

Het Immuunsysteem

De afgelopen maanden heeft de griep epidemie aardig huisgehouden. De tweede nieuwsbrief van dit jaar staat daarom in het teken van het immuunsysteem. Misschien kunnen we zo een herhaling voorkomen. Het immuunsysteem kan op verschillende manieren reageren:

- als het goed functioneert, ben je gezond; een wondje heelt snel en je doet niet mee met de griepgolf;
- als het onderactief is, kun je ziek worden; er is dan onvoldoende weerstand om bijvoorbeeld het griepvirus tegen te houden;
- in het geval van een allergie, bijvoorbeeld voor gras of voeding, is er sprake van een overactief immuunsysteem;
- als er sprake is van een auto-immuunziekte wordt het lichaam aangevallen door het eigen afweersysteem; bij een bepaalde vorm van diabetes bijvoorbeeld, valt het immuunsysteem de alvleesklier aan.

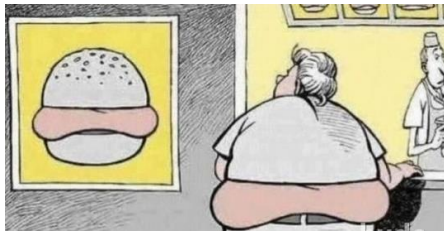


Chinese geneeskunde en het Immuunsysteem

In de Nei Jing zegt de Hofarts Qi Bo: 'de Milt beheerst en steunt de afweer'.

脾者主為衛 pí zhě zhǔ wéi wèi

Wat de Chinese geneeskunde 'de milt' noemt, omvat onder andere de lymfe, alle klieren, maar ook het hele systeem waardoor voeding verteerd wordt en vervolgens in het bloed wordt



opgenomen. Zowel lymfe als bloed spelen een grote rol in het immuunsysteem en de kwaliteit ervan wordt medebepaald door de voeding. Voeding is dus heel belangrijk voor de afweer.

In Duitsland zeggen ze niet voor niets 'man ist was man ißt'.
Je bent wat je eet!

Voeding en het Immuunsysteem

Uitgaande van de Chinese geneeskunde is elke voeding die de milt-energie versterkt tevens voeding die de afweer versterkt. De miltenergie gedijt bij voeding met een warme energie en een zoete smaak, maar ... overdaad schaadt. Met het eten van veel suiker bewijs je de miltenergie en dus je afweersysteem geen dienst. Voeding met koelende eigenschappen verzwakt de miltenergie. Voor een gezonde miltenergie is verder het volgende van belang:

- eet regelmatig, sla het ontbijt niet over en eet minstens één warme maaltijd per dag;
- eet en bereid het voedsel met aandacht, overeet u niet en kauw goed (15-20 keer);
- eet zoveel mogelijk voeding uit de omgeving en van het seizoen;
- eet niet na acht uur 's avonds, omdat de vertering dan minder goed is.

Do's and Don'ts

Aanbevolen voeding ter versterking van de milt is zoet en warm:

Groenten	: venkel, kool, pompoen, wortel, koolraap, pastinaak, zoete aardappel, lichtgebakken uien;
Fruit	: zoete appels, abrikozen, dadels, vijgen, zoete kersen, perziken, pruimen, rozijnen, rode druiven, aardbeien, papaya, (stoof)peren;
Dranken	: venkelthee, kruidenthee met kaneel, honingwijn (mede), zouthoutthee, rode druivensap, thee van maisbaard;
Granen	: haver, mais, spelt, gierst, polenta, amarant, rijst en kleefrijst;
Vlees	: kip, kippenbouillon, lam, rund en wild;
Vis	: forel, zalm, tonijn, ansjovis, makreel en schelpdieren;
Noten en zaden	: hazelnoten, pistachenootjes, sesamzaad en walnoten;
Zoetmiddelen	: ahornsiroop, moutstroop, koud geslingerde honing, marsepein, rozijnen, oersuiker, melassestroop;
Kruiden	: anijs, steranijs, cayennepeper, zwarte peper, venkel, kardemom, nootmuskaat, knoflook, vanille, kaneel, koriander, rozemarijn, tijm en oregano.

Nootmuskaat en kaneel kun je over veel gerechten strooien om de spijsvertering te verbeteren: Strooi het vooral over alle zuivel, maar ook over de soep, de havermout, stampotten, ovenschotels, rauw en gekookt fruit. Voor smoothie-liefhebbers: Rauwe groenten en fruit zijn nogal koud van energie, wat je kunt balanceren met deze verwarmende kruiden. Alle beetje helpen!



Het is beter te koude, te zure of te zoete voeding, met name geraffineerde suiker, te **vermijden**:

Groenten	: komkommer, tomaten, rauwkost (met name in de winter);
Fruit	: ananas, sinaasappel, bananen, watermeloen en limoen;
Dranken	: teveel water (1½ liter per 60 kg lichaamsgewicht is voldoende), tarwebier, vruchtensap van Zuidvruchten, zwarte en groene thee, ijskoude dranken;
Zuivelproducten	: kaas, melk, karnemelk, yoghurt.

Congee, goed voor onze afweer!

In de traditionele Chinese geneeskunde wordt congee, een soep van water en rijst of granen, ingezet bij spijsverteringsproblemen. Vaak worden hieraan de restjes van de vorige avond toegevoegd.



Hoe maak je een congee?

Breng 1 deel rijst of granen met 5-6 delen water aan de kook en laat dit minimaal 1-2 uur sudderen. Zo krijg je congee, een dikke soep.

Voor 1 persoon is een kopje rijst of graan genoeg om voor een week ontbijt te hebben. In de koelkast bewaren en voor ontbijt een portie opwarmen.

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.