

Als het kwik boven de 30 graden klimt, snakken we naar afkoeling in vorm van salades, fruit en koude dranken. Het probleem: binnen de TCM (traditionele Chinese geneeskunde) ben je altijd op je hoede voor een overmaat aan koude.

Hoe je afkoelt en je de spijsvertering overeind houdt

Koude kan op meerdere manieren het lichaam binnendringen: als je op koude stenen zit, als je je niet goed kleedt of als je een operatie ondergaat. Zelfs het met nat haar naar buiten gaan, brengt volgens de TCM het gevaar van koude met zich mee. Denk ook aan iets meer buitengewone bronnen van koude zoals cryolipolyse, oftewel het bevriezen van vetcellen om gewicht te verliezen.

KOUDE VIA VOEDING

Een groot gedeelte aan koude nemen we op via onze voeding. Banaan, yoghurt, groene thee, kiwi, ananas en diepvriesmaaltijden (jawel, ook al warm je ze op) zijn erg afkoelende producten. Een overmaat daarvan kan alle processen in het lijf vertragen. Door de koude kan de energie niet meer krachtig stromen. Ook het spijsverteringsvuur krijgt een klap en het kost ons extra moeite en energie om ijskoude dingen op temperatuur te brengen en tot lichaamseigen stoffen te 'transformeren'. Dat kan ons moe maken en leiden tot spijsverteringsklachten zoals diarree en een opgeblazen gevoel. De koude kan zich uitbreiden tot de bovenbenen, het onderlijf en de voeten. Frequente blaasontstekingen en 's nachts moeten plaszen zijn het gevolg.

SCHADELIJKE KOELING

Tijdens een hittegolf, maar ook als ons 'inwendige klimaat' te heet is, hebben we natuurlijk afkoeling nodig. Het probleem: in het westen weten we vaak niet meer hoe we het lichaam kunnen afkoelen zonder het spijsver-



teringsvuur te blussen. IJs, smoothies en sapjes geven in eerste instantie verlichting, maar op lange termijn kunnen ze meer schade veroorzaken dan dat ze nuttig zijn.

HOE DAN WEL AFKOELEN?

Denk aan de warme landen of de hete woestijn: mensen koken hier hun maaltijd - zelfs drie keer per dag. Ze weten sinds generaties dat dit hun spijsverteringssysteem overeind houdt. Rauwkostmaaltijden en smoothies kom je er niet tegen. Rauwkost is hoogstens een aanvulling op een gekookte maaltijd. Voor ons betekent dit dat we, ondanks hete weersomstandigheden, gebruik moeten maken van het fornuis. Op die manier haal je het extreem koude randje af van komkommer, tomaat en andere rauwkost en profiteer je toch van het verfrissende effect op je lichaam. In de praktijk betekent dit: blancheer je groenten kort in kokend water, eet 'salades' op basis van gekookte of anderszins bereide ingrediënten (kip, linzen, aardappelen). Deze kun je gerust aanvullen met aromatische blaadjes zoals rucola. Eet soep met afkoelende ingrediënten: komkommer, zeewier, courgette. Een beetje watermeloen als toetje rondt de 'zachte' koeling af. En als je voorzichtiger omgaat met je spijsverteringssysteem, dan valt een ijsje zo nu en dan ook minder koud op de maag.



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