

Vooropgesteld staat dat we zout nodig hebben. Volgens de Chinese geneeskunde stimuleren voedingsmiddelen met een zoute smaak (dus ook zout) de nieren. Waarom hebben we zout nodig en welk zout kunnen we dan het beste gebruiken?

De Chinese voedingsleer en zout



In China werd met name zeezout gebruikt, maar met name om voedingsmiddelen door middel van pekelen te conserveren. Om gekookte gerechten op smaak te brengen, werd sojasaus of een ander zouthoudend product gebruikt.

DE WERKING VAN DE ZOUTE SMAAK

Volgens de traditionele Chinese geneeskunde (TCM) 'reist de zoute smaak naar de nieren'. Dat wil zeggen: zoute voedingsmiddelen stimuleren de nierenergie. Met 'zout' worden volgens de TCM ook gepekeld voedingsmiddelen bedoeld. De zoute smaak heeft het vermogen om 'week' te maken, dus slijm en verhardingen op te heffen. Een goed voorbeeld is het spoelen van een verstopte neus met zout water. Dit geldt ook voor stagnaties en ophopingen in ons lichaam. Daarnaast kan de zoute smaak leiden tot een yin-beweging naar beneden. Denk aan de laxerende werking van natriumsulfaatpoeder (glauberzout).

ZOUT IS NIET GELIJK ZOUT

De Chinese voedingsleer kent veel voedingsmiddelen die bij de zoute smaak, dus het element water, horen. Zout is er maar eentje van. Overige voedingsmiddelen in het waterelement zijn vis, peulvruchten, zeevruchten, zeewier, miso en gefermenteerde voedingsmiddelen. De hierboven beschreven eigenschappen hebben betrekking op deze voedingsmiddelen inclusief hoogwaardig en onbewerkt zout. Door 'zoute' voedingsmiddelen te eten uit het element water versterken we onze nieren.

SLECHT ZOUT VERSUS GOEDE KWALITEIT ZOUT

Veel mensen eten een overmaat aan zout van slechte kwaliteit, zonder zich ervan bewust te zijn. Dit komt om-

dat het zout in de vorm van keukenzout wordt verstoppt in producten zoals kant-en-klaargerechten, kaas en brood. Een overmaat aan met name keukenzout kan leiden tot hoge bloeddruk en het lichaam raakt uitgedroogd. Handiger is het als we een hoogwaardig zeezout (let op: inmiddels worden steeds meer onderzoeken bekend die uitwijzen dat het met microplastic verontreinigd kan zijn) of bergzout gebruiken. Als we zelf koken en het snufjesgewijs toevoegen, dan houden we zicht op de hoeveelheid. Ook zeewier of zeewierpoeder dragen bij aan de verzorging met mineralen. Volgens de Chinese voedingsleer kunnen ze versterkend werken op de botten en dus osteoporose voorkomen.

VOORZICHTIG BIJ ZIEKTES VAN HET BLOED

Volgens de Chinese geneeskunde kan de zoute smaak het bloed aantasten. Dat wil zeggen dat door een overmaat aan zout – met name van slechte kwaliteit en verstoppt in kant-en-klaarproducten – vloeistoffen van ons lichaam worden beschadigd. We raken uitgedroogd en dit kan leiden tot overmatig veel dorst en een droge huid en slijmvliezen.



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