

De traditionele Chinese geneeskunde (TCM) gaat ervan uit dat een depressie of depressieve stemming altijd gepaard gaat met een qi blokkade. Als achterliggende oorzaak noemt de TCM ongelukkige emoties. Een qi stagnatie kan vervolgens leiden tot syndromen als bloedstase, hitte, damp, slijm maar ook tot diverse leegte syndromen zoals een qi- of een bloed-leegte.

Depressies volgens de TCM

Voeding voor een licht gemoed



Ik wil hier zeker niet pretenderen dat we een zware depressie kunnen genezen enkel door de voeding aan te passen. Ik wil graag laten zien hoe je door middel van voeding ondersteuning kunt bieden.

HET ELEMENT HOUT

Zodra de stroom van onze qi hapert, kunnen we ons niet meer helemaal ontplooiën. We lopen vast en hebben te weinig energie om volop van het leven te kunnen genieten. Volgens de TCM is de lever verantwoordelijk voor een soepele en gelijkmatige qi stroom. Hier ligt dan ook een hoofdaandachtspunt van de voedingstherapie.

VOEDINGSMIDDELEN DIE HELPEN BIJ EEN LEVER QI STAGNATIE

Het hout element profiteert van natuurlijke, verse en onbewerkte voedingsmiddelen. Alle groene groenten, met name de bladgroenten en kiemen, doen de lever goed.

Om de stagnatie zacht op te heffen, kunnen we het beste een vleugje scherpheid toevoegen. De voorkeur gaat uit naar scherp-verfrissende voedingsmiddelen. Dat kan in vorm van rettich, radijsjes, radijskiemen, koolrabi, waterkers en bleekselderij. Deze dynamiseren zonder het

lichaam te verhitten. Bleekselderij kan ook in vorm van verse sap. Echter moeten we eerst vaststellen of onze milt – dat wil zeggen het spijsverteringsvuur – het rauw-kostsapje aan kan.

Kurkuma, tuinkers, munt, dille en laurierblad zijn de uitgelezen smaakmakers bij een lever qi stagnatie. Chili, peper en gember bewegen ook qi maar zijn af te raden omdat zij tot hitte kunnen leiden. Hitte ligt vanwege de wrijving van een stagnatie altijd op de loer en moet worden voorkomen.

Let ook op met alcohol: alcohol lijkt een quick-fix omdat de lever-qi een zetje krijgt zodat we losser en vrolijker worden. Op den duur leidt de scherpheid van alcohol echter tot een nog grotere belasting van de lever en het lichaam raakt uitgedroogd.

Zuur, de bijhorende smaak van het element hout, kunnen we ook inzetten om de lever te stimuleren. Denk aan tarwegras, citroensap en sinaasappelsap. Ook hier is het van belang dat we eerst kijken of de milt sterk genoeg is om dit aan te kunnen. Een overmaat aan zuur kan stagnaties trouwens juist verergeren omdat de zure smaak samentrekkend werkt.

NOG MEER HULP VOOR DE LEVER

Naast acupunctuur, massage en creativiteit is beweging buitengewoon belangrijk als we een stagnatie willen opheffen. Dat kan bijvoorbeeld in vorm van strekking, qi gong, yoga of een wandeling in de natuur.



Jutta werkt als voedingsconsulent op basis van de traditionele Chinese geneeskunde. Ze is docent en auteur van het boek 'Ontbijt je fit – Starten met de vijf elementen voeding'. www.juttakoehler.eu