

6 tips voor gezonde winterkost volgens de traditionele Chinese geneeskunde



Je merkt buiten al goed dat het winter geworden is. De temperaturen dalen, de dagen worden steeds korter en we proberen allemaal warm te blijven. Volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) is het winterseizoen het meest Yinne seizoen: donker, koud en langzaam. Een tijd waarin we zuinig moeten zijn met onze energie en een tijd van rust en stilte, zodat de Qi (onze levensenergie) dieper naar binnen kan bewegen om ons warm te houden.

Daarom is het vanuit de TCM bekeken heel belangrijk om in deze koudere maanden te zorgen voor voeding die je helpt te voeden, je warm te houden en die onze Qi kan ondersteunen.

Vanuit de 5-elementleer hoort de winter in het waterelement met de daarbij behorende energie van de Nieren, dit is het deel van ons systeem dat de energiereserves van ons lichaam vasthoudt. Daarom is het erg belangrijk om onze Nieren sterk te houden tijdens de wintermaanden.

Om ons lichaam zo goed mogelijk in balans te houden, is het belangrijk om te kiezen voor lokaal voedsel dat in dit seizoen groeit, zoals boerenkool, pompoen, winterpeen en zuurkool.

Hieronder 6 tips die je helpen bij de keuze: "Wat eten we vandaag ?"

1. Eet warm voedsel, om de kou tegen te gaan en ons lichaam warm te houden. Het is het gezondst om weinig rauw voedsel zoals salades en veel fruit te eten, en voedsel met koude temperaturen te vermijden. Probeer ijskoude voedingsmiddelen en dranken te vermijden, zoals smoothies met bevroren fruit en ijs, koude melk met ontbijtgranen of koude, rauwe salades. Bewaar die voor de zomer. Probeer in plaats daarvan warme granenpap, eieren, geroosterd brood en warme soepen. Experimenteer in plaats van koude salades met gekookte salades met groenten, geroosterde groenten en een smaakvolle dressing. Volgens de Chinese geneeskunde verhogen verwarmende kookmethodes het Yang van de maaltijd. Verwarmende kookmethodes zijn o.a. grillen, braden, braden, roken, dichtschroeien en bakken.

2. Bevredig je behoefte aan zoet. Voor de meesten van ons is een verlangen naar snoep hier en daar onvermijdelijk. In de Chinese geneeskunde is zoet de smaak van de Milt en met mate kan het voedzaam zijn voor je lichaam. Overmatige zoetigheid kan echter schade aanrichten, de stofwisseling overbelasten en in termen van de TCM kan het de Milt-Qi beschadigen en leiden tot Vocht dat het metabolisme kan vertragen. In plaats van naar dat zoete, koude ijsje als dessert te grijpen, kan je denken aan gebakken appels en peren met kaneel voor een warme en gezellige traktatie. Je kunt zelfs een scheutje rauwe honing toevoegen als je wat meer zoetigheid wilt. Druiven, frambozen, pruimen, vijgen en rode wijn zijn ook goede keuzes als je zin hebt in suiker. Uiteraard alles met mate!

3. Voeg gezonde vetten toe. Eet gezonde vetten in plaats van gefrituurd of verpakt en bewerkt voedsel. Voeg volle biologische kokosmelk toe aan soepen, stoofschotels en curries. Biologische boter, ghee, olijfolie en kokosolie zijn stabiele vetten die je in je dieet kunt opnemen. In de TCM wordt aangenomen dat deze allemaal zoete, vette smaken hebben met een bevochtigend effect, wat perfect is voor de wintermaanden. Bovendien vullen boter en ghee Bloed en Qi aan, terwijl

olijfolie ontstekingsremmend werkt.

4. Gefermenteerde groenten! Om vetten te helpen verteren, eet je het beste zuurkool of andere gefermenteerde groenten, zoals kimchi of augurken bij je maaltijden. Hoewel gefermenteerd voedsel niet alleen werkt als een probioticum voor de darmgezondheid, waardoor goede bacteriën daar komen waar het nodig is, hebben ze ook een zure smaak, waardoor ze uitstekend geschikt zijn voor het doorbreken van vetten en het helpen bij de vertering van voedsel. Zorg ervoor dat je ze op kamertemperatuur eet in plaats van rechtstreeks uit de koelkast. Bittere bladgroenten helpen ook bij de vertering van zwaarder, vetter voedsel.

5. Doe het rustig aan. De winter is de tijd om voedsel te eten dat lang en langzaam kookt op laag vuur. Hierdoor kan het voedsel voldoende worden afgebroken, waardoor het voor het lichaam gemakkelijker wordt om te verteren tijdens de koude maanden wanneer we geen overvloedige warmte in de omgeving hebben om onze stofwisseling te versnellen. Het voedsel wordt meer doordrenkt met warmte en helpt ons warm te houden. Bovendien zijn voedingsmiddelen die veel vloeistof bevatten of die lang in vloeistof moeten sudderen, zoals gekookte stoofschotels of stevige soepen, gunstig, omdat de winter een droog seizoen is en dit helpt om meer vocht in ons lichaam vast te houden.

6. Voed die nieren. Omdat de Nier het orgaan van het winterseizoen is, is het belangrijk om ze de hele winter gevoed en warm te houden, dit helpt om je energiereserves sterk te houden. Voedingsmiddelen die hiervoor geschikt zijn, zijn zwarte sesamzaadjes, zwarte bonen, kidneybonen (denk aan voedingsmiddelen die er eigenlijk uitzien als kleine niertjes!), bottenbouillon, donkere bladgroenten, walnoten, kastanjes, kip, rundvlees, lamsvlees, stoofschotels met peulvruchten en vlees, kruidnagel en thee met scherpe kruiden zoals steranijs. Deze zullen allemaal helpen om Qi, Yang en Bloed aan te vullen tijdens de koude wintermaanden.