

DYNAMIEK VAN VERANDERING

Het **Verband** tussen
de **Evolutietheorie** en de **Vijf Elementenleer**

DOLF CHIN SEE CHONG

BONUS – GRATIS DOWNLOADEN

Exclusieve content beschikbaar om te downloaden bij aankoop van dit boek.

Je krijgt direct toegang tot de bonusinhoud van Dolf Chin See Chong door jouw GRATIS ONLINE TOEGANG nu te claimen via deze code.

Je registreert je op onze website en we sturen je regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken, cursussen en interessante aanbiedingen.



Copyright © Dolf Chin See Chong, Breda, Nederland, 2023
Eerste druk, 2023

Tekst: Dolf Chin See Chong

Redactie: Louis Toebak

Cover en vormgeving: Mieke Fraussen

Illustraties: Dolf Chin See Chong

AI gegenereerde foto's, Midjourney Bot

Technische ondersteuning: Alexander Dommershausen

ISBN 978-94-93357-14-3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 jo het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de auteur te wenden.

VOORWOORD

OPGELET! DIT IS GEEN GEWOON BOEK!

Een zoektocht, die 20 jaar gesudderd heeft en door Dolf afgewerkt werd in een vlot leesboek, een intens studieboek én daarenboven een praktisch kookboek.

Zowel geïnteresseerden als professionals in de gezondheidszorg komen hier aan hun trekken. Dolf baseert zich op de duizenden jaren oude Chinese filosofie. Dit boek is m.i. de neerslag van hoe levenservaring, ideeën en kennis moeten “rotten en rijpen”, daarna “gaar” gekookt worden én dan nog “verpakt” moeten worden in een juweeltje van een boek. Een lijvig succesboek!

In zijn reis in onze evolutie maakt hij gebruik van de oudste en nog steeds meest dynamische van alle theorieën: de Vijf Elementenleer in Chinese filosofie. Elk element wordt in detail beschreven; hoe ze alles in beweging zetten en voeden én gelijktijdig controlerend op mekaar inwerken. Talloze voorbeelden uit de dagelijkse praktijk worden aangevuld met mooie illustraties.

Aan de hand van in te vullen vragenlijsten, krijgt de lezer een beeld van zijn eigen lichamelijke kwaliteiten en ongemakken, emotionele accenten, mentale gesteldheid en zijn gedrag. Veranderingen worden logisch en helder uitgelegd. En de relatie met voeding en evolutie wordt gelegd.

Dat voedsel als basisbehoefte een zeer belangrijke rol speelt, wordt geïllustreerd met uitgebreide uitleg over ingrediënten, recep-

ten, eet- en dieetaanpassingen en de gevolgen voor de mens en zijn rol in alles wat mee geëvolueerd is. In zijn zoektocht naar de beste manier om kwaliteitsvol te kunnen overleven, heeft de mens het vermogen verfijnd om altijd naar evenwicht te streven. Balans zoeken blijkt fundamenteel in innovatieve veranderingen in ons levenspad.

Dit lijvig boek is de neerslag van de verrassende beschrijving van 20 jaar lezen, leven, ervaring opdoen als therapeut en (h)eerlijke kookervaringen.

Een leesboek, vlot geschreven; een leerboek, dat mee-evolueert in de tijd en in een mensenleven; een studieboek, om te begrijpen hoe we als mens onze omgeving beïnvloeden hebben- en omgekeerd; een kookboek, met simpele, natuurlijke ingrediënten en recepten (die bewezen hebben dat ze smaken en werken!)

Kortom, een boek dat zowel door geïnteresseerden in koken en evolueren, als professionals in de gezondheidszorg vlot verteerd zal worden.

Klaar voor een zinderende reis doorheen de evolutie, de invloed van voeding en voedsel, evenwicht zoeken en dit toetsen aan veranderingen lichamelijk, mentaal, emotioneel én spiritueel. Een prettige reis gewenst!!

Ludo Kenens, klassieke acupunctuur,
hoofddocent acupunctuur OTCG.be



INHOUD

INLEIDING	17	HOOFDSTUK 3	49
Gezondheid en de vijf factoren voor een gezond leven		De evolutietheorie en de koppeling aan de Vijf Elementenleer	
Oorzaak en gevolg		Wat is het doel van het leven?	
Je bent immers wat je eet.		De evolutietheorie	
De evolutie		De koppeling aan de Vijf Elementenleer	
De vijf fases van de ontwikkeling van de mens		5 fases in het ontstaan van de mens	
		Je aan je omgeving aanpassen	
HOOFDSTUK 1	23	HOOFDSTUK 4	57
De leer van de Vijf Elementen		Het ontstaan van het leven op aarde	
Enige info over China en de Chinezen		De eerste fase: het element Aarde en het orgaan de Milt	
Waarom zouden Chinezen niet dik moeten zijn?		De tweede fase: het element Metaal en het orgaan de Long	
Ontbijten		De derde fase: het element Water en het orgaan de Nier	
Alleseters		De vierde fase: het element Hout en het orgaan de Lever	
Wokken		De vijfde fase: het element Vuur en het orgaan het Hart	
Introductie tot de Vijf Elementenleer			
De voedende en controlerende cycli			
HOOFDSTUK 2	33		
Gasgeven en Remmen			
Yin en Yang			
De cyclus en de levensjaren			
Celregeneratie en -degeneratie			
Waarom onze cellen degenereren?			
Medicatie of zelfgenezing			

HOOFDSTUK 5

97

De Vijf Elementen en de evolutietheorie

De vijf fases
De Vijf Elementencirkel
Element Aarde: POTAARDE
Element Metaal: METAALCONSTRUCTIE
Element Water: WATERPAS
Element Hout: HOUTBEWERKING
Element Vuur: VUURWERK
De cyclus van de voedende en controle-
rende cyclus in relatie tot het evolutie-
model
Groeschema
De controlerende cyclus
De rebellerende cyclus
Overcontrole van de Aarde op Hout
Overcontrole van Metaal op Vuur
Overcontrole van Water op Aarde
Overcontrole van Hout op Metaal
Overcontrole van Vuur op water
Hoe verhoudt de mens zich in relatie tot
de Vijf Elementen?
Schematische samenvatting van de Vijf
Elementenleer
Casus uit de praktijk

De ontwikkeling van de darmflora in het
lichaam

De emotie van Aarde (Milt-Maag) –
piekeren

De smaak van Aarde – Zoet

Fermentatie

Waar een Aarde-type op moet letten.

Bergen & Dalen

Glycaemische index

Wat zijn trage suikers?

Tips voor het Aarde-type

Milt & Maag (Aarde)

Het proces

Voeding die de Milt kan versterken, zijn:

Weetjes

Het Metaal-type en het Metaal-element

Wat is een Metaal-type?

Het Metaal-type op een rijtje

Het Metaal-element

Puur vergif

De Long als orgaan

Zuurstof

Hyperventileren

De emotie van Metaal (Long) – verdriet

De smaak van Metaal – scherp

Waar een Metaal-type op moet letten.

Gouden bekens & Botte messen

Tips voor het Metaal-type

Long & Dikke Darm (Metaal)

Het proces

Klachten

Klachten bij een verminderde Long-ener-
gie

Klachten van de Long zijn

Voeding die de Long versterken

Weetjes

HOOFDSTUK 6

119

De Vijf Elementen in detail

Het Aarde-type en het Aarde-element

Wat is een Aarde-type?
Het Aarde-type op een rijtje
Zoete dingen
Het Aarde-element: de Maag en de Milt
Geen aarde, geen leven
De Milt als orgaan
Het proces
Waarom is koud voedsel niet goed voor
de Milt?
Energie

Het Water-type en het Water-element

Wat is een Water-type?
Het Water-type op een rijtje
Het Water-element
De Nier als orgaan
De emoties van het Water (Nier – Blaas) – angst en depressie
De smaak van Water – zout
Waar een Water-type op moet letten
Eb & Vloed
Tips voor het Water-type
Nier & Blaas (Water)
Het proces
Problemen die je als Water-type kan hebben
Voeding die de Nier kan versterken
Oerbouillon
Weetjes

Het Hout-type en het Hout-element

Wat is een Hout-type?
Het Hout-type op een rijtje
De Lever als orgaan
De emoties van Hout (Lever – Galblaas) – boosheid, frustratie en woede
De menstruatie
De smaak van Hout – zuur
Waar een Hout-type op moet letten.
Bomen & Onkruid
Tips voor het Hout-type
Lever & Galblaas (Hout)
Stress
Klachten
Voedsel dat de Lever deblokkeert
Weetjes

Het Vuur-type en het Vuur-element

Wat is een Vuur-type?
Het Vuur-type op een rijtje
Het Hart als orgaan

De emoties van het Vuur (Hart – Dunne Darm) – alle genoemde emoties en de vreugde
De smaak van Vuur – bitter
Waar een Vuur-type op moet letten.
As en Bliksem
Tips voor een Vuur-type
Vuur-types en een dieet
Hart & Dunne Darm (Vuur)
Klachten
Weetjes

HOOFDSTUK 7

201

De Lotus

Het Vijf Elementen groeimodel
De mens en het Vijf Elementen groeimodel
Het Vijf Elementen groeimodel dieper uitgespit.
Vijf Elementencyclus – wanneer ben je uit balans?
De Lotusbloem en de 10 geboden
Het 'Lotus-effect'
Aarde-element – de voeding
Tekort aan voeding (Aarde)
Teveel aan grondstoffen (Aarde)

Aarde en Metaal – Voeding in relatie tot de constitutie

Advies 1: Eet zuiver voedsel van een hoge kwaliteit.
Ik mag geen honger hebben.
Creëer een balans tussen schimmels en bacteriën.
Probiotica
Hoe zit het met melk?
Wat is rechtsdraaiende yoghurt?

Aarde en Water – voeding in relatie tot balans

Advies 2: Eet gedoseerd, pas voeding aan de energiebehoefte aan.

Voeding die de Nier kapot maakt.

Overgewicht is slecht voor de balans.

Het basisvoedingspatroon is:

Aarde en Hout – de controle van Hout op de Aarde

Advies 3: Eet niet te veel en beweeg 20 minuten na een maaltijd.

Insuline westers gezien

Insuline oosters gezien

Aarde en Vuur – voeding in relatie tot de vernieuwing

Advies 4: Niks is verboden, probeer nieuwe gerechten en eet zo gevarieerd mogelijk.

Niks is verboden.

Het Metaal-element – de constitutie

Verzwakking van Metaal

Teveel aan Metaal

Metaal en Water – de mate van constitutie bepaalt de belastbaarheid

Advies 5: Creativiteit en hobby's verhogen de belastbaarheid.

Metaal en Hout – Constitutie controleert innovatie in relatie tot de peristaltiek van de darmen.

Advies 6: Probeer je conditie te verhogen door rustig te sporten.

Metaal en Vuur – het Hart controleert het Metaal.

Advies 7: Daag jezelf uit. Maak een bucketlist en stel jezelf doelen.

Het element Water – de balans

Tekort aan Water

Teveel aan Water

Water en Hout – De balans in relatie tot de vrije stroom van energie en de basis van je energie.

Advies 8: Luister naar je lichaam.

Eet elke dag soep.

Water en Vuur-voeding in relatie tussen emotie en ontwikkeling

Advies 9: Geloof in jezelf, vertrouw op jezelf, bewonder jezelf en houd van jezelf.

Diëten – het voedingspatroon moet gevarieerd zijn.

Het element Hout – de innovatie

Tekort aan Hout

Teveel aan Hout

Hout en Vuur – innovatie in relatie tot vernieuwing

Advies 10: Maak niet alleen plannen, maar voer ze ook uit!

Afvallen en diëten verstoren het Hout-element.

Het Hout-element in crisissituaties

Hoe kan ik het beste mijn cortisol verlagen?

Traditionele Chinese Geneeskunde, cortisol en dieet

Het element Vuur – de vernieuwing

Tekort aan Vuur

Tips voor vernieuwing

Teveel aan Vuur

De communicatie tussen lichaam en geest

HOOFDSTUK 8

237

Equilibrium

Homeostase
Het dieet
生活方式 Sheng huo fang shi / διαίτα
Het ideale dieet is afgestemd op het individu.
De kracht van het diëten
De 5 Regels om te genezen
Bewustzijn
Intentie
Handelen
Volhouden
Vernieuwing

De herfst – de Long
De orgaanklok per uur
23.00-1.00 uur – de Galblaas
1.00-3.00 uur – de Lever
3.00-5.00 uur – de Long
5.00-7.00 uur – de Dikke Darm
7.00-9.00 uur – de Maag
9.00-11.00 uur – de Milt
11.00-13.00 uur – het Hart
13.00-15.00 uur – de Dunne Darm
15.00-17.00 uur – de Blaas
17.00-19.00 uur – de Nier
19.00-21.00 uur – het Pericardium
21.00-23.00 – de Driewarmer
Hoe gebruik je je orgaanklok optimaal?

HOOFDSTUK 9

249

Het effect van voeding op het lichaam

De emo-eter
Angst bij emo-eters
Het eetgedrag bij emo-eters
Piekeren – de Milt
Verdriet – de Long
Angst en depressie – de Nier
Stress, boosheid en frustratie – de Lever
Een exces aan emoties en de vreugde – het Hart
MAAL-tijd in het kader van de voeding
MAAL-tijd in het kader van de *Way of Life*

HOOFDSTUK 11

271

De Vijf Elementen en de vijf smaken

De smaak van Aarde – zoet
De smaak van Metaal – scherp
Het effect van de scherpe smaak
Recept Chinese Zweetsoep
Algemene toepassing
De smaak van Water – zout
Zout is ontzettend yin
De smaak van Hout – zuur
De smaak van Vuur – bitter

HOOFDSTUK 10

259

Gezondheid in het ritme van de 'Tijd

De orgaanklok
Het jaar in beeld
De winter – Water
De lente – Hout
De zomer – Vuur
De nazomer – Aarde

HOOFDSTUK 12

281

Hoe leef je optimaal gezond met voeding?

Voeding in de Traditionele Chinese Geneeskunde
De 10 adviezen nog eens op een rijtje
Goede voedingsgewoonten uit het Oosten
Ervaringen uit de praktijk

SLOTWOORD

285