

Herfstmenu In balans met het Metaalelement

De herfst nodigt uit om los te laten wat niet meer voedt,
te vertragen en naar binnen te keren.
Voeding wordt zachter, verwarmender en eenvoudiger,
om lichaam en geest te ondersteunen bij deze
natuurlijke overgang.

MARIANNE VAN LEEUWEN



INHOUD

DE VIJF SEIZOENEN VAN BALANS

Voeding, ritme & rituelen volgens de Chinese Vijf Elementenleer

01

VOORWOORD

- *De cyclus van jou – Een poëtische opening*
- *De vijf seizoenen van balans – Leven met de stroom van de natuur*

02

HERFST – METAALELEMENT

- *Inleiding: Loslaten & ademruimte*
- *7-daags herfstmenu – Warmte, zachtheid en structuur*
- *Ritueel: De adem van loslaten*

03

AFRONDING VAN DE REIS

- *Terug naar de bron – De cirkel rond*
- *Dank je wel – Een persoonlijke afsluiting van Marianne*
- *Nawoord – De reis gaat verder met Holistic Flow*

04

BIJLAGEN

- *Overzicht van de vijf elementen en hun kenmerken*
- *Inspiratielijst met kruiden, granen en seizoensgroenten*
- *Reflectiepagina van het bijhorende element*
- *Persoonlijke notities en intenties*

“DE NATUUR IS JE SPIEGEL.
ELKE FASE VERTELT IETS OVER WIE JE BENT,
EN WAAR JE NU MAG GROEIEN.”



DE CYCLUS VAN JOU

Er is een ritme in alles wat leeft.
Een adem, een golf, een trage puls
die door alles heen beweegt.
De zee kent het. De bomen
kennen het. Jij ook.

Je lichaam weet wanneer het tijd
is om te groeien, te rusten, te
laten gaan.
Het herinnert zich de taal van de
seizoenen.
De lente in je die wil ontwaken.
De zomer in je die straalt.
De nazomer die koestert.
De herfst die loslaat.
De winter die je terugroept naar
stilte.

Het leven vraagt niet om altijd in
bloei te staan.
Het vraagt om mee te bewegen.
Om te luisteren naar wat klopt.
Soms is dat actie, soms vertraging.
Soms vol vuur, soms zacht als
aarde.

In elke fase ligt een boodschap
verscholen.

Een uitnodiging om dieper te
voelen, om meer jezelf te
worden.

Voeding, adem, rust; het zijn
sleutels naar evenwicht.

Niet als regel, maar als
herinnering.

Dit boek is geen dieet, geen
voorschrift.

Het is een bedding.

Een zachte stroom die je
meeneemt door het jaar,
langs smaken, geuren, rituelen en
momenten van thuiskomen.

Laat je dragen door de
seizoenen.

Voel wat elk moment in jou
losmaakt.

En ontdek dat balans geen
bestemming is,
maar een beweging;
een terugkeren, telkens weer,
naar de cyclus van jou.



OVER MIJ

Ik ben Marianne van Leeuwen, VoetreflexPlus- en holistisch therapeut, pedicure en holistisch verpleegkundige. Vanuit mijn praktijk Holistic Flow begeleid ik vrouwen die op zoek zijn naar meer rust, balans en verbinding met zichzelf.

Met mijn achtergrond in zowel de reguliere als complementaire zorg sla ik de brug tussen lichaam, geest en ziel.

Ik ontwikkel trainingen, workshops en e-books die praktische handvatten en verdieping bieden; om bewuster te leven, beter te luisteren naar je lichaam en jezelf op een zachte manier te versterken. Mijn passie is om de natuurlijke wijsheid van het lichaam zichtbaar te maken en te vertalen naar toegankelijke tools die je helpen thuiskomen bij jezelf.

DE VIJF SEIZOENEN VAN BALANS

Voeding, ritme en rituelen in harmonie met de natuur

Alles in de natuur beweegt in golven. De dag ademt in en uit. De seizoenen wisselen. De aarde draait haar eeuwige cirkels van groei, bloei, rust en hernieuwing. Jij maakt deel uit van diezelfde cyclus. Je lichaam, je emoties, je energie; alles beweegt mee met de seizoenen. Wanneer je leert luisteren naar dat ritme, kom je vanzelf thuis in jezelf.

In de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) vormen de vijf elementen — hout, vuur, aarde, metaal en water — samen het fundament van balans. Ze weerspiegelen de bewegingen van het leven zelf: van ontluiken naar bloeien, van loslaten naar rusten, van stilte naar nieuwe groei.

Hout – De lente in jou

De lente is het ontwaken, de opwaartse kracht van groei. Hout staat voor vernieuwing, richting en creativiteit. Het leert je om flexibel te zijn en mee te buigen met het leven.

Voeding in dit seizoen is fris, licht en groen — het wekt de leverenergie en maakt ruimte voor nieuwe plannen.

Vuur – De zomer in jou

De zomer is de tijd van bloei, warmte en verbinding. Vuur is de vreugde van het hart, het licht dat straalt, maar ook verbrandt als het te fel wordt.

Het nodigt je uit om te leven vanuit liefde, contact en vertrouwen.

Voeding is licht, sappig, rood en verkoelend, om het vuur te voeden zonder het te laten branden.

Aarde – De nazomer in jou

De nazomer is het centrum. De plek van rust, vertering en dankbaarheid.

De aarde symboliseert voeding, zowel fysiek als emotioneel.

Het is de tijd om te ontvangen, te verteren wat het leven je heeft gegeven en te zorgen voor stabiliteit.

Voeding mag rond, zacht, geel en zoet zijn. Denk aan pompoen, wortel en granen — voedsel dat je draagt en verwarmt.

Metaal – De herfst in jou

De herfst nodigt uit tot loslaten.

Zoals bomen hun bladeren laten vallen, zo mag jij ook ruimte maken voor stilte en helderheid.

Metaal helpt je om te ademen, te ordenen en te waarderen wat werkelijk waardevol is.

Voeding is wit, warm en licht, met milde kruiden en bevochtigende ingrediënten, voor balans tussen zachtheid en kracht.

Water – De winter in jou

De winter is de diepe rust, het seizoen van herstel en bezinning.

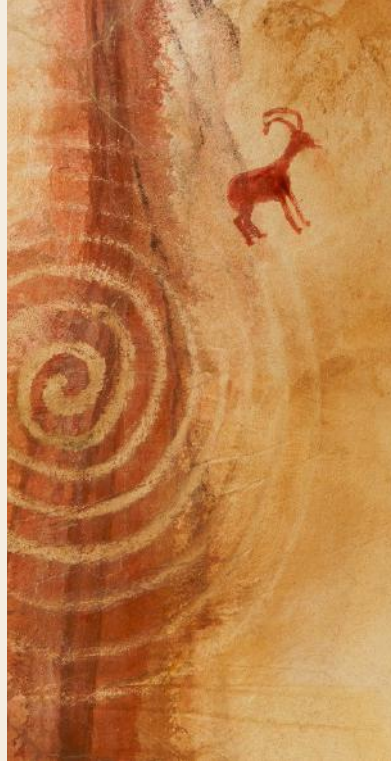
Water is de bron van jouw essentie — de stille kracht die voedt en beschermt.

Het leert je om naar binnen te keren, om je reserves te koesteren en vertrouwen te hebben in de stilte.

Voeding is zwart, blauw/paars, verwarmend en voedend, met soepen, stoofpotten en mineralenrijke ingrediënten die je energie herstellen.



*One cannot think well,
love well, sleep well, if
one has not dined well.*



DE CIRKEL VAN HET LEVEN

De vijf elementen zijn geen losstaande fases, maar een vloeiende cyclus. Elk seizoen bereidt het volgende voor.

De lente plant het zaad, de zomer laat het groeien, de nazomer oogst, de herfst laat los, de winter bewaart.

En telkens weer begint de cirkel opnieuw; zachter, wijzer, dieper.

Wanneer je eet, leeft en ademt volgens dit ritme, wordt voeding méér dan brandstof.

Het wordt een vorm van zelfzorg. Een taal waarmee je lichaam en geest met elkaar leren praten.

HOLISTIC FLOW LEVEN IN RITME

Leven in ritme is geen prestatie. Het is een herinnering. Een thuiskomen in jezelf, in je lijf, in de seizoenen.

De natuur dwingt niet, ze nodigt uit.

Ze fluistert:

“Rust nu. Groei straks. Adem. Laat los. Begin opnieuw.”

Laat deze seizoenenreeks je gids zijn.

Een bedding waarin je kunt zakken, voeden, voelen en stromen.

Zodat elk seizoen een stukje van jou mag helen, in ritme met de aarde, in verbinding met het leven zelf.

HERFST – HET SEIZOEN VAN LOSLATEN EN ADEM RUIMTE

*Element: Metaal | Organen: Longen & Dikke Darm |
Beweging: naar binnen*

De herfst vraagt om zachtheid en helderheid.

De natuur laat los wat ze niet langer nodig heeft. Blaadjes dwarrelen, luchten worden ijler, en de adem nodigt uit tot verstillings.

Ook in onszelf mag het overvloedige plaatsmaken voor ruimte; fysiek, mentaal en emotioneel.

In de Chinese Geneeskunde hoort de herfst bij het **metaalelement**: het domein van de **longen** en de **dikke darm**.

De longen zorgen voor adem, inspiratie en verbinding met de wereld.

De dikke darm helpt loslaten, letterlijk én figuurlijk.

Wanneer dit element in balans is, voel je helderheid, structuur en innerlijke rust.

Bij disbalans uit het zich in verdriet, huidklachten, spanning op de borst of obstipatie.

De herfst vraagt om voeding die verwarmt en bevochtigt, met ronde, aardse smaken.

Pompoen, wortel, prei, peer, gember, linzen, rijst en noten zijn je bondgenoten.

Ze helpen je het oude los te laten en je energie te bewaren voor de winter.



HERFST WEEKMENU

In de herfst is voeding meer dan brandstof;
het is adem in vaste vorm.

Dit menu helpt je lichaam om mee te bewegen met
het seizoen: van buiten naar binnen,
van actie naar reflectie.

Zacht, verwarmend, voedend.

Precies wat het metaalelement vraagt.



DAG 1

AARDEN & ADEMEN

Ontbijt: Warme havermout met peer, gember, kaneel en sesamzaad

Bereiding: Kook 5 el havervlokken in 250 ml amandelmelk. Voeg ½ geraspte peer toe, een snuf kaneel, ½ tl geraspte gember en 1 tl sesamzaad. Laat 5 minuten zacht pruttelen tot het romig is.

Energetisch: verwarmt het middengebied, bevordert doorstroming van Qi en bevochtigt droge longen.

Lunch: Linzensoep met wortel, prei en komijn

Bereiding: Fruit 1 ui in olijfolie, voeg 2 wortels en 1 prei toe in stukjes. Voeg 100 g rode linzen, 1 tl komijn en 750 ml groentebouillon toe. Laat 20 minuten koken, pureer licht.

Energetisch: voedt milt en long, verdrijft koude, brengt innerlijke rust.

Diner: Gestoomde zalm met pompoenpuree en paksoi

Bereiding: Stoom 1 zalmfilet met een snuf zeezout en een stukje gember 8–10 minuten. Kook 200 g pompoenblokjes tot zacht en pureer met wat olijfolie. Roerbak paksoi kort in sesamolie.

Energetisch: voedt Yin, verwarmt, versterkt long en milt.

Tussendoortjes:

- Amandelen (ongezouten)
- Gestoomde appel met honing
- Thee van tijm en sinaasappelschil



DAG 2

LOSLATEN WAT ZWAAR VOELT

Ontbijt: Rijstepap met kokosmelk, dadel en kardemom

Bereiding: Kook 50 g dessertrijst in 200 ml kokosmelk en 100 ml water met 1 fijngesneden dadel en ¼ tl kardemom. Laat op laag vuur indikken.

Energetisch: verwarmt en ontspant, verzacht emoties van rouw of spanning.

Lunch: Volkoren noedels met gegrilde groenten en sesamdressing

Bereiding: Kook 100 g volkoren noedels. Grill groenten (wortel, ui, paprika, broccoli). Meng met een dressing van 1 el tahin, 1 el tamari, 1 tl honing en een scheutje water.

Energetisch: voedt Yin, ondersteunt de dikke darm, brengt helderheid.

Diner: Kippenstoofpot met pastinaak, ui en gember

Bereiding: Bak kipfilet in olijfolie. Voeg 1 gesnipperde ui, 1 teentje knoflook, 1 el geraspte gember en 2 in stukken gesneden pastinaken toe. Giet er wat bouillon bij en laat 30 minuten zacht stoven.

Energetisch: versterkt Qi, verdrijft koude, brengt energie in beweging.

Tussendoortjes:

- Gekookt eitje met zeezout
- Peer met kaneel
- Venkel-steranijs thee



DAG 3

INNERLIJKE RUST

Ontbijt: Quinoa met appel, walnoten en kaneel

Bereiding: Kook 60 g quinoa in 200 ml plantaardige melk. Voeg stukjes appel, 1 tl honing en kaneel toe. Strooi er walnoten over.

Energetisch: voedt bloed en Yin, verwarmt zacht het hart en de milt.

Lunch: Soep van witte bonen, prei en tijm

Bereiding: Fruit 1 prei en 1 ui in olijfolie. Voeg 200 g gekookte witte bonen en 750 ml bouillon toe, plus 1 tl tijm. Laat 15 minuten sudderen.

Energetisch: versterkt longen, ondersteunt afweer, verzacht de keel.

Diner: Gebakken kabeljauw met pompoen en spinazie

Bereiding: Bak kabeljauw kort in kokosolie. Kook pompoenblokjes, pureer ze en serveer met gestoomde spinazie.

Energetisch: voedt Yin, brengt evenwicht tussen warmte en vocht.

Tussendoortjes:

- Pure chocolade (70%)
- Gestoofde perzik
- Gember-citroenthee



DAG 4 DE KRACHT VAN EENVOUD

Ontbijt: Warme amandelmelk met havervlokken, appel en honing

Bereiding: Verwarm 250 ml amandelmelk met 4 el havervlokken, stukjes appel en 1 tl honing. Laat 5 minuten sudderen.

Energetisch: voedt Yin, harmoniseert het middengebied.

Lunch: Geroosterde bloemkool met kikkererwten en citroen

Bereiding: Rooster bloemkoolroosjes en kikkererwten 25 minuten op 180°C met olijfolie, komijn en citroensap.

Energetisch: ondersteunt spijsvertering, verheldert de geest, goed voor longen.

Diner: Groenterisotto met prei, paddenstoelen en tijm

Bereiding: Fruit ui, prei en paddenstoelen. Voeg 150 g risottorijst toe en scheut voor scheut groentebouillon. Breng op smaak met tijm.

Energetisch: voedt Qi, verwarmt en kalmeert.

Tussendoortjes:

- Rijstwafel met tahin
- Miso-soepje
- Walnoten



DAG 5

ADEM EN FLOW

Ontbijt: Boekweitpannenkoekjes met appelcompote

Bereiding: Meng 80 g boekweitmeel, 1 ei, 150 ml plantaardige melk. Bak in kokosolie. Serveer met appelcompote (appel met kaneel en druppel citroen gestoofd).

Energetisch: verwarmt milt en longen, geeft stabiliteit.

Lunch: Gemberwortelsoep met linzen en kokosmelk

Bereiding: Fruit gember, ui en wortel. Voeg 100 g rode linzen en 750 ml bouillon toe. Laat 20 minuten koken, voeg 100 ml kokosmelk toe.

Energetisch: verwarmt en voedt tegelijk — goed bij vermoeidheid.

Diner: Tempeh met gestoomde groenten en rijst

Bereiding: Stoom zilervliesrijst en groenten. Bak tempeh in tamari met sesamolie.

Energetisch: ondersteunt spijsvertering, stabiliseert emoties.

Tussendoortjes:

- Gedroogde abrikozen
- Warme rijstmelk met kaneel
- Peer met citroen



DAG 6

RUIMTE VOOR VERNIEUWING

Ontbijt: Havermout met pompoenpuree, speculaaskruiden en walnoten

Bereiding: Kook havervlokken met plantaardige melk. Roer er pompoenpuree en kruiden door. Garneer met walnoten.

Energetisch: verwarmt het middengebied, versterkt bloed.

Lunch: Rijst met geroosterde groenten en tamari

Bereiding: Kook zilervliesrijst. Rooster groenten (pastinaak, wortel, ui) met olijfolie, besprenkel met tamari.

Energetisch: voedt Qi, helpt bij loslaten van spanning.

Diner: Rundvleesstoof met wortel, ui en pastinaak

Bereiding: Bak rundvlees aan, voeg ui, knoflook, wortel en pastinaak toe. Voeg bouillon en laurierblad toe en laat 1 uur zacht sudderen.

Energetisch: voedt bloed, verwarmt diep en versterkt weerstand.

Tussendoortjes:

- Gemberthee
- Pompoenpitten
- Gestoomde peer met honing



DAG 7

ZACHTHEID & LOSLATEN

Ontbijt: Quinoa met peer, kardemom en amandelen

Bereiding: Kook quinoa in amandelmelk met stukjes peer en kardemom. Werk af met amandelen.

Energetisch: verzacht en opent het hart, brengt rust.

Lunch: Pompoen-appelsoep

Bereiding: Kook pompoenblokjes en appel in bouillon met ui. Pureer tot een zachte soep, voeg wat kaneel toe.

Energetisch: verwarmt, voedt Yin, brengt lichtheid.

Diner: Gegrilde kip met rijst en Chinese kool

Bereiding: Grill kipfilet met kruiden, stoom rijst en roerbak Chinese kool in sesamololie.

Energetisch: versterkt Qi, ondersteunt longen en spijsvertering.

Tussendoortjes:

- Rijstcracker met hummus
- Cashewnoten
- Kaneel-sinaasappelschilthee

”

*One cannot think well,
love well, sleep well, if
one has not dined well.*



HERFSTRITUEEL – ADEM VAN LOSLATEN

Doel: Ruimte maken en spanning loslaten.

Benodigd: een rustig plekje, eventueel een dekentje, kaars en kop kruidenthee (bijv. tijm of sinaasappelschil).

Stap voor stap:

1. Ga comfortabel zitten.
2. Sluit je ogen en voel je adem — hoe hij komt, hoe hij gaat.
3. Adem diep in door je neus en langzaam uit door je mond.
4. Bij elke uitademing stel je je voor dat je loslaat wat niet meer bij je hoort.
5. Herhaal dit een paar minuten en eindig met een zachte glimlach naar jezelf.

Intentie:

“Ik adem los wat voorbij is.
Ik maak ruimte voor wat werkelijk voedt.
Ik beweeg met de seizoenen mee.”

TERUG NAAR DE BRON

Een afsluiting

De herfst brengt je terug naar binnen.

De uitbundige energie van de zomer maakt plaats voor stilte, rust en reflectie.

Het is het seizoen waarin je mag loslaten wat niet meer voedt — net zoals de bomen hun bladeren laten vallen.

Met elke ademhaling keer je iets dieper terug naar jezelf.

Met elke maaltijd geef je je lichaam nieuwe voeding en zachtheid.

Het is de tijd om te vertragen, om ruimte te maken, om dankbaar te zijn voor wat was.

Laat de geur van warme kruiden, het ritme van de natuur en de eenvoud van je bord je herinneren aan wat werkelijk belangrijk is: **thuiskomen in je eigen flow.**

DANK JE WEL

Een persoonlijke afsluiting van mij

Dank je wel dat je deze reis door de seizoenen met mij bent gegaan. Dat je de tijd hebt genomen om te voelen, te luisteren, te proeven. Om niet te haasten, maar te vertragen. Om je eigen ritme te herontdekken, tussen al het moeten van het leven door.

De natuur is onze oudste leermeester.
Zij dwingt niet — ze nodigt uit.
Ze fluistert zacht, als je wilt luisteren.
Ze herinnert je eraan dat alles cyclisch is.
Dat elk einde ook een nieuw begin draagt.

Misschien heeft dit boek iets in je wakker gemaakt. Een stukje rust. Een verlangen. Een zachtheid die je was vergeten. Koester dat. Laat het groeien, zonder haast. Laat het met je meebewegen door je dagen, je weken, je jaren.

Je hoeft niet altijd sterk te zijn.
Je hoeft alleen aanwezig te zijn.
In je lijf. In je hart. In het ritme van de aarde.

Dat is waar heling begint.
Daar, in de eenvoud van voelen en ademen.
In de zachte beweging van het leven zelf.

Dank dat ik even met je mocht meereizen.
Dat je mijn woorden en rituelen hebt toegelaten in jouw wereld.
Dat je jezelf hebt toegestaan om te vertragen — en te ontvangen.

Met warmte, kracht en verbondenheid,

Marianne van Leeuwen
Holistic Flow

DE REIS GAAT VERDER...

De seizoenen blijven bewegen.
Net als jij.

Elk hoofdstuk in dit boek was een uitnodiging om dieper te zakken in jezelf.
Om de taal van je lichaam te verstaan.
Om te leven in verbinding met het ritme van de natuur.

Bij Holistic Flow geloof ik dat heling niet ontstaat door iets toe te voegen, maar door terug te keren naar wat er al is.
Je eigen wijsheid. Je eigen kracht.
De stroom die altijd onder alles aanwezig is.

Wil je verder verdiepen?

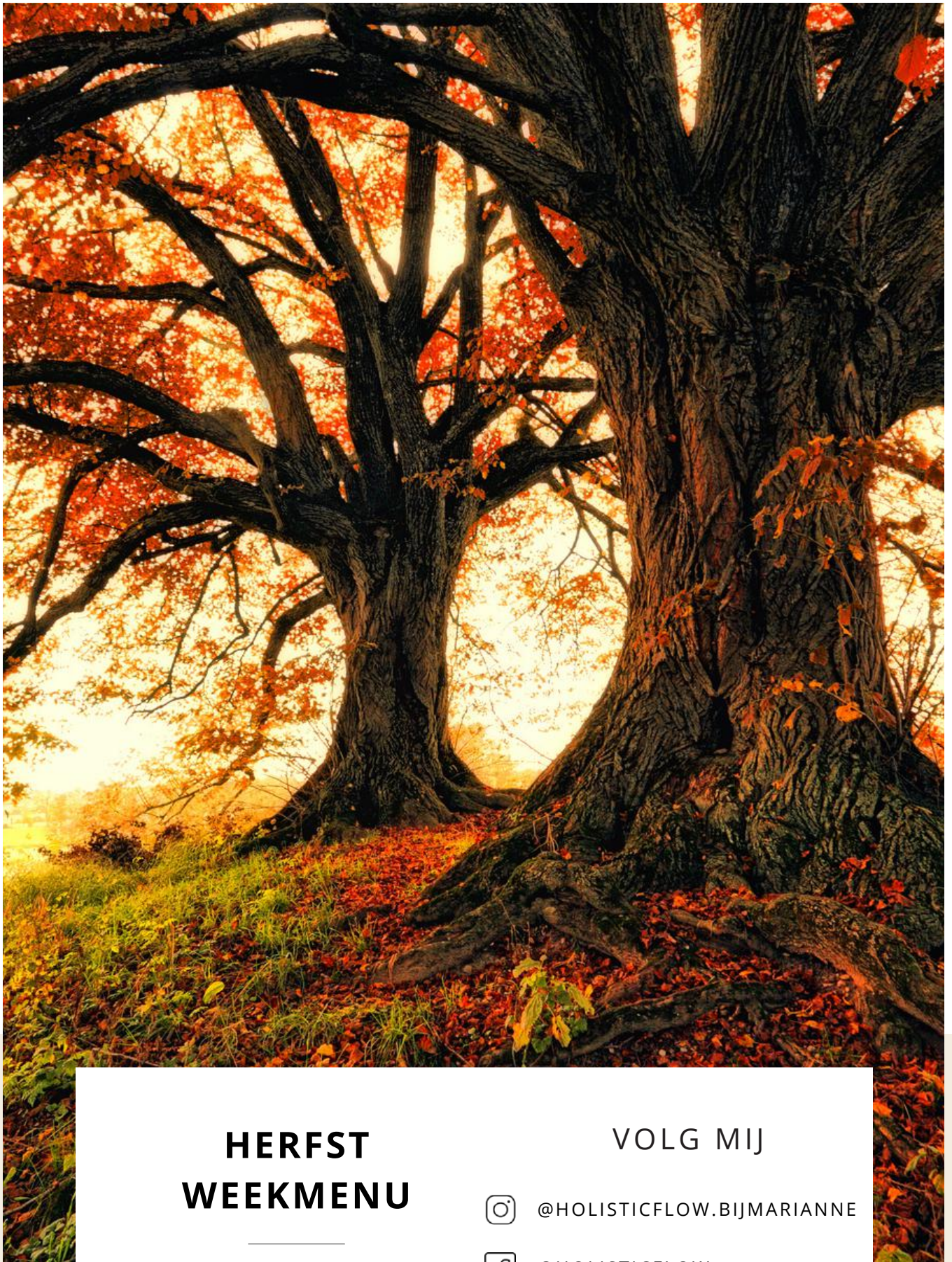
Dan vind je bij Holistic Flow een bedding van rust, verbinding en groei, via sessies, cursussen, vrouwencirkels en seizoensprogramma's die aansluiten op dit pad.

Voel je welkom om verder te reizen,
op jouw manier, in jouw tempo.
Met de aarde onder je voeten,
de adem als kompas,
en het leven als leraar.

"Blijf bewegen met de stroom.
Niet harder. Niet sneller.
Alleen dieper."

www.holisticflow.nl

*Praktijk & Academie voor holistische groei, vrouwelijke ritmes
en innerlijke balans*



HERFST WEEKMENU

IN DE CYCLUS VAN DE
CHINESE GENEESKUNDE

VOLG MIJ



@HOLISTICFLOW.BIJMARIANNE



@HOLISTICFLOW



@MARIANNEVANLEEUEWEN



DE VIJF ELEMENTEN IN BALANS

Voeding, emoties en levensenergie volgens de Chinese Vijf Elementenleer. De natuur beweegt in een voortdurende cyclus van verandering. Elk element voedt het volgende, en samen vormen ze de levensstroom die ook door jou heen beweegt. Wanneer deze elementen in balans zijn, voel je vitaliteit, helderheid en innerlijke rust. Wanneer één element verstoord raakt, raakt de hele cirkel uit evenwicht.

Gebruik dit overzicht als een kompas — niet als regelboek, maar als herinnering aan de natuurlijke ritmes waar jij deel van uitmaakt.

HOUT - DE LENTE

Beweging: opwaarts, groei en richting

Organen: Lever & Galblaas

Kleur: Groen

Smaak: Zuur

Emotie: Boosheid (in beweging gebracht) – daadkracht

Klimaat: Wind

In balans: Je voelt focus, creativiteit, richting. Je beweegt mee met verandering.

Uit balans: Prikkelbaarheid, spanning, frustratie, druk op de borst of maag.

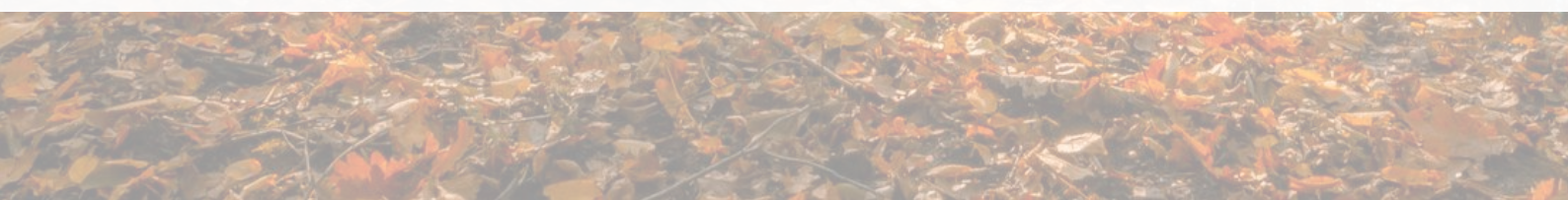
Voeding:

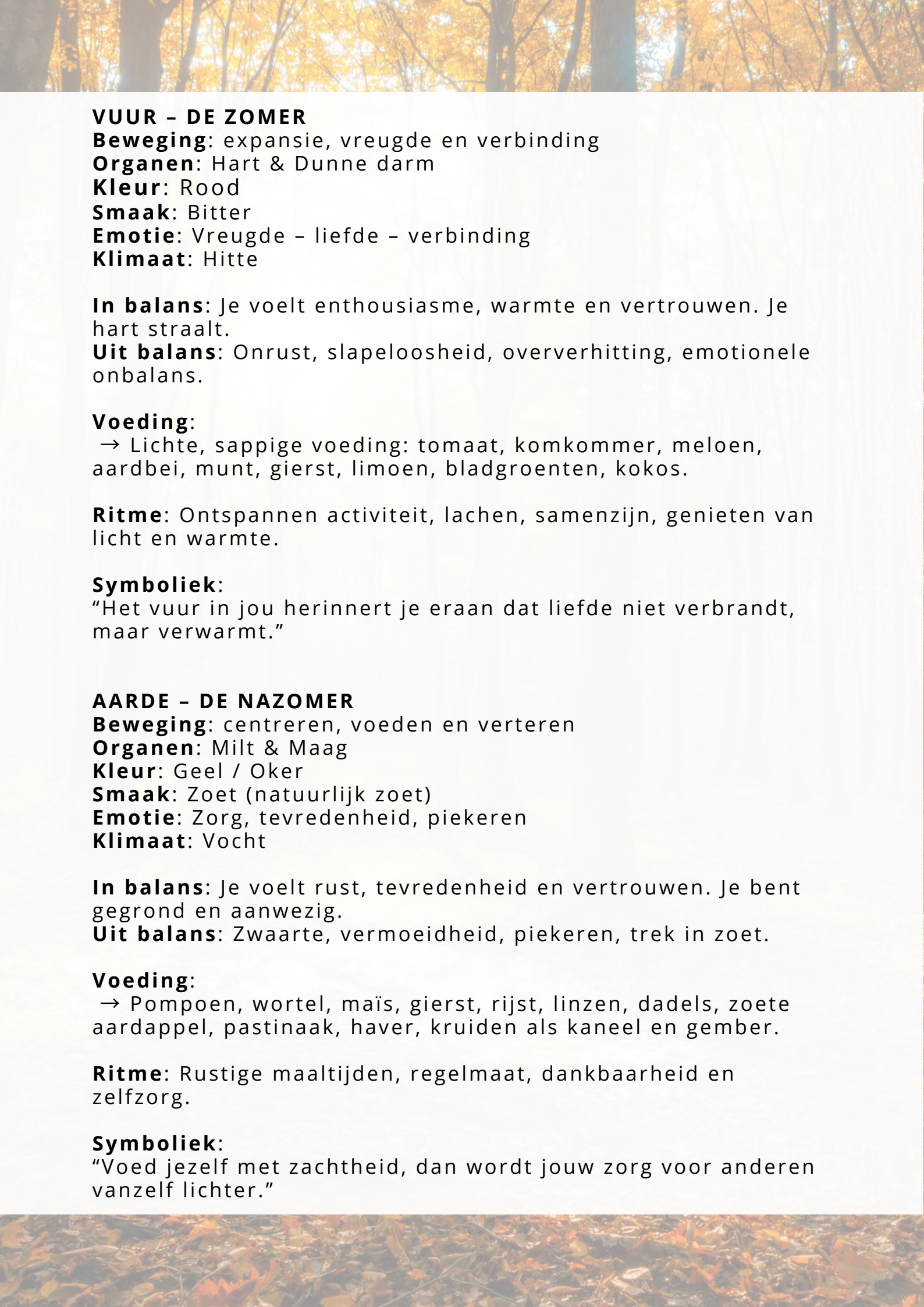
→ Jonge bladgroenten, kiemen, citroen, limoen, gember, peterselie, munt, haver, quinoa, lichte soepen, zuur fruit.

Ritme: Ochtendbeweging, frisse lucht, nieuwe plannen maken.

Symboliek:

“Zoals de knop openbreekt uit de aarde, zo groeit ook jouw intentie naar buiten.”





VUUR – DE ZOMER

Beweging: expansie, vreugde en verbinding

Organen: Hart & Dunne darm

Kleur: Rood

Smaak: Bitter

Emotie: Vreugde – liefde – verbinding

Klimaat: Hitte

In balans: Je voelt enthousiasme, warmte en vertrouwen. Je hart straalt.

Uit balans: Onrust, slapeloosheid, oververhitting, emotionele onbalans.

Voeding:

→ Lichte, sappige voeding: tomaat, komkommer, meloen, aardbei, munt, gierst, limoen, bladgroenten, kokos.

Ritme: Ontspannen activiteit, lachen, samenzijn, genieten van licht en warmte.

Symboliek:

“Het vuur in jou herinnert je eraan dat liefde niet verbrandt, maar verwarmt.”

AARDE – DE NAZOMER

Beweging: centreren, voeden en verteren

Organen: Milt & Maag

Kleur: Geel / Oker

Smaak: Zoet (natuurlijk zoet)

Emotie: Zorg, tevredenheid, piekeren

Klimaat: Vocht

In balans: Je voelt rust, tevredenheid en vertrouwen. Je bent gegrond en aanwezig.

Uit balans: Zwaarte, vermoeidheid, piekeren, trek in zoet.

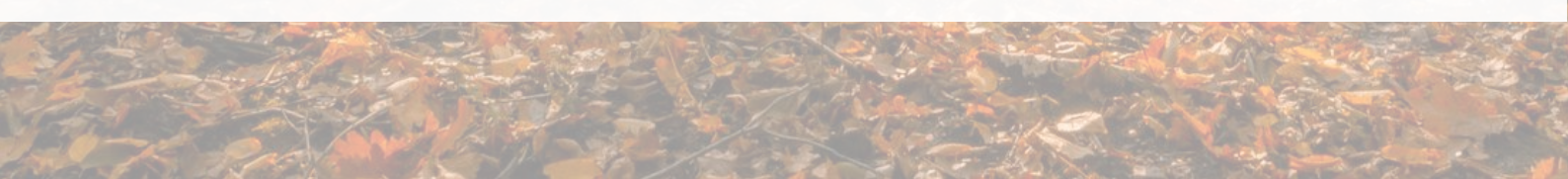
Voeding:

→ Pompoen, wortel, maïs, gierst, rijst, linzen, dadels, zoete aardappel, pastinaak, haver, kruiden als kaneel en gember.

Ritme: Rustige maaltijden, regelmaat, dankbaarheid en zelfzorg.

Symboliek:

“Voed jezelf met zachtheid, dan wordt jouw zorg voor anderen vanzelf lichter.”





METAAL – DE HERFST

Beweging: naar binnen, loslaten, verhelderen

Organen: Longen & Dikke darm

Kleur: Wit

Smaak: Scherp

Emotie: Verdriet, melancholie, waardering

Klimaat: Droogte

In balans: Je voelt helderheid, structuur, acceptatie en ademruimte.

Uit balans: Verdriet, beklemming, huid- of ademhalingsklachten.

Voeding:

→ Warme, lichte gerechten: prei, ui, knoflook, peer, rijst, haver, sesam, linzen, pompoen, gember, kaneel.

Ritme: Adem, opruimen, ordenen, loslaten.

Symboliek:

“Adem los wat niet meer voedt. Adem in wat weer ruimte schept.”

WATER – DE WINTER

Beweging: naar binnen, bewaren, opladen

Organen: Nieren & Blaas

Kleur: Blauw / Zwart

Smaak: Zout

Emotie: Angst – vertrouwen

Klimaat: Koude

In balans: Je voelt innerlijke rust, diepte, vertrouwen en intuïtie.

Uit balans: Angst, vermoeidheid, lage rugpijn, koud gevoel in lichaam.

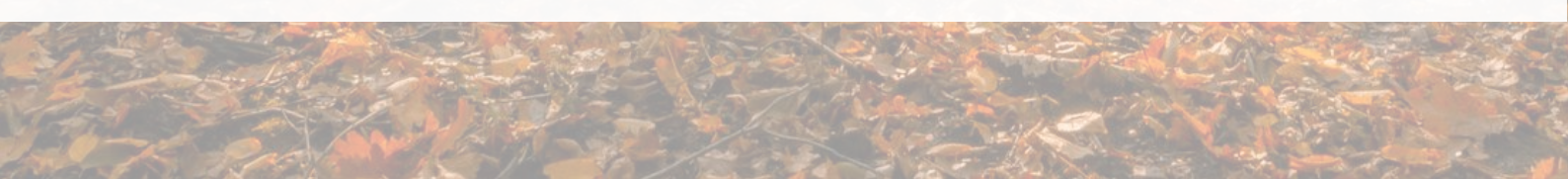
Voeding:

→ Verwarmende, zoute en voedende gerechten: soepen, stoofpotten, zeewier, miso, shiitake, peulvruchten, sesam, walnoten, gember, kaneel.

Ritme: Rust, stilte, reflectie, diepe slaap.

Symboliek:

“In stilte vind je de bron van je kracht. In rust groeit je vertrouwen.”





DE CIRKEL ALS LEVENSKOMPAS

De elementen vormen samen geen rechte lijn, maar een cirkel, een ademend ritme dat voortdurend in beweging is. Elk seizoen voedt het volgende. Elk element is een spiegel van wat in jou leeft.

Voel waar jij bent in de cyclus.
Misschien ben je aan het groeien (hout),
aan het stralen (vuur),
aan het aarden (aarde),
aan het loslaten (metaal),
of aan het rusten (water).

Er is geen goed of fout.
Er is alleen ritme.
En dat ritme is van jou.





INSPIRATIELIJST – HERFST & METAALELEMENT

Voeding voor longen, adem en innerlijke rust

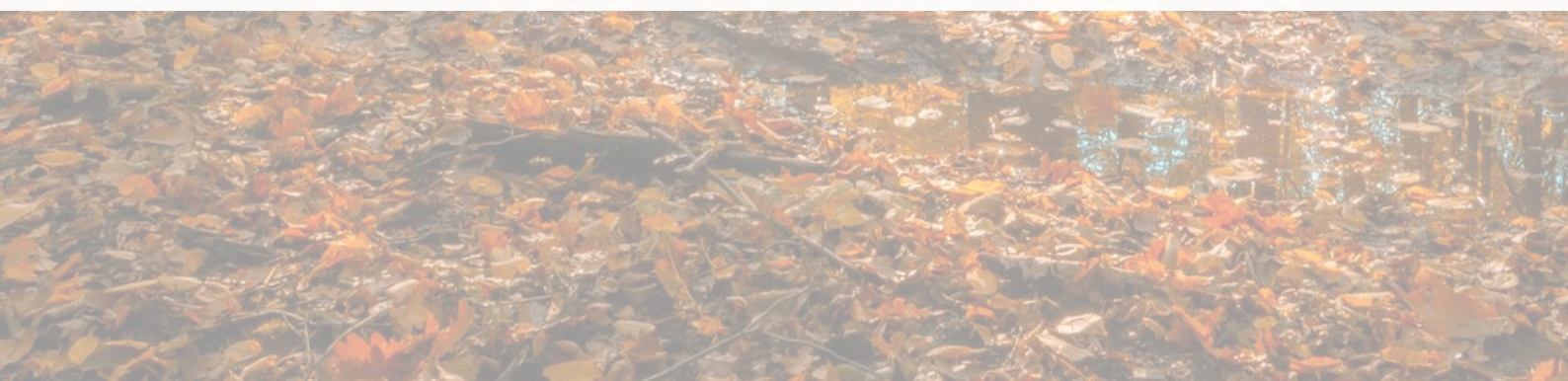
GROENTEN VOEDEND, ZACHT EN LICHT VERWARMEND

De herfst vraagt om groenten die zowel de milt als de longen ondersteunen. Ze mogen wat zoetig of zacht zijn, en bij voorkeur gekookt, gestoomd of geroosterd worden.

- Pompoen
- Pastinaak
- Wortel
- Zoete aardappel
- Knolselderij
- Prei
- Ui
- Knoflook
- Chinese kool
- Paksoi
- Bloemkool
- Broccoli
- Raapjes
- Witte kool
- Venkel
- Paddenstoelen (shiitake, oesterzwam, champignon)

Energetisch: verwarmend, aardend en licht ontgiftend.

TCG-tip: laat rauwkost even stomen of wokken om koude te vermijden.





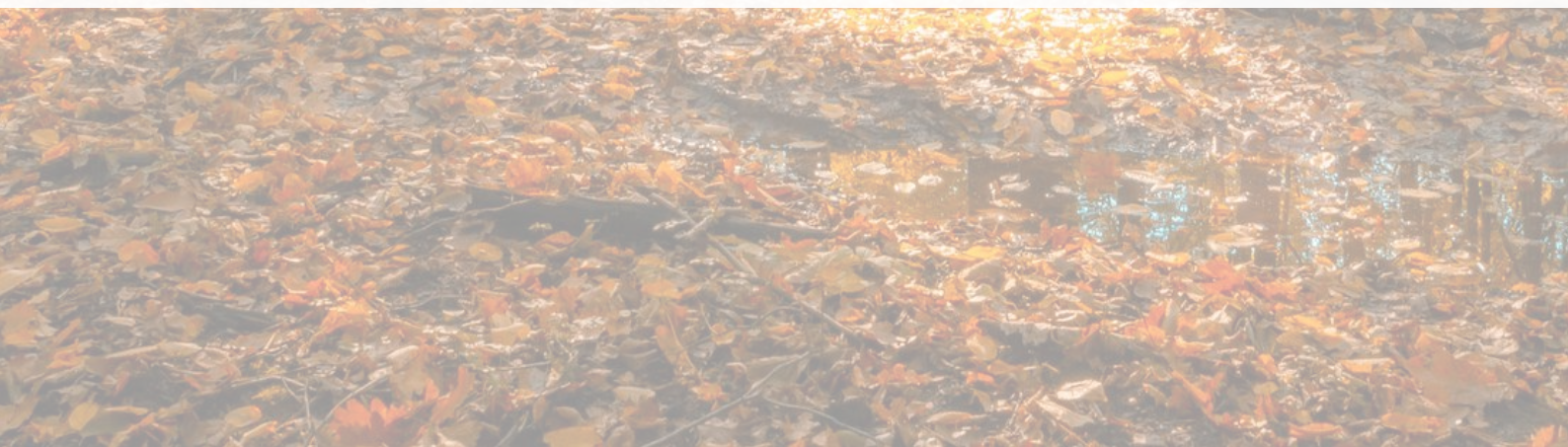
FRUIT BEVOCHTIGEND EN VERZACHTEND VOOR LONGEN EN KEEL

Fruit in de herfst mag sappig, zacht en niet te koud zijn.
Gebruik fruit liefst gestoofd of op kamertemperatuur.

- Peer (dé longvriend)
- Appel
- Dadel
- Vijg
- Druiven
- Perzik (gestoofd)
- Abrikoos
- Mandarijn
- Sinaasappel
- Pruim (bij droogte of obstipatie)

Energetisch: bevochtigt de longen, verzacht hoest, helpt bij droge huid of keel.

TCG-tip: stoof fruit met kaneel of gember om de spijsvertering te ondersteunen.





KRUIDEN & SPECERIJEN VERWARMEND EN ZUIVEREND

Gebruik milde, aromatische kruiden die koude verdrijven en de ademwegen openen.

- Gember
- Kaneel
- Kardemom
- Komijn
- Koriander
- Venkelzaad
- Anijszaad
- Tijm
- Rozemarijn
- Laurierblad
- Oregano
- Nootmuskaat
- Zwarte peper (met mate)

Energetisch: verwarmend, bevordert de Qi-stroom, opent borst en longen.

TCG-tip: maak 's ochtends thee van gember en sinaasappelschil om je dag warm te starten.



GRANEN, ZADEN & NOTEN VOEDEND EN STABILISEREND

Granen en zaden versterken de milt (centrum) en ondersteunen de droge herfstenergie.

- Havermout
- Rijst (wit of zilvervlies)
- Quinoa
- Gierst
- Boekweit
- Sesamzaad (vooral wit)
- Lijnzaad
- Pompoenpitten
- Amandelen
- Walnoten
- Cashewnoten

Energetisch: versterken Qi en Yin, bevochtigen bij droogte, geven langdurige energie.

TCG-tip: rooster zaden kort voor gebruik — dat activeert hun verwarmende werking.



AANVULLENDE VOEDING & TIPS LONGEN EN WEERSTAND

De herfst vraagt om zachtheid en warmte in elke maaltijd.
Vermijd koude dranken, rauw fruit direct uit de koelkast
en zware zuivel.

Goede keuzes:

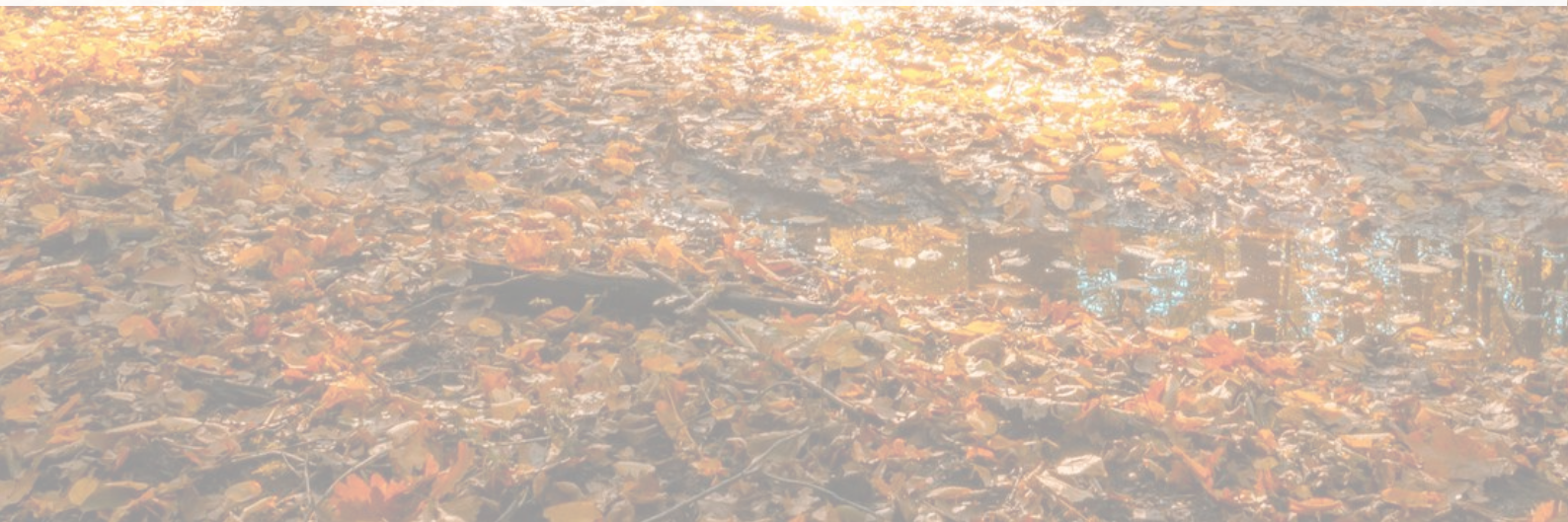
- Kippensoep of lichte bouillon
- Miso-soep
- Hennepzaad of chiazaad (voor de darmen)
- Honing (natuurlijk verzachtend voor longen en keel)
- Lichte stoofpotjes met groenten en linzen
- Thee van tijm, sinaasappelschil of steranijs
- Zachte soepen met pompoen of prei

Vermijd:

- Ijs, koude yoghurt of rauwkost
- Overmatig zuivelgebruik
- Te veel suiker (maakt slijm en vertraagt Qi)

TCG-herinnering:

“Voed je longen met warmte en zachtheid,
want zij zijn de poort van je adem en je emoties.”



JOUW SEIZOEN IN BEWEGING

PERSOONLIJK WERKBLAD & REFLECTIEPAGINA

GEBRUIK DEZE PAGINA ALS EEN ANKERPUNT.
EEN PLEK OM TERUG TE KEREN, ELK SEIZOEN OPNIEUW.
VUL HEM IN MET WOORDEN, GEVOELEN, INZICHTEN OF KLEINE
HERINNERINGEN. ER IS GEEN GOED OF FOUT, ALLEEN JOUW
WAARHEID VAN DIT MOMENT.

1

Wat laat ik los:

.....

2

Wat blijft wezenlijk:

.....

3

Wat wil ik afronden of vereenvoudigen:

.....

4

Mijn ademruimte in dit seizoen:

.....

5

Wat mij nog te binnen schiet:

.....



PERSOONLIJKE NOTITIES EN INTENTIES

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....



Disclaimer

COPYRIGHT © 2025 MARIANNE VAN LEEUWEN

De informatie in dit e-book is met grote zorg samengesteld en bedoeld als algemene inspiratie voor vrouwen die op een natuurlijke en bewuste manier hun hormonale balans willen ondersteunen. Dit e-book is geen medisch advies en vervangt niet het consult of de behandeling van een arts, diëtist of andere gekwalificeerde zorgverlener. Raadpleeg altijd een arts bij aanhoudende klachten, een medische aandoening of wanneer je medicatie gebruikt. De recepten en adviezen zijn gebaseerd op inzichten uit de Traditionele Chinese Geneeskunde en orthomoleculaire voeding, gecombineerd met persoonlijke ervaring als voetreflextherapeut en holistisch begeleider. Ieder lichaam is anders: luister altijd goed naar je eigen behoeften en grenzen. Gebruik je bepaalde supplementen, heb je een voedselallergie of ben je zwanger? Pas dan op met bepaalde ingrediënten zoals kruiden, rauwe producten of fyto-oestrogenen.

Auteursrecht: Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, verspreid of gedeeld zonder schriftelijke toestemming van de auteur, Marianne van Leeuwen van Holistic Flow.

