

Algemene kijk op voeding vanuit de Traditionele Chinese Geneeswijze

Wat zou de Traditionele Chinese voedingsleer kunnen toevoegen aan diabetes? Daarvoor hebben we een beter beeld nodig van wat deze manier van met voeding omgaan inhoudt.

De westerse kijk op voeding is analytisch, gaat uit van wat er in de voedingsmiddelen zit aan eiwitten, koolhydraten, vezels, vocht, vitamines, mineralen. Ze gaat vaak in op trends als calorieën tellen, veel fruit en rauwkost eten, juiste vetzuren, darmbacteriën al dan niet rechts draaiend. De commercie speelt een belangrijke rol met keurmerken en stickers. De voedingsschijf is gericht op obesitas en hart- en vaatziekten en dus gericht op een standaard en niet een persoon.

De Traditionele Chinese voedingsleer bestaat al eeuwen lang, heeft een holistische benadering en gaat uit van de energetische werking van voeding, dus wat voeding met je gestel, je conditie en je geest doet als je het hebt gegeten. De leer wordt zowel preventief als genezend ingezet en is vooral persoonsgericht.

Een richtlijn voor diabetes is vanuit de Traditionele Chinese voedingsleer dan ook niet te geven. Daarvoor zou naar veel meer persoonlijke factoren moeten worden gekeken. Toch kunnen de basisprincipes van de voedingsbenadering bijdragen aan een gezonde voedingsstijl. Volgens de Traditionele Chinese geneeswijze is Diabetes een aandoening aan het maag-milt systeem. Diabetici hebben veel aan tips om het maag-milt systeem te ondersteunen en versterken.

Algemene voeding tips

Hoe natuurlijker het voedsel is geproduceerd, dichterbij huis en in het seizoen, hoe beter het je voedt.

- 1) Een heel belangrijke kwaliteit van voedsel is of het een verwarmende of verkoelende natuur heeft. Gember, kruidnagel, nootmuskaat maar ook vlees werken bijvoorbeeld verwarmend en fruit en rauwkost verkoelend.
- 2) Ook de smaak is een heel belangrijke factor. Alle smaken hebben een eigen uitwerking op je lichaam en geest. Zo heeft de zoete smaak een harmoniserende en versterkende werking. Zoet geeft troost. De scherpe smaak heeft een energie verspreidende, naar buiten drijvende werking. Denk aan rood en warm worden of zweten na het eten van peperige gerechten.
- 3) Daarnaast is een evenwichtig dieet, ook van smaken, van belang.
- 4) De kwantiteit en op welk moment is ook een factor die invloed heeft. Ontbijt als een keizer, lunch als een ambtenaar en dineer als een bedelaar, is het credo. Dat heeft alles te maken met de orgaanklok. In het westen zijn we nu een aantal decennia bewust van een bioritme. In Traditionele Chinese leer hoort de orgaanklok tot de eeuwen oude basisleer. Omdat de maag tussen 7 en 9 uur 's morgens het meest actief is, is je lichaam dan klaar voor vertering en kun je dan het beste de grote warme maaltijd gebruiken. Dat gaat in het westen lastig, door het stadse levensritme. Toch kun je 's morgens al warme elementen eten. Ben je gewend warme pap te eten 's morgen, kost deze richtlijn geen moeite.
- 5) Daarnaast zijn de organen ook in de seizoenen verschillend actief. Daar kun je met je voeding op inspelen. In de lente is het bijvoorbeeld goed om je lever te ondersteunen. Die is dan het hardst aan het werk en bezig met het afvoeren van de vetten en afvalstoffen die in de winter zijn opgeslagen.
- 6) En als laatste maar niet in het minste: een rustige aandachtige kook- en eethouding helpen ook bij een kwalitatieve productie en vertering van het eten.

Tips specifiek voor het versterken van het maag-milt systeem

Voeding

- Warm en verwarmend, natuurlijk zoet (geen suiker), geen drinken bij het eten om de milt te ontzien, roggeproducten, (rund)vlees, groenten van het seizoen
- 's morgen warm ontbijt en grootste maaltijd van de dag, 's avonds lichte maaltijd met weinig koolhydraten ook om de milt te ontzien.
- Neutrale smaken zijn goed voor het maag- milt systeem.
- Van zichzelf zoete producten, vaak met een geel tot rode kleur, pompoen, bieten, wortelen, rode paprika, rijpe tomaten.
- Als zoetstof is stevia gunstig, omdat het de bloedsuikerspiegel niet beïnvloedt, er wordt dus geen insuline aangemaakt en krijgt de alvleesklier rust.
- Met aandacht en in rust eten klaarmaken en eten. Goed kauwen, veel speeksel aanmaken voor je doorslikt. Dat helpt je maag bij de vertering.

Qi Gong oefeningen

Letterlijk is qi (spreek uit: tje) levensenergie en gong (spreek uit: koeng) kunst in het Chinees. Qi gong is de kunst van het laten stromen van je levensenergie. De Chinese bewegingsleer bestaat uit gemakkelijk te volgen en vloeiende bewegingsvormen voor de verdediging van het lichaam tegen ziekten, met externe of interne oorzaak. Elke vorm is bedoeld om de energiestroom in het lichaam te bevorderen. Daarnaast versoepelt het spieren en pezen en heeft het een positieve uitwerking op je mentale flexibiliteit en innerlijke rust.

Qi Gong is gebaseerd op de Chinese natuurfilosofie, die uitgaat van Yin en Yang, tegenpolen die elkaar aanvullen en compleet maken. Ook in de bewegingen komen yin en yang terug, wat maakt dat de bewegingen vloeiend verlopen. Om ze vloeiend te kunnen uitvoeren, train je de bouwstenen voor een goede gezondheid: timing, hardheid, uithoudingsvermogen, lenigheid, kracht, snelheid, coördinatie en evenwicht.

Specifieke oefeningen voor qi om het maag- milt systeem te ondersteunen zijn oefeningen gericht op coördinatie, balans en het midden van je lichaam. Deze maken deel uit van de Qi Gong lessen met de doelgroepen zoals diabetici.

Andere tips

Verder kan meditatie ondersteuning bieden aan personen die hun maag-milt systeem willen ontdoen van blokkades. Meditatie gericht op zelfwaardering, concentratie, welbehagen en van jezelf houden, zijn daarbij waardevol.

Het Maag- milt systeem zorgt ook voor sociale verbindingen die personen aangaan. Voor een doelgroep waar blokkades in dit systeem zitten, is het actief onderhouden van sociale activiteiten van belang, waarbij zingen heel goed werkt op het verteringssysteem.

Ook massage kan goed bijdragen aan het activeren van het maag- milt systeem.

Kortom, de Traditionele Chinese Geneeswijze stelt een levenswijze voor om bewust met gezondheid om te gaan, specificeert per persoon en heeft tips voor doelgroepen, zoals diabetici. Voor iedereen en voor hen in het bijzonder geldt: verzorg, stimuleer en verwen je maag – milt systeem!