

In balans in de zomerhitte

Wat heerlijk, dit prachtige weer en we zijn nog maar net aan de zomer begonnen. De komende dagen wordt het weer flink warm. Hoe blijf je in balans?

Volgens de Chinese geneeswijze is de zomer het meest yange seizoen van het jaar, gevuld met overvloedige energie, lange dagen en veel zonneschijn. Zomer gaat over ontplooiing, groei, activiteit en creativiteit. Klinkt heerlijk positief, zou je zeggen. Maar lang niet iedereen voelt zich zo geweldig momenteel, toch? Mensen klagen over de extreme hitte, voelen zich tot niets in staat, slapen slecht, zijn moe, enzovoort. Wat zou het heerlijk zijn om toch dat positieve gevoel te krijgen.

Vuur-element

De Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG) leert ons dat de zomer behoort tot het Vuur-element. Vuur is symbolisch voor een maximum activiteit van yange aspecten, wat betekent dat het een tijd is van hitte, van naar buiten gaan, zowel in de natuur als in onszelf. Het element vuur reguleert het hart, de geest (geheugen en denkvermogen), de emoties en ons bewustzijn. Dus, om in balans en gezond te blijven in deze hete zomer zou er topprioriteit moeten worden gegeven aan het hart, de geest en ons bewustzijn. Maar hoe doe je dat, hoe blijven we in balans?

Balans

Als het vuurelement in balans is, is ons hart rustig, onze geest is kalm en we slapen lekker. Is het vuurelement uit balans, dan kan je depressieve gevoelens ervaren of juist een opgewonden (manisch) gevoel. Indicatie voor een disbalans van het vuurelement is bijvoorbeeld nervositeit, hartkloppingen of slecht slapen. Zomerhitte kan ons een soortgelijk gevoel geven.

Tips om in balans te blijven in de zomer

Om in balans te blijven en in harmonie met dit extreme weer adviseerden de wijze Chinezen het volgende:

Sta vroeg op, ga later naar bed, doe een middagdutje, voorkom woede, hou je kalm en gelijkmatig
Doe stukjes limoen of komkommer in je waterflesje

Eet kleine beetjes tegelijk

Eet verkoelend en bevochtigend 'yin' voedsel (zie de tips hieronder)

Breng tijd door met je vrienden en geliefden. Het vuurelement gaat ook over vreugde en de communicatie met anderen.

GENIET van alles wat dit seizoen brengt!

Yin voedsel

In de zomer kunnen makkelijk spijsverteringsproblemen ontstaan. Daarom is het verstandig om licht verteerbaar en minder vet te eten. De zomer is het perfecte seizoen om koel YIN voedsel aan je dieet toe te voegen. De Chinese voedingsleer deelt voedsel in in energetische kwaliteiten van temperatuur en van natuur, smaak en het vermogen om het lichaam te bevochtigen of te versterken. Voedsel met een koele en koude natuur kan hitte verdrijven en het vochtgehalte in het lichaam op peil houden. Een koele natuur wil niet zeggen dat het voedsel gekoeld of bevroren moet zijn.

Over het algemeen is verkoelende voeding groen, zoals bijvoorbeeld sla, komkommers, waterkers. Vis en zeevruchten zijn ook verkoelend, terwijl het meeste vlees juist verwarmend is. Het is verstandig om scherpe smaken aan je eten toe te voegen, zoals bijvoorbeeld cayennepeper. Deze smaken hebben de kracht om ons te laten transpireren en brengen hitte naar buiten.

Boodschappenlijstje

Tot slot nog een paar tips voor je boodschappenlijstje. Deze producten helpen je lichaam zich aan te passen en te beschermen tijdens deze hete zomerdagen:

Abrikozen, watermeloen, limoen, perzik, sinaasappel, asperge, spruiten, bamboe, paksoi, broccoli, Chinese kool, radijs, maïs, komkommer, witte champignons, peultjes, spinazie, pompoen, waterkers, zeewier, koriander, munt en dille.

Eet smakelijk!

Acupunctuur en een verstoord vuurelement

Heb je van nature moeite om het vuurelement in balans te houden, met de symptomen zoals je hierboven kan lezen? Dan is het zinvol om naar een acupuncturist te gaan. Door de juiste keuze van de acupunctuurpunten wordt het lichaam weer in balans gebracht of gehouden. Ook bespreekt de acupuncturist wat specifiek voor jou van belang is voor jouw dieet en leefstijl. Dan bewaar je je koelte, of het nu zomer is of niet.