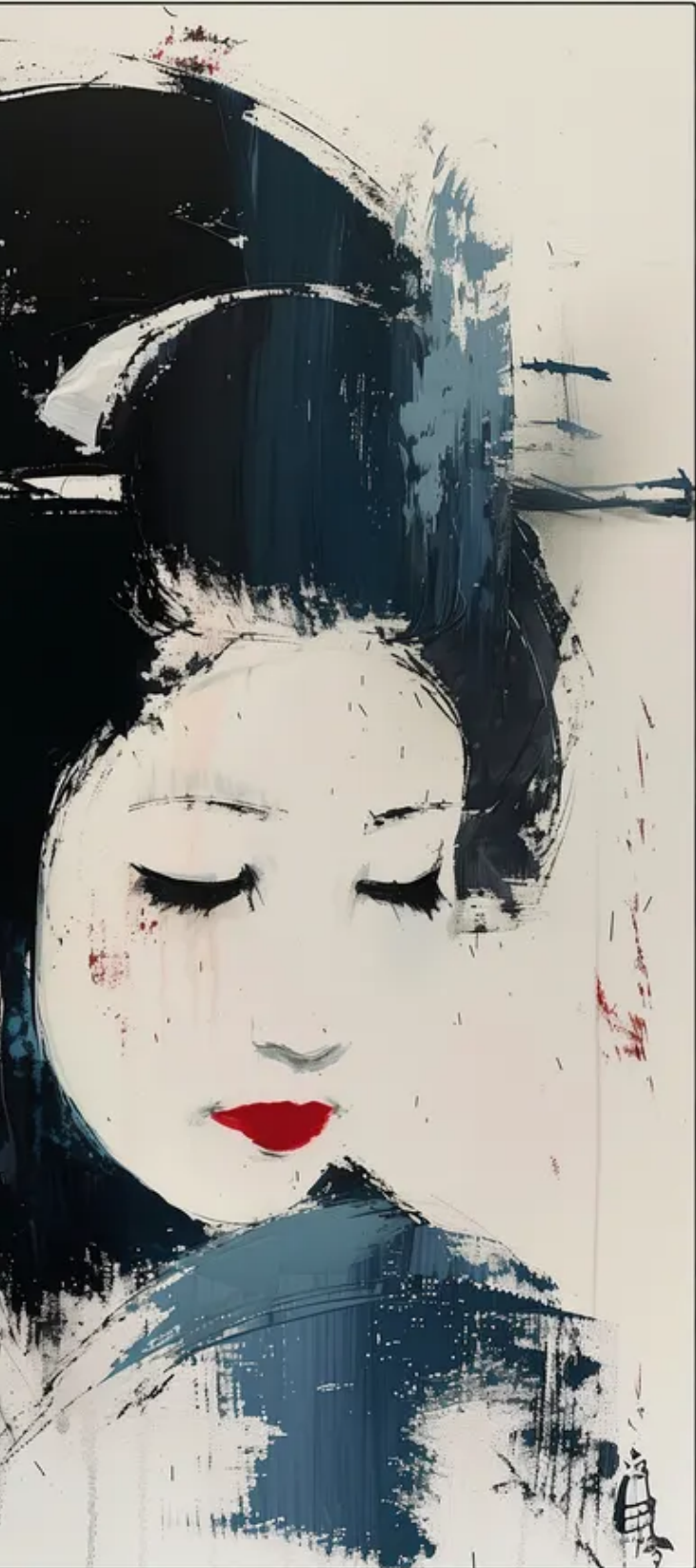


VOEDING YIN & YANG



VIAVANI.NL | KARIN VAN IERSEL

Chineze voedingsleer. Als je kiest voor voeding die veel levenskracht bevat, rekening houdt met de thermische werking van voeding en eet volgens de seizoenen dan kan je Qi flink toenemen. Toch spelen er meerdere factoren. Zo wordt er binnen Chinese voedingsleer ook gekeken of je lijf de voedende stoffen uit je eten wel goed opneemt. Hoe goed voeding zijn werk kan doen hangt bijvoorbeeld ook af van je conditie, stofwisselingstype, het gebruik van medicijnen, je slaap-, en beweegpatroon en je geestelijke gesteldheid.

Als je lichaam voedsel niet kan opnemen, transformeren, gebruiken, afbreken en uitscheiden, dan is de nettowinst van 'gezond eten' helaas niet zo groot...

Het draait dus allemaal om persoonlijke balans. En die is voor iedereen anders. Jij bent immers uniek.

YIN & YANG in evenwicht!

Liefs, Karin

YIN VOEDING

VERKOELEND.



Een greep:

- Appels en peren
- Granen
- Rijst
- Tofu
- Kaas
- Peulvruchten en bonen
- Zeewier, micro-algen
- Sardines
- Yoghurt
- Ei
- Kool
- Druiven
- Bramen
- Frambozen
- Broccoli
- Bloemkool
- Spinazie
- Honing (lokaal, rauw)
- Zelfgemaakte soepen
- Bieten
- Paddestoelen
- Muntthee
- Asperges
- Komkommer
- (Water)meloen
- Groene bladgroenten

YANG VOEDING

VERWARMEND

Een greep:

- Lamsvlees
- Rundvlees
- Kip (en ander gevogelte)
- Mosselen
- Garnalen
- Krab
- Prei
- Ui
- Knoflook
- Gember
- Pompoen
- Zoete Aardappel
- Winterwortel
- Kerssen
- Lychees
- Perzik
- Spelt
- Bruine rijst
- Sesamzaad
- Walnoten
- Pijnboompitten
- Bascilicum
- Venkel
- Kaneel
- Pepers
- Salie
- Rozemarijn
- Kruidnagel
- Chili

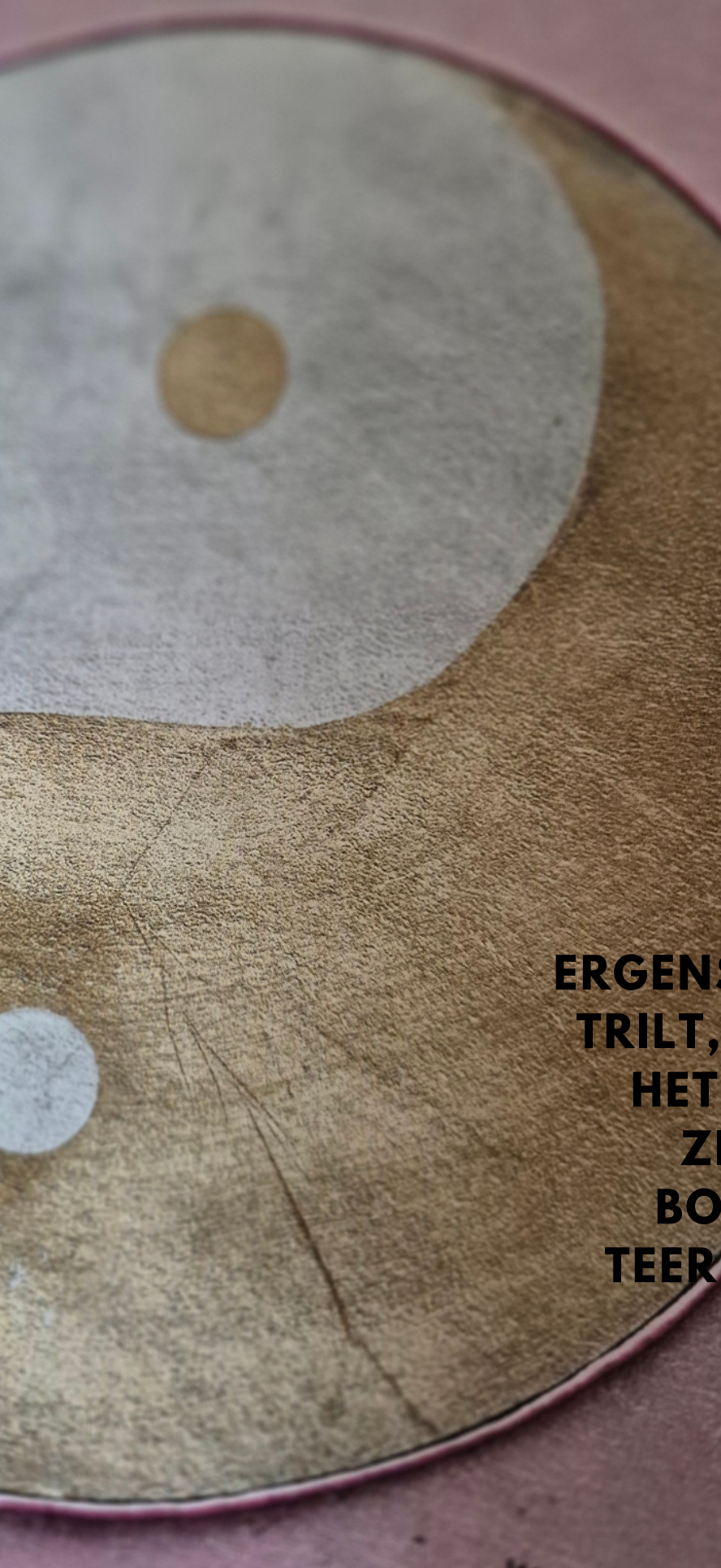


TCM VOEDING



Thermische werking van voeding. Als we een stapje verder gaan, zien we dat voedingsmiddelen je niet alleen van Qi kunnen voorzien, maar ook een thermische effect hebben op je lichaam. Voeding kan grofweg in verwarmende en verkoelende producten worden onderverdeeld. Verwarmende producten (Yang) brengen je lijf in beweging, warmen het op en helpen bij het afbreken van afvalstoffen. Voorbeelden zijn peper, kaneel, kruidnagel, wortel, venkel en ui. Verkoelende producten helpen je lijf tot rust komen en maken het koeler. Verkoelend (YIN) werken onder andere fruit, yoghurt, bladgroenten, komkommer en water.

Yin en yang. Volgens de Chinese voedingsleer heb je als mens zowel verkoelende als verwarmende producten nodig om optimaal te kunnen functioneren. In de zomer doe je er echter verstandig aan om vooral verkoelende voeding tot je te nemen. De warmste maanden van het jaar staan in het teken van het vuurelement. Mannelijke yang energie bereikt zijn hoogtepunt. Om te voorkomen dat het vuurelement gaat overheersen, doe je er goed aan een vleugje YIN toe te voegen aan je eetpatroon. Komkommer, waterkers en sla zijn erg yin en dus verkoelend. Hetzelfde geldt voor watermeloen, citroen, spinazie, munt, dille, basilicum. Probeer rood vlees gedurende de zomermaanden te vermijden. Kies liever voor kip en vis. Slimme YINne dorstlessers zijn water met citroen en komkommer, verse muntthee, kamillethee en venkelthee. Koffie, roken en alcohol zijn enorm yang en kunnen vuurklachten verergeren. Net als knoflook, gember, kaneel en peper. Ook suiker geeft meer yang, dus meer hitte.



**ERGENS DIEP VAN BINNEN
TRILT, ONTKIEMT, BAANT
HET LEVEN -DE LIEFDE-
ZICH EEN WEG NAAR
BOVEN. KRACHTIG EN
TEER. PRECIES OP TIJD.”**

Liefs, Karin