



HET NUT VAN DIËTEN

Overgewicht blijkt een steeds groter probleem te worden. Mede doordat het tegenwoordig heel gewoon is om te snoepen, te snacken en te snaaien, is het aantal te zware mensen enorm gegroeid.

De afslankindustrie is hier volop ingesprongen. Afslankpillen, theetjes, boeken over diëten, weightwatchers, trainingsprogramma's, liposuctie, maagbandjes, fitness, tv-programma's, enz. Er is van alles en nog wat om weer die slanke den te worden. Maar het overgrote deel van de mensen die meedoen aan afvalbehandelingen, valt wel af. Soms erg veel. Maar in hetzelfde tempo waarin men afviel, is men ook weer te zwaar geworden. Vaak nog zwaarder dan voorheen.

Lichaamsvertrouwen Dit heeft een aantal redenen. Ten eerste wordt uw verteringscapaciteit bij elke keer dat u opnieuw lijnt, versterkt. U gaat steeds beter verteren. Deze normale, lichamelijke reactie zorgt ervoor dat u dan automatisch meer voorraad gaat opslaan voor slechte tijden. Na het eerste dieet is het lichaam zijn vertrouwen kwijt.

Minder blijven eten De tweede reden voor het terugkeren naar overgewicht is zeer eenvoudig. Na drie maanden van diëten hunkeren de meeste mensen naar een normale maaltijd. Weer eens lekker eten. Door het dieet vallen de meeste mensen wel af, maar verder verandert er niets. Waarom is men te zwaar geworden? Soms door medicijnen, maar meestal doordat men gewoon te veel eet. Om af te vallen moet men minder

eten. Om niet weer zwaarder te worden, moet men dus minder blijven eten.

'Stoppen!' Dit klinkt gemakkelijker dan het is. De maag (zie het als een soort ballon) wordt door te eten gevuld. Er wordt wat maagzuur aan de voeding toegevoegd en dan kneedt de maag het eten. Hier zit het probleem. In het verleden is de maag regelmatig opgerekt door een te grote hoeveelheid eten. Het gevolg: u krijgt steeds later het seintje 'stoppen, ik zit vol' uit de maag. Als kind ben je explosief, als volwassene ben je actief, als iemand van middelbare leeftijd ben je massief en als bejaarde ben je passief. Dus als kind moet je goed eten, als volwassene moet je voldoende eten, als iemand van middelbare leeftijd moet je niet te veel eten, en als bejaarde eet je dan ook bijna niet meer. Er zijn natuurlijk, zoals op elke regel, uitzonderingen. De beste manier om af te vallen is dan ook minder eten. En voor de toekomst: niet méér gaan eten. Drie keer per dag eten en 's avonds na 19.00 uur niet meer eten. Dat verteert toch pas morgen-vroeg. Veel en goed drinken.

Een stevige wandeling? In China zegt men: 's Morgens eten als een keizer, 's middags als een koning en 's avonds als een dienaar'. 's Morgens de energie voor die dag eten, 's middags aanvullen en 's avonds nog

een beetje. Niet andersom. 's Nachts doe je niet veel, dan heb je ook niet veel energie nodig. Ook krijgen de mensen het advies wat aan lichaamsbeweging te doen. Geen topsport, maar gezond bewegen. Dagelijks een stevige wandeling is vaak al voldoende.

De manier waarop er in de praktijk voor Traditionele Chinese Geneeswijze van Jan Elferink acupunctuur wordt gedaan om gewichtsafname te bereiken, is dan ook hierop gericht: 'afvallen én niet weer zwaarder worden'. De behandeling voelt u wel, maar als de verblijfmaaldjes eenmaal in uw oor zitten, voelt u er niets meer van. Tevens werken we sinds kort samen met Aardje Hegeman, diëtiste in Winterswijk. Zij stelt voor ons voedingsadviezen samen op basis van gezonde voeding, met recepten erbij aangepast aan het jaargetijde. De recepten worden dan ook regelmatig vernieuwd en aangepast aan de groentes van het seizoen. Tevens kunnen onze patiënten bij haar op consult komen voor individuele, niet-standaard adviezen en begeleiding. Maatwerk dus.

Spreekt deze manier van werken u aan, neem dan eens contact op met de praktijk voor TCG Jan Elferink. Dijkstraat 25, 7131 DM Lichtenvoorde. Tel 0544 375124 of via de mail: mail@jan-elferink-tcm.nl of via de web pagina: www.jan-elferink-tcm.nl