

Adviezen voor-tijdens en na bestraling

Bij bestraling wordt een hoeveelheid geconcentreerde hitte het lichaam ingebracht. Dit wordt weliswaar zuiver gericht op de plaats waar nodig, maar je kunt je voorstellen dat de omgeving flink wordt opgewarmd. Vaak ontstaan er klachten over maagzuur en weinig eetlust, die beiden kunnen duiden op hitte in de maag wat natuurlijk resulteert in slechte opname/vertering van voedsel en te weinig inname, waardoor het lichaam tekorten gaat ontwikkelen. Vergeet niet het gebruik van maagzuurremmende middelen die funest zijn voor de zuurgraad van het lichaam met alle gevolgen van dien.

Zaak is dat je voor en tijdens de bestraling zorgt voor een zo goed mogelijke conditie. Dit betekent dat je voeding eet waar je meer energie uithaalt dan dat je gebruikt om dit te kunnen verteren.

Grote hoeveelheden rauwkost/sappen, ook al komen ze niet uit de koelkast moeten eerst opgewarmd worden door het lichaam (37 graden) en de celwanden van de rauwkost moeten afgebroken worden. Dit kost het lichaam meer energie dan dat de energie opbrengt is. Eet dan ook kleine porties en wat frequenter. Bij bestraling is het dan handig om rauwkost te stomen of in een koekenpan een klein laagje water met de groenten even kort te koken tot het water verdampt is onder voortdurend roeren. Snel wokken op een hoog vuur voegt onnodig veel hitte toe aan het voedsel en werkt extra verwarmend. Soepen zijn in deze natuurlijk het best en het makkelijkst te verteren omdat in je maag al een soep ontstaat bij een normaal dieet en je dit energie level dan kunt overslaan bij wijze van spreken. Belangrijk is wel dat je kauwt tijdens het eten van soep, zodat er voldoende spijsverteringsenzymen worden vrij gemaakt uit de spijsverteringsklieren in je mond om hulp te bieden bij de vertering van het voedsel. Verder is het van belang te letten op voedsel en kruiden die verwarmen en deze te vermijden. Voorbeelden zijn: koffie en zwarte thee, knoflook, kaneel, alle soorten peper, rauwe ui, gember, maar bijv. Ook lams- en geitenvlees zijn te verwarmend en lang gestoofde gerechten en ovenschotels. Voor een meer gedetailleerde lijst verwijst ik je naar de service pagina's van www.jouwkwaliteitvanleven.nl onder de knop preventie. Klik dan verwarmend voedsel en koelend voedsel aan. Kijk daar ook eens op de ochtendrituelen en zorg daarmee dat je goed stroomt en de dag goddelijk gaat starten. Verder is beweging in de vorm van dagelijks een of twee korte wandelingen absoluut belangrijk. Naast de ontspanning denk ik aan spreiding van de omliggende warmte over het hele lichaam zodat de temperatuur vanzelf verlaagd. Sport nooit te hard en maak geen lange wandelingen. Ook weer om je energie op een goede manier te verdelen en de focus te leggen op genezing en vermindering van bijwerkingen van behandelingen.

Houd altijd in het oog dat een hoge kwaliteit van leven de kansen op herstel vergroten.

Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar info@acupunctuurlingewaard.nl.

© Acupunctuur Lingewaard 2012

