

## **Je bent wat je eet**

Je wilt echt wel gezonder leven, maar .... Te druk, te moe, geen tijd.....  
Eten en drinken volgens de Chinese voedingsleer kan je helpen.

## **Je bent wat je eet**

We willen allemaal gezond en fit zijn. Maar daar willen we het liefst niet te veel moeite voor doen.  
Geen tijd om te sporten of een wandeling te maken.  
Eten doen we wel. We eten veel.... En vaak..... En lekker.....

In onze westerse samenleving kunnen we kiezen uit een enorm assortiment aan voedingsmiddelen.  
En iedere dag komen er nieuwe producten bij.  
Dus eten we meer.... En vaker..... En liefst ook steeds lekkerder.....

Natuurlijk weet je best dat sommige voedingsmiddelen niet goed voor je zijn. Maar je komt pas in actie als je problemen krijgt; je slaapt slecht, je bent te dik, je hebt last van verstopping, je bent altijd moe.... Of je krijgt iets ingrijpends zoals een hartinfarct, een beroerte of een ernstige ziekte.

Bij aanhoudende gezondheidsproblemen ga je naar de huisarts. Die luistert naar je klacht en schrijft medicijnen voor of verwijst naar een specialist. Jammer genoeg wordt nog te weinig gevraagd naar je eetpatroon. Terwijl juist gezond eten kan helpen om je beter en fitter te voelen en soms zelfs om ziekte te voorkomen.

Gelukkig zien steeds meer mensen hoe belangrijk gezonde voeding is. Zij gaan op zoek naar alternatieven, zoals b.v. de Chinese voedingsleer. Dit is - net als acupunctuur - een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG).

Een paar tips die gebaseerd zijn op de Chinese voedingsleer:

- eet verse producten van het seizoen
- eet gevarieerd
- eet niet te veel
- eet en drink niet te koud
- eet niet te zoet; gebruik zo min mogelijk geraffineerde suiker
- drink niet te veel koffie
- drink weinig alcohol
- eet zo min mogelijk kant en klaar maaltijden

### **Wil je gezonder eten?**

Wees niet te streng voor jezelf en begin met een paar veranderingen:

Als je veel koffie drinkt, drink je vanaf vandaag elke dag 1 kop koffie minder.

Hetzelfde kun je doen als je regelmatig (te) veel alcohol drinkt.

Hou ook eens bij hoeveel suiker je per dag binnen krijgt. En probeer die hoeveelheid te verminderen door op zoek te gaan naar vergelijkbare producten waar minder (geraffineerde) suiker in zit. En neem 1 suikerklontje in je koffie in plaats van 2.

Je zult zien dat je al snel aan deze veranderingen went en dat je je langzaam steeds fitter voelt.

### **Meer weten?**

Wil je meer weten over de Chinese voedingsleer? Het bereiden van voeding volgens de leer van de 5 Elementen? Het samenspel van Yin en Yang en de invloed van voeding daarop?

Vraag het je acupuncturist!