

Een massage werkt ontspannend en rustgevend. Maar soms is het rustgevende effect maar van korte duur. Door voeding te erkennen als bronnen van rust en onrust kunnen we zelf invloed op onze gemoedsrust uitoefenen. Op die manier zorgen we ervoor dat andere therapieën, waaronder ontspanningsmassages, nog veel beter hun werk kunnen doen.

Hoe voeding kan helpen bij ontspanning

Tips vanuit de Chinese voedingsleer



Jutta Koehler is voedings-therapeut, TCM-docent en auteur van het boek 'Ontbijt je fit – Starten met de vijf elementen voeding'.

Wat zijn andere factoren die onrust in ons leven brengen? In eerste instantie is het de algemene druk: te veel afspraken, een te hoge werkdruk en ingrijpende emotionele gebeurtenissen. Maar ook voedingsmiddelen die te veel stimuleren, kunnen onze ontspanning tegenwerken. De invloed ervan wordt vaak onderschat. Vanuit het oogpunt van de traditionele Chinese geneeskunde (TCM) heeft ons lichaam voldoende bloed en yin nodig. Deze zorgen ervoor dat we ons moe kunnen voelen, dat het ons lukt om een dutje te doen, dat we kunnen niks en pauzeren. Mediteren, gewoon er zitten en helemaal niets denken, is alleen mogelijk als bloed en yin in een goede staat zijn. Bloed en yin zijn tevens de basis voor een goede nachtrust.

HOE VOEDINGSMIDDELEN ONRUST STIMULEREN

Sommige voedingsmiddelen hebben een aanjagende werking op ons lichaam en op onze geest. Volgens de TCM gaat het om voedingsmiddelen die onze yang (over)stimuleren. Yang staat in de TCM voor activiteit en warmte. Als we onze yang overmatig pushen, dan gaat dit ten koste van onze rustgevende en afkoelende kant: bloed en yin worden opgebruikt. Vervolgens staan bloed en yin niet meer ter beschikking om ons voldoende gemoedsrust en koeling te geven. We voelen ons gehaast. Pauzes nemen en bijkomen worden steeds moeilijker.

• Kruiden en specerijen

Extreem yang-stimulerende voedingsmiddelen zijn in eerste instantie alle hete kruiden en specerijen. Voorbeel-

den zijn chili, kerrie, knoflook, steranijs en peper. Ze veroorzaken kleine explosies in het lichaam. Zelfs de vaak geprezen gember, kaneel, tijm en rozemarijn zijn voor veel mensen te verhitend. Dit geldt trouwens ook voor thee op basis van deze kruiden en specerijen.

• Oververhit

Een tweede groep zijn voedingsmiddelen die specifiek het yang van het hart stimuleren. Volgens de TCM huist in het hart onze geest en intellect, de zogenaamde shen. Bitter-hete en bitter-verwarmende voedingsmiddelen jagen het yang van het hart aan en zorgen voor een wakkere shen. Natuurlijk is het gewenst dat onze geest actief is en helder kan denken. Maar het is net zo belangrijk dat we hem rust gunnen, zodat hij niet oververhit en letterlijk opgebrand raakt.

• Koffie

Koffie is een bitter en tegelijkertijd een erg verwarmend voedingsmiddel. De bittere smaak zorgt ervoor dat de werking van het voedingsmiddel direct naar het hart gaat. Door het verwarmende effect, krijgt onze shen veel prikkels. Dit geldt ook als we de koffie alleen op de ochtend nemen. De Chinese geneeskunde gaat ervan uit dat de opwekkende werking langer aanhoudt, ook al is, westers gezien, de cafeïne dan al uitgewerkt. Cafeïnevrije koffie is geen alternatief: ook de cafeïnevrije koffie wakkert de shen aan.

• Chocolade en wijn

Veel mensen vallen terug op chocolade als ze zich moe voelen. De cacao heeft namelijk een licht oppeppend effect. Net als koffie stimuleert cacao vanwege de bittere smaak voornamelijk het hart. Cacao werkt zelfs nog verhitender. Dit leidt tot veel 'vuur' in ons hart, waardoor shen een nog sterkere prikkel krijgt. De Chinese genees-

kunde zegt dat shen vervolgens gaat 'wandelen'. Shen verliest zijn anker en rustplaats. Ontspanning is dan ver te zoeken. Rode wijn, vaak gebruikt als slaapmutsje, heeft op lange termijn hetzelfde effect als koffie en cacao.

Van al deze genoemde voedingsmiddelen kunnen we het beste zo min mogelijk gebruiken. Bij zware inwendige onrust en slaapstoornissen is het beter om koffie, cacao en hete kruiden consequent te vermijden. Dat geldt ook voor het glaasje rode wijn, zeker als we gewend waren om het dagelijks te drinken.

RUSTGEVENDE VOEDING

Voor al deze genoemde voedingsmiddelen kunnen we het beste zo min mogelijk gebruiken. Bij zware inwendige onrust en slaapstoornissen is het beter om koffie, cacao en hete kruiden consequent te vermijden. Dat geldt ook voor het glaasje rode wijn, zeker als we gewend waren om het dagelijks te drinken.

Voor al deze genoemde voedingsmiddelen kunnen we het beste zo min mogelijk gebruiken. Bij zware inwendige onrust en slaapstoornissen is het beter om koffie, cacao en hete kruiden consequent te vermijden. Dat geldt ook voor het glaasje rode wijn, zeker als we gewend waren om het dagelijks te drinken.

RECEPT KUZU-DRANKJE

Ingrediënten

- 2 eetlepels koud water
- 1 tot 2 theelepels kuzu
- 1 kopje peren- of appelsap

Bereiding

Los de kuzu op in het water. Breng de appel- of perensap in een pan aan de kook. Zet het vuur lager. Voegt de opgeloste kuzu al roerend toe. Het sap dikkt tijdens het koken in. Blijf roeren tot het drankje weer helder is.



de voedingsmiddelen bouwen specifiek yin van het hart op – precies wat we nodig hebben, als we ons gehaast en gespannen voelen: grapefruit, rucola, witlof, mungobonen en mungobonenkiemen, watermeloen, kersen en zwarte sesamzaadjes. Ook kuzu is een voedingsmiddel dat de shen kalmeert. Kuzu is een bindmiddel, gemaakt van de wortel van de kuzu-plant. Je kunt het gebruiken in beslag, in soepen en sauzen. Nog effectiever werkt het in een speciaal drankje. In tijden waar ontspanning moeilijk is, kun je dit drankje op de avond nemen.



**trigger
point
coach®**

De Opleiding Triggerpointcoach® is een nascholingsinstituut voor masseurs en therapeuten en al 12,5 jaar een begrip in Nederland en België.

Onze zeer ervaren docenten geven met passie, visie en veel voorbeelden uit de praktijk trainingen in Triggerpoint-Therapie, Fascia-Release en Chronische pijn.

De trainingen zijn modulair opgebouwd in 1, 2 of 4 dagen. Daarnaast bieden we ook online cursussen. Bijvoorbeeld de gratis online cursus 'Van struisvogel naar geluksvogel'. Proberen? Kijk op frompaintopower.nl/gratiscursus