



Voed je energie!

Een lichaam in balans heeft geen overgewicht of een tekort aan vitaliteit



PuraVeda

Inhoud

Wat is Ayurveda?.....	1
De vijf elementen	3
De drie basiskrachten: Wind Vuur en Aarde	5
Wat voor type ben jij?	6
De zes smaken	7
Het spijsverteringsvuur	10
Richtlijnen die het Spijsverteringsvuur ondersteunen	12
Basiskracht en Spijsverteringsvuur	13
Beweging	15
Het ontstaan van Afval	17
Oorzaken van een disbalans volgens de Ayurveda	19
Overgewicht bij Wind, Aarde en Vuur.....	20
Verstoring van de basiskrachten	21
Voeding voor de verschillende basiskrachten	23
Algemene richtlijnen	29
Het zelfgenezend vermogen van de mens	33
Eetgedrag en verzadiging.....	34
Oefenen met de verzadigingsmeter	35
Contactgegevens.....	39

Wat is Ayurveda?

De Ayurveda benadert leefstijl vanuit een holistische visie. Eén waarvan de Westerse geneeskunde veel kan leren. Dit gebeurt ook steeds meer. Daarnaast is de Ayurveda als enige erkend door de World Health Organisation en is er een academische graad in te halen.

Wat is Ayurveda?

Er is een uit India afkomstige gezonde methode die aangeeft hoe je om kunt gaan met voedsel, die al duizenden jaren gebruikt wordt. De Ayurveda heeft een religieus geïnspireerde visie op alles wat met de totale gezondheid van lichaam en geest te maken heeft.

Het woord Ayurveda is een samenstelling van het woord ayus, dat 'leven' of 'levensprincipe' betekent, en het woord veda, dat etymologisch verwant is aan het werkwoord weten en kennis betekent. 'Ayurveda' kan dus vertaald worden als 'kennis van het leven'.

Tot die kennis van het leven behoort ook de manier waarop wij ons voeden en welke invloed dat heeft op onze gezondheid, en daarmee dus ook op ons gewicht.

In de Ayurveda wordt beschreven hoe ons lichaam werkt en hoe je ervoor kunt zorgen om gezond te blijven. De kennis is al die jaren, ondanks oorlogen en invloeden van andere culturen en geloven, goed bewaard gebleven en is nog steeds de belangrijkste gezondheidsleer in India.

Ayurveda wordt ook buiten India steeds bekender. Het is een gezondheidsleer die heel anders in elkaar zit dan onze eigen westerse zienswijze op de werking van het lichaam en op gezondheid en genezing.

De wisselwerking tussen lichaam en geest

Volgens de Ayurveda maakt de mens onderdeel uit van het universum en is daar dus niet los van te zien. Het universum is alles om ons heen, onze directe natuurlijke omgeving, de mensen om ons heen, de seizoenen, de sterren en planeten.

Onze manier van denken en reageren heeft veel invloed op alles om ons heen en daardoor ook weer op onszelf. Alles wat we denken en doen, heeft namelijk een reactie tot gevolg. Wie goed doet, goed ontmoet is een oude Nederlandse uitdrukking. Het betekent dat als we vriendelijk en rustig zijn, mensen om ons heen ook positief op ons zullen reageren, terwijl een boos en geërgerd persoon beslist weerstand zal ondervinden van zijn omgeving. Ook op onszelf heeft het een weerslag. Als we rustig zijn maken we andere hormonen aan dan wanneer we onrustig en boos zijn.

Ook uit westers wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat een gelukkig iemand een beter functionerend immuunsysteem heeft dan iemand die ontevreden is, en dat goede sociale contacten bijdragen aan een goede gezondheid. De oorzaak van alle ziekten ligt uiteindelijk in de geest. Is onze geest in balans, dan is ook ons lichaam in balans en dus gezond. Is onze geest verstoord, dan raakt ook ons lichaam uit balans en wordt het ziek.

Met de geest wordt niet ons verstand bedoeld. Het verstand of intellect zorgt voor het verwerken en structureren van informatie. Onze geest kan door het verstand als het ware ook in het gareel worden gehouden. In onze geest worden alle indrukken van de vijf zintuigen verzameld. Deze worden vervolgens verwerkt door ons verstand, waarna de informatie weer terugkeert in de geest.

Onze gedachten en emoties worden in de geest met zintuiglijke informatie als het ware verbonden tot één geheel. Ons ego is ons bewuste zelf, de manier waarop we ons zelf zien, onze identiteit.

Wij zijn man of vrouw, donker- of lichtgekleurd, vrijgezel, getrouwd, gescheiden of weduwe, we studeren of we werken, we zijn moeder, vader, allemaal rollen en posities in een bepaalde cultuur, tijd en samenleving. Ons ego zorgt voor wat we doen en denken, het bepaalt hoe we handelen.

Binnen Ayurveda wordt ervan uitgegaan dat juiste voeding en leefstijl de beste geneesmiddelen zijn voor een gezond leven.

We zijn wat we consumeren, hoe we denken en wat we doen. Alles wat we consumeren bestaat uit vijf elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether (ruimte).

Deze vijf elementen weerspiegelen zich op een dynamische en functionele manier in de drie energetische principes Wind, Vuur, en Aarde: de drie dosha's of basiskrachten (de uitleg volgt later).

Voor het behandelen van ziekten en aandoeningen gebruikt Ayurveda de vijf elementen en de drie basiskrachten, altijd weer vertegenwoordigd in voeding, leefstijl en kruiden.

De vijf elementen

Alles in het universum is opgebouwd uit mengvormen van de vijf elementen ether (akasha), lucht (vayu), vuur (tejas), water (jela) en aarde (prithivi). Planten, dieren, mensen en het mineralenrijk zijn opgebouwd uit deze vijf elementen.

De elementen bepalen dus de vorm van de schepping. De vijf elementen zijn verbonden met onze zintuigen en de daarmee verbonden organen en lichaamsdelen en werkorganen.

Ether is ruimte, licht, transparant, allesdoordringend en elastisch van aard. Ether kan geluid voortbrengen.

In het lichaam werkt het verfijnd, het maakt lichter, maar het is geen vormgevende kracht. Het is verbonden met het gehoor als zintuig, het oor als orgaan en de stembanden en mond als werkorganen. De activiteit is spreken. Om immers gehoord te kunnen worden of te kunnen horen, moet er geluid worden voortgebracht.

Lucht is beweging, het veroorzaakt de beweging van de andere elementen en is ook geen vormgevende kracht, maar wordt een drijvende kracht genoemd. Het is droog en doordringend.

Het ademhalingsstelsel en het zenuwstelsel bevatten het element lucht. Het is verbonden met het gevoel als zintuig, de huid als orgaan en de handen als werkorgaan. De activiteit is aanraken, vasthouden, geven, ontvangen, alles wat we doen als we onze tastzin gebruiken.



Vuur is verwarmend, helder en droog. Onze lichaamstemperatuur en de stofwisseling worden door dit element beïnvloed.

Het is verbonden met het gezicht als zintuig, de ogen als orgaan en de voeten als werkorgaan. De activiteit is lopen, omdat we onze ogen nodig hebben om te kunnen zien waar we heen gaan, om ons te kunnen voortbewegen.

Water is stromend, vochtig, compact en smeerbaar. Water is samen met aarde een medium voor ether, lucht en vuur. Samen met lucht is water een bewegend element. Bloed en zweet behoren tot het element water. Het is verbonden met de smaak als zintuig, de tong als orgaan en de genitaliën, die worden gezien als 'lagere tongen', als werkorgaan. De activiteit is voortplanten.

Aarde is verbindend, zwaar, langzaam, heeft een ruwe structuur en is ondoorzichtig. Botten en de celvorming vallen onder het element aarde. Het is verbonden met de geur als zintuig, de neus als orgaan en de anus als werkorgaan. De activiteit is ontlasten. Geur en de uitscheidingsfunctie hebben een verband met elkaar. Als de uitscheidingsfunctie niet werkt, heeft dat invloed op de lichaamsgeur en de reukfunctie.



De drie basiskrachten: Hert, Tijger en Olifant

De vijf elementen Water, Aarde, Lucht, Vuur en Ether zijn in ons lichaam vertegenwoordigd als drie basiskrachten, die alle lichamelijke en geestelijke processen aansturen. Deze drie basiskrachten heten Vata, Pitta en Kapha, ik noem ze hierna Hert, Tijger en Olifant.

Hert regeert over de ademhaling, de beweging en de spieren, maar ook over gevoelens zoals nervositeit, angst en pijn. Bij Hert horen de elementen ether en lucht.

Enkele Hert-kernmerken zijn lichte, tengere lichaamsbouw, kort geheugen, maar snel van begrip, snel in het verrichten van handelingen, onregelmatige eetlust en spijsvertering, voorkeur voor zoete, zure en zoute smaken, neiging tot slapeloosheid, fantasierijk, veranderlijke stemmingen, neiging tot bezorgdheid, neiging tot constipatie.

Olifant is de kalmste, de meest stabiele van de drie. Hier hoort zowel het element water als aarde bij. Van nature zijn ze optimistisch, worden niet snel boos, en denken na voordat zij een standpunt innemen.

Enkele Olifant-kenmerken zijn stevig tot zware lichaamsbouw, grote lichamelijke kracht en uithoudingsvermogen, snelle neiging naar overgewicht, constante energie, olifantengeheugen, goede eetlust, langzame vertering, houdt van vette, zetmeelrijke voedingsmiddelen, gezonde diepe slaap, stressbestendig, verdraagzaam, vergevingsgezind, emotionele eter.

De elementen die bij **Tijger** horen zijn zowel water als vuur. Vuur is duidelijk herkenbaar, want deze typen zijn temperamentvol, gedreven en men ziet het zelfs vaak terug in de rode haarkleur. Het element water zorgt voor de balans.

Enkele Tijger-kenmerken zijn gemiddelde lichaamsbouw, gemiddelde kracht en middelmatig uithoudingsvermogen, uitstekende spijsvertering, houden van goed en regelmatig eten, bleke of licht rode huid, vaak met sproeten, geen zoonabidders, ondernemend en gedreven.



Wat voor type ben jij?

Wanneer je naar een Ayurvedisch centrum gaat, kun je dit laten vaststellen door tong- en polsdiagnose. Een idee van jouw type krijg je door het invullen van een vragenlijst. Deze plaats ik ook op mijn website.

Wat betekent de uitkomst?

Als Vata bij jou domineert, ben je snel van geest, flexibel en creatief, maar je kunt ook onrustig zijn en vaak van de hak op de tak springen. Vata wordt geassocieerd met bewegen.

Als Vata te veel aanwezig is, is er kans op onrust en in het ergste geval psychische problemen. Vata wordt gekalmeerd door rust, warmte, regelmaat en meditatie. Drink geen koude drankjes en eet geen rauw voedsel. Neem liever soepen en warme drankjes.

Als Tijger bij jou domineert, ben je vastberaden en wilskrachtig en heb je veel energie. Tijger wordt geassocieerd met vuur. Een teveel aan Tijger manifesteert zich door woede, frustratie en stemmingswisselingen. Dit kan zich lichamelijk uiteindelijk uiten in maagzweren, eczeem of hartkwalen.

Tijger kan worden gekalmeerd door koelte en aardende of ontspannende bezigheden. Vermijd hete/pittige specerijen, alcohol en cafeïne en leg de nadruk op verse vruchten en groenten, koude drankjes en voldoende frisse lucht.

Als Olifant bij jou domineert, ben je gezegend met kracht, uithoudingsvermogen en volharding. Olifant wordt geassocieerd met aarde, aardsheid en rust. Als Olifant te veel aanwezig is, uit zich dat in luiheid en bezitsdrang. Voedsel en zekerheid zijn belangrijk voor Olifanttypes. Ziekten die op de loer liggen zijn verkoudheid, depressie en zwaarlijvigheid.

Olifanttypes hebben baat bij beweging, uitdagingen en veranderingen. Vermijd vet eten, gefrituurd eten en ijskoude drankjes. Koolhydraten geven extra energie.

De zes smaken

In de meeste westerse samenlevingen overheersen de smaken zoet en zout en worden voedingsproducten vaak in veel olie en boter gebakken. De meeste mensen vinden dit lekker en eten bij elke maaltijd voornamelijk de smaken zoet en zoet.

Zoet geeft plezier, voldoening, genot en kortstondig geluk. Zoet is zowel voedend als opbouwend. In de Ayurveda wordt zoet gebruikt in de vorm van honing, fruit, koolhydraten en zetmeel.

Zoet heeft een voedende en een afbrekende kant. Zout trekt water aan en kan het Tijgertype bijvoorbeeld uit balans brengen door een teveel aan zout water. Zout geeft smaak aan ons eten, en veel zaken (zoals brood) smaken ietwat minder zonder zout. Zout gaat gasvorming tegen en zorgt ervoor dat de gewrichten soepel blijven. Maar dan natuurlijk niet te veel ...

Binnen de Ayurveda moeten zout en zoet, onze zwakke plekken op het gebied van smaak, niet vermeden worden, maar wel met mate geconsumeerd en dan natuurlijk de suikers in natuurlijke vorm.

Kijk je naar de types/constituties kun je constateren dat Herttypes van bitter houden, Tijgertypes van scherp en Olifanttypes van zoet. In zo'n smaakvoorkeur schuilt meteen het gevaar van disbalans en bijvoorbeeld overgewicht. Wat je lekker vindt, daar eet je juist het meeste van.

Binnen de Ayurveda wordt met tegenstellingen gewerkt om een disbalans op te heffen. Overgewicht is te wijten aan een teveel aan Olifant (aarde - lichaam) en Hert (Wind - geest).

Dit overgewicht is de oorzaak van een leefstijl die kenmerkend is voor Olifant, namelijk gek op zoet en een passieve leefstijl en Hert (Wind - weinig structuur, onrust).

- Herttypes raken net als de wind uit balans door onregelmatigheid
- Tijgertypes raken uit balans door een teveel aan zout
- Olifanttypes raken uit balans door een teveel aan zoet en passiviteit

Dat betekent dat:

- Herttypes zichzelf in evenwicht houden door de smaken zoet, zuur en zout.
- Tijgertypes zichzelf in evenwicht houden door de smaken zoet, bitter en wrang.
- Olifanttypes zichzelf in evenwicht houden door de smaken scherp, bitter en wrang.

Er zijn zes smaken en deze hebben de volgende eigenschappen:

- Zoet (Madhura) heeft de eigenschap ZWAAR
- Wrang (Kasaya) heeft de eigenschap KOUD
- Bitter (Tikta) heeft de eigenschap VET
- Scherp (Katu) heeft de eigenschap HEET
- Zout (Lavana) heeft de eigenschap DROOG
- Zuur (Amla) heeft de eigenschap LICHT

Deze zes smaken dienen allemaal in het voedsel aanwezig te zijn, omdat dit zorgt voor een evenwichtige maaltijd. Je begrijpt nu ook waarom te veel zoet tot overgewicht leidt.



Even stilstaan bij ...

Welke smaak beheerst jouw leven?

Kijk nu eens naar jezelf en ga na welke smaak je het meest per dag eet. Eet je meer zoet, of hou je meer van zout? Van hartig of ben jij een combinatietype?

Zoet

Wanneer je veel suiker gebruikt, probeer dit in ieder geval te minderen. En de suiker die je niet wilt missen, vervang deze eens door honing. Honing heeft een reinigende en voedende eigenschap. Gebruik echter maar één eetlepel gedurende een etmaal.

Balans

Volgens een mooi Oosters gezegde heeft een lichaam in balans geen gezondheidsproblemen en/of overgewicht. Op basis van de door jouw ingevulde vragenlijst kun je naast bovenstaande op de volgende manier zien wanneer jouw lichaam niet in balans is.

Hert uit balans

- Droge of ruwe huid
- Slapeloosheid
- Constipatie
- Algehele moeheid
- Spanningshoofdpijn
- Niet tegen kou kunnen
- Degeneratieve artritis
- Ondergewicht/overgewicht
- Zorgelijkheid, angst

Tijger uit balans

- Huiduitslag, huidontstekingen
- Maagzweer brandend maagzuur, maagklachten
- Problemen met het gezichtsvermogen
- Zich oververhit voelen
- Haaruitval
- Prikkelbaarheid, kort lontje

Olifant uit balans

- Overgewicht, vetzucht
- Trage spijsvertering
- Allergieën, verstopte sinusholten, loopneus
- Sloomheid, depressie
- Futloosheid
- Astma
- Gewrichtsproblemen

Het spijsverteringsvuur

Een van de voorwaarden voor een goede gezondheid, is een goede aanmaak van alle weefsels. Daarvoor is genoeg Spijsverteringsvuur voor nodig. Spijsverteringsvuur heet in de Ayurveda Agna. Het element vuur is verantwoordelijk voor alle transformatieprocessen. Vuur verbrandt, zet om in as. Vuur verwarmt en verandert chemische samenstellingen, het stuurt onze drijfveren, onze verlangens.

In de Westerse medische wetenschap wordt geen aandacht besteed aan het bestaan van het Spijsverteringsvuur. Zo wordt bijvoorbeeld gesteld dat iemand die overgewicht heeft, dezelfde of zelfs een snellere stofwisseling zou hebben dan iemand die mager is, omdat een groter lichaam meer energie nodig heeft. Dat het Spijsverteringsvuur zwak zou kunnen zijn, wordt niet als een wetenschappelijke oorzaak beschouwd.

Toch hebben veel mensen met overgewicht de onweerlegbare ervaring dat ze zelfs als ze weinig eten, nog aankomen. Wetenschappers zeggen dan dat veel mensen met overgewicht niet merken dat ze toch meer eten dan anderen.

Kortom, de persoonlijke ervaringen van mensen worden niet serieus genomen, omdat de Westerse wetenschap het bestaan van het Spijsverteringsvuur (nog) niet erkend.

Blokken op het vuur

Als metafoor voor de stofwisseling wordt de werking van het Spijsverteringsvuur in ons lichaam wel uitgelegd als een vuurtje waar houtblokken op worden gegooid.

Als je wilt dat het Spijsverteringsvuur goed blijft branden, moet je er genoeg houtblokken op doen. Als je er te weinig houtblokken op doet, wordt het vuur kleiner en zal uiteindelijk doven. Gooi je er te veel houtblokken op, dan verstikt het vuur en dooft het.

Precies zo werkt het in ons lichaam: als we regelmatig te weinig eten, wordt onze verbranding lager. Het lichaam probeert op die manier ook zuinig om te gaan met de energie die door de verbranding vrijkomt.

Op het moment dat we iets meer gaan eten, zal een deel niet goed verteerd kunnen worden door het gebrek aan Spijsverteringsvuur, en wordt datgene wat niet wordt gebruikt, sneller opgeslagen als vet.

Als we regelmatig te veel in één keer eten, kan het Spijsverteringsvuur niet alles verteren en ontstaan er reststoffen die niet afgevoerd kunnen worden.

En als we regelmatig eten, niet te veel, niet te weinig, dan blijft de stofwisseling goed op gang.

Ook als we te veel koud voedsel of dranken tot ons nemen, doven we daarmee het Spijsverteringsvuur.



Richtlijnen die het Spijsverteringsvuur ondersteunen

- Alleen eten wanneer je echte trek voelt
- Niet te veel eten, kleine maaltijden (2/3 maag vullen)
- Rustig eten
- Goed kauwen
- Verse en natuurlijke voeding eten, liefst biologisch zonder synthetische additieven
- (Extreem) koud voedsel en koude dranken vermijden
- Overmatig gekruide, zeer vette, gefrituurde en verbrande voedingsmiddelen vermijden
- Voldoende tijd tussen alle maaltijden nemen, vier à zes uur, alleen een lichte snack als tussendoortje
- Af en toe een dag vasten
- Verwarmende kruiden gebruiken die Spijsverteringsvuur ondersteunen, zoals zwarte peper, gember, cayenne, kaneel, kardemom, pepers
- Kopje hete verse gemberthee een half uurtje voor de maaltijd
- Fruit apart eten en het liefst op een nuchtere maag
- Regelmaat brengen in de eettijden
- Vlees zo veel mogelijk vermijden, vooral rund- en varkensvlees is zwaar verteerbaar
- Minder stress, minder haast
- Voldoende lichaamsbeweging
- Op tijd naar bed gaan, voldoende rust
- Minder negativiteit zoals klagen, pessimisme, depressie, roddelen

Spijsverteringsvuur is van levensbelang en zorgt ervoor dat we in leven blijven en voeding om kunnen zetten in voedingsstoffen en in de voor het lichaam noodzakelijke warmte.



Basiskracht en Spijsverteringsvuur

Herttypes (met basiskracht wind) hebben een instabiel vuur; het ene moment hoog, het andere moment laag. Dit is vergelijkbaar met de wisselende energie van wind. Het ene moment bruisend van energie en enthousiasme, het andere moment moe, chaotisch en paniekerig.

Herttypes slaan het ontbijt vaak over wat funest voor ze is. Ze zijn gebaat bij drie hoofdmaaltijden met voornamelijk warme producten.

Tijgertypes hebben van nature vuur in zich en bij een evenwichtig vuur zijn ze hartstochtelijk en temperamentvol. Tijgertypes kunnen echter snel oververhit raken en verstrikt raken in meningsverschillen. Hun spijsverteringsvuur gaat te snel en ze verbranden/verteren het eten te snel. Bij nervositeit kunnen ze last krijgen van diarree.

Het Tijgertype wil het liefst de gehele dag met koffie doorbrengen, maar dit maakt hem humeurig. Tijgertypes hebben baat bij regelmaat in hun leven wat eten, slapen en relaxen betreft.

Uiteraard geldt dit voor iedereen, maar Tijgertypes negeren vaak alle regels.

Olifanttypes (met basiskracht aarde) hebben van nature last van een laag vuur. Dit zijn de types die soms letterlijk niet vooruit te branden zijn. Olifanttypes stellen alles uit tot morgen, omdat ze niet genoeg energie hebben om dingen aan te pakken.

Verder zijn ze dol op eten en op zoete hapjes.



Sta eens stil bij ...

Eet jij drie hoofdmaaltijden?

Eet drie hoofdmaaltijden, zodat het spijsverteringsvuur gedurende de dag evenwichtig blijft branden. Het plannen van de maaltijden brengt structuur in je eetpatroon. Het laat je ook nadenken over wat je gaat eten en hoe laat je gaat eten. Doe jij dit al?

Hoe voelt jouw spijsverteringsvuur?

Ga na hoe jij je overdag voelt. Ben je fris en vitaal of juist loom en moe? Heb je aan het eind van de dag of zelfs eerder geen energie meer? Bepaal aan de hand van deze twee voorbeelden wat voor spijsverteringsvuur je hebt.

Dit kan jou spijsverteringsvuur goed doen

Drink gedurende de hele dag warm water of thee met een schijfje citroen en gember. Dit heeft een goede invloed op je spijsverteringsvuur.

En dit ook

Eet vanaf nu alleen nog maar warme producten, dus geen yoghurt, koude desserts of salades. Warm het brood bijvoorbeeld op in een broodrooster, maak de salade lauw door bijvoorbeeld verwarmd vlees erover heen te doen of de dressing op te warmen.

Overigens kunnen Herttypes meer verkoelende voeding tot zich nemen. Zeker wanneer zij uit balans zijn, kan (niet te) koude voeding zorgen voor verkoeling.



Beweging

Bewegen en sporten maakt gelukkig. Er komt een hormoon vrij, endorfine, dat je een prettig gevoel geeft. Wandelen in de natuur, het bewegen in de buitenlucht, is een verademing voor onze zintuigen, die de informatie doorgeeft aan de geest. Daardoor ontspannen we en kalmeren onze geest.

Het is belangrijk om op zoek te gaan naar een vorm van beweging die bij jou past.

Al is bewegen leuk, het valt niet altijd mee om na een lange werkdag jezelf aan te zetten tot bewegen. Je bent letterlijk niet vooruit te branden. Morgen Neem je jezelf voor ... Verwijf jezelf dat niet.

Ayurveda geeft aan dat het lichaam en de geest ook daadwerkelijk moe zijn na zo'n dag. Daarom vindt Ayurveda ook dat sporten en bewegen overdag moet gebeuren en niet 's avonds. Het mooiste moment van de dag is zelfs in de vroege ochtend voor 10.00 uur!

Dat betekent eigenlijk de wekker zetten en vroeg uit de veren. Ben je al niet zo'n sporter, dan valt dat niet mee. Lekker warm in bed en dan die wekker die een uur eerder zegt dat je er al uit moet. Toch is het beter dan 's avonds. En je raakt er al gauw aan gewend om eerder op te staan voor je dagelijkse portie beweging.

Yoga is natuurlijk perfect als start van de dag. Of een heerlijke wandeling buiten.

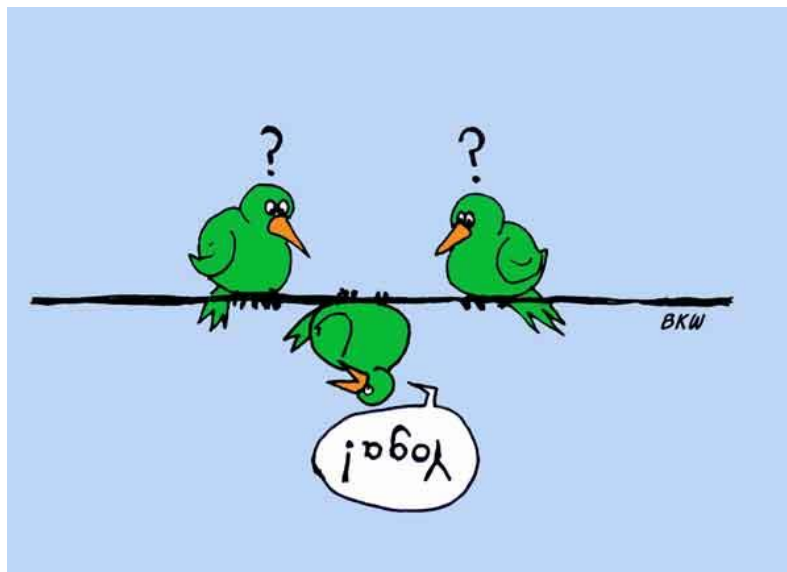
Welke beweging past bij jouw type?

Olifant: Jouw type heeft de meeste lichaamsbeweging nodig. Hardlopen, joggen, gewichtheffen, aerobic, roeien en dansen zijn bijvoorbeeld heel geschikt. Ga jij wandelen? Maak er dan powerwalking van. Sluit je aan bij een groep of zoek een beweegmaatje. Het kost jou moeite om op gang te komen, maar wanneer de focus er is, dan ga je er ook voor!

Hert: Jouw type heeft de minste lichaamsbeweging nodig. Natuurlijk wel de gebruikelijke gezonde beweging, maar niet stevig in de sportschool aan de slag gaan. Bij jou past: Yoga Callanetics, korte voet- en fietstochten. Door te veel lichamelijke inspanning raak je uit balans. Wandel in een kalm en gestaag tempo. En zorg voor routine. Je hebt de neiging om te gaan van regelmatig bewegen in de week naar niets. Zoek naar structuur en een stok achter de deur om deze te handhaven.

Vuur: Jouw type gedijt het best bij gemiddelde lichaamsbeweging. Je kan de wat zwaardere sporten aan, zoals skiën, wandelen of hardlopen, langere voettochten, bergbeklimmen, en zwemmen. Maar maak het niet te gek!

Het belangrijkste is dat je het leuk vindt!



Het ontstaan van afval

Spijsverteringsvuur is ook verbonden met de geest. Er is namelijk een wisselwerking tussen onze levenslust en onze geestelijke gesteldheid en spijsvertering. Als iemand bijvoorbeeld gespannen is en ongelukkig, is het spijsverteringsvuur ook zwak. Ook een slechte sfeer aan de eettafel is funest voor het spijsverteringsvuur. Dit veroorzaakt ama of eigenlijk te veel afval.

Als er onduidelijkheid is over de relaties met de mensen in onze directe omgeving, en als we de dingen niet goed meer kunnen onderscheiden, heeft dat ook zijn weerslag op de spijsvertering.

Spijsverteringsvuur is de brug tussen de binnenwereld en de buitenwereld. De kwaliteit van het spijsverteringsvuur laat dus zien hoe we ons met de buitenwereld verhouden. Ook onderdrukte emoties zorgen ervoor dat het spijsverteringsvuur van de geest uit balans raakt. Emoties moeten ook verteerd en verwerkt worden!

Denk maar aan de uitdrukking: 'niet te verteren', of 'dat ligt me zwaar op de maag'. Onverteerde emoties kristalliseren zoals dat heet, er is geen beweging. Ze worden vooral in de cellen in het bindweefsel opgeslagen.

Ook een langdurige verstoring van Tijger, Olifant of Hert apart of onderling kan afval veroorzaken, bijvoorbeeld door voedsel dat het eigen type uit balans brengt. Vooral een verstoorde Olifant zorgt voor een toename van vetweefsel.

Afval ontstaat doordat het spijsverteringsvuur uit balans is.

Mala's zijn afvalstoffen die het lichaam altijd produceert en in gezonde staat zonder problemen afvoert. Dat zijn zweet, urine en ontlasting. Als deze afvalstoffen niet goed worden afgevoerd, blijven ze achter in het lichaam en zorgen voor verstoringen.

Te veel stress, letterlijk 'druk', om wat voor reden dan ook, heeft een negatieve invloed op de spijsvertering en het lichaam als geheel. Het kan er ook voor zorgen dat we extra gaan eten, vooral zoete dingen. We missen dan letterlijk de zoetheid in ons eigen leven.



Ook verkeerde tijdstippen waarop gegeten wordt, kunnen ervoor zorgen dat er afval ontstaat. Ons lichaam heeft een biologische klok als het gaat om eten. In de ochtend is ons lichaam bezig met reinigen en ontdoet het zich van afvalstoffen, 's middags is het spijsverteringsvuur het hoogst en 's avonds het laagst.

Een late maaltijd in de avond is dus geen goed idee. Het eten wordt maar gedeeltelijk verteerd, er ontstaat afval en er wordt een gedeelte als vet opgeslagen.

Verkeerde voedselcombinaties zorgen ervoor dat de spijsvertering overbelast raakt en de verschillende soorten voedingsmiddelen onvolledig verteerd worden.

De kwaliteit van het voedsel is uiteraard ook bepalend voor het ontstaan van afval. Oud en kant-en-klaar voedsel, onnodige, onnatuurlijke toevoegingen en schadelijke bewerkingen zorgen ervoor dat het voedsel niet volledig kan worden verteerd en dat er afval ontstaat.

Daarom is het zo belangrijk om vers, liefst biologisch, voedsel te eten, dat geen bewerkingen heeft ondergaan. Zelfs toevoegingen als azijn, suiker en zout om voeding langer goed te houden, zijn slecht voor de spijsvertering.

Als overgewicht voorkomt in de huidige familie of bij voorouders, dan kan er een cellulaire herinnering zijn aan deze geërfde aandoening. De aandoening zelf is dus niet geërfd. Toch kan die cellulaire herinnering ertoe leiden dat overgewicht ontstaat, terwijl leef- en voedingswijze daar geen aanleiding toe geven. Het spijsverteringsvuur van het vetweefsel moet in dat geval toch geactiveerd worden en het vetweefsel zelf moet worden gereinigd.

Volgens deze theorie zijn **dierlijke eiwitten en zetmeelproducten, en granen**, niet goed voor je.

Het is heel reinigend voor je lichaam om **alleen maar groenten, noten en fruit** te eten. Het is allemaal volkomen vers, niet bewerkt en vol voedingsstoffen. Dichter bij de natuur kun je niet komen.

Het nadeel is dat je beperkt wordt in je voedselkeuzen en -combinaties. Bovendien heeft een grote hoeveelheid fruit en rauwkost een wind-verhogende werking, wat niet voor iedereen goed is. Een dergelijk dieet is prima in de zomer of in warmere streken.

Het is zaak om niet te extreem te zijn als het gaat om voedselcombinaties, maar zelf te bepalen wat goed voelt, wat je wilt doen en wat je niet wilt doen. Toch is er een aantal soorten voeding waar je spijsvertering wel degelijk blij mee zal zijn wanneer je deze niet combineert. Ook in de Ayurveda wordt gesproken over verkeerde voedselcombinaties.

Oorzaken van een disbalans volgens de Ayurveda

De oorzaken van een disbalans waren volgens de klassieke Ayurveda een gevolg van te veel eten en te weinig beweging en ontspanning, eigenlijk niet zo heel anders dan bij ons. Het kwam daar dus vooral voor bij de rijken der aarde.

Nu wordt disbalans meer gezien als een vorm van ondervoeding. Namelijk de voeding die je tot je neemt en al dan niet verteerd wordt, komt niet in voldoende mate terecht bij alle weefsels die het nodig hebben (spieren, botten etc). Je mist energie.

Al wordt overgewicht door een disbalans vooral gerelateerd aan Olifant (voeding, trage spijsvertering en emoties) en aan Tijger (onregelmatige spijsvertering, weinig structuur) kunnen ook mensen met een teveel aan Tijger last krijgen van overgewicht als disbalans.

Bij Tijger ontstaat een toename van gewicht en vetweefsel vaker op latere leeftijd wanneer zij evenveel blijven eten en minder actief worden en de spijsvertering minder krachtig wordt.

Kortom ook overgewicht is dus een complex probleem: een combinatie van twee verstoorde basiskrachten, namelijk wind in de geest en de aarde in het lichaam.

Het hebben van overgewicht bij disbalans gaat vaak gepaard met het volgen van diëten, want dat is meestal de enige manier die mensen kennen om gewicht te verliezen. Maar het gevolg van dit zogenaamde crashdieet is dat het de wind de geest verstoort. Dat heeft onzekerheid en diepe angsten tot gevolg. Uiteindelijk leidt dat weer tot eetbuien. Verder raakt de wind vaak verstoord omdat mensen alles wat vet is, laten staan. Ook dit is sterk wind-verhogend en leidt tot nervositeit en onzekerheid, wat meestal leidt tot meer eten.

Mensen hebben altijd een beetje aarde nodig in de vorm van noten en plantaardige oliën om de wind van de geest in evenwicht te houden. De moderne aanpak is er dus op gericht beide, zowel wind (Hert) als aarde (Olifant), te behandelen. Zijn we erg onrustig en uit balans, zeggen wij in deze tijd ook al wel dat we weer even moeten 'aarden'.

Ook geestelijke en omgevingsfactoren moeten dus worden bekeken om een disbalans in de energie te kunnen oplossen. Om je energie te voeden, wordt aangeraden een voedingspatroon te volgen volgens jouw type (met de dominante basiskracht die voor jou geldt), zodat de basiskrachten weer in balans kunnen komen.



Overgewicht bij Hert, Olifant en Tijger

Belangrijkste boosdoeners

De volgende punten worden gezien als de belangrijkste boosdoeners wat overgewicht betreft. De meeste daarvan worden ook in de westerse wereld als zodanig beschouwd.

- Een overmaat aan vet voedsel
- Onvoldoende beweging
- Een overmaat aan suiker en zout
- Een overmaat aan eiwitten
- Een overmaat aan alcohol
- Zware maaltijden vlak voor het slapengaan
- Een trage schildklierwerking
- Een overmaat aan water, vooral koud water
- Overgewicht of geschiedenis daarvan in de familie
- Eenzaamheid
- Zorgen
- Weinig gevoel van eigenwaarde

Het ontstaan van veel vetweefsel

Een zeer langzame stofwisseling, vooral van het vetweefsel, zorgt voor overgewicht. Maar de problemen beginnen dus meestal al bij de spijsvertering.

Er kan sprake zijn van overbelasting, dus een te veel aan voedsel of te veel koud water vlak voor of tijdens de maaltijd, waardoor het spijsverteringsvuur, met name het verteringsvuur in de maag en de darmen, trager wordt en de spijsvertering en stofwisseling verstoord raken.

Daarbij ontstaat er ook afval in het maag-darmkanaal, dit wordt in de lichaamsweefsels opgeslagen en belemmeren daar het functioneren.



Verstoring van de basiskrachten

Koud leidt tot vet

Dr. Vasant Lad van het Ayurvedic Institute in de VS stelt dat het extreme overgewicht dat vooral in Amerika voorkomt, wordt veroorzaakt door de grote hoeveelheden koude dranken die door Amerikanen worden gedronken.

Het is daar de gewoonte om bij de maaltijd grote bekers van wel een halve liter te drinken met frisdranken of koud water, zelfs met ijsblokjes. De ijskoude dranken doven het spijsverteringsvuur. Hierdoor kunnen voedingsstoffen niet worden opgenomen maar worden ze vrijwel meteen omgezet in vet.

Daarbij ontstaat er grote hitte in het lichaam, omdat het spijsverteringsvuur heel heet wordt ten gevolge van het vaak al aanwezige vetweefsel, dat isolerend werkt.

Het spijsverteringsvuur kan letterlijk geen kant op, het kan zijn werk niet doen. Het gevolg van die hitte is dat er behoefte ontstaat aan... opnieuw verkoelende dranken!

Ook heeft het drinken van die koude dranken een onecht hongergevoel tot gevolg. Er ontstaat dus een vicieuze cirkel van koude dranken drinken, vetweefsel, hitte en behoefte aan koude dranken en grote onechte eetlust, wat weer tot extra vetweefsel leidt.

Invloed van Schildklier en bijniere

Onze energieverbranding wordt door de schildklier en de bijniere geregeld. Als de schildklier te langzaam werkt, vertraagt de gehele stofwisseling en wordt het teveel aan voedsel omgezet in vetweefsel. Het vetweefsel heeft een nuttige functie in ons lichaam: het vormt een beschermende laag om de organen en botten en houdt de organen op hun plaats.

Bovendien vormt vetweefsel een reservevoorraad voor het geval er extra energie nodig is en dit niet via de voeding wordt geleverd. Vetweefsel bevat daarnaast vocht en zouten. Het wisselt voedingsstoffen en afvalstoffen uit met de omringende lichaamcellen. Wanneer de bijniere niet goed werken, heeft dit invloed op de gehele waterhuishouding. Ook dat kan leiden tot meer vetweefsel of tot oedeem, vocht dat in het vetweefsel is opgeslagen. En minder energie!

Reiniging

Een verstoord spijsverteringsvuur heeft dus afval tot gevolg in diverse lichaamsweefsels en leidt tot een disbalans; te weinig energie, te veel lichaamsgewicht in de vorm van vet.

Daarom neemt reiniging in de Ayurveda ook zo'n belangrijke plaats in. Verder is het van belang om de weefsels te reinigen. Dat kan door bijvoorbeeld af en toe een dag te vasten, hetzij door alleen water te drinken, hetzij door alleen wat fruit en lichte groenten te eten, die geschikt zijn voor jouw type.



Verstoring van basiskrachten

Tijger is samengesteld uit de elementen vuur en water. Als Tijger verstoord raakt, kan dit de werking van het spijsverteringsvuur verstoren. Tijger kan uit balans raken door een teveel aan water, wat het spijsverteringsvuur 'dooft'.

Hert bestaat uit de elementen lucht en ether. Als Hert verstoord is, kan er een teveel aan lucht zijn, dat als het ware het vuur uitblaast.

Olifant bestaat uit de elementen water en aarde. Een verstoord Olifanttype heeft een overmaat aan aarde. Dat heeft tot gevolg dat het spijsverteringsvuur vertraagd wordt, wat afval (zoals vet) tot gevolg heeft.

Voeding voor de verschillende basiskrachten

Hiervoor stond al een kleine uitleg over voeding die goed of minder goed was voor de verschillende basiskrachten. Hieronder volgt een wat uitgebreidere uitleg. Wil je hierover meer weten, neem dan gerust contact met mij op.

Het dieet om een bepaald type in balans te houden, bijvoorbeeld Hert, is in principe verlagend, dus in dit geval Hert (wind) -verlagend. Anders worden de eigenschappen van dit type (constitutie) versterkt. Er bestaan uitgebreide lijsten van voedingsmiddelen, waarbij precies staat aangegeven welke basiskracht wordt verhoogd of verlaagd door het gebruik ervan.

Bepaalde soorten fruit zijn bijvoorbeeld Hert-verlagend, andere fruitsoorten zijn Hert-verlagend, maar tegelijkertijd Olifant-verhogend.

Het wordt lastig als iemand een combinatie heeft van verschillende types/basiskrachten. Dit werkt erg verwarrend: je moet dan precies die voeding uitzoeken die bij de twee types past, wat ertoe leidt dat er weinig overblijft en dat je in een keurslijf terechtkomt van wat wel en niet is toegestaan.

In de praktijk blijkt niet alleen van belang te zijn wat je eet, maar ook wat het seizoen is, wat de situatie en het tijdstip zijn en hoe je leefomgeving eruitziet.

In het koele, vochtige Nederland in de wintermaanden behoor je geen citrusvruchten te eten, die in de warme tropen heerlijk verkoelend werken. Ze zorgen 's winters in Nederland voor kou en slijm in het lichaam als reactie.

Dus seizoen en omgeving bepalen ook welk voedsel geschikt is, niet alleen of iets effect heeft op een bepaalde basiskracht.

Als het dus koel en vochtig is, kun je overwegend voedsel kiezen dat daar tegenovergesteld aan is, dus warm en droog. Dat zorgt dan voor balans.

Hierna staat bij elke type/basiskracht een kort advies voor welke voedingsmiddelen goed zijn om deze weer in balans te brengen.



Voeding voor Hert

Zoet, zuur en zout zijn Hert-verlagend. Scherp, bitter en wrang zijn Hert-verhogende smaken, die dus zo veel mogelijk moeten worden vermeden door dit type.

Hert is gebaat bij **voeding die warm, vochtig en vet** is. Groenten kunnen het beste worden **gestoofd of gebakken** met wat olie. Rauwkost moeten Hert-types zo veel mogelijk vermijden, met name rauwe kool.

Zoet is een belangrijke smaak voor Hert, daar kalmeert dit type van. Bijvoorbeeld romige, melkachtige graangerechten zijn heel goed, evenals soepen en stoofpotten.

Kleine, geen grote, hoeveelheden **bonen en linzen en granen** zijn van belang voor extra energie en eiwitten.

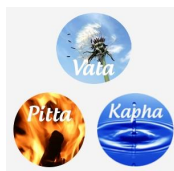
Vermijd lichte luchtige snacks als popcorn en chips. Kleine hoeveelheden noten en zaden zijn ook goed. Ook zoete kruiden en specerijen ondersteunen Hert, zoals gember, zoethout en venkel.

Koffie, thee en sterke drank verhogen Hert en worden dus afgeraden.

Een **goed ontbijt** is voor Hert-types belangrijk.

Een Hert-type

- Kan op de gekste tijdstippen van de dag opeens honger krijgen
- Is gek op opwinding en voortdurende veranderingen
- Gaat vaak elke avond op een ander tijdstip naar bed, slaat maaltijden over en is over het algemeen erg onregelmatig in zijn gewoonten
- Verteert de ene dag zijn voedsel goed en de andere dag niet
- Heeft emotionele uitbarstingen die kort duren en snel vergeten zijn
- Loopt snel



Voeding voor Tijger

Zoet, bitter en wrang zijn Tijger-verlagend en zuur, zout en scherp, zoals azijn, yoghurt, zure room en harde kaas, verhogen Tijger en moeten dus vermeden worden.

Voor Tijger-types is daarom voeding geschikt **dat koel, droog, zwaar, wrang en zoet** is.

Tijger-types mogen zowel **koude als warme voeding** eten. Ze moeten wel oppassen dat ze **zich niet overeten**, vooral in de avond. In de middag zouden ze de grootste maaltijd moeten gebruiken, want dan is het spijsverteringsvuur het hoogst.

Ook moeten ze erop letten dat ze **rustig en ontspannen** aan tafel zitten. Verder moet **spaarzaam worden omgegaan met scherpe kruiden en heet eten**, want dit verhoogt Vuur onnodig en brengt dit type uit balans.

Goede kruiden zijn bijvoorbeeld **komijn en koriander** en ook goed is verkoelende thee, zoals **pepermunt en venkel**.

Een Tijgertype

- 'Sterft' van de honger las het eten iets te laat klaar is
- Leeft volgens de klok en heeft een hekel aan tijdverspillen
- Kan 's nachts warm en dorstig wakker worden
- Neemt de situatie in handen of heeft het gevoel dat hij dat moet doen
- Komt er door schade en schande achter dat anderen hem af en toe te veeleisend, te sarcastisch of te kritisch vinden
- Loopt met vastberaden tred



Voeding voor Olifant

De smaken **scherp, bitter en wrang** verlagen Olifant, terwijl zoet, zuur en zout Olifant-verhogend werken.

Olifant-types voelen zich dus goed **bij lichte, droge, scherpe, hete en bittere/wrange voeding**.

Rauwkost en salades kunnen met mate worden gebruikt. Ook droge (geroosterde) granen en graanproducten zijn goed. Gist wordt door Olifant-types vaak niet zo goed verdragen.

Ze kunnen het beste beginnen met een **licht ontbijt van vers vruchtensap of een kleine vruchtensalade met kruidenthee**.

Deze types moeten **niet te veel eten**. Drie maaltijden per dag zijn genoeg, en zo veel mogelijk op vaste tijden.

Zoetmiddelen, melkproducten, zout en olie moeten met mate worden gebruikt.

Goede olie voor Aarde zijn **lijnzaadolie en hennepolie** voor het cholesterolgehalte.

Een Olifanttype

- Denkt lang na over dingen voor hij een beslissing neemt
- Ontwaakt langzaam, blijft het liefst lang in bed liggen en heeft koffie nodig om goed wakker te worden
- Is tevreden met de status quo en houdt die in stand door anderen daar ook mee te verzoenen
- Respecteert de gevoelens van andere mensen (voor wie hij sympathie voelt)
- Zoekt troost bij voedsel
- Beweegt zich sierlijk, heeft glanzende ogen en een soepele gang zelfs als hij te zwaar is.



Balans is belangrijk

Eigenlijk lijkt de Ayurvedische denkwijze veel op die van nu, bij ons. Ayurveda vindt veel lichaamsbeweging belangrijk, met name in de vorm van yoga (de ontspanning). Overmatig sporten, zoals topsport, is juist ongezond.

Te veel Hert

Mensen met te veel Hert, hebben honger op willekeurige momenten en slaan vaak maaltijden over. Te veel Hert uit zich in impulsiviteit, emotionele uitbarstingen, verlies van concentratie, rusteloosheid en een slechte eetlust.

Volgens Ayurveda wordt dit veroorzaakt door stress, spanning, lichamelijke uitputting, verslaving, te weinig slaap en emotioneel lijden. Ook te veel koud, rauw of gedroogd voedsel kan leiden tot een overvloed aan Hert.

Om je Hert weer in evenwicht te brengen schrijft Ayurveda voor om veel aandacht te besteden aan wat en hoeveel je eet en drinkt. Wanneer je neigt naar extreem eetgedrag, blijkt vaak ook Hert uit evenwicht te zijn.

Te veel Tijger

Tijger staat voor vuur en water. Te veel Tijger? Dan leef je volgens de klok en heb je een hekel aan tijd verspillen. Je bent heetgebakerd, vol energie, ongeduldig. Je kunt je zelfs wat uitgehongerd voelen als het eten niet op tijd klaar staat.

Disbalans bij Tijger kan veroorzaakt worden door onderdrukte boosheid, frustratie, wrok, te veel energie, maar ook uit moeheid of stress.

Minder scherp gekruid voedsel, zuur, vet, gebakken of gezouten eten en andere verslavende middelen (zoals chocolade, suiker of koffie) is het advies.

Te veel Olifant

Olifant staat voor water en aarde. Een teveel Olifant heeft tot gevolg dat je kan neigen naar lang uitslapen, besluiteloos zijn en een drang naar koffie hebben. Je kan wat mat overkomen, soms zelfs depressief. De neiging bestaat dan ook om emotionele troost te zoeken bij eten.

Hert en Olifant zijn de belangrijkste wanneer het gaat om op een gezond gewicht te komen en te blijven.

Emoties worden vaak binnen gehouden, er is vaak sprake van onzekerheid, neiging tot zware voeding met te veel suiker, zout, vet.

Meer lichaamsbeweging en minder zwaar voedsel doet een te veel aan Olifant goed. Regelmaat en dagelijkse lichaamsbeweging, zoals hardlopen en wandelen, is aan te bevelen.



Algemene richtlijnen

De volgende richtlijnen zijn afkomstig uit de Ayurveda, de moderne voedingswetenschap en dit is gecombineerd met de orthomoleculaire en natuurgeneeskundige voedingsleer.

Degenen waarvan het spijsverteringsvuur, sterk en in balans is, hoeven minder te letten op deze richtlijnen dan mensen waarvan de spijsvertering niet goed of te zwak verloopt, hetzij door het spijsverteringsvuur die uit balans is, hetzij door andere gezondheidsklachten.

Volgens de Ayurveda wordt de combinatie van koolhydraten en eiwitten niet aangeraden, zoals de oer-Hollandse combinatie van aardappelen met vlees of macaroni met kaassaus. Het is moeilijk te verteren.

Granen en bonen mogen wel gecombineerd worden. Dat komt omdat bonen zelf voor een deel uit zetmeel en voor een deel uit eiwitten bestaan.

Indien mogelijk, is het goed om 's middags een warme maaltijd te gebruiken of iets warm te eten, omdat het Spijsverteringsvuur dan het hoogst is. Je kunt bijvoorbeeld een kopje (miso)soep of bouillon nemen bij de maaltijd.

Het is niet goed om vlak voor het eten te drinken. Beter is het om tijdens het eten kleine slokjes drinken te nemen. Eén glas drinken tijdens het eten is voldoende, want meer drinken verstoort de spijsvertering.

Het wordt ook afgeraden om fruit te combineren met eiwitten en fruit samen te eten met groenten die veel zetmeel bevatten, zoals aardappelen, zoete bataat, pompoen en erwten. Al die verschillende suikers met eiwitten zijn een zware combinatie om te verteren en het kan gaan gisten.

Wat drinken betreft, is het beter om een warme of lauwarme drank bij de maaltijd te drinken, maar niet te veel en zeker geen koude of ijskoude dranken. De reden hiervoor is dat koude of ijskoude dranken het spijsverteringsvuur verzwakken en daardoor kunnen leiden tot overgewicht.

Niet te veel, maar ook niet te weinig eten. Beide leiden tot gewichtsproblemen en zijn niet bevorderlijk voor de gezondheid. De maag moet voor driekwart vol zitten, dus niet helemaal vol.

Gebruik voedingsmiddelen die zo vers mogelijk zijn, dus vermijd zo veel mogelijk (gedeeltelijke) kant-en-klaar-producten in zakjes en pakjes.

Vermijd in ieder geval onnodige en ongezonde E-nummers. Kliekjes opwarmen en overblijfselen van de maaltijd van de vorige dag, worden in de Ayurveda afgeraden. Het is niet meer vers en dus belastend voor het lichaam.

Het is belangrijk dat de maaltijd er aantrekkelijk uitziet. Dat stimuleert het hele spijsverteringsproces. Je kunt letten op kleuren, die mogen zo divers mogelijk zijn. Schep een bord niet helemaal vol. Je kunt beter een tweede keer opscheppen als je nog honger hebt.



Er moet voldoende tijd zitten tussen de laatste en de volgende maaltijd, zodat het voedsel goed verteerd kan worden. Tussendoortjes zijn prima, zeker bij een snelle spijsvertering, maar ze moeten licht verteerbaar zijn en er kunnen beter geen grote porties van genomen worden. Anders heeft het lichaam geen tijd om alle voeding te verteren en dat leidt tot spijsverteringsproblemen.

Het beste is om een uur of drie tot vier tussen elke maaltijd te houden. Een tussendoortje kan een rijstwafel of wat fruit zijn dat ongeveer een half uur voor de volgende maaltijd kan worden gegeten.

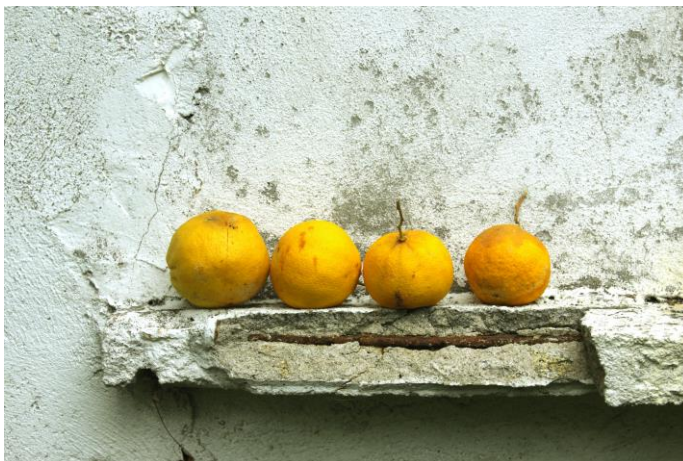
's Avonds kun je beter geen zuivelproducten en geen chocolade meer eten. Zuivel kost veel energie om te verteren, zodat je niet rustig inslaapt, en chocolade is opwekkend. Wel kun je warme melk met wat verwarmende kruiden (gember, anijs) drinken of een kopje verwarmende kruidenthee.

Neem de tijd om rustig te eten, vermijd verstoringen zoals met een bord voor de tv zitten of ruziemaken aan tafel. Tijd en rust om te eten, zorgen voor een goede spijsvertering en dus voor een goede opname van voedingsstoffen.

Goed kauwen bevordert de spijsvertering. Probeer het voedsel daarom niet te snel door te slikken, maar het zo lang mogelijk in de mond te houden en goed te kauwen. Zo geniet je ook meer van wat je eet, omdat je het beter proeft.

Gebruik zo veel mogelijk voedsel uit het seizoen en uit de eigen streek of een soortgelijk klimaat. Wat groeit in onze omgeving gedurende het seizoen, past bij de eigenschappen die bij de omgeving en het klimaat horen. Daarom is het regelmatig eten van sinaasappels in de winter in Nederland vanwege de extra vitamine C niet zo gezond, maar koolsoorten eten, waar ook veel vitamine C in zit, wel.

Je helpt je lichaam als je regelmaat houdt in de eettijden. Het spijsverteringsproces kan zich daar dan op instellen. Sommige mensen eten heel onregelmatig, veroorzaakt door werktijden, onverschilligheid of onoplettendheid. Maar daar raakt het Spijsverteringsvuur door verstoord.



Bouw af en toe eens een vastendag in, waarop je alleen groentesappen drinkt of alleen fruit en licht gekookte groenten met rijst eet. Of probeer eens een dag lang alleen water en thee te drinken. Dat brengt de spijsvertering even tot rust en geeft het lichaam de mogelijkheid extra afvalstoffen af te voeren.

Zorg voor voldoende gezond vet door af en toe ongebrande en ongezouten noten en zaden te eten. Maak zo veel mogelijk gebruik van koude, onverzadigde vetten, bijvoorbeeld in de salade, naast dierlijke vetten uit zuivelproducten. Eet niet te vaak gefrituurd en in veel vet gebakken voedsel. Let op het soort vet dat je daarvoor gebruikt, zoals kokosolie, palmpitolie en ghee, die ook stabiel blijven bij hogere temperaturen. Vermijd frituurolie, waar transvetten in zitten. Palmpitolie en ghee, die ook stabiel blijven bij hogere temperaturen. Vermijd frituurolie, waar transvetten in zitten.

Wees voorzichtig met zout, heet en gekruid eten. In veel kant-en-klare producten zit veel zout, dus probeer die zo veel mogelijk te vermijden. Er is kruidenzout te koop in natuurvoedingswinkels, zeezout vermengd met kruiden, waarmee je het eten op smaak kunt brengen zonder dat je veel zout gebruikt.

Gebruik zo veel mogelijk volkoren producten vanwege de vezels. Onoplosbare vezels zitten in de omhulsels van granen en zaden en zorgen voor een goede stoelgang. Oplosbare vezels bevinden zich in groenten, peulvruchten en fruit en zijn nodig voor een goede spijsvertering, een evenwichtige bloedsuikerspiegel en een gezond cholesterolgehalte.

Eet zo veel mogelijk plantaardige producten en probeer vleesproducten geheel of gedeeltelijk te vermijden. Dierlijke eiwitproducten, vooral zure zuivel, vormen een belangrijke aanvulling (vitamine B12). Vlees is belastend voor het spijsverteringsstelsel, omdat het lang duurt voordat vlees verteerd is. Vroeger aten mensen beslist niet elke dag vlees, want daar moest voor gejaagd worden. Vlees vormde een aanvulling op een plantaardig dieet van planten, noten, vruchten en zaden.

De onmenselijke manier waarop dieren nu worden gefokt voor de vleesindustrie en de hoeveelheid vlees die beschikbaar is, is bovendien een bedreiging voor het milieu en de voedselvoorraden. Het evenwicht is ver te zoeken. Bovendien zijn veel dieren, zoals olifanten, apen en koeien, vegetariërs, dus we hebben vlees niet nodig om groot en sterk te worden.

Het zelf genezend vermogen van de mens

Ayurveda gaat uit van het geweldige zelf genezende vermogen van de mens, dat het beste werkt in ontspanning. Om contact te kunnen maken met het zelf genezend vermogen is acceptatie en de ontspanning die hieruit voorkomt een voorwaarde.

T.a.v. voeding geldt dan het volgende:

Drie keer één derde

Maak van je beide handen een kommetje. Dit is ongeveer de grootte van je maag. Hieruit kun je afleiden hoeveel je per maaltijd zou moeten eten. In het gunstigste geval is één derde van je maag gevuld met vloeistof, een derde gevuld met vast voedsel en één derde leeg. De lege ruimte is nodig om je maag optimaal te kunnen laten mixen en kneden.

Niet eten zonder honger

Honger is een manier van je lichaam om je te vertellen dat je spijsvertering gebruiksklaar is en op scherp staat. Als je eet vanwege stress, verveling of gewoonte, dan eet je terwijl je lichaam niet klaar is om voedsel te verwerken. De Ayurvedische leer zegt dan dat je wind evenwicht ook hersteld moet worden. Maar daar wordt bij het volgende gedeelte aandacht aan besteed.

Laat 2,5 uur tussen de maaltijden en tussendoortjes zitten

Je spijsvertering heeft namelijk ongeveer 2,5 uur nodig om een volledige spijsverteringscyclus te doorlopen, nadat je iets hebt gegeten. Door eerder al iets te eten, onderbreek de cyclus, waardoor een nieuwe rondgang begint, nog voordat je lichaam daar klaar voor is.

Eet regelmatig semi-vloeibaar

Daar is je spijsvertering dol op! Soepen, stoofschotels en stampotten zijn ideaal. Doordat de ingrediënten al samen komen voordat ze de maag ingaan, kunnen voedingsstoffen zich onderling op elkaar aanpassen. Zodoende wordt je spijsvertering minder zwaar belast. Bovendien zijn soepen in veel gevallen caloriearm en vullen ze de maag langduriger dan vast voedsel.

Eetgedrag en verzadiging

Eigenlijk zou je alleen moeten eten als je honger hebt. Honger is gewoon een signaal van je lichaam dat het wil eten en dat het gereed is voor de vertering van voedsel dat geconsumeerd gaat worden. Als er geen hongergevoel is, is het ook niet nodig om te eten en is het lichaam niet klaar voor de vertering ervan.

Vaak heeft eten een veel grotere emotionele lading en geeft eten meer bevrediging dan alleen maar de maag vullen. Voedsel kan een vriend zijn als je je eenzaam voelt. Als je voor je gevoel geen macht hebt over andere gebieden in je leven, kan het bereiden van voedsel je het gevoel geven dat je toch nog ergens controle over hebt.

Het gevoel van overvloed dat je kunt oproepen door naar de winkel te gaan en eten te kopen, kan een tegenwicht vormen voor een pijnlijke leegte. Beslissen of je echt honger hebt is niet eenvoudig. Hierna volgt een hulpmiddel om te kijken hoeveel honger je echt hebt, en hoe je deze kunt stillen; de verzadigingsmeter.

Wanneer je gaat eten, eet je dan niet propvol, eet dan $\frac{3}{4}$ van je maag gevuld is. Altijd eten tot je maag helemaal vol is, leidt tot het ontstaan van giftige afvalstoffen en uiteindelijk ook tot vetzucht.

Omdat wind (Hert) een belangrijke rol speelt bij eetgedrag is naast oefenen in verzadiging (zie opdracht hierna), zorgen voor structuur en rust van belang. Plan je maaltijden, neem er de tijd voor, in alle rust, kauw goed en kies voor een sport/beweging die voor ontspanning zorgt.



Oefenen met de verzadigingsmeter

De verzadigingsmeter

Gebruiksaanwijzing

Leg, telkens als je zin hebt om iets te eten, je hand op je maag. Daarmee richt je je aandacht op dat deel van je lichaam. Lees dan op de volgende schaal of hoeveel honger je lichaam heeft.

Naarmate het spijsverteringsproces vordert, komt er een moment, waarop je in je maag geen voedsel meer voelt van een vorige maaltijd. Je maag lijkt leeg en je voelt je hongerig. Je valt nog niet flauw van de honger, maar je hebt een duidelijke, werkelijke behoefte aan voedsel die bevredigd moet worden.

Hieronder een korte toelichting op de verschillende niveaus op de verzadigingsmeter.

Niveau 0-1

Je maag is helemaal leeg – je voelt van binnen geen voedsel meer van een vorige maaltijd. Tegelijkertijd heb je een hongerig gevoel. Dit is het punt waarop je altijd iets moet eten.

Niveau 2,3,4

Zo voel je je wanneer je lekker aan het eten bent of nadat je net gegeten hebt en de vertering van het voedsel goed verloopt. Op deze niveaus heb je geen gevoel van honger.

Niveau 5

Tijdens het eten begin je je verzadigd te voelen.

Niveau 6

Dit is het niveau waarop je je het lekkerst voelt. Je voelt je volkomen verzadigd – je hebt geen honger meer, maar hebt ook nog niet zo veel gegeten dat het onprettig is. Dit is het punt waarop je moet stoppen met eten.

Niveau 7 en 8

Je bent tijdens het eten het punt waarop je je aangenaam verzadigd voelde, gepasseerd. Nu voel je je na het eten zwaar en duf en heb je een opgeblazen gevoel in je buik.

Niveau V

Je kunt geen hap meer door je keel krijgen. Je maag is zo vol dat ze bijna knapt en pijn doet – zoals sommige mensen zich voelen na het kerstdiner.

Niveau L

Je maag is pijnlijk leeg. Je loopt te krimpen van de honger. Het is belangrijk dat je eet voordat je dit niveau bereikt.

Opdracht

Eet de volgende twee weken alleen als je op niveau 0-1 zit. Dat kan betekenen dat je op ongebruikelijke tijden van de dag een maaltijd gebruikt of soms zelfs uren achter elkaar helemaal niets eet. Ga altijd af op hoe comfortabel je je lichamelijk voelt. Stop altijd met eten als je niveau 6 hebt bereikt.

Houd tijdens deze twee weken dagelijks bij wanneer je eet en op welke 'hongerniveau' je toen zat. Het is de bedoeling dat je niet alleen de maaltijden, maar ook alle tussendoortjes opschrijft.

Doe dit als volgt (met behulp van het schema op de volgende bladzijde):

- Elke keer dat je iets eet, schrijf je in de lege vakjes op hoe laat je gegeten hebt, op welk hongerniveau je zat voor je ging eten en op welk niveau erna.
- Vergeet niet elke keer dat je gaat eten op te schrijven op welk niveau je zit, ook als het alleen maar een tussendoortje is.



	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Tijdstip							
Hongerniveau voor eten							
Hongerniveau na eten							
Tijdstip							
Hongerniveau voor het eten							
Hongerniveau na het eten							
Tijdstip							
Hongerniveau voor het eten							
Hongerniveau na het eten							
Tijdstip							
Hongerniveau voor het eten							
Hongerniveau na het eten							
Tijdstip							
Hongerniveau voor het eten							
Hongerniveau na het eten							
Tijdstip							
Hongerniveau voor het eten							
Hongerniveau na het eten							
Tijdstip							
Hongerniveau voor het eten							
Hongerniveau na het eten							

Vergeet niet dat één van de stelregels van de Ayurvedische voedingsleer is dat je maag maar voor ongeveer $\frac{3}{4}$ gevuld is, niet meer.

Dit komt overeen ongeveer met niveau 6.

Als je je na een maaltijd zwaar, slaperig, sloom voelt, heb je waarschijnlijk te veel gegeten, maar de volgende keer kun je het beter doen. Er is geen reden voor schuldgevoelens. Fouten maken hoort bij het leerproces.

Het kan in het begin zijn dat je hierdoor op soms rare tijden gaat eten, je eet namelijk alleen als je echt honger hebt!

Als je niet eet, moet de reden daarvoor zijn dat je geen honger hebt, niet dat je dieet probeert te houden. Zit je honger op niveau 1 gaan dan zeker WEL eten.

Je doet dit maar twee weken omdat het niet goed is voor langere tijd om zo te werk te gaan.

Het gaat om een bewustwordingsproces, wanneer heb je nou eigenlijk echt honger. Na een tijdje zal je waarschijnlijk gewoon weer op de vaste tijden honger krijgen, zoals rond de lunch.



Contactgegevens

Lees meer over PuraVeda op mijn website:

www.marjonschiltman.nl

PuraVeda

