

TIPS: HOE VERHOOG IK MIJN WEERSTAND

In het oude China was het de taak van de dokter om de mensen gezond te houden. Zo is de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) van huis uit een preventieve geneeskunde. De dokter besteedde toen al alle aandacht aan wat we nu lifestyle noemen: voeding, beweging, rekening houden met de seizoenen, wat kun je zelf dagelijks doen om gezond te blijven. De dokter kreeg onderdak en eten van de dorpingen zolang hij hen in goede conditie hield. Werden ze ziek, dan kreeg hij niets, totdat hij ze weer op de been had. Het resultaat is dat binnen de TCG heel effectieve behandelingen zijn ontwikkeld om zowel ziekten te voorkomen als te genezen.

Vroeger was een goede weerstand essentieel om barre omstandigheden het hoofd te bieden. Tegenwoordig liggen resistente bacteriën op de loer en steken we elkaar aan in kantoorgebouwen en volle klaslokalen. Ook al leven we in een andere tijd, TCG helpt om je weerstand te verhogen.

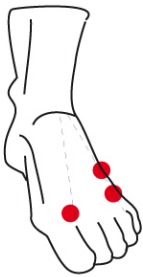
Voeding

De volgende voedingsmiddelen verbeteren de weerstand:

- kort verwarmde rettich en radijs (drie minuten in heet water)
- ui, prei
- kort gekookte koolsoorten
- scherpe voedingsmiddelen, zoals peper en gember
- hete citroendrank (vers citroensap aanlengen met kokend water, eventueel met honing erbij)

Acupressuur

Naast voldoende slapen en de juiste voedingsmiddelen eten kan het regelmatig masseren van acupunctuurpunten helpen om je weerstand op peil te houden. Hieronder vind je hoe je dat kunt doen. Of laten doen!



©TECHTAAL

De volgende punten kun je masseren om de weerstand te verbeteren: het gebied tussen de middenvoetsbeentjes van de kleine en de één na kleinste teen.

Het punt midden op de bal van de voet. En de binnenzijde van de enkel (het zachte gedeelte tussen de achillespees en de enkel)



©TECHTAAL