



De zomer en het element vuur

Zomerzonnnewende (21 juni)

Chinese geneeskunde voor iedereen van Mindi Counts is een praktische gids met een schat aan tips voor lichamelijke balans en optimale gezondheid. Het boek maakt je wegwijs in de Vijf Elementen en andere wijsheid uit de Chinese geneeskunde. Aan de hand van de seizoenen, elementen en organen leer je wat jouw individuele lichamelijke behoeftes zijn en hoe je een energetische en fysieke balans bereikt. Het boek staat vol recepten, zelfhulptips en geneesmiddelen op basis van kruiden. Wij kozen een recept voor bij de Zomerzonnnewende (21 juni).

Tekst **Mindi K. Counts** | Vertaling **Egbert van Heijningen** | Beeld **Kristen Hatgi Sink**

Na alle vernieuwing en groei omhoog van de lente, is de zomer een tijd voor groei in de breedte. Het is ook een tijd om het leven te vieren. De zomer is tenslotte het seizoen waarin yang op zijn sterkst is. Daarbij hoort als vanzelf een vrolijker en lichter gevoel. Het weer is op zijn warmst, en dus is het tijd om buiten te spelen. Nu mag je genieten na al het harde werken van de winter en de lente. In de zomer draait alles om uitbreiden en activiteit. In de winter hebben de planten gewerkt aan hun ontkiemen, in de lente zijn ze opgeklommen richting zon, en nu in de zomer komen ze volledig in hun kracht. De perfecte voedingsbron voor hun groei in de breedte is de warmte van de zon, die in de zomer lange dagen maakt. In dit jaargetijde

krijgen de planten alles wat ze nodig hebben om alle ruimte in te nemen die ze nodig hebben. En net als de planten staan ook wij mensen in de zomer het meest in onze kracht. Wanneer het element vuur op zijn heetst is, spelen we in het water, geven we feestjes, brengen we tijd door met onze vrienden, en maken we plannen om te reizen. Het is de tijd om zorgeloos samen te zijn en te genieten van verbondenheid. Omdat de zomer van alle seizoenen het meest yang is, wordt deze tijd ook wel 'yang in yang' genoemd. Dit wil zeggen dat je je meer dan anders vrij kunt voelen om je energie op een extraverte manier uit te leven (zoals dit past bij het yang van je ware zelf). Om je heen zie je de natuur haar yang-dans uitvoeren. De bloemen zijn op hun mooist en overal zie je lachende gezichten. ►

Het element vuur

Vuur is iets waar iedereen wel vertrouwd mee is. Je hebt vast weleens met een groep vrienden op een warme zomeravond rond een kampvuur gezeten, en je kent zeker die grote vuurbal die hoog aan de hemel staat: de zon. Het element vuur staat zowel voor de gloeiende, knetterende kooltjes in de haard als voor het zachte gasvlammetje waarop je je maaltijden kookt. Vuur kent vele vormen. In essentie is het de piek aan energie waardoor alles uitiem helder, groots en gedurfd kan zijn. De energie van het vuur staat voor de diepe verbondenheid met de mensen waar je van houdt en die je graag om je heen hebt. En ook voor het kind in jezelf. Het kind dat nog altijd graag speelt en zich over van alles verwondert, hoe oud je inmiddels ook bent. Het is de energie van de uitbreiding en de energie die het meest yang is. Als je te veel in de zon zit, kan je huid verbranden. Maar van te weinig zon kun je ook ziek worden, dus het is belangrijk dat je het element vuur in jezelf goed in balans houdt. In deze tijd van een steeds warmer wordend klimaat wordt steeds duidelijker welke invloed de industrialisering van de samenleving heeft gehad op de atmosfeer. De atmosfeer is bedoeld om een beschermende laag te vormen tussen het leven op het aardoppervlak en de zon. Zonder de bescherming van de atmosfeer worden de stralen van de zon steeds gevaarlijker. In het verleden was het nog wel mogelijk de hele dag buiten te zijn zonder zonnebrandcrème, maar dat kun je je nu niet meer veroorloven. Als je veel vuur hebt in je constitutie, ben je waarschijnlijk sterk yang van aard. Dat wil zeggen dat je speels bent, altijd in voor een avontuur en geen probleem hebt om de dingen groot te zien. Het element hout is erop gericht de blauwdruk van het leven te realiseren, maar daarbij kleurt het netjes tussen de lijntjes. Het element vuur mag graag een beetje creatiever te werk gaan, het zorgt ervoor dat de plannen worden ingevuld op een manier die aansluit bij je grootste passies. ❶



CHINESE GENEESKUNDE VOOR IEDEREEN

Oude wijsheid en praktische tips voor afweer, vitaliteit en optimale gezondheid

Auteur: Mindi K. Counts

Vertaald door: Egbert van Heijningen

Uitgeverij: Samsara

ISBN 9789492995766

ZOMERRECEPTEN VOOR UITBREIDING EN ENERGIE

De zomerkeuken wordt gekenmerkt door lichtheid. Geen zware, romige gerechten en sauzen zoals in de koudere maanden, maar recepten die je lichaam, geest en ziel volop energie geven voor die lange zomerdagen.



VERKOELENDE MELK (OF SAP) VAN WATERMELOEN

voor 6 porties

Als de hitte je een beetje te veel wordt – je voelt je slap en je hebt nergens meer zin in – dan is melk van watermeloen een uitkomst. Deze traktatie is van oorsprong afkomstig uit het noordoosten van Afrika, en heeft in de tiende eeuw via India ook China bereikt. Omdat watermeloen voor negentig procent uit water bestaat, is dit drankje uitstekend geschikt om de elektrolyten aan te vullen die in de zomerhitte verloren zijn gegaan. Vanwege de natuurlijke suikers in de meloen kun je de melk (of het sap) beter niet bij de maaltijd drinken, aangezien dit de spijsvertering kan vertragen.

INGREDIËNTEN

- 3 pond pitloze watermeloen in blokjes (geen schil)
- 2 cups* zoete notenmelk of water
- takjes munt voor de garnering

BEREIDING

- Mix de watermeloen samen met de zoete notenmelk of het water in een blender of keukenmachine.
- Serveer met een takje munt (geen ijsblokjes!). In de koelkast kun je de melk of het sap een dag of twee bewaren.

*1 Cup = ± 240 ml Ongeveer de inhoud van een soepkom/longdrinkglas.