

# Over Gewicht



## Overgewicht in soorten en maten

Veel mensen hebben last van overgewicht. Soms een paar kilo, soms een paar meer en soms zo veel, dat het in de categorie “morbide obesitas” valt.

Jij hebt dit e-boek gedownload, omdat je meer wil weten over hoe ik met jou samen de kilo's te lijf ga.



Bij het bestrijden van overgewicht was het lang zo, dat gekeken werd naar de verhouding tussen calorie-inname en beweging. Gelukkig is dat ook in de gangbare Westerse methodes aan het veranderen. De nadruk ligt over het algemeen bij balans in voeding en leefstijl. Toch gaat het vaak over ‘het ideale dieet dat voor iedereen werkt’.

Slechts zelden wordt er naar het individu gekeken. De verschillende mogelijke onderliggende oorzaken van overgewicht die van persoon tot persoon kunnen verschillen, worden daarmee genegeerd.

Binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM), waar acupunctuur en tuina onder vallen, is behandeling altijd toegespitst op een persoon. Er wordt gekeken naar j uw patronen en naar wat specifiek bij j u verstoringsen in die patronen oplevert.

## Een belangrijk aspect bij overgewicht is het bestaan van ‘vet’.

Binnen de TCM is niets op zichzelf per s  goed of fout. Zolang het binnen proportie blijft en geen verstoringsen in patronen veroorzaakt is er in feite geen probleem. Zo ook met vet. Een beetje vet is normaal.



Een beetje vet wordt binnen de TCM niet aangeduid met de term 'vet', maar met de term 'vlees'. Te veel 'vlees' (waarbij 'te veel' voor elk individu een andere hoeveelheid zal zijn) wordt binnen de TCM 'vet' genoemd. In tegenstelling tot 'vlees', wordt 'vet' wel degelijk als een probleem gezien.

## Vet als overschot

TCM-ers zien vet als een overschot van niet voldoende verteerd materiaal. Dit ontstaat doordat de vertering om wat voor reden dan ook niet optimaal is. "Ja dūh", hoor ik je denken. Klinkt logisch hè? Het verschil met de westerse benadering is dat de redenen voor het niet goed verteren per persoon kan verschillen.

Hoezeer de oorzaak ook per persoon verschilt, er is één gemene deler: **"Miltzwakte"**

De Milt is binnen de TCM een bijzonder baasje. Overigens niet te verwarren met het orgaan dat de westerse dokter 'milt' noemt.

Milt en maag zorgen samen voor de omzetting van voedsel in energie. Daarnaast is hij ook nog eens belast met de belangrijke taak van het 'begeleiden van het bloed' en voedt hij de spieren en ledematen.

Miltzwakte kan verschillende oorzaken hebben. Al naar gelang de oorzaak van de miltzwakte kunnen er verschillende klachten zijn. Die klachten worden vaak niet in verband gebracht met overgewicht, maar hebben vaak de zelfde oorzaak. Je kunt denken aan bijvoorbeeld:

- Zwaarte- en beneveld gevoel in je hoofd
  - Verstrooidheid en/of vergeetachtigheid
  - Vermoeidheid
  - Rode gezwollen oogleden en/of tranende ogen
  - Zweertjes op je tandvlees en/of gezwollen rode lippen
  - Een vol gevoel in je maag en/of vol gevoel vlak na het eten
  - Gezwollen en pijnlijke gewrichten
  - Spierpijn zonder aanwijsbare oorzaak
  - Zwaar gevoel in armen en benen
  - Plakkerige of losse ontlasting
  - Spataderen
  - Het snel krijgen van blauw plekken
  - Het vaak hebben van een bloedneus
- De conclusie is even kort maar krachtig:

**"Een gezonde Milt = een gezond gewicht"**  
**Wat kun je doen?**

Allereerst is het natuurlijk belangrijk om de oorzaak van de Miltzwakte vast te stellen.

Daarvoor kun je bij mij terecht. Jij vertelt je verhaal, ik doe pols- en tongdiagnostiek. Aan de hand van dat alles kan ik vaststellen wat de oorzaak is van jouw miltzwakte.

Jouw specifieke patroon kan ik behandelen met acupunctuur en tuina. In sommige gevallen kan ik je ook aanraden om een bepaald Chinees kruidenpreparaat te gebruiken.

“Geen quick-fix, maar samen op zoek naar een voor jou gezonde leefstijl”



Naast behandeling met acupunctuur, tuina en/of kruiden krijg je van mij een op jou specifieke situatie toegespitst Miltvriendelijk voedingsadvies (met recepten!) en Miltvriendelijke Leefstijladvies.

We spreken een aantal consulten af waarin ik je behandel en coach.

Een gezonder eet- en leefpatroon èn een gezondere milt. Samen zorgen ze voor een gezond gewicht.

Er zijn algemene richtlijnen die voor iedereen met miltzwakte handig zijn om te weten. Hieronder krijg je er van mij alvast een paar waar je meteen mee aan de slag kan!



## Pas op met suiker

Je milt houdt van zoet, maar werkt niet zo goed op (geraffineerde) suiker.

Dat is lastig, want bij een zwakke milt heb je vaak wel behoefte aan zoetheid. Een lekker snoepje of koekje is dan vaak makkelijker voorhanden als een gezond (en ook zoetig) pompoen-wortel-soepje.

## Eet regelmatig

Om de werking van Milt en Maag te ondersteunen is het belangrijk om elke 4 uur een niet te grote maaltijd te nemen. Dit zorgt voor een geleidelijke toevoer van voeding in het systeem van Milt en Maag. Hierdoor is het systeem noch heel vol, noch heel leeg. Dit komt de werking ten goede.



## Ontbijt stevig

De Maag- en Miltenergie werken het beste in de ochtend. Een stevig ontbijt met gaandeweg de dag steeds lichtere maaltijden is het meest ideaal. Dit is ook de reden dat 's avonds laat eten niet zo best is voor je milt.

## Gebruik geen (of zo weinig mogelijk) zuivel Eet warm

Je milt houdt er niet van. Doet het er gewoon niet zo goed op. Gebruik het daarom liever (een tijdje) niet. Uitzondering zijn yoghurt en kwark, al spreekt het voor zich dat het niet de bedoeling is om daar per dag liters van weg te werken.

Niet alleen qua temperatuur, maar ook qua 'energetische waarde'. Niet direct uit de koelkast (doe een scheut heet water door je yoghurt als je geen tijd hebt om het op kamertemperatuur te laten komen!) en graag zo min mogelijk rauw. Stoofpotjes en soep, daar wordt je milt blij van.



## Drink voldoende

Voldoende vocht is niet hetzelfde als héél veel (water) drinken. Als richtlijn kun je aanhouden dat 1 liter vocht per 30 kg lichaamsgewicht prima is. Water en (kruiden) thee, graag. Maar ook koffie is vocht. Verder mag je per gekookte maaltijd 500 ml water van je dagtotaal aftrekken!

## Beweeg!

Naast voeding is uiteraard bewegen ook een goed idee.

Heftig sporten is alleen met een zwakke milt niet zo'n goed plan.

Beter is het om dagelijks 30 minuten te bewegen. Liever vaak een beetje dan af en toe heel intensief.

Denk aan wandelen, fietsen misschien. Maar op het werk elk uur even extra wandelingetje naar het kopieer- of koffieautomaat of even een trap op- en aflopen helpt ook al om je letterlijk en figuurlijk in beweging te krijgen.



## Last but not least

De Milt is gevoelig is voor 'piekeren'. Stress die tot zorgen en piekeren leidt helpt niet. Het letterlijk niet goed "verteren van het leven" kan leiden tot miltszwakte en kan daardoor ook van invloed zijn op het ontstaan van overgewicht.

## Extra!

Als je hier bent aangeland, heb je het hele boekje gelezen! Als dank hiervoor heb ik nog een extra verrassing voor je:

**Als je bij mij een afspraak maakt voor de behandeling van overgewicht, krijg je eenmalig 25% korting op het eerste consult!**

Geef bij het maken van een afspraak de code **GEWICHT2020** door aan me en ik verreken de korting!