

## DIEETSUGGESTIES TER VERSTERKING VAN DE MILT-ENERGIE

---

### Achtergrond en oorzaak

De meest voorkomende oorzaak van een zwakke milt-energie is meestal een overactieve lever-energie. Deze wordt vaak veroorzaakt door uitputting of onverwerkte emoties (met name boosheid). Belangrijk voor een goede lever-energie is een levenshouding die in één zin samengevat kan worden als “Go with the Flow”; verander wat je kunt veranderen en zoek de rust om te accepteren wat je niet kunt veranderen.

Andere oorzaken voor uitputting van de milt-energie zijn te veel piekeren, ongerustheid en verkeerde eetgewoonten, die meestal grofweg samengevat kunnen worden als:

Te veel en/of te vet voedsel	Te veel fruit en vruchtensap
Suiker en zoetigheid	Haastige onregelmatige maaltijden
Rauw en koud voedsel	Overslaan van het ontbijt, of onvoldoende ontbijt
Melkproducten	Eten 's avonds na 20.00 uur

Het dieet voor een energietekort van de milt bestaat uit voedsel dat verwarmend is of neutraal is in zijn uitwerking. Voeding met koelende eigenschappen (rauwkost bijv.) verzwakken de spijsvertering en daarmee de aanmaak van energie. Voeding met een koude temperatuur (alles uit de koelkast) dooft ook het vuur van de spijsvertering. Bovendien is het zo dat het opwarmen van dit koude voedsel door het lichaam een behoorlijk hoeveelheid energie vraagt in plaats van oplevert.

Verder wordt aangeraden om zout, noten, zaden of oliën alleen in kleine hoeveelheden te gebruiken. Het voedsel moet goed gekauwd worden. Kleine frequente maaltijden zijn beter dan enkele overdadige maaltijden. Het met aandacht bereiden van het juiste voedsel maakt deel uit van het genezingsproces. Verder dient u zich beslist niet te overeten.

### Aanbevolen voeding

Verwarmend voedsel is aangegeven met \*

Goed gekookte (zilvervlies)rijst is een van de beste versterkers voor de milt-energie.

Andere zeer goede versterkers zijn:

- Haver\*, spelt, zoete rijst, zoete rijstballetjes (mochi), gierst en mais
- Koolhydraatrijke groenten: pompoen\*, wortel, koolraap, pastinaak\*, kikkererwten, alle soorten bonen (mungbonen, adzukibonen, bruine, witte, maar met name zwarte bonen, etc.), erwten, zoete aardappel en yamwortel.
- Pittige groenten en kruiden; uien\*, prei\*, zwarte peper\*, gember\*, kaneel\*, venkel\*, knoflook\* en nootmuskaat\*, kardamom, wortels, alle koolsoorten, aardappels, erwten, pompoen, sojabonen.
- Vruchten (met mate!): met name aardbeien, dadels, vijgen, druiven, papaya, appels, peren en kersen, gekookte appels, stoofperen, (geen citrusfruit!!)
- Als dranken zijn geschikt (warm) water en kruidenthee, en met name venkelthee.
- Kleine hoeveelheden dierlijke producten, bereidt in een soep of congee\*\*; makreel, tonijn, heilbot, ansjovis\*, rund, runderlever, kalfsvlees, kip, kalkoen, gans,

\*\*Een congee is een soep gemaakt van water en rijst of granen. Het is in de oosterse landen het standaard ontbijt. In de traditionele Chinese geneeskunde wordt het ook ingezet bij spijsverteringsproblemen. In de congee worden vaak de restjes van de vorige avond gestopt. Hoe maak je een congee?

1 deel rijst of graan op 5-6 delen water. Dat aan de kook brengen en ongeveer 1-2 uur laten sudderen (niet hard koken) op een laag pitje. Beter is het nog langer laten koken (tot 4 uur). Tussendoor controleren of er genoeg water in staat. Na het koken hou je een dikke soep over die aan behangstijfel doet denken. (Nee is niet vies!)

Voor 1 persoon is een half limonadeglas [0,25ml] rijst of graan genoeg om voor een week ontbijt te hebben. Gewoon in de koelkast bewaren en voor ontbijt een portie opwarmen