

ACUPUNCTUUR OOK VOOR STUDENTEN

Het studentenleven is tegenwoordig een stressvol bestaan. Ten eerste is daar de toegenomen prestatiedruk op universiteiten. Ten tweede zijn veel studenten bang om met het nieuwe leningstelsel schulden op te bouwen. Daarom hebben ze vaak bijbaantjes en weinig tijd voor ontspanning. En ten derde: via Instagram laten ze de buitenwereld zien hoe goed het met ze gaat. Maar de druk van studeren, werken en je goed vertonen op social media levert veel stress op.

De eerste symptomen zijn vermoeidheid, het gevoel nergens meer aan toe te komen, eczeem, hoofdpijn en buikklachten. Als de student dan geen aanpassingen maakt in zijn leefstijl, ligt een burn-out op de loer. Met eenvoudige tips uit de Traditionele Chinese Geneeskunde kun je je gelukkig snel weer fitter en energiekeker voelen. Als je dit tijdig doet, voorkom je dat je vermoeidheidsklachten steeds erger worden! Op de website van de NVA vind je instructies om zelf acupunctuurpunten te masseren om te ontspannen en je energie te ondersteunen.

Voeding

Juiste voeding kan ook een ondersteuning zijn bij moeheid. De meeste mensen denken dat ze extra yang (= opwekkend) moeten gaan eten. Dus simpel gezegd: meer pepers eten om wat pit te krijgen. Het is echter heel belangrijk dat je daarbij de onderliggende basisenergie goed opbouwt. Daarom nemen de Chinezen bij vermoeidheid vaak zowel yinne (= voedende) als opwekkende voedingsmiddelen.

Om je basisenergie te versterken (yin) kun je het volgende eten: rijst, ei, kaas, bonen, stoofpotjes, stampot, krab, garnalen, honing en mango.

Om je vermoeidheid te verminderen zijn de volgende voedingsmiddelen geschikt: tofu, gekookte aardappelen, kip, suddervlees, hamlappen, paling, makreel en cashewnoten.

Om je fitter te voelen (yang) is het verstandig dit te eten: walnoten, kastanjes en venkel. Let op: eet noten niet vlak voor het slapen; zij remmen de slaap. Moet je écht een nacht doorhalen om te leren, dan zijn noten uitstekend! Maar doe dat niet te vaak...

Het is het beste zo min mogelijk rauwkost te gebruiken. Kook of wok de groenten en voeg eventueel nog wat kokosmelk toe.

Soms is de vermoeidheid of de stress al te groot om zelf te kunnen verminderen. Dan is het raadzaam een NVA-acupuncturist te raadplegen.