

Wintermenu

*Diepe voeding die herstelt, koestert en
vertrouwen geeft.*

De winter nodigt je uit om naar binnen te keren.
Om te rusten, te herstellen en te luisteren naar wat diep
vanbinnen leeft.

Voeding mag warm, rijk en traag zijn — een omarming
van binnenuit.

Laat dit weekmenu je begeleiden naar rust, vertrouwen
en herstel van je innerlijke kracht.

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

WINTER– WATERELEMENT

- *Inleiding: Stilte & vertrouwen*
- *7-daags wintermenu – Herstel, koesterend en vertrouwen*
- *Ritueel: De stilte in jou*

03

AFRONDING VAN DE REIS

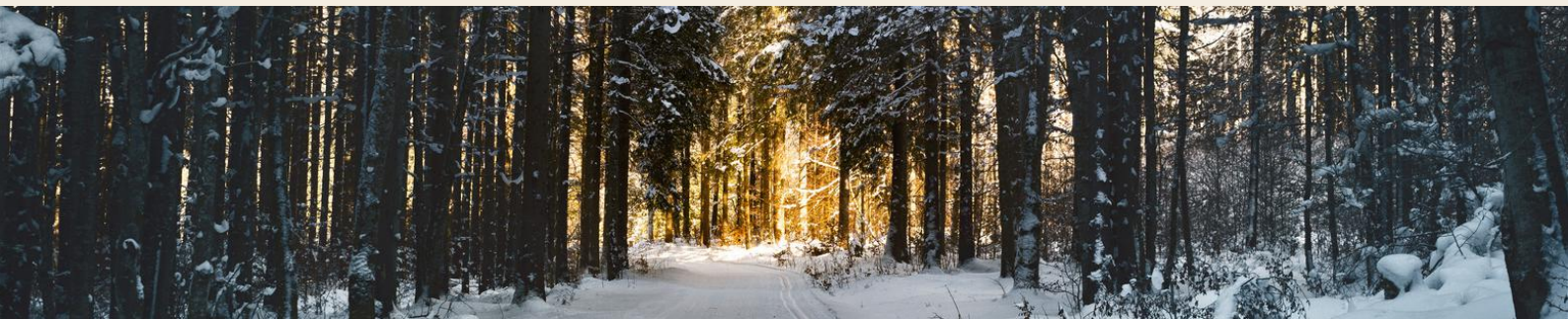
- *Terug naar de stilte*
- *Dank je wel – Een persoonlijke afsluiting van Marianne*
- *Nawoord – De reis gaat verder met Holistic Flow*

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*

“WANNEER ALLES STILSTAAT,
BEWEEGT HET LEVEN HET DIEPST VANBINNEN”.



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.

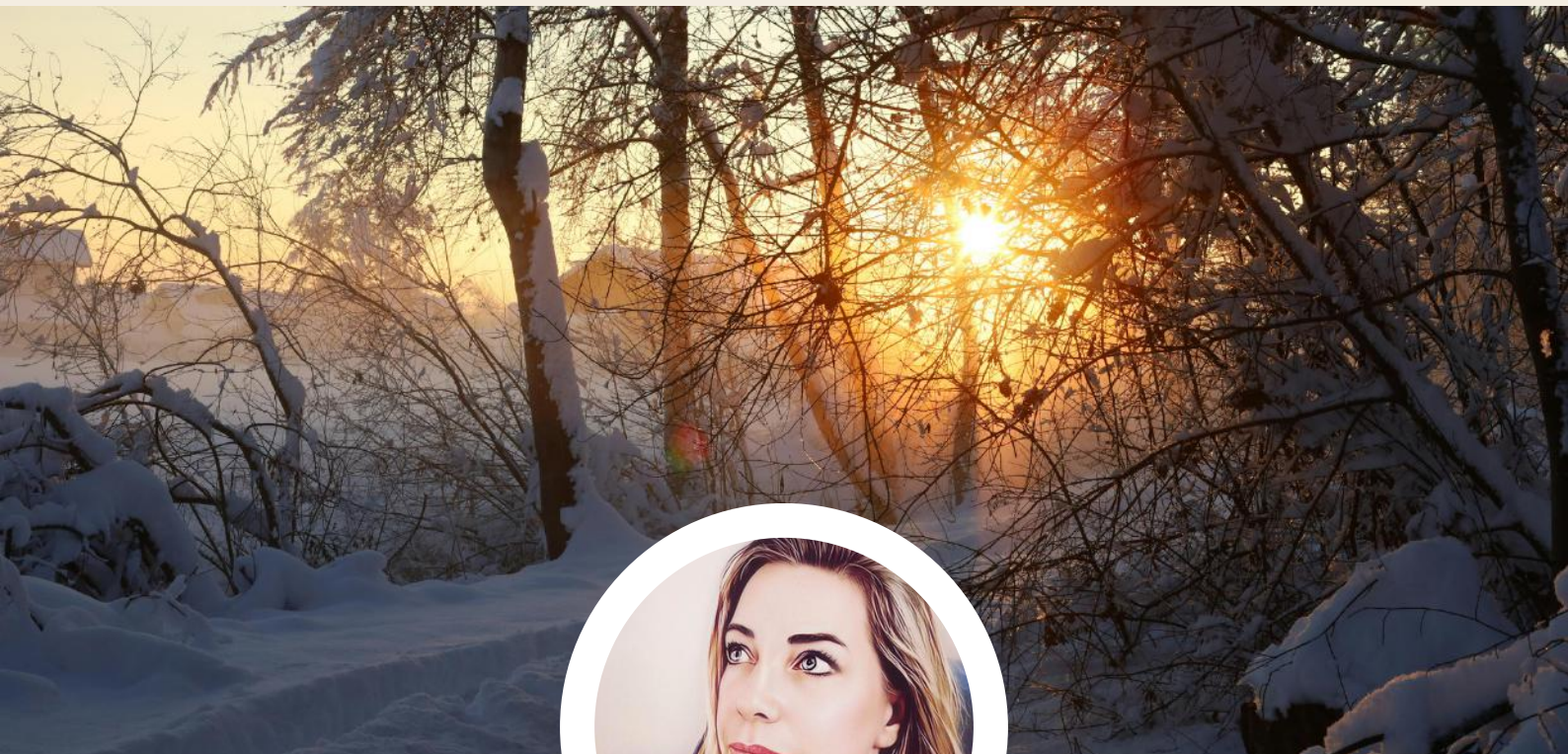
Het is een bedding.

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.



*In stilte vind je kracht.
Rust is geen leegte,
maar een bron die je voedt.*



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.

WINTER- STILTE EN VERTROUWEN

***Element: Water | Organen: Nieren & Blaas | Beweging:
nog meer naar binnen***

De winter is de periode van naar binnen keren.
De natuur trekt zich terug, het licht wordt zacht, de aarde ademt traag. Alles lijkt stil te vallen, maar onder die stilte bruist het leven van potentie.

Ook in jou wil iets vertragen.
Je lichaam vraagt om rust, je geest om ruimte, je ziel om diepte. Het is het seizoen van **bewaren en herstellen**, waarin de energie zich verzamelt in de diepte; in je nieren, je botten, je wortels.

Het **waterelement** symboliseert vertrouwen, wijsheid en overgave. Wanneer het water vrij **stroomt**, voel je kracht en kalmte tegelijk. Wanneer het **stagneert**, ontstaat angst, spanning of uitputting.

De kunst van de winter is niets doen zonder te vervallen in stilstand. Te rusten zonder schuld. Te vertragen zonder angst om iets te missen. Om te luisteren naar het fluisteren van je eigen natuur.

Dit weekmenu nodigt je uit tot **diep voeden**:
warm, traag, mineraalrijk en zacht van smaak.
Voeding die je nieren versterkt, je energie bewaart en je innerlijk vuur behoedzaam laat gloeien.
Laat elke maaltijd een herinnering zijn:
dat echte kracht niet in doen zit, maar in zijn.
"In de stilte hoor je wat je ziel wil zeggen."

WINTER WEEKMENU

De winter is de bron van jouw energie.
De plek waar kracht, rust en intuïtie samenkomen.
In deze periode mag je vertragen, voeden en
koesteren. Dit weekmenu helpt je om terug te
keren naar je kern met voeding die verwarmt,
herstelt en je innerlijk vuur zacht laat branden.





DAG 1

RUST IN DE DIEPTE

Ontbijt: Havermout met zwarte sesam, dadel en kaneel

Bereiding: Kook 5 el havervlokken in 250 ml amandelmelk. Voeg 1 fijngesneden dadel, 1 tl zwarte sesamzaad en een snuf kaneel toe. Laat 5 minuten zacht pruttelen.

Energetisch: verwarmt en versterkt de nieren, voedt Jing en ondersteunt de onderrug.

Lunch: Miso-soep met wakame, tofu en lente-ui

Bereiding: Breng 500 ml water aan de kook, voeg een klein stukje wakame (zeewier) toe en laat 5 minuten zacht koken. Voeg blokjes tofu en 1 tl misopasta toe (niet koken!). Werk af met lente-ui.

Energetisch: voedt Yin, ondersteunt de spijsvertering en versterkt het waterelement.

Diner: Runderstoof met wortel, ui en shiitake

Bereiding: Bak 150 g rundvlees aan in olijfolie. Voeg 1 gesnipperde ui, 2 wortels in stukken en 3 in plakjes gesneden shiitake toe. Giet 400 ml bouillon erbij, laat 1 uur sudderen.

Energetisch: diep verwarmend, versterkt bloed en weerstand.

Tussendoortjes:

- Handje walnoten
- Warme rijstmelk met gember
- Gedroogde pruimen



DAG 2

STILTE VOEDT DE KRACHT

Ontbijt: Boekweitpap met appel, kaneel en honing

Bereiding: Kook 50 g boekweitgrutten in 250 ml plantaardige melk. Voeg ½ appel in stukjes, kaneel en 1 tl honing toe. Laat 10 minuten pruttelen.

Energetisch: verwarmt het middengebied, ondersteunt nieren en milt.

Lunch: Linzensoep met knoflook, tijm en rozemarijn

Bereiding: Fruit 1 ui en 1 teentje knoflook in olijfolie. Voeg 100 g rode linzen, 1 tl tijm, ½ tl rozemarijn en 750 ml bouillon toe. Laat 20 minuten koken, pureer eventueel.

Energetisch: verwarmt Yang, versterkt Qi en verdrijft kou.

Diner: Gestoomde zalm met broccoli en zoete aardappel

Bereiding: Stoom 1 zalmfilet met zeezout en een stukje gember 8-10 minuten. Kook 1 zoete aardappel, stamp tot puree met olijfolie. Stoom broccoli kort.

Energetisch: voedt Yin, ondersteunt longen en nieren.

Tussendoortjes:

- Pompoenpitten
- Gestoomde peer met honing
- Zwarte thee met sinaasappelschil



DAG 3

DE KRACHT VAN STILTE

Ontbijt: Quinoa met peer, kardemom en zwarte sesampasta

Bereiding: Kook 60 g quinoa in 200 ml amandelmelk. Voeg stukjes peer en een snuf kardemom toe. Serveer met 1 tl zwarte tahin (zwarte sesampasta).

Energetisch: voedt Yin en Jing, versterkt de nierenenergie.

Lunch: Bonensoep van zwarte bonen en wintergroenten

Bereiding: Kook 200 g zwarte bonen (of gebruik uit pot), voeg ui, wortel, prei en wat bouillon toe. Laat 30 minuten sudderen met een laurierblad.

Energetisch: voedt bloed, verwarmt diep, bouwt weerstand op.

Diner: Kip met Chinese kool in gemberbouillon

Bereiding: Kook kipfilet in bouillon met gember en knoflook. Voeg op het einde reepjes Chinese kool toe. Laat kort stoven.

Energetisch: verwarmt zacht, versterkt Qi, ontspant het middengebied.

Tussendoortjes:

- Handje amandelen
- Kaneel-kruidnagelthee
- Gekookt eitje



DAG 4

VERWARM HET BINNENSTE VUUR

Ontbijt: Havermout met pompoenpuree, gember en nootmuskaat

Bereiding: Meng 5 el havervlokken met 250 ml plantaardige melk, 2 el pompoenpuree, ½ tl gember en een snuf nootmuskaat. Verwarm tot romig.

Energetisch: verwarmt de onderbuik, ondersteunt de nieren.

Lunch: Groenterisotto met shiitake, wortel en prei

Bereiding: Fruit ui, prei en shiitake in olijfolie. Voeg 150 g risottorijst toe, giet beetje bij beetje bouillon erbij tot gaar. Voeg stukjes wortel toe.

Energetisch: voedt Qi, verwarmt zonder te verzwaren.

Diner: Lamstoof met pastinaak en rozemarijn

Bereiding: Bak lamsvlees aan, voeg ui, knoflook en pastinaak toe. Blus met bouillon, voeg rozemarijn toe. Laat 1 uur stoven.

Energetisch: verwarmt Yang, voedt bloed, versterkt botten en rug.

Tussendoortjes:

- Walnoten
- Gemberthee
- Pure chocolade



DAG 5

VERSTILLING EN HERSTEL

Ontbijt: Warme rijstepap met kokosmelk, vijgen en kaneel

Bereiding: Kook 50 g dessertrijst in 200 ml kokosmelk en 100 ml water. Voeg 1 fijngesneden vijg en kaneel toe. Laat zacht pruttelen.

Energetisch: voedt Yin, kalmeert hart en geest.

Lunch: Linzen-knolselderijsoep

Bereiding: Fruit ui en knoflook. Voeg 100 g rode linzen, ½ knolselderij in blokjes en 750 ml bouillon toe. Kook 20 minuten, pureer.

Energetisch: verwarmt milt, versterkt weerstand.

Diner: Tempeh met gestoofde groenten en zwarte rijst

Bereiding: Bak tempeh in sesamololie met tamari. Stoom groenten (wortel, prei, paksoi) en serveer met gekookte zwarte rijst.

Energetisch: versterkt bloed, voedt Yin, ondersteunt ontgifting.

Tussendoortjes:

- Pistachenoten
- Gestoomde appel met honing
- Venkel-steranijssthee



DAG 6

DIEPE RUST, STERKE BASIS

Ontbijt: Quinoa met appel, walnoten en kaneel

Bereiding: Kook quinoa in amandelmelk. Voeg stukjes appel, kaneel en walnoten toe.

Energetisch: verwarmt zacht, voedt milt en nieren.

Lunch: Bonenschotel met kidneybonen, prei en tomaat

Bereiding: Fruit ui en prei, voeg 200 g kidneybonen, tomaat en kruiden toe. Laat 25 minuten zacht pruttelen.

Energetisch: verwarmt en versterkt de nierenergie.

Diner: Zachte stoof van kip met gember en Chinese kool

Bereiding: Stoof kipfilet met gember en knoflook in een scheut bouillon. Voeg reepjes Chinese kool toe en laat kort meegaren.

Energetisch: harmoniseert Yin en Yang, ondersteunt Qi.

Tussendoortjes:

- Zwarte sesamcrackers
- Warme rijstmelk met honing
- Gestoofde perzik



DAG 7

STILTE IN BEWEGING

Ontbijt: Havermout met peer, amandelen en kardemom

Bereiding: Kook 5 el havervlokken in 250 ml amandelmelk met stukjes peer en een snuf kardemom. Garneer met gehakte amandelen.

Energetisch: verwarmt en versoepelt de energiestroom.

Lunch: Rijke groentebouillon met paddenstoelen, wortel en miso

Bereiding: Trek een bouillon van wortel, ui, prei en paddenstoelen. Voeg op het einde 1 tl miso toe (niet koken).

Energetisch: herstelt Qi, voedt Yin, geeft rust aan de geest.

Diner: Rundvleesstoof met winterwortel en pastinaak

Bereiding: Stoof rundvlees met wortel, pastinaak en knoflook in bouillon met laurierblad. Laat 1–1,5 uur zacht garen.

Energetisch: diep verwarmend, versterkt bloed, goed voor koude handen en voeten.

Tussendoortjes:

- Walnoten
- Gember-citroenthee
- Gestoomde peer met kaneel

”

*“De seizoenen veranderen,
maar de wijsheid blijft dezelfde:
je hoeft nergens anders te zijn
dan hier.”*



WINTERTRITUEEL – DE STILTE IN JOU

Doel: loslaten van spanning, terugkeren naar je kern, opladen vanuit rust.

Benodigd:

- Een kop warme gember- of kaneelthee
- Een zacht dekentje
- Een rustig hoekje in huis
- Eventueel een kaars of wierook

Stap voor stap:

1. Zet je thee klaar en steek eventueel een kaars aan.
 - Voel de warmte in je handen — de eerste aanraking van rust.
2. Ga comfortabel zitten en sluit je ogen.
 - Adem diep in door je neus, langzaam uit door je mond.
3. Leg één hand op je onderbuik.
 - Stel je voor dat daar een zacht, blauw licht schijnt: de plek van je levensenergie.
4. Zeg in stilte:
 - ***“Ik mag rusten. Ik mag ontvangen. Ik vertrouw op mijn eigen stroom.”***
5. Blijf vijf minuten in stilte.
 - Laat gedachten voorbij drijven, zoals water dat langs de oever stroomt.
6. Drink daarna langzaam je thee — alsof elke slok je verwarmt van binnenuit.

Afronding:

Voel hoe je adem dieper zakt, hoe de spanning oplost.
Bedank jezelf voor dit moment van nietsdoen.
Dit is niet luiheid, dit is wijsheid,
het weten dat alles groeit vanuit rust.

TERUG NAAR DE STILTE

Een afsluiting

De winter is het seizoen van terugkeer. Terug naar binnen. Terug naar de bron van wie je bent. Waar geen lawaai is, geen haast, geen verwachting, alleen stilte.

De natuur trekt zich terug in zichzelf. Bomen laten hun sap zakken, dieren zoeken beschutting, het water vertraagt tot rust. Alles lijkt stil te staan, maar in die stilte verzamelt zich kracht. Ook jij mag nu vertragen. Niet omdat het moet, maar omdat het leven dat van nature doet.

De winter is de tijd van bewaard worden. Je hoeft niets te bewijzen, niets te produceren. Het is de periode waarin je de diepte voedt, de wortels van je energie, je nieren, je essentie. Dat wat jou draagt in elk ander seizoen.

Vertrouwen is het sleutelwoord van dit element. Niet het vertrouwen dat iets zal lukken, maar het vertrouwen dat je gedragen wordt, ook als je even niet weet waar het heengaat. Water weet altijd zijn weg te vinden, zelfs door steen heen. Zo ook jij.

Laat deze tijd een oefening zijn in overgave. Laat stilte je leraar zijn. Laat rust je medicijn zijn. En voel dat zelfs in het donker, je licht niet verdwijnt; het rust, wachtend op het juiste moment om weer te stralen.

“Wie durft te rusten,
durft te groeien.
In stilte keert het leven terug.”

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?

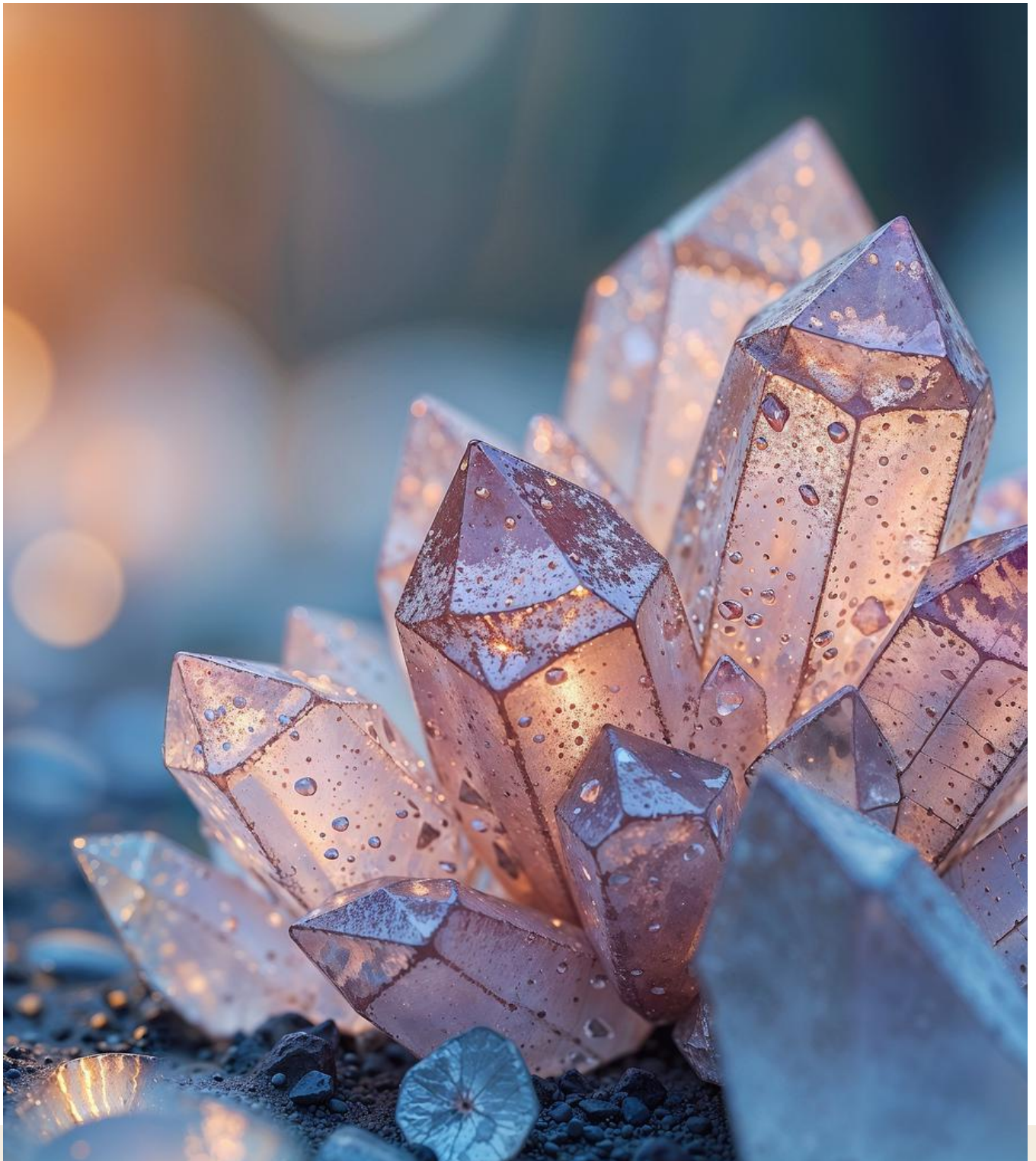
Dan vind je bij Holistic Flow een bedding van rust, verbinding en groei, via sessies, cursussen, vrouwencirkels en seizoensprogramma's die aansluiten op dit pad.

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*



WINTER 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 – WINTER & WATERELEMENT

Voeding voor nieren, blaas, rust en herstel

GROENTEN VERWARMEND, DIEP VOEDEND EN MINERAALRIJK

De winter vraagt om stevige, verwarmende groenten die rijk zijn aan mineralen en de nieren ondersteunen.

Stoof, kook of rooster ze langzaam — zo blijft hun aardse kracht behouden.

- Pompoen
- Pastinaak
- Knolselderij
- Wortel
- Rode biet
- Aardpeer
- Koolraap
- Witte kool
- Spruitjes
- Rode kool
- Chinese kool
- Prei
- Ui
- Knoflook
- Paddenstoelen (shiitake, oesterzwam, champignon)
- Zeewier (wakame, kombu, nori – in kleine hoeveelheden)

Energetisch: diep verwarmend, versterkend voor de nieren, helpt Qi te bewaren.

TCG-tip: voeg bij soepen of stoofpotten een klein stukje kombu toe voor extra mineralen en weerstand.



FRUIT

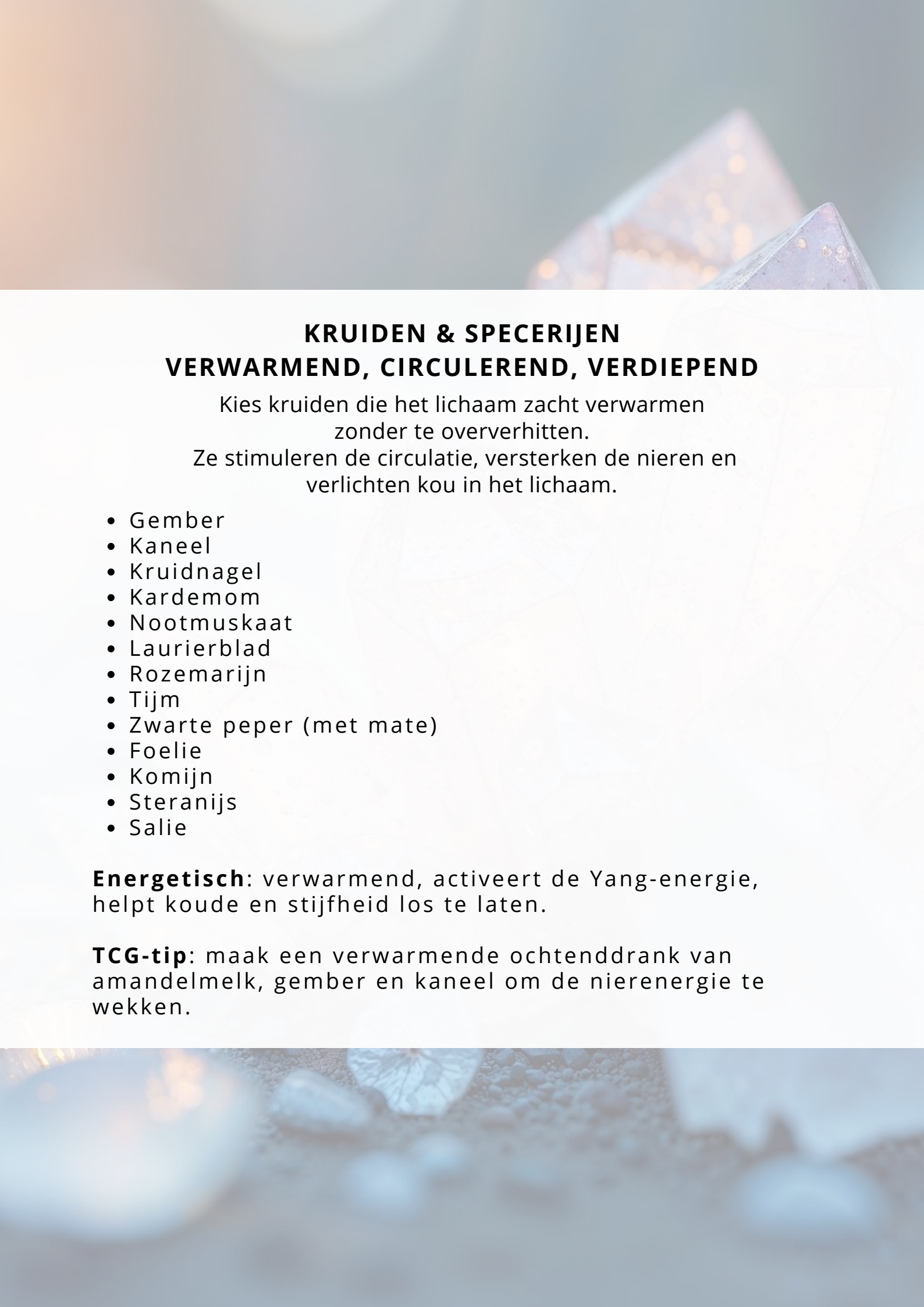
ZACHT VERWARMEND EN VOEDEND VOOR YIN

Fruit in de winter mag gestoofd of warm zijn.
Rauw fruit kan de spijsvertering te veel afkoelen, zeker bij koude handen of voeten.

- Appel (gestoofd met kaneel)
- Peer (gestoomd met honing of gember)
- Dadel
- Vijg
- Abrikoos (gedroogd of gestoofd)
- Pruim
- Banaan (met mate, liefst licht verwarmd)
- Kaki
- Bosbessen
- Cranberry

Energetisch: voedt Yin, helpt bij droge slijmvliezen en ondersteunt nieren en bloed.

TCG-tip: combineer fruit met verwarmende kruiden zoals kaneel, gember of kardemom.



KRUIDEN & SPECERIJEN

VERWARMEND, CIRCULEREND, VERDIEPEND

Kies kruiden die het lichaam zacht verwarmen
zonder te oververhitten.

Ze stimuleren de circulatie, versterken de nieren en
verlichten kou in het lichaam.

- Gember
- Kaneel
- Kruidnagel
- Kardemom
- Nootmuskaat
- Laurierblad
- Rozemarijn
- Tijm
- Zwarte peper (met mate)
- Foelie
- Komijn
- Steranijs
- Salie

Energetisch: verwarmend, activeert de Yang-energie,
helpt koude en stijfheid los te laten.

TCG-tip: maak een verwarmende ochtenddrank van
amandelmelk, gember en kaneel om de nierenenergie te
wekken.



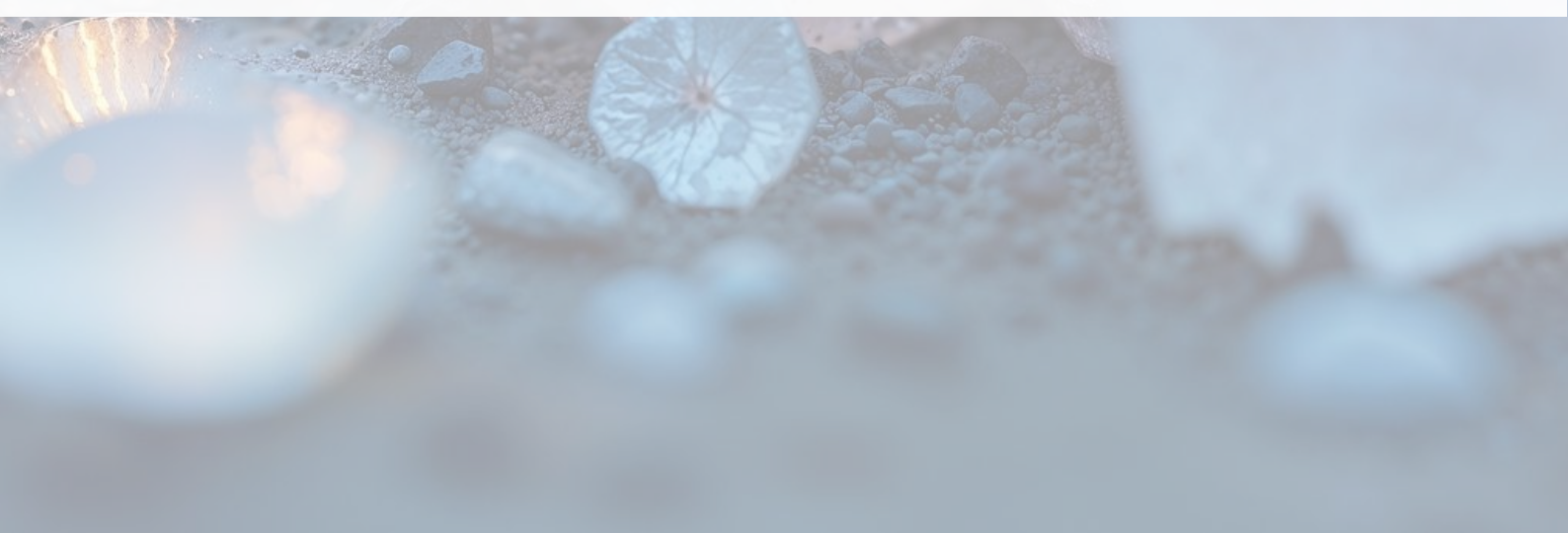
GRANEN, ZADEN & NOTEN VERSTERKEND EN OPBOUWEND

Granen en noten voeden het lichaam in de diepte, geven langdurige energie en helpen Yin en bloed te herstellen.

- Havermout
- Zwarte rijst
- Boekweit
- Quinoa
- Gerst
- Gierst
- Zwarte sesam
- Pompoenpitten
- Zonnebloempitten
- Walnoten
- Amandelen
- Hazelnoten

Energetisch: voedend, verwarmend en opbouwend.

TCG-tip: zwarte voedingsmiddelen (zoals zwarte rijst en sesam) zijn klassiek versterkend voor de nierenenergie — “zwart voedt het water”.





AANVULLENDE VOEDING & TIPS

VOEDING VAN DE DIEPTE

De winter vraagt om maaltijden die langzaam bereid zijn
en rijk aan bouillon, vetten en mineralen.

Eet rustig, warm en regelmatig.

Laat rauwkost, koude dranken en bevroren producten achterwege.

Goede keuzes:

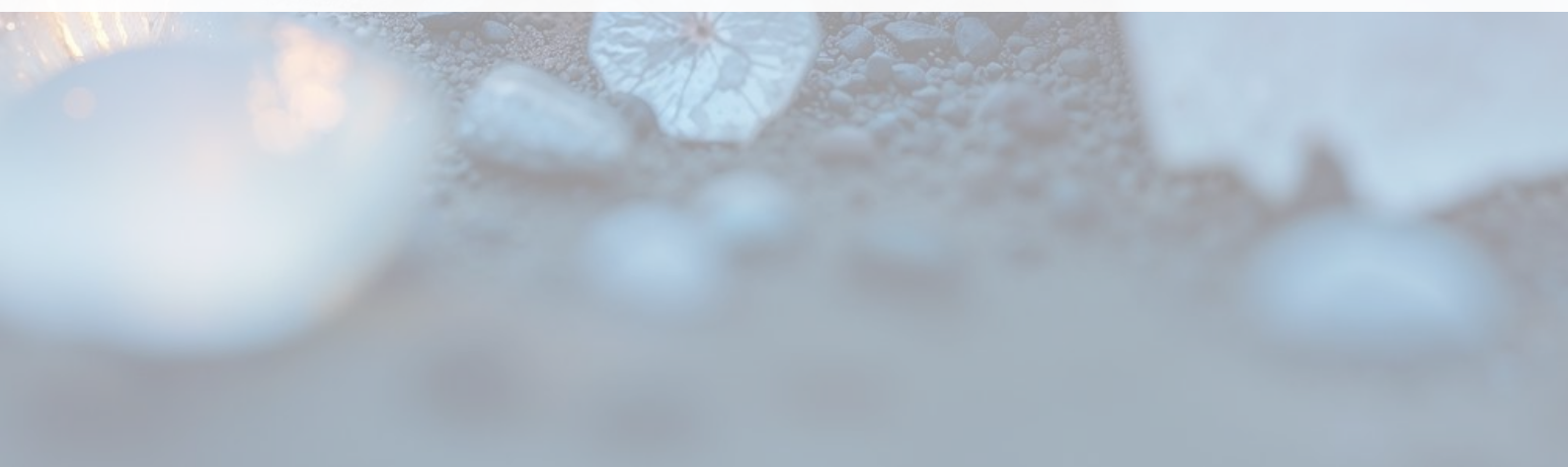
- Stoofpotten (met rund, lam, of peulvruchten)
- Bottenbouillon of groentebouillon met zeewier
- Linzen, zwarte bonen, kidneybonen
- Eieren
- Tempeh of tofu (licht gebakken)
- Zalm, makreel, sardines of forel
- Miso-soep
- Gemberthee, kaneelthee, tijmthee

Vermijd:

- Rauwe groenten, koude smoothies
- Ijs, gekoelde dranken
- Overmatig zout of suiker
- Te veel koffie (verstoort Yin en nieren)

TCG-herinnering:

"De winter is geen seizoen van doen, maar van zijn.
Voed je wortels, en het leven zal vanzelf weer omhoog
groeien."



JOUW SEIZOEN IN BEWEGING

PERSOONLIJK WERKBLAD & REFLECTIEPAGINA

Gebruik deze reflectievragen niet als opdracht,
maar als uitnodiging.

Er is geen goed of fout antwoord, geen tempo om te volgen.
Er is alleen aandacht en de bereidheid om eerlijk te luisteren
naar wat in jou leeft.

1

Waar in voel ik de behoefte om te vertragen, maar houd ik mezelf nog tegen?

.....

2

Hoe voelt echte rust voor mij?

.....

3

Waar in mag ik mezelf toestaan om niets te doen?

.....

4

Welke angst vraagt om vertrouwen in plaats van controle?

.....

5

Wat wil mijn intuïtie mij vertellen in deze fase?

.....

PERSOONLIJKE NOTITIES EN INTENTIES

Mijn intentie / Mijn ritme / Mijn voeding / Mijn inzicht

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.

