



MBOG 2008
De energiedriehoek & de genen
www.energieherstelplan.nl

Voeding ↔ Genen

- Veel aandoeningen worden veroorzaakt door enerzijds een genetische aanleg*, anderzijds door omgevingsinvloeden. (voedingspatroon, stress, innerlijke conflicten*, sociale situaties)



- Het spanningsveld tussen deze twee wordt vaak de individuele gen-omgevingsinteractie genoemd.

- 1 Ayurveda
- 2 Karen Horney

Genetische verschillen

Constitutietypen



Vata



Pitta



Kapha

Boek: 't went zo'n element www.constitutietest.nl

Drie hoofdtypen (er zijn ook mengtypes)

■ Vata



■ Pitta



■ Kapha



Genetische verschillen

- Vata: verteringsstoornissen, CYP enzymen lever (leverpatronen), snelle onbalans nieryin/yang (reserve-energie), fosforyleringsproblemen (vitamine B in co-vorm), hormoon-onbalans (PMS, overgang), gluten.
- Pitta: leverpatroon: 'leverhitte'.
- Kapha: leverpatroon: 'leverstagnatie', insulineresistentie.

Vata kenmerken: zwakke leverconjugatie



- Lichte slanke bouw
- Snel tot activiteit
- Bewegelijk
- Snel moe
- Neiging tot droge huid
- Aversie voor koud weer en koud eten
- Onregelmatige en zwakke vertering
- Snel honger
- Neiging tot krakende gewrichten (silicea)
- Gauw borrelende darmen (lucht)
- Neiging tot wisselende ontlasting (diarree en obstipatie)
- Snel overbezorgd, opgewonden
- Neemt snel informatie op, maar vergeet ook snel
- Praat snel, heeft hoge ademhaling
- Snel angstig, snel uit balans
- Slaapproblemen (mentale overbelasting)
- Zichtbare vaten/ hoge spiertonus
- Niet stress resistent / weinig wilskracht
- Voorkeur voor zoet en zout *



Lucht-Ether type

Pitta kenmerken: sterke leverconjugatie

- Middelmatige bouw
- Neiging tot rode gelaatskleur
- Transpireert snel
- Neiging tot moedervlekken, sproeten
- Priemende heldere ogen met borstelige wenkbrauwen
- Licht vette huid
- Snel grijs haar
- Warme voeten en handen
- **Krachtige spijsvertering; "vuilnisbak tijde"**
- Aversie voor heet gekruid voedsel/ dranken
- Voorkeur voor salades, ijs
- Plotseling dorstgevoel
- Kan maaltijd overslaan, kan veel en onregelmatig eten
- Aversie tegen warmte en zon
- Bij stress; brijachtige ontlasting
- Neiging tot irritatie en boosheid, snel ongeduldig
- Ondernemend
- Stressresistent
- Ziet het kussen en slaapt *





Vuur type

Kapha kenmerken: trage leverconjugatie

- Stevige zware bouw
- Grote kracht, goed uithoudingsvermogen
- Olieachtige gladde huid
- Trage gang, langzame spraak
- Veel en dik haar
- Traag werktempo
- Diep en lang slapend
- Kan maaltijden overslaan, maar doet het niet want houdt van veel en lekker eten
- **Trage vertering en stofwisseling (neiging tot aankomen)**
- Langzame darmpassage, neiging tot verstopping
- Weinig dorstgevoel
- Traag van begrip, goed geheugen
- Evenwichtig, niet snel uit balans
- Wordt niet snel opgewonden of geïrriteerd
- Voorkeur voor scherp, bitter, wrang
- Voorkeur voor zetmeelrijk - en vet eten
- Houden snel vocht vast (oedeem)
- Gevoelig voor stofwisselingsziekten (diabetes) *





Aarde-Water Type

Wat eten we vandaag?

- Voedingstheorie?
- Voedingsstof?
- Voedingpatroon?
- Samenhang?
- Terug naar de eigen waarneming:
voelen, ruiken, proeven, zien, horen, intuïtie.



(Zelfzorgmodel) hoe pak je het aan?

De praktijk



Energieherstelplan



www.energieherstelplan.nl



0 tot 130 jaar

Voeding = Energie = (Qi)



Chinese-Ayurvedische voedingsleer; 5 elementen leer gecombineerd met de orthomoleculaire voeding- en dieetleer

- Constitutie; ayurvedische „genetische zienswijze“
- Chinese voedingsleer; voeden van de Lever-energie, nier-energie, milt-pancreas-energie
- Orthomoleculair gedachtegoed & polymorfismen



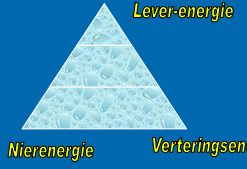



De Energiedriehoek



lever-energie
 verterings-energie
 reserve-energie
 (lichaams)constitutie

De energie driehoek



Nierenergie
 Verteringsenergie
 Lever-energie

De leverenergie (drie patronen: uitgeputte lever, leverstagnatie, leverhitte)
Partner 1: Nieren (accu)
Reserve energie (rustgevende, activerende)
Partner 2: Verteringsenergie
Spijverteringsvuur, milt-pancreas

Vereenvoudigd model om overzicht te behouden

Uitgeputte lever



- Duizeligheid/flauwvallen
- Vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Kouwelijkheid
- Slecht wazig zien/vlekken zien
- Krakende gewrichten
- Spierkrampen
- Bleke droge scheurende nagels
- Oorsuizen(hoge piep)
- Hartritmestoornissen
- Slapeloosheid
- Hooikoorts Chronische ontstekingen
- Somber, nerveus/geïrriteerd
- Obstipatie (droge harde keutels)
- Overgevoeligheid voor; kruiden, specerijen, koffie, alcohol
- Tremoren
- Haaruitval

Leverstagnatie



- 's Morgens moeilijk op gang komen
- Stramme stijve pijnlijke spieren
- Stramme gewrichten
- Misselijkheid
- PMS
- Obstipatie
- Pijnlijk zwaar (prop) gevoel rond de navel
- Overgevoeligheid voor zuivel, ei, noten, chocola
- Verteringsproblemen
- Zwellingen, vetbulten, knobbels, cysten, myoom
- Depressie
- Frustratie, boosheid, wisselende stemmingen
- Astma, druk op de borst
- Prop in de keel




Leverhitte



- Rood gelaat, tong, huid (vurige uitslag)
- Branderige ogen, gesprongen adertjes in oogwit
- Gezwellen oogleden
- Neusbloedingen
- Brandend maagzuur
- Verstopping met branderige, droge ontlasting
- Hoge bloeddruk
- Woedend, "laaiend"
- Nachtzweeten
- Heftige koorts
- Acute ontstekingen
- Lymfklierontstekingen
- Verspringende pijnen
- Overgevoeligheid voor rood vlees, scherpe specerijen, histaminische voedingsmiddelen
- Rode opgezette ontstoken gewrichten
- Droge mond dorstig
- Restless legs
- Menstruatie pijn.

Reserve energie (rustgevende/yin)




- Zwakke onderrug
- Onregelmatige cyclus of geen menstruatie
- Nachtzweeten, flushes
- Onrustig, snel angstig, nerveus, snel geïrriteerd, gevoelig voor geluid
- Slapeloosheid (4-5 uur wakker)
- Slechte concentratie & geheugen
- Duizeligheid
- Osteoporose / artrose
- Sterke zoutbehoefte



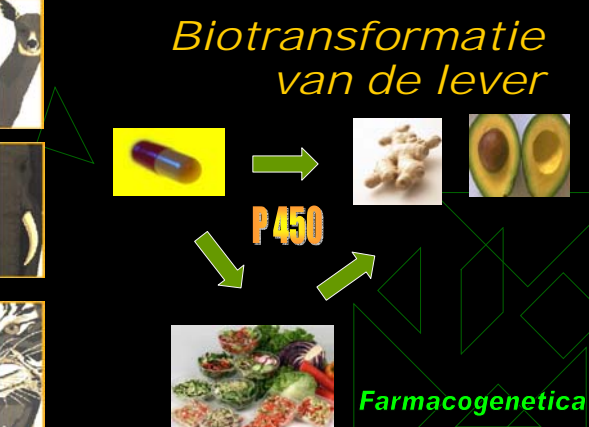
Reserve energie (activerende/ yang)

- Koude, pijnlijke onderrug en onderbuik
- Veel en vaak plassen
- In en in koud (tot op het bot)
- Libido verlies
- Oedeem (hele lichaam)
- Slappe ontlasting, brijachtigheid
- Trage schildklier
- Overgewicht ondanks weinig eten
- Kortademig
- Onvruchtbaar, te late cyclus, weinig bloedverlies
- Klachten verergeren door alcohol, laat naar bed gaan en worden beter door warmte, massage, yoga.



Verteringsenergie (agni)

- Verteringsstoornissen
- Drang naar zoetigheid, koolhydraatrijk voedsel
- Bindweefselzwakte (spataderen, snel blauwe plekken, zwakke banden, tandvlees problemen, baarmoederverzwakking, striae, rimpels)
- Spierzwakte
- Wattig gevoel in het hoofd
- Opgezwollen lymfklieren
- Piekeren, malende gedachten



Biotransformatie van de lever

P450

Farmacogenetica

Polymorfisme

- ◆ Vata's reageren heftiger dan de anderen; al slechts bij een minimale dosis.
- ◆ Vata's hebben vaker bijwerkingen (volgens de bekende bijwerkingen van het middel)
- ◆ Vata's vertonen vaker andere bijwerkingen die niet of minder bekend zijn van het middel. Zie ook de leverpatronen bezien vanuit de Chinese kijk op de lever.
- ◆ Thermische werking van kruiden en orthomoleculaire middelen (zie EHP boek)

Dit geldt ook voor Orthomoleculaire middelen !

Vata: voorbeeld 1

Ayurvedische "genetische" kijk

- ◆ Polymorfisme van PEMT (phosphatidyl-ethanolamine N-methyltransferase); slechte biosynthese choline
- ◆ Gebrekkige respons van gen in de lever op oestrogeen als gevolg van polymorfisme; problemen voor de choline synthese. Gevolg; o.a vetlever en spierschade.
- ◆ Cholinebronnen; problemen met eidooier, bepaalde bladgroenten, tarwekiemen.
- ◆ Supplementie: choline in lage doseringen

Vata: voorbeeld 2

- ◆ Polymorfisme van MTHFR-gen; dit vermindert de biologische activiteit van foliumzuur. Gevolg: schadelijke homocysteïne.
- ◆ Supplementie: lage dosis.
- ◆ Voedselbronnen: andere keuzes dan bij Pitta en Kapha.
- ◆ Aangepaste kooktechnieken.

Vata: voorbeeld 3

- ◆ De immuniteit in de darmen bestaat uit de interactie tussen het lymfoide weefsel (GALT) en de darmflora. De darmflora is in voortdurende interactie met de GALT (host-microbe crosstalk)
- ◆ Deze verloopt o.a. via verschillende vezelsoorten uit groenten, granen, peulvruchten, fruit.
- ◆ Dit verloopt bij Vata typen of vata conditie anders. Dit vergt aanpassingen.
- ◆ Voedingsinterventie: andere vezelbronnen, aangepaste kooktechniek. Bijvoorbeeld; geen volkorenbrood, geen rauwkost, beperkt fruit.

Pitta: voorbeeld

Ayurvedische "genetische" kijk

- ◆ Atopische dermatitis; afwijking op het gen dat codeert voor het eiwit fillagrin (eiwit speelt een rol in de vochtthuishouding van de huid)
- ◆ Afwijkend essentieel vetzuurprofiel
- ◆ Literatuur; discussie GLA en/of EPA/DHA ?
- ◆ Pitta: naar verhouding meer EPA en Vata meer GLA.
- ◆ Pitta: voorkeur voor vlees en vis. Echte eiwit-eter.
- ◆ Vata: voorkeur voor vegetarisch. Moeite met vetten, dus letten op hun vetintake soorten.



Dagmenu ontwerpen

- Stap 1: Constitutie; vata, pitta, kapha en elementen verdeling (constitutie versterken). **Voedingspatroon, Samenhang terug in de voeding.**
- Stap 2: Reserve energie (voedende voeding) **Accu!**
- Stap 3: Verteringsenergie (spijsverteringsvuur) verhogen
- Stap 5: Lever patronen: uitputting, stagnatie, hitte
- Stap 6: Orthomoleculaire suppletie. Let op constitutie!
- Stap 7: Kooktechnieken en thermische werking van voeding en voedingssupplementen en kruiden. **Kiezen voor voeding met hoogste Qi/ Wei en behoud hiervan tijdens bereiding! Leren registreren.**

Innerlijke conflicten die zwaar verteerbaar zijn aanpakken



Wat heb je op je lever?

Reserve energie opladen met specifieke meditaties



10 minuten meditatie op cd

www.zinvolmediteren.nl/

De juiste beweging passend bij de constituties



Lever Qi in beweging (magnesium)

Het moet niet 'koken' in je hoofd!

- Innerlijke conflicten aanpakken.
Karen Horney; beschrijving in het boek: *'t Went zo'n element en Ik voel (n)iets voor verandering*
- Intensieve voedingsbegeleiding:
www.natuurdietisten.nl
- Groepsvoorlichting & kooklessen



Stappenplan en kookboek



Recept van de maand:
www.energieherstelplan.nl