

Het bloed voedt ons hele lijf. Het kalmeert. Het bevochtigt de pezen, de huid, de ogen en het haar. En het geeft onze geest (shen) een anker en thuis, zodat we psychisch stabiel blijven. Het bloed (xue) in de zin van de Chinese geneeskunde heeft dus veel verschillende functies. We kunnen het dan ook niet vergelijken met het bloed volgens de westerse geneeskunde.

# Voeding voor het bloed



Bloed hoort bij de yinne vloeistoffen. Het is substantieel. Voor een groot gedeelte ontstaat bloed op basis van onze voeding. De milt als het spijsverteringsorgaan in de zin van de TCM maakt het bloed door lichaamsvreemde energie te transformeren naar lichaamseigen bloed. Als we lijden aan een bloedleegte, dan krijgt ons lichaam last van droogte. Broze nagels, droog haar en een uitblijvende menstruatie kunnen het gevolg zijn. Onze shen verliest zijn thuis, zodat onze persoonlijkheid verandert, we snel overprikkeld en angstig raken en onze slaap verslechtert. Ook hartkloppingen in rust, snel slapende ledematen en nachtblindheid kunnen optreden.

**CHINESE VOEDINGSLEER VOOR BLOEDOPBOUW**  
Om bloed weer te kunnen opbouwen, zijn - naast een sterke qi van de milt - geschikte voedingsmiddelen no-

dig. Eiwit staat bij de bloedopbouw centraal. Dat kan komen van peulvruchten, vis en ei, maar nog effectiever zijn vlees en gevogelte en dan met name orgaanvlees zoals lever, hart en bloedworst. Ook plantaardige voedingsmiddelen kunnen de bloedopbouw ondersteunen. Denk aan lotuswortel, longan, pruim, rode biet, blauwe bes en alle groente groenten. Naar mijn ervaring werken de laatstgenoemde voedingsmiddelen echter alleen ondersteunend.

## 'FINE TUNING' PER STOFWISSELINGSTYPE

Het kan zijn dat de 'klassieke' aanbevelingen vanuit de TCM bij sommige personen niet voldoende werken. Dan kan de leer van de stofwisselingstypes uitkomst en 'fine tuning' bieden. De Chinese voedingsleer is namelijk gebaseerd op het gebalanceerde stofwisselingstype. Personen met dit stofwisselingstype hebben relatief gelijkmatige aandelen vet, eiwit en koolhydraten nodig. Voor dit type stofwisseling werkt het prima om door middel van een dagelijkse bouillon (van vis of vlees) het bloed op te bouwen. Dit mag uiteraard worden aangevuld door plantaardige bloedopbouwende voeding. Voor het type 'rood-vlees- en vet-eter' is een keer per dag een portie dierlijk eiwit te weinig. Hier moet zwaarder geschut op het bordje in de vorm van ei en spek, orgaanvlees en bloedworst. Dat kan zeker ook twee tot drie keer per dag. Pas dan is het lichaam voldoende voorzien met eiwit. Het type 'granen-/koolhydraten-eter' heeft het minst dierlijk eiwit nodig. Voor hem kan het voldoende zijn om bloed via voldoende peulvruchten en ei op te bouwen.



*Jutta 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)*