

PRAKTIJK VOOR  
TRADITIONELE CHINESE GENEESKUNDE



**Jan Elferink**

Dijkstraat 25

7131 DM Lichtenvoorde

tel. 0544-375124 ( praktijk ) of 06-51104848 ( mobiel )

[www.jan-elferink-tcm.nl](http://www.jan-elferink-tcm.nl)

## **Het dieet bij afvallen met ooracupunctuur**

De Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) gaat ervan uit dat yin en yang altijd in evenwicht moeten zijn. Wij putten in onze samenleving ons lichaam nogal uit. Dit heeft tot gevolg dat we, Chinees gezien, het yin, onze materie, het lichaam dus, verwaarlozen. Vooral het yang; denken, doen, intelligentie, reageren, kijken ( mn. TV ), bewegen, attent zijn, enz. wordt in onze samenleving overgewaardeerd. Dit heeft tot gevolg dat we het yang uitputten en het yin verwaarlozen. Wil je het yin, uw materie, uw lichaam, weer optimaal laten functioneren, neem dan vooral meer yang in, D.w.z. véél zon / warmte, en als je eet: warm eten. Ën, ga wat aan sport / bewegen doen. Rusten is licht of rustig bewegen. Uitrusten is slapen.

Het eten wordt in je mond al vóórverteert. Het lichaam voegt aan de eet-brei enzymen en zuren toe. Dit begint al in de mond. Kauwen wordt daardoor heel belangrijk. Door niet goed te kauwen zijn een groot aantal energieën niet te verteren. De celstructuur wordt niet opengebrouwen. Je lichaam krijgt dan vooral de betere delen van de voeding, waaruit energie verkregen wordt, niet verteerd. Kern energie is gebaseerd op het openen van de kernen. Bij celdeling ontstaat energie. Goed verteren betekent dus ook: het openen van de celkern: Kernsplijting. Nou leven wij natuurlijk niet van kernenergie zoals dat in de kerncentrales gebeurt, maar het is wel vergelijkbaar.

Hoe béter je die cellen kunt openen, hoe rijker de energie is.

Gemakkelijk verteerbaar voedsel wordt daarom aangeraden, met als basis rijst of gierst.

Aardappelen mag ook, maar dat ligt wat zwaarder op de maag.

Producten die geel / oranje van kleur zijn, zijn zeer voedzaam, zoals wortelen, meloen, koolraap, enz. Voeg je dat toe aan de rijst of de gierst, dan heb je een licht verteerbare, energierijke maaltijd. Voor de variatie kan men daar kippenvlees, hamblokjes, vis, ed. aan toevoegen. Maar ook uien, prei knoflook, peterselie, selderie, kunnen goed gegeten worden. Ze drijven ook nog eens vocht af. Noem rijst met deze groenten de basis maaltijd.

Misschien is het mogelijk dit als middageten te eten met als toevoeging licht gekookte groentes, zoals bonen en allerlei soorten kool, als het maar warm is. Gekookte andijvie mag ook, maar géén koude salades. Altijd licht opwarmen, hou het knapperig.

In de morgen kan de basis maaltijd, opgewarmd, heel goed te eten zijn. Voeg er één of twee keer per week een gekookt ei aan toe. U zult merken, dat als u dit langere tijd doet, u er van afvalt en toch erg veel energie behoudt, ja zelfs meer energie heeft.

Alles kan natuurlijk in de wok.

Het dieet bestaat uit een aantal voedingsstoffen die u beter niet meer kunt eten. Leer te variëren met alles, en dat is nog veel hoor, wat u wél mag hebben. Hieronder volgt de lijst.

**Geen:**

ijs  
suiker,  
snoep, mn chocolade  
melk  
boter  
kaas  
margarine  
yoghurt  
rauwe salades  
fruit sappen

**Ook geen:**

koude dranken ( met suiker ) zoals frisdranken  
sappig, zoet fruit zoals sinasappels, perziken  
aardbeien en tomaten en hun sapdranken  
vet vlees  
gefrituurd eten  
geraffineerde meelproducten  
gegist brood  
noten  
alcohol  
cola of andere koolzuur houdende dranken

*Belangrijk is ook om te stoppen als uw maag aangeeft vol te zitten. Ga niet door met eten, niet uw bordje leeg eten. Stop. Gooi de rest weg of bewaar het voor de volgende maaltijd.*

Spoel in de morgen eerst je darmen schoon met lichaamstemperatuur water. Maak je maag en darmen schoon / leeg.

Ontbijt is belangrijker dan avondeten. 's Ochtends moet je de energie opdoen voor de rest van de dag. De avond wordt door de meeste mensen gebruikt om te rusten, je doet niet zoveel meer, dus hoef je ook niet zoveel energie tot je te nemen.

M.n. 's avonds na 19.00 uur niet meer eten. Dat wordt toch morgenvroeg pas verteerd. Dat eten ligt dan de hele nacht in je darmen te rotten. De energie die u daar 's morgens uithaalt, is niet de beste energie meer. Zorg, met andere woorden, dat je schone, gezonde energie in je lijf krijgt.

Om uw maag te verkleinen is het zaak dit dieet te ondersteunen met de oor acupunctuur. U zult dan merken dat u, ondanks dat u minder eet, toch voldoende energie over heeft én er ook nog eens van afvalt.

Als u op uw streefgewicht bent, bouw dan de normale maaltijd weer geleidelijk aan op. Verval niet in te veel eten. Ook voor de rest van uw leven blijft gelden:

1. Aan tafel eten, zonder afleiding: geen krant, tv, ruzie, e.d.
2. Goed blijven kauwen, geen grote stukken doorslikken
3. Stoppen als je vol zit. Níét het bord leeg maken
4. Veel lauw / warm water op ongeveer lichaamstemperatuur, drinken
5. 's Avonds na 19.00 uur niet meer eten.
6. Sporten / bewegen houdt u fit en slank

Hebt u verder nog vragen of andere klachten over uw gezondheid, neem dan contact op met :

**De praktijk voor TCG van Jan Elferink, tel. 0544 375124.**