor de beweging naar binnen en naar beneden bemoeilijkt wordt. Wanneer uw Yinne energie niet sterk genoeg is om de naar binnen kerende Yange energie te ontvangen en vast te houden, stijgt deze weer op in het lichaam. Dit is tegennatuurlijk en kan vervolgens klachten geven als verkoudheid, vaak beginnend met een scherpe keelpijn, oorsuizen, duizeligheid of hoofdpijn.

Leven in de herfst

Een oude Chinese wijsheid stelt dat het in de herfst wenselijk is om vroeg naar bed te gaan, maar nog wel op te staan bij het kraaien van de haan, om zodoende te profiteren van de tintelfrisse heldere energie van een herfstochtend.

Fysieke arbeid is een Yange activiteit, geestelijke inspanning een Yinne. Was de zomer een tijd waarin we fysiek volop actief waren, in de herfst wordt dit minder en breekt een tijd aan waarop we geestelijk actief worden; tijd voor een nieuwe cursus, tijd om te studeren en plannen te maken voor de naderende stilte van de winter.

Het is dus heel 'natuurlijk' dat de scholen weer beginnen in september.

Eten in de Herfst

In de herfst wordt het koeler. Het is dan goed om verwarmend voedsel te gebruiken. Verwarmend voedsel stuwt de energie naar de oppervlakte van het lichaam, waar de energie nodig is om warm te blijven.

Voorbeelden van verwarmend voedsel zijn:

- Haver (mout), maïs, rijst, wortels, prei, radijs, uien, spruiten, kool, venkel, rundvlees, lamsvlees, gemberwortel, pompoen, knoflook, steranijs, kaneel, chili, nootmuskaat, kruidnagel en kardemom.

Minstens zo belangrijk is het echter om ons voedsel op de juiste manier te bereiden.

Kook met minder water, op een lagere temperatuur en gedurende een langere tijd (stoven!)

Mooie voorbeelden hiervan zijn stoofpotten, stoofpeertjes en pompoensoep.

Recept voor grootmoeders stoofpeertjes

Ingrediënten

- 1 kg stoofperen
- 2 deciliter bessensap
- kaneelpijpje, kaneel
- suiker naar behoefte



Schil de peren, laat de peren heel met het steeltje eraan. Zet de peren op met bessensap, suiker naar smaak, kaneelpijpje en zoveel water dat ze bijna onderstaan. Laat de peren koken op een laag vuur tot ze gaar en mooi rood van kleur zijn (meestal 3 à 4 uur). Maak op smaak af met suiker en kaneel.

Weetje

Koken in de magnetron lijkt zowel de moleculaire structuur van voeding als de subtiele energie (*qi*) ervan te beschadigen. In *The Lancet*, een medisch vakblad, staat, dat experimenten aangetoond hebben dat koken in de magnetron het voedsel veranderd op moleculair niveau. Indien deze voeding vervolgens geconsumeerd wordt kan dit functionele en immunologische veranderingen teweegbrengen in het lichaam.

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.