

Eet op een goede manier!

Voortaan wil ik een stapje terug doen

Wanneer verkeerde eetgewoonten het lichaam belasten, hoort het plan om in de toekomst minder te eten tot de meest gemaakte voornemens. De oplossing ligt vaak niet in het reduceren van maaltijden of strenge vastenkuren, want het probleem ontstaat meestal pas als een ongezonde eetgewoonte geen uitzondering, maar steeds vaker regel geworden is. “Concepten die op een beperkte keuze aan voedingsmiddelen stoelen zijn op den duur te eenzijdig en moeilijk vol te houden” zegt dr. Karin Pirc, chef-arts van de Ayurveda privé-kliniek in Bad Ems. “De stofwisseling kan erdoor worden verzwakt en het lichaam kan belangrijke voedingsstoffen gaan missen.” Op deze wijze oogsten wij in plaats van het verwachte verbeterde levensgevoel zelfs het tegendeel, en frustratie en ontmoediging zijn uw deel.

Het voedingspatroon van de Ayurveda berust op tientallen eeuwen ervaring. Om het lichaam zo goed mogelijk met belangrijk vitale voedingsstoffen te verzorgen, speelt naast de kwaliteit van de levensmiddelen vooral de werkwijze van het stofwisselingssysteem een rol. Alleen levensmiddelen die op de juiste wijze verteerd en opgenomen kunnen worden hebben een positieve uitwerking op het organisme. Is er een storing in de stofwisseling, dan worden stofwisseling resten en slakstoffen afgezet die de weefsels verzwakken, het innerlijk evenwicht verstoren en een vol gevoel, vermoeidheid, hoofdpijn, onwelzijn of gewichtsproblemen kunnen veroorzaken.

Een steen op de maag

“Laat 's avonds zware kost achterwege!” Dat is het voornaamste advies van de Amerikaanse Ayurveda-arts en schrijfster dr. Nancy Lonsdorf. “Dat kan werkelijk niet vaak genoeg worden gezegd. Want de meeste mensen, die op hun voeding letten en speciale producten om af te vallen gebruiken, maken desondanks de fout 's avonds te zwaar te tafelen”, zo maakt de geneeskundig directeur van het Raj Ayurveda Health Center in de Amerikaanse staat Iowa duidelijk. Volgens ayurvedische begrippen neemt de spijsverteringskracht tegen het einde van de dag af. “Omdat wij niet meer zo veel bewegen en enkele uren na het eten naar bed gaan, heeft het organisme geen kans om het voedsel op de juiste manier te verwerken. Een factor die de slaap, de lichaamsfuncties en het gewicht negatief kan beïnvloeden”, aldus dr. Lonsdorf. In plaats daarvan zou de hoofdmaaltijd van de dag 's middags moeten worden gebruikt, wanneer agni, volgens ayurveda het stofwisselingsvuur, bijzonder sterk is.

Wat ook helpt, wie ayurveda toepast weet dat, bij elke maaltijd of over de dag verdeeld warm water te drinken. Het helpt om stofwisselingslakken op te lossen en hongergevoelens tussen de hoofdmaaltijden te bevredigen. Beslissend is daarbij niet de hoeveelheid vloeistof, maar eerder de frequentie. Elk uur of half uur, twee tot drie slokjes zijn voldoende. “Het water moet voor gebruik tien minuten worden gekookt, omdat het dan zwaarte verliest en meer energie krijgt”, is het advies van dr. Lonsdorf. Wie niet voortdurend vers water wil bereiden kan het water prima in een thermoskan warmhouden.

Vers maakt levendig

Volgens ayurveda neemt het lichaam voedingsstoffen van vers klaargemaakte, warme gerechten op. Opgewarmde of voorgekookte zaken zijn daarbij taboe. “Voedsel schenkt energie en levenskracht, die in ayurveda 'Prana' wordt genoemd. Prana neemt bij het koud worden van de gerechten af en wordt bij opnieuw opwarmen tenietgedaan. De afzonderlijke

voedingsingrediënten zijn dan zwaar te verteren en kunnen niet optimaal worden benut”, verklaart dr. Nancy Lonsdorf. Daarom staan op het ayurvedisch voedingsplan vooral zuiver natuurlijke, lichte, uitgebalanceerd gekruide en goed te verdragen gerechten. Ze zijn niet te koud en niet te warm en bevatten in het ideale geval de zes smaakrichtingen zoet, zuur, zout, scherp, bitter en wrang. Gebruik hiervoor ook de Ayurvedische kruidencombinaties.

Een plezierige vooruitgang

“Blijf in beweging” is het slotadvies van ayurveda-expert Nancy Lonsdorf. Yoga en zachte sporten zoals wandelen, fietsen, nordic walking, golf of zwemmen activeren de stofwisseling. Ze zijn goed voor de psychische balans en vormen een optimale compensatie voor de stress van alledag. “Laat de auto gewoon eens een keer staan en gebruik ook verder elke gelegenheid om te bewegen”, vult dr. Lonsdorf aan.

Dus: om te beginnen goed eten – en dan een wandeling in de frisse lucht.