



### Voedingsadvies

De Chinese geneeswijze gaat ervan uit dat het lichaam een samenhangend geheel is, waarbij alle structuren en organen belangrijk zijn voor het goed functioneren van het lichaam. Toch is er een organenkoppel dat van nog directer belang is dan alle anderen: de Maag en Milt. Dit koppel is verantwoordelijk voor de spijsvertering, en daarmee voor de energie van de persoon, en alle stofwisselingsprocessen die daaruit volgen: het ontstaan van bloed, vloeistoffen, warmte etc. Overigens: dit Chinese concept van Maag en Milt omvat de functies van meerdere organen in de reguliere kijk op geneeskunde, waaronder ook de darmen en alvleesklier. Dit geheel is te zien als een verbrandingsoven waarop het lichaam draait.

Als deze oven goed warm gestookt wordt en de juiste brandstof binnenkrijgt, draait het hele lichaam goed, en krijgt het voldoende energie en warmte tot in de uiteinden. Is de brandstof te weinig, niet van voldoende kwaliteit etc. dan ontstaan er problemen in het lichaam. Vergelijk het met een mooi haardvuur waarop je in plaats van droog hout natte bladeren gooit, of spiritus, of een baksteen. Dit gebeurt ook bij verkeerde voeding: slijmvormende voeding zorgt voor troep in je lijf (rook), teveel verhittend eten zorgt voor onrust en droogte (het vuur laait teveel op), niet goed verteerbare voeding zorgt voor afnemende energie (vuur wordt zwakker). Verminderende eetlust, stoelgangproblemen, temperatuurproblemen, moeheid, buikpijn etc. zijn het gevolg.

Natuurlijk is ieder mens anders. Toch is het heel goed mogelijk om een aantal algemene uitgangspunten te geven die ervoor zorgen dat de spijsvertering optimaliseert, rommel opgeruimd wordt en je buik weer doet wat het moet doen.

Do's (WEL DOEN)	Dont's (NIET DOEN)
<p>HOE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ontbijt stevig, lunch stevig, dineer licht. Zwaar dineren zorgt voor weinig eetlust 's ochtends, want het verteert slecht 's nachts. Bij opstaan heb je de meeste energie nodig, het minst als je naar bed gaat.</li><li>- Dineer op tijd. Te laat avondeten zorgt voor onrustige slaap, want je maag en darmen zijn dan nog actief. Ook produceert dit veel hitte, wat ook tot slaapproblemen kan leiden.</li><li>- Rust tijdens het eten. Je lichaam verteert maar op 1 niveau tegelijk: als je hoofd bezig is doet je maag niks. Dus ook niet lezen/ tv kijken/ werken tijdens het eten.</li><li>- Als je na het eten snel opgeblazen voelt of een dip hebt, helpt het vaak om na het eten een kwartiertje</li></ul>	<p>HOE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vaker per dag kleinere porties eten. Je spijsvertering heeft ook rust nodig. Eet gewoon drie keer daags, eventueel met een tussendoortje.</li><li>- Magnetron: vermindert in het algemeen sterk de moleculaire structuur van het eten. Je lichaam weet niet goed meer wat het ermee moet.</li><li>- Pakjes en potjes: de meeste vorgefabriceerde producten bevatten een hoop suiker en andere schadelijke stoffen. Maak zoveel mogelijk je sauzen etc zelf.</li></ul> <p>WAT</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zuivel (inclusief kaas, yoghurt, kwark, toetjes). Ook sojamelk. Deze creëren slijm (teveel vocht op</li></ul>



rustig te wandelen. Zo help je je darmen het eten te verteren.

WAT

- Vaker warm eten, m.n. ontbijt. Het ontbijt start de verbranding en daarmee de energieproductie. Warm ontbijt zorgt dat het lichaam makkelijker opstart en opwarmt. Ook is het beter verteerbaar, wat zorgt dat het lijf rommel en vocht opruimt.
- Een kleine hoeveelheid vlees helpt volgens de Chinese geneeswijze om bloed op te bouwen. Met name kippenbouillon (zelf getrokken uit bot) of rundvlees helpt.
- In plaats van fabriekssuiker: kook eens met honing, stevia of oersuiker.
- Drinken: verwarmende dranken, zoals verse gemberthee met kardemom (tenzij je altijd erge dorst of stinkende adem hebt, dan heb je al teveel hitte in je maag), en anders lauwwarm water, jasmijnthee etc. Deze harmoniseren de maag.

verkeerde plekken), dat de spijsvertering verstoort. Veel buikklachten in ons land worden hierdoor veroorzaakt. Een alternatief is (ongezoete) rijste-, haver- of amandelmelk.

- Rauwkost: dit is te zwaar verteerbaar en te koud, waardoor dit het systeem vooral energie kost i.p.v. oplevert. Ook zidvruchten koelen het lijf teveel. Nederlands fruit kan, maar niet teveel of te koud. Eventueel met kokend water afspoelen maakt het al makkelijker verteerbaar.
- Koude dingen (uit de koelkast) remmen de spijsvertering. Eerst op kamertemperatuur laten komen of een scheutje heet water erbij doen.
- Suiker geeft een snel jojo-effect en tast daarmee de spijsvertering aan. Bovendien creëert het vocht. Honing is een goed alternatief.
- Alcohol, scherp en gekruid eten zetten de maag in beweging, maar kunnen hem ook uitputten of oververhitten. Met mate dus.
- Vet (gefrituurd) eten stimuleert slijmvorming, wat de spijsvertering verstoort. Doordat het ook hitte genereert, leidt gefrituurd eten laat in de avond vaak tot slechte of onrustige slaap.
- Tarwe is de suiker onder de granen: het geeft een korte energiepiek, maar is snel opgebrand. Bovendien wordt supermarktbrood vaak te snel afgebakken, waardoor je weliswaar zachte, maar toch deels nog onvoldoende gekookte granen eet. Dit kan buikklachten veroorzaken. Spelt- of haverbrood is beter verteerbaar. Of nog beter: bak zelf!



### Voorbeelden Ontbijt, Lunch en Diner

#### Ontbijt:

Warm ontbijt is voor de meeste Nederlanders even wennen. Toch wordt in het grootste deel van de wereld warm ontbeten. Ook best raar om in een van de koudere en vochtigere landen juist koud te ontbijten... toch? In mijn ervaring went het snel, raken veel mensen eraan verslingerd en voelen zich er snel beter bij! Bijkomend voordeel: je lijf start sneller op en de behoefte aan snacks en tussendoortjes neemt af.

- Zelf getrokken kippensoep met geraspte gember er doorheen. Verder kan hier van alles in, afhankelijk van hoe zwaar je je ontbijt wilt: rijst, pasta, groenten, boontjes, linzen, zoete aardappel etc. Een keer per week een grote pan soep trekken, in kleine porties in de koelkast of vriezer en je hebt gemakkelijk en snel iedere ochtend een warm ontbijt. Alternatieven zijn bijvoorbeeld linzensoep, (gepureerde) groentesoep etc.
- Rijst: rijst met bijvoorbeeld gierst of boekweit een nacht in water laten weken en 's ochtends in 15 minuten gaar koken. Dit kan je zoet eten (met vb. honing, kaneel en rozijnen) of hartig (met roergebakken ui, champignons, kool, lente-ui, prei etc. en roergebakken ei en kikkoman). Ikzelf maak vaak een soort nasi van rijst met boekweit, roergebakken ei en kruiden als gemberpoeder, kerrie en kikkoman.
- Havermout kan ook, maar is minder voedzaam. Let wel: dan niet met zuivel, maar met water of een hiervoor genoemd alternatief als rijstemelk of havermelk!
- Congee (rijstepap): doe een kleine hoeveelheid rijst in een grote pan water, met zout en sesamolie, en laat dit een uurtje of langer koken, tot er een parelachtige vloeistof ontstaat. Dit is vervolgens als basis te gebruiken voor een lichte maar zeer voedzame soort soep, met vb. gesneden kipfilet, gember, ui en kool etc.
- Rijst met bonen. Dit is voor de gevorderden, maar zeer voedzaam en puur. Stimuleert de spijsvertering en de darmwerking sterk. Zet een mix van gedroogde bonen (dus nee, niet die van Hak uit een potje of blik) een nacht te weken. Een goede mix is vb. een gelijke hoeveelheid mung-, aduki-, kleine zwarte en witte bonen of parelgort. Kook deze: op de mung bonen en parelgort na ongeveer een uur, deze laatste twee 20 minuten. Doe de laatste 10 minuten een gelijke hoeveelheid rijst erbij (50% bonen, 50% rijst). Ook dit is vervolgens op smaak te maken. Vb. hartig met olijven, zongedroogde tomaatjes, kipfilet of rookvlees en Italiaanse kruiden, of spicy met een beetje kerry/currypoeder, chilipoeder, lente-ui etc.

#### Lunch:

- Herhaling van/ variatie op bovenstaande;
- Restje avondeten van de dag ervoor. Voor een paar tientjes koop je een "food jar": een soort thermosfles voor je eten, waarin je het makkelijk tot de middag warm houdt.
- Brood: veel mensen hebben door een verzwakte buik steeds meer voedselintoleranties en allergieën. Tarwe is een goed voorbeeld. Beter verteerbaar zijn spelt- of haverbrood. Beleg kan o.a. bestaan uit bijvoorbeeld mager vleesbeleg zoals kipfilet of rookvlees, of zoet zoals appelstroop of honing.

#### Diner:



- Alles wat je verder kan verzinnen aan normaal warm eten. Aardappelen, vlees/ vis en groenten, rijst met groenten, mie/mihoen etc. Geen rauwkost (of hooguit een klein beetje na het avondeten) of koude voedingsmiddelen. Verder is belangrijk niet te zwaar te eten en niet te laat, zodat de buik niet 's nachts hoeft te werken.
- Om de maag goed aan het werk te zetten is een kort en rustig wandelingetje even na het eten behulpzaam.