



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.

De Maag/Milt is te zien als een verbrandingsoven waarop het lichaam draait. Als deze oven goed 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, teveel koelend etc. dan ontstaan er problemen in het lichaam. Verminderende eetlust, stoelgangproblemen, temperatuurproblemen etc. zijn het gevolg.

Natuurlijk is ieder mens anders. Toch is er wel een dieet mogelijk dat de spijsvertering stimuleert, rommel opruimt en het lichaam aanzet om weer te doen wat het moet doen.

Algemene Do's and Don'ts:

Do's (WEL DOEN)

- Vaker warm eten, m.n. ontbijt, stimuleert de verbranding en daarmee de energieproductie. Ook ruimt het rommel en vocht (oedeem) op. Warm ontbijt zorgt dat het lichaam makkelijker opstart.
- Ontbijt stevig, lunch stevig, dineer licht. Zwaar of te laat avondeten zorgt voor onrustige slaap en weinig eetlust 's ochtends. Bij opstaan heb je de meeste energie nodig.
- 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.
- Een kleine hoeveelheid vlees helpt volgens de Chinese geneeswijze om bloed op te bouwen. Met name kippenbouillon (zelf getrokken uit bot) of rundvlees helpt.

Don'ts (NIET DOEN)

- Zuivel (inclusief kaas, yoghurt, kwark, toetjes). Ook sojamelk. Deze creëren slijm (teveel vocht op verkeerde plekken), dat de spijsvertering verstoort. Een alternatief is (ongezoete) rijste-, haver- of amandelmelk.
- Rauwkost: te zwaar verteerbaar en te koud, waardoor dit het systeem vooral energie kost i.p.v. oplevert. Ook zuidvruchten 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 bij doen.
- Suiker geeft een snel jojo-effect en tast daarmee de spijsvertering aan. Bovendien creëert het vocht. Honing is een goed alternatief.



- Drinken: verwarmende dranken, zoals verse gemberthee met kardemom, en anders lauw/warm water, jasmijnthee etc. harmoniseren de maag.
- Magnetron: vermindert in het algemeen sterk de voedingswaarde van het eten.
- Alcohol, scherp en gekruid eten zetten de maag in beweging, maar kunnen hem ook uitputten. 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.

Voorbeelden

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 er aan verslingerd en voelen zich er snel beter bij!

- Zelf getrokken kippensoep met geraspte gember er doorheen. Verder kan hier van alles bij: rijst, pasta, groenten, boontjes, linzen 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 10 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)
- Havermout kan ook, maar is minder voedzaam. Let wel: dan niet met zuivel, maar met water of een hiervoor genoemd alternatief!
- 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 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. 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;



- 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 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 wandelingetje even na het eten behulpzaam.