

## 'Maagmensen zijn veelal piekeraars, kunnen slecht relativeren, kijken naar problemen van anderen en zijn zeer sociaal voelend'

### ENERGIEBALANS

Regelmatig ziet complementair therapeut An-Akh Zaldoc in zijn praktijk mensen met maagproblemen of klachten die in verband staan met de twaalfvingerige darm. Wanneer deze klachten van acute aard zijn, dan stuurt hij ze uiteraard door naar de (huis)arts voor verdere behandeling. In overleg met de behandelend arts kan An-Akh echter zijn diensten beschikbaar stellen: "Als we besluiten tot behandeling, vooral ook bij terugkerende klachten, dan neem ik met mijn cliënt zijn of haar constitutie nauwkeurig onder de loep. Dit om op zoek te gaan naar de oorzaak. 'Maagmensen' zijn veelal piekeraars, kunnen minder goed of zelfs slecht relativeren, kijken snel naar problemen van anderen en zijn ook zeer sociaal voelend. Als dit herkenbaar is bij de cliënt, is het goed om te gaan kijken hoe daar anders mee omgegaan kan worden. Dan bedoel ik natuurlijk niet dat de cliënt minder sociaal voelend moet gaan worden, maar wel hoe er anders omgegaan kan worden met die zaken waarover bijvoorbeeld vaak gepiekerd wordt. Volgens de Chinese elementenleer behoren de maag en de milt tot hetzelfde element; aarde. Reden om te kijken hoe dit eventueel extra ondersteund of juist afgezwakt moet worden. Middels Electroacupunctuur volgens Voll breng ik uitgebreid in kaart waar de

disbalansen zitten. Ik geef aan waar zich te weinig en juist te veel energie bevindt. Fytotherapeutische tincturen (kruiden) zijn uitermate geschikt om schommelingen in de energiebalans te herstellen."

### KLEIWATER

Om een cliënt direct verlichting te bieden, laat An-Akh hem of haar kleiwater drinken. Ook het kweekwater van lijnzaad werkt verlichtend. Natuurlijk analyseert hij daarnaast het voedingspatroon van de patiënt. Over het algemeen raad hij appel, avocado, banaan, braam, gerst, haver, honing, rauwe kool, maïs, paprika en topinamboer aan. Koffie, zwarte thee, alcohol, scherpe kruiden en specerijen, koolzuurhoudende dranken en roken zijn daarentegen wat hem betreft uit den boze. An-Akh: "Ook kunnen we nog werken met ondersteunende medicinale kruidenaftreksels (thee) van bijvoorbeeld goudsbloem of een mix van een aantal kruiden. Van belang is dat hier een therapeut over adviseert die er écht verstand van heeft, want een maagzweer is niet zomaar iets en daar moet goed en gedegen naar gekeken worden. Niet alleen naar de klacht zelf, maar tevens naar de oorzaak om herhaling te voorkomen. Want maagzweren kunnen we missen als kiespijn!" ■

Deel jouw tips over maagzweer met anderen op ons forum, [www.paravisie.nl](http://www.paravisie.nl)



### Voedingsadviezen

Bij maagklachten geeft diëtist Cathalijn Okken de volgende voedingsadviezen:

- Verdeel de voeding over meerdere kleine maaltijden per dag (vier tot zeven maaltijden). Grote maaltijden kunnen maagklachten verergeren. Let er met name op dat je geen grote warme maaltijd gebruikt. Om te voorkomen dat je te veel trek hebt, kun je in de middag een voedzaam tussendoortje eten.
- Gebruik geen scherp gekruide gerechten (pepers, sambal, tobasco en dergelijke), deze kunnen maagklachten veroorzaken of verergeren.
- Pas op met gasvormende voedingsmiddelen, deze kunnen mogelijk maagklachten verergeren. Voorbeelden zijn ui, prei, knoflook, koolsoorten, witte en bruine bonen, champignons, paprika, vis en ei. Het kan zijn dat je meer klachten krijgt van deze voedingsmiddelen, maar dit hoeft niet. Probeer deze producten daarom één voor één uit. Geeft het jou geen klachten, dan kun je het gerust gebruiken.

- Koffie, alcohol, pepermunt en chocolade kunnen het sluitspiertje van de slokdarm verslappen, waardoor maagzuur in de slokdarm kan komen. Dit kan een branderig gevoel veroorzaken. Vermijd deze producten daarom zoveel mogelijk als je hier last van hebt.
- Zure producten zoals fruit, vruchtensap, tomaten (sap/soep/saus) en zure melkproducten kunnen zuurbrand verergeren, met name op de nuchtere maag.
- Melk, vla en ijs geven in eerste instantie wat verlichting, maar kunnen even later zuurbrandklachten juist verergeren. Niet iedereen heeft hier last van.
- Vermijd koolzuur (frisdrank, mineraalwater en bier).
- Neem de tijd voor de maaltijden, kauw zeer goed en praat weinig tijdens het eten.
- Eet twee uur voor het slapen gaan niets meer en slaap zo nodig met het hoofd wat hoger.
- Sporten of wandelen kort na de maaltijd kan maagklachten veroorzaken of verergeren.

### Contactgegevens:

#### Nel de Jong:

Chagpori Tibetan Health Center ([www.chagpori.nl](http://www.chagpori.nl))

#### Arjan Korevaar:

Vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten ([www.vnt-nederland.nl](http://www.vnt-nederland.nl))

#### Cathalijn Okken:

Vita voedingsadvies ([www.vita-voedingsadvies.nl](http://www.vita-voedingsadvies.nl))

#### An-Akh Zaldoc:

Zinnith, praktijk voor complementaire geneeswijzen ([www.zinnith.nl](http://www.zinnith.nl))