

VITAAL OUDER WORDEN MET ACUPUNCTUUR

Men verwacht dat in 2047 een kwart van de mensen boven de tachtig jaar is en tien procent zelfs ouder wordt dan negentig. De noodzaak om zo lang mogelijk vitaal te blijven (longevity) wordt dan ook steeds groter. We doen er goed aan te kijken naar hoe men dat in het oosten doet. In China en Japan bereikt men al eeuwenlang in een redelijke conditie een zeer hoge leeftijd. Kent u het beeld van ouderen die in een park oefeningen doen, alleen of in een groep? Zij beoefenen Tai Qi om hun energie te voeden en in beweging te houden.

Ouder worden hoeft geen probleem te zijn

De Chinezen vinden ons een beetje gek als wij zeggen: 'Ouderdom komt met gebreken, mijn klachten horen er nu eenmaal bij.' Zij gaan er vanuit dat iemand pas oud is als zijn energievoorraad is uitgeput. Men beschouwt een veertigjarige met een burn-out als 'oud', terwijl een fitte, met zijn kleinkinderen voetballende opa als 'jong' wordt gezien. Leeftijd zegt dus lang niet alles over hoe oud je bent, volgens de Chinezen. De Traditionele Chinese Geneeswijze biedt ons veel mogelijkheden om vitaal en fit te blijven.

Wat kunt u zelf doen om tot op hoge leeftijd vitaal te blijven?

Naarmate je ouder wordt, word je meer yin. Yin staat voor koud, voor vertraging. Alles wordt stijver en strammer en bewegen gaat steeds een beetje moeizamer. Om vitaal te blijven is het daarom belangrijk dat u actief en in beweging blijft en zo uw stofwisseling op peil houdt. U hoeft dan wel niet meer mee in het hectische levenstempo van de jongere generaties, maar rust roest. Zowel voor uw lijf als voor uw geest. Blijf uzelf dus uitdagen op fysiek vlak én wat hersenactiviteit betreft. Daarnaast is het belangrijk extra yang toe te voegen. Dat kunt u doen door uw maaltijden aan te passen. Yang staat voor warm, voor beweging.

Voeding

Omdat iemand sneller verouderd als hij meer yin is, is het belangrijk meer voedingsmiddelen te gebruiken die zowel uw weerstand als uw yange energie versterken.

Gebruik zo min mogelijk zuur, bitter en zout (trekt samen, yin effect) en komkommer, waterijs, watermeloen, jus d'orange uit de koelkast (te koud, vermindert yang). Eet zo vaak mogelijk taugé, alfalfa, stampot, suddervlees, warme haveremoutpap en rijstepap, gekookt ei, gebakken ei en ham (versterkt yang).

Gebruik regelmatig citrusvruchten op kamertemperatuur, peper, rijst, kipfilet (versterkt weerstand). Acupunctuur vertraagt verouderingsproces.

Acupunctuur kan uitstekend ingezet worden bij pijn en heeft niet de nare bijwerkingen die chemische pijnstillers blijken te hebben. Daarnaast kan uw acupuncturist u helpen uw weerstand op peil te houden zodat u verkoudheden en griep buiten de deur houdt. Acupunctuur kan uw levenskwaliteit verbeteren door het verouderingsproces te vertragen en de effecten ervan te verminderen. En kunt u in de buurt meedoen aan een Tai Qi les voor ouderen? Doen! Het blijkt een prima vorm van valpreventie!

Meer weten? Neem contact op met uw NVA-acupuncturist!