

11. Disbalansen aanpakken

Doorheen de verschillende vorige modules heb je geleerd hoe je disbalansen in het lichaam kan herkennen door gebruik te maken van de Vijf Elementen theorie.

Nu je weet wat de disbalansen zijn, zou het handig zijn als je weet hoe je deze onevenwichten weer kan gaan herstellen. Daar zijn verschillende manieren voor en elk van deze mogelijkheden heeft tot doel het lichaam te ondersteunen in het terug in evenwicht brengen van zijn zelfherstellend vermogen.

Mocht je nog niet gehoord hebben van het zelfherstellend vermogen, dan is dit de uitleg die daar aan toegekend wordt: ieder lichaam, of het nu menselijk of dierlijk is, heeft een zelfherstellend vermogen in zich, als een innerlijke kracht die probeert lichaam en geest zo gezond mogelijk te houden. Dit zelfhelend vermogen is enorm krachtig en werkt vooral als het zenuwstelsel ontspannen is. Het is precies dit wat in bijna alle alternatieve therapieën aangesproken wordt, zodat genezing van binnenuit plaatsvindt en niet zozeer geleid wordt van buitenaf.

Volgens Wikipedia is het zelfgenezend, zelfhelend of zelfherstellend vermogen, allemaal termen die volgens deze site op hetzelfde duiden, “een weinig begrepen en weinig onderzocht fenomeen. Het zelfgenezend vermogen kan ongunstig beïnvloed worden door allerlei vormen van lichamelijke en emotionele stress en dreigend gevaar zoals slechte voeding, bacteriële en virale infecties maar ook trauma, meerdere ziekten tegelijk of zware ziekte. Alternatief therapeuten erkennen ook de invloed van aardstralen. Het zelfgenezend vermogen van een lichaam lijkt afhankelijk te zijn van probleemherkenning en het hebben van een adequate responsmogelijkheid.”

Nog volgens Wikipedia was het “Hippocrates (460–377 v.Chr.) die het zelfgenezend vermogen ‘Physis’ noemde. Galenus (130–200 n. Chr.) was ervan overtuigd dat het de taak was van de arts om het zelfgenezend vermogen te ondersteunen en te bevorderen. Dit lijkt

op de visie van Paracelsus (1493–1541): hij zag het namelijk als zijn taak om de vitale lichaamskracht te ondersteunen. Het denken over het concept van het zelfgenezend vermogen is in de tijd van de Renaissance, samen met de invoering van het mechanische mensbeeld, grotendeels in de vergetelheid geraakt in de geneeskunde. Het zelfherstellend vermogen van een mens is uiteraard ook het herstellen van bijvoorbeeld een verkoudheid, stress, een wondje en dergelijke en staat op zich los van alternatieve geneeswijzen.”

In de Oosterse geneeskunde wordt er bij mensen wel degelijk een verschil gemaakt tussen het zelfherstellend, zelfgenezend en zelfhelend vermogen.

Het zelfherstellend vermogen is bijvoorbeeld het lichaam dat een wondje zelf heelt. Dit gebeurt gewoon.

Wordt je echter door je gezondheid beperkt, ontstaat de bereidheid om zelf aan de slag te gaan. De Chinese bewegingskunst Qi Gong bijvoorbeeld biedt mensen een oefenweg waardoor ze het zelfherstellend vermogen naar een zelfgenezend vermogen leren omzetten. Het effect hiervan is dat mensen minder snel ziek worden. Verkoudheden en andere kleine ongemakken behoren veelal tot het verleden. Zijn er toch gezondheidsproblemen, dan stel je niet langer meer als eerste vraag “Wat kan de arts voor mij doen?” maar “Wat kan ik zelf doen?”. Je neemt de verantwoordelijkheid voor je eigen gezondheid. Het zelfherstellend vermogen is op die manier een zelfgenezend vermogen geworden.

Op een bepaald moment kan je ervaren dat je niet alles zelf door middel van oefeningen kunt genezen. Je zult moeten accepteren dat ziekte tot het leven hier op aarde behoort. Wanneer je dit accepteert, kan je je afstemmen op het licht, dat oneindig, onmetelijk en onnoembaar is. Soms blijk je dan nog te kunnen genezen en soms niet. Je beseft steeds meer dat het daar niet om gaat. Het gaat om “helen”: worden wie je al bent. Helen laat zich niet beperken door de aardse grenzen van geboorte en dood. Het zelfhelend vermogen dat er altijd al was, kan je nu ruimte geven in jouw leven. Door middel

van meditatie wordt het stil in jouw binnenwereld en laat je het licht zijn werk doen in jezelf. Je wordt geheeld binnen of buiten de grenzen van ons aarde zijn.

Zoals je wel zult begrijpen, is het bij dieren veel moeilijker om dit onderscheid te maken.

Voor alle duidelijkheid: ik gebruik bij dieren én voor deze cursus de term zelfherstellend vermogen waarmee ik doel op de kracht die het lichaam bezit om zichzelf te herstellen in al zijn vormen.

Zoals je hebt kunnen zien in de inhoudstabel van deze cursus, bespreek ik in deze module vier mogelijkheden om het zelfherstellend vermogen te activeren. Het spreekt voor zich dat er veel meer zijn dan deze vier.

11.1 Voeding

Voeding is de eerste manier om disbalansen in het lichaam te ondersteunen en terug in evenwicht te brengen.

Voeding voor dieren is een vak apart omdat, net als bij mensen, ieder dier zijn eigen voedingsbehoeften heeft. Dit is onder andere afhankelijk van diersoort, ras, geslacht, arbeid en leeftijd. In dit deel van de cursus wordt dan ook alleen gekeken naar de algemene voedingsbehoefte van dieren en de invloed van voeding volgens de Vijf Elementen.



11.1.1 Algemene voedingsbehoeften en vertering

Het is niet het doel van deze cursus om heel diep in te gaan op de voedingsbehoeften en manier van verteren van honden, katten en paarden, maar ik haal even kort de belangrijkste aspecten aan.

Wil je je toch graag verdiepen in voeding voor hond of paard?

- Voor honden is de online cursus van mijn collega-dierenarts Winnie “Voeding in balans” een aanrader! Speciaal voor mijn klanten doet ze 10% van de prijs af, dat is altijd leuk meegenomen lijkt mij. Meer info over de cursus en hoe je die kan aankopen, vind je [hier](#).
- Voor katten is Marilyn van Catmoneo top! Via de verschillende linkjes kan je bijleren over gezonde voeding [voor kittens](#), volwassen katten of senioren, leren hoe je [etiketten van voeding leest](#) en interpreteert (een noodzaak als je het mij vraagt!), [lijsten raadplegen](#) van welke voeding de beste keuze is voor jouw kat (zonder dat je het zelf allemaal hoeft uit te pluizen), je te dikke kat [verantwoord laten afvallen](#), ...
- Voor paarden kan je je aanmelden voor mijn eigen online cursus. Door middel van een combinatie van video's en geschreven studiemateriaal neem ik je mee in de wereld van paardenvoeding. Op [deze pagina](#) vind je alvast meer info over de cursusinhoud, prijs en betaling.

Elk dier heeft zo zijn eigen voedingsbehoeften, naast natuurlijk de algemene voedingsstoffen die nodig zijn voor het basaalmetabolisme. Hoeveel een dier nodig heeft is afhankelijk van zijn ‘normale’ lichaamsgewicht, zijn eigen activiteit (karakter), training, dracht, lactatie, leeftijd en mate van mogelijke stress. Bij honden en katten speelt ook het feit of de hond of kat een binnen- of buitendier is een rol, terwijl bij paarden eerder rekening moet gehouden worden met het feit of het paard recreatief ingezet wordt of als sportpaard. Belangrijke bouwstoffen zijn onder andere: eiwitten, vetten, koolhydraten, mineralen, vitaminen en water.

Tussen de verschillende diersoorten zijn er uiteraard verschillen in spijsvertering. Zo zijn paarden als planteneters bijvoorbeeld “hindgut” verteerders en vindt vertering vooral plaats in de blinde darm en de dikke darm. Honden en katten daarentegen zijn carnivoren (adaptieve carnivoren in geval van de hond, strikte

carnivoren in geval van de kat) en verteren veel sneller dan paarden waardoor hun spijsverteringsstelsel een stuk korter is.

Bij honden en katten begint de spijsvertering pas in de maag. In vergelijking met bijvoorbeeld paarden, produceren honden en katten maar weinig speeksel. Bij alle drie de diersoorten bevat dit speeksel geen amylase in tegenstelling tot de mens. Dit betekent dat er geen zetmeelvertering in de bek of mond kan plaatsvinden. Wel bevat het speeksel antibacteriële enzymen (lysozymen) die bacteriën aanvallen.

Honden en katten hebben een schaargebit met lange hoektanden en knipkiezen waarmee ze vlees en botten kunnen scheuren, maar geen maalbewegingen kunnen maken.



Paarden hebben hun plooi kiezen net wél nodig om goed te kunnen malen, als eerste stap in de spijsvertering.



Het darmstelsel van carnivoren is relatief kort en ze hebben een slechte ontwikkelde blinde darm. In het wild levende honden en katten vullen hun vleesmenu nog wel eens aan met kruiden, bessen, grassen of ander plantaardig materiaal.

Herbivoren hebben een zeer sterk ontwikkeld spijsverteringsstelsel omdat het verteren van ruwvoer, gras en takken wat uit veel vezels en sterke celwanden bestaat een moeilijk proces is en dus veel darmoppervlakte vraagt. Het grootste deel van de vertering gebeurt bij paarden in de dikke en de blinde darm door middel van fermentatie, waarbij de bacteriën die hier leven grotendeels verantwoordelijk zijn voor de digestie van voedsel.

11.1.2 Invloed van voeding volgens de Vijf Elementen

In de Westerse diëtik gaan we er van uit dat de ontbrekende (voedings)stoffen van buitenaf door verstrekking van dezelfde stoffen het lichaam weer in evenwicht brengen. In de TCM wordt hier anders over gedacht. De organen worden namelijk versterkt met de energie die ze nodig hebben om zelf de ontbrekende stoffen te kunnen produceren. Ze gaan ervan uit dat niet de substanties maar de energie die de stoffen voortbrengt, de doorslaggevende factor zijn.

Voedingsmiddelen worden in TCM ingedeeld naar hun thermische werking: Heet - Warm – Neutraal – Verfrissend – Koud.

Factoren die mee bepalend zijn voor de thermische werking zijn:

- Hoog vocht gehalte:
Voeding met een hoog vocht gehalte heeft een afkoelend effect. Voeding die gekweekt wordt en waarbij veel bemestingsmiddelen gebruikt worden, bevatten vaak ook meer vocht en zijn zodoende meer afkoelend dan de 'natuurlijk' geteelde voedingsmiddelen.
- Plaats waar het geteeld wordt:
Hoe meer zon het voedsel heeft gehad, hoe verkoelender het thermisch gezien werkt. Een sinaasappel die groeit rond de

evenaar zal daarom meer afkoelend werken dan een sinaasappel die geteeld wordt in bijvoorbeeld Italië. Dergelijk voedsel geeft ook afkoeling tegen de klimatologische hitte.



Zuiderse vruchten kunnen inwendige koude veroorzaken. De Middelste Warmer koelt immers af en de bijhorende organen Milt en Maag zijn niet meer in staat om voldoende energie uit de voeding te halen. Hierdoor ontstaat een gebrek aan Qi en vervolgens een Yang tekort wat leidt tot koude in het lichaam. De TCM gaat er van uit dat de streek (land) waarin je woont, in de juiste seizoensgebonden voedingsmiddelen voorziet.

- De wetenschappelijke maatstaf voor het aandeel Yin en Yang in voeding, is terug te vinden in de verhouding tussen kalium en natrium, waarbij kalium Yin is en natrium Yang. Een voedingsmiddel is neutraal wanneer er een kalium-natriumverhouding is van 5:1. Diverse graansoorten komen het dichtst bij deze verhouding. Granen worden dan ook als neutrale voeding gezien. Als het kalium aandeel kleiner is dan 5, dan is het voedingsmiddel meer Yang en dus verwarmend. Ligt de kalium waarde boven de 5, dan is het voedingsmiddel eerder Yin en dus afkoelend.

Bijvoorbeeld: sinaasappels hebben de verhouding 570:1 en bananen hebben de verhouding 840:1; beide hebben dus een duidelijk afkoelend effect.

Zo is het voor dieren met een allergie die zich uit in onder andere roodheid van de huid niet aangewezen om voedingsmiddelen te geven die verwarmend werken aangezien dergelijke dieren al met te veel hitte in het lijf zitten (die zich uit in de roodheid). Bij honden en katten is ook brokvoeding bij dergelijke dieren niet aangewezen; brokvoeding wordt verhit tijdens het productieproces en draagt dus een zekere mate van hitte in zich wat de roodheid kan versterken.

Welke voedingsmiddelen heet, warm, neutraal, verfrissend en koel zijn, vind je aan het einde van dit hoofdstuk in de tabel terug.

Naast een thermische werking, heeft voeding ook een bepaalde richting.

- **Neerwaartse richting:**
Aangewezen bij hoge bloeddruk of hartproblemen.
Gerst helpt om energie naar beneden te trekken.
Veldsla kan helpen om bij hyperactiviteit de energie neerwaarts te halen.
- **Opwaartse beweging:**
Aangewezen bij nierproblemen en incontinentie.
Havermout en boekweit helpen de energie opwaarts te laten gaan.
- **Uitwaarts:**
Aangewezen bij verkoudheden.
Knoflook en gember helpen de energie naar buiten te laten gaan.
- **Inwaarts:**
Belangrijk in de winter, wanneer de energie in het lichaam gehouden moet worden.
Zeewier en selderij helpen de energie binnen te houden.

11.1.3. Werking van voeding op het lichaam

1. Hete voedingsmiddelen beschermen tegen Koude

Hete voedingsmiddelen hebben een Yang vergrotende werking op het lichaam. Ze helpen een Yang tekort verminderen of voorkomen.

Organen hebben immers warmte nodig om goed te kunnen functioneren en Qi te laten stromen.

Warmteverlies kan optreden door klimatologische koude of door voedingsmiddelen met thermische koude. Organen gaan daardoor minder goed functioneren en Qi zal gaan stagneren.

Scherpe voedingsmiddelen openen de poriën waardoor extreme koude van buiten naar binnen kan dringen.

Wanneer te veel hete voedingsmiddelen gegeten worden, ontstaat in het lichaam een Yang overschot, waardoor de lichaamssappen kunnen opdrogen en een Yin gebrek ontstaat.

2. Warme voedingsmiddelen vergroten de activiteit

Warme voedingsmiddelen hebben dezelfde invloed als hete voedingsmiddelen, alleen werken ze in mildere mate.

Bewegen geeft warmte en helpt bij het uitscheiden van afvalstoffen. Indien er in mindere mate bewogen wordt (door omstandigheden), kan het dier baat hebben bij het eten van warme voedingsmiddelen.

Vrouwelijke dieren hebben van nature minder Qi en warmte, maar meer sappen en bloed dan mannelijke dieren. Mannelijke dieren hebben minder sappen, maar meer Qi en warmte. Vrouwelijke dieren zullen bijgevolg eerder last hebben van Koude ziekte en mannelijke dieren meer van Hitte/Warmte ziekte.

Een teveel aan warme voedingsmiddelen kan leiden tot innerlijke spanning, hyperactiviteit en overmatig emotioneel, geprikkeld gedrag, dus de symptomen van Yang overmaat.

3. Neutrale voedingsmiddelen leveren Qi

Voedingsmiddelen die van nature een zoete smaak bezitten, zoals granen, bouwen Qi op en zorgen voor balans in de organen. Volkoren granen helpen bij het aanvullen van de energie en de sappen. Graan bevat alle stoffen die een lichaam nodig heeft omdat het als zaad van de plant het energiepotentieel van de hele plant bevat. Granen worden langzaam verteerd en bevredigen alle behoeften van het lichaam. Graan kalmeert de Geest omdat het zorgt dat Qi harmonieus stroomt en de organen evenwichtig gevoed worden. Gekookte granen bezitten de capaciteit om toxische stoffen uit het lichaam te drijven.

Door gebrek aan beweging, afkoelende voeding en/of emotionele frustraties ontstaat een Qi gebrek, wat leidt tot Qi stagnatie. Voeding wordt dan niet meer volledig verteerd, wat zorgt voor een overschot aan toxische stoffen.

4. Verfrissende voedingsmiddelen tonifiëren het Bloed

Verfrissende voedingsmiddelen worden door het lichaam gebruikt voor het opbouwen van Bloed, lichaamssappen en substantie. De Milt en Nieren zijn hiervoor verantwoordelijk. Wanneer er een tekort aan Bloed of lichaamsvloeistoffen is, kan je het beste eerst Qi opbouwen met neutrale voedingsmiddelen en vervolgens de sappen weer opbouwen met verfrissende voedingsmiddelen.

Wanneer er weinig arbeid verricht wordt, kan (te veel) verfrissende voeding leiden tot een energiegebrek, inwendige koude, verminderde afweer, concentratieproblemen, spijsverteringsstoornissen en lusteloosheid.

5. Koude voedingsmiddelen beschermen tegen Hitte

Koude voedingsmiddelen behoeden het lichaam tegen een Yang overmaat, hiervoor zijn slechts kleine hoeveelheden nodig. De werking van koude voedingsmiddelen is snel en intens. Ze doordringen het lichaam makkelijk waardoor er al gauw een energiegebrek kan ontstaan. De Nieren in de Onderste Warmer moeten daardoor meer warmte gaan afgeven, wat op de lange duur zorgt voor een Yang tekort in de Nieren en dus inwendige Koude.

Koud water (zeker in grote hoeveelheden) zorgt, ook bij een gezonde maag, voor een koude schok. Dit komt door het grote verschil tussen de lichaamstemperatuur en de temperatuur van het koude water. Bij Hitte/Warmte kan je beter gebruik maken van dranken met een koude thermische werking: dit zorgt voor verfrissing, maar koelt niet heel plots sterk af (vb pepermuntthee). Pas ook op dat dergelijke dranken of voedingsmiddelen niet overmatig of te lang gebruikt worden.

11.1.4 Voedingstherapie in de praktijk

Ziekte ontstaat door een tekort aan Yang (energie/warmte) of Yin (bloed, lichaamssappen of substanties), in één of meerdere organen. Een kortstondige onbalans zal zichzelf weer oplossen. Is de onbalans echter van blijvende aard, kan voeding een ondersteuning bieden in het geheel. Door het voedingspatroon aan te passen, kan het lichaam weer in balans gebracht worden en dus genezen.

“Laat voeding uw medicijn zijn en laat uw medicijn uw voeding zijn”
- Hippocrates -

Onderstaand de mogelijkheden van onbalans.

Yang zwakte kan veroorzaakt worden door:

- Qi gebrek:
Daling van Yang leidt tot vermoeidheid, concentratie gebrek, flatulentie, gebrek aan eetlust, brijachtige ontlasting, zwakke afweer, gevoeligheid voor parasieten en koude poten/benen.
- Yang gebrek:
Sterke daling van Yang zorgt voor uitputting, gelatenheid, geen herstel door slapen, volledig lichaam voelt koud, onregelmatige loopsheid/krolsheid/hengstigheid, pijn die vermindert door bewegen, onvruchtbaarheid, impotentie.
- Yin overdaad:
Te veel Yin veroorzaakt een daling van Yang. Geeft slijmvorming, langzaam bewegen, neiging tot diarree, vochtophopingen, depressie, overgewicht.

Yin zwakte kan veroorzaakt worden door:

- Bloedgebrek:
Yin en Yang zijn in dit geval beide gedaald. Bloedgebrek gaat altijd gepaard met een Qi gebrek. Geeft klachten als neiging tot spierkrampen, prikkelbaarheid/lichtgeraaktheid, emotionele instabiliteit, vermoeidheid door geestelijke inspanning, niet kunnen slapen.
- Yingebrek:
Yin is gedaald, Yang is in balans of verhoogd. Geeft rusteloosheid, nervositeit, vatbaarheid voor stress, schrikachtigheid, weinig uithoudingsvermogen.
- Yang overmaat:
Een overmaat aan Yang leidt tot uitputting van Yin energie. Geeft symptomen als hitte, hyperactiviteit, dominant gedrag, veel dynamiek, grote dorst, woede en ergernis, kan geen psychische druk verdragen, heeft moeite met aanraking.

In een eerder hoofdstuk (4.2) zagen we al hoe we aan de hand van voeding bepaalde pathologische klimaatfactoren uit het lichaam kunnen verdrijven.

Zo kunnen Wind-Koude symptomen tegengegaan worden door warm-gekruid voedsel. Dit bevordert het zweten en verdrijft de wind van de huid. Dergelijke voedingsmiddelen zijn gember, uien, knoflook, pepers, koriander, enz. Uiteraard moeten deze voedingsmiddelen bij dieren aangepast worden aan de diersoort.

Een pittig-koud kruid om het tegenovergestelde verschijnsel van "Wind-Hitte" tegen te gaan is dan pepermunt bijvoorbeeld.

Bij hitte kiezen we liever voor verkoelende voedingsmiddelen, zoals groene bladgroenten, komkommer, broccoli en fruit dat rijpt in de lente en zomer of afkomstig is uit warme klimaten zoals citrusvruchten, aardbei, pruimen, meloen en watermeloen. Al deze voedingsmiddelen zijn verkoelend, bevochtigend en hydraterend, maar ze mogen niet voor langere tijd worden geconsumeerd, omdat ze de spijsvertering vertragen.

Hittesymptomen veroorzaakt door zomerhitte-invasie zijn dorst, zweten en koorts. Een goede remedie om deze symptomen aan te pakken is bijvoorbeeld watermeloen: het koelt de inwendige lichaamswarmte af en hydrateert het lichaam.

Voedingsmiddelen die vocht drogen, zijn voedingsmiddelen met diuretische of vochtafdrijvende eigenschappen zoals rogge, gerst, Adzukibonen en witte peper.

Vocht gaat droogte tegen. Voedingsmiddelen die daarentegen bevochtigen zijn eieren, kaas, melk en suiker (in kleine hoeveelheden!). Rauwe groenten en fruit hebben eveneens een hydraterend effect op het lichaam. Al deze voedingsmiddelen mogen echter niet overmatig of langdurig geconsumeerd worden, omdat ze inwendig vocht kunnen ophopen.

Snel overzicht van “Traditional Chinese Veterinary Medicine Food Therapy”

Actie	Fruit	Groente	Vlees/Vis	Zuivel	Granen	Bonen	Andere
Koud	Banaan Veenbes Watermeloen	Salade Tomaat	Krab Mosselen	Yoghurt			Kelp Weegbree Zeewier Pepermunt
Koel	Appel Avocado Bosbes Aardbei	Broccoli Champignon Spinazie Komkommer	Eend Konijn		Gerst Gierst Tarwezemelen		
Neutraal	Dadels Ananas Vijgen	Kool Wortel Cassave	Rund Makreel Zalm		Maïs Rijstzemelen	Linzen Kikkererwten	Pindanoot Olijf
Warm	Abrikoos Braambes Kersen Perzik	Boerenkool Pompoen Zoete aardappel	Kip Schaap Fazant Garnaal	Boter	Haver Quinoa Sorghum Spelt	Zwarte bonen	Basilicum Meidoorn Peterselie Kurkuma
Heet			Hert Lam Forel				Kaneel Look

Qi versterkend	Kersen Vijgen Kokosnoot Dadels	Pompoen Zoete aardappel	Rund Kip Konijn Makreel		Gierst Haver Maïs Bruine rijst	Linzen Tofu	Pindanoot Microalgen
Yin versterkend	Appel Ananas Abrikoos Banaan	Tomaat Asperge Erwten Snijboon	Konijn Mosselen Eend Krab Oester	Eieren (kip en eend) Melk			Honing Kelp Weegbree
Yang versterkend	Framboos		Hert Schaap Lam Garnaal				Basilicum Look Kaneel Gedroogde gember
Bloed versterkend	Abrikoos Dadels Vijgen Avocado	Biet Spinazie Donkere, gebladerde groentes	Rund Sardine Zalm Oester	Eieren (kip)	Gerst Haver Maïs	Adzuki bonen Bruine bonen Zwarte bonen	Kelp Microalgen Peterselie Soja melk

Vochtafdrijvend	Pruimen	Selder Champignon Luzerne	Makreel Ansjovis		Gerst Rogge	Adzuki bonen Bruine bonen	Witte peper
Slijmoplossend	Appel Sinaasappel Peer	Radijs	Mosselen				Amandelnoot Look Gember Peper Zeewier Tijm
Lost stagnatie op	Meidoornbes Sinaasappelschil Mandarijnenschil	Wortel Mosterd groenten Radijs	Kip Krab Lam Garnaal Hert				Peterselie Koriander Kurkuma Look Gember

11.1.5 Voeding aangewezen bij de Vijf Elementen types

Hieronder volgen richtlijnen wat betreft voeding volgens de Vijf Elementen types bij mensen. Deze kunnen vooral bij carnivoren goed ingezet worden ter ondersteuning mits de voedingsmiddelen voor deze diersoorten geschikt zijn. Bij herbivoren is ondersteuning via voeding volgens de Vijf Elementen minder geschikt.

Houttypes

Consumeer voedingsmiddelen die de gezondheid van de lever ondersteunen, zoals bladgroenten, artisjok, bieten en paardenbloemgroen. Zure voedingsmiddelen zoals azijn en citrusvruchten helpen eveneens het Houtelement te reguleren.

- Veel groene groenten
- Minder vetten
- Groene appels
- Boerenkool, spinazie, artisjok
- Zuur voedsel
- Mager vlees
- Ingemaakte groenten (zuurkool)
- Lever als orgaanvlees



Vuurtypes

Leg de nadruk op voedingsmiddelen die het hart en de dunne darm voeden, zoals bessen, pure chocolade (met mate) en voedingsmiddelen die rijk zijn aan omega-3-vetzuren zoals zalm en lijnzaad. Bitter voedsel zoals rucola en paardenbloemgroen kan het Vuurelement helpen.

- Bieten
- Grasgevoerd rundsvlees
- Kersen
- Cayennepeper
- Roodgekleurde groenten
- Pure bittere chocolade



(uiteraard enkel voor mensen)

Aardetypes

Focus op voedingsmiddelen die de spijsvertering ondersteunen en de milt en maag voeden, inclusief volle granen, wortelgroenten, peulvruchten en warme soepen. Zoete en licht gekruide gerechten kunnen ook het Aarde-element versterken.

- Kaneel, kurkuma
- Zoete
aardappel,
pompoen,
aardappelen
- Sinaasappels,
kaki, pruim,
papaya
- Honing
- Astragalus



Metaaltypes

Geef prioriteit aan voedingsmiddelen die de gezondheid van de longen bevorderen en het immuunsysteem versterken, zoals knoflook, uien, gember en peren. Hartige smaken en witgekleurd voedsel worden geassocieerd met het Metaalelement.

- Lichtgele en witte groenten
- Gember
- Bottenbouillon
- Bloemkool
- Kefir, yoghurt
- Ui, knoflook
- Probioticum
- Peer
- Zwarte Spaanse radijs



Watertypes

Gebruik voedingsmiddelen die de gezondheid van de nieren ondersteunen, zoals zwarte bonen, bruine bonen, zeewier en zwarte sesamzaadjes. Zoute smaken en voedsel met donkere en golvende vormen komen overeen met het Waterelement.

- Bessen, vijgen, granaatappel, druif
- Donker zeewier
- Walnoten, kastanjes
- Eieren
- Adaptieve kruiden zoals ginseng, basilicum, kaneel
- Spinazie, bonen

