

Kyra's kitchen

50 pure
recepten voor

de 10
meest voorkomende
klachten

Kyra de Vreeze



Kyra's kitchen

50 pure recepten voor
de 10 meest
voorkomende klachten

Kyra de Vreeze

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen


KOSMOS

Eerste druk: februari 2013
Tweede druk: juni 2013

© 2013 Kosmos Uitgevers B.V.,
Utrecht/Antwerpen
Omslagontwerp en vormgeving
binnenwerk: Villa Grafica,
Ivanka Hengsdijk
Tekst en fotografie: Kyra de Vreeze
Foto's auteur: Sarah Jane Raasveld
www.sarahjane.nl
ISBN 978 90 215 5362 7
NUR 450/444

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar
gemaakt door middel van druk,
fotokopie, microfilm of op welke
andere wijze en/of door welk ander
medium ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de
uitgever.

Deze uitgave is met de grootst
mogelijke zorgvuldigheid samenge-
steld. Noch de maker, noch de uit-
gever stelt zich echter aansprakelijk
voor eventuele schade als gevolg
van eventuele onjuistheden en/of
onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Inleiding	6
Deel I Voorkomen	9
De basis	10
1. Zes pijlers van gezondheid	14
2. Praktische inspiratie	28
De gezondste producten voor altijd in huis	
3. Aan de slag	40
Drie levensveranderende kooktechnieken	
Recepten:	
• Kyra's gekiemde hummus	41
• Notenmelk	42
• Notenyoghurt en -room	42
• Notenkwark	43
• Peer-selderijmuice	44
Deel II Verhelpen	45
Je maaltijd als medicijn	47
1. Slapeloosheid	48
Recepten:	
• Sleepy cherry smuice	53
• Bartlett tempehsalade met gekiemd tarwebrood	54
• Moerbeibonbons	55
• Vergeet-mij-nietsalade	55
• Kersencobbler	56
2. Opgeblazen en winderig	58
Recepten:	
• Papayasmoothie met gemberamaranthmuffin	62
• Pompoenpit-amaranthsalade	63
• Ananas-basilicumsap	64
• Kyra's Yammy	65
• Walnootpompoentaartjes	66

3. Overgevoelig	67	8. Griep en verkoudheid	115
Recepten:		Recepten:	
• Boekweitpoffertjes met carobespread	71	• Pittige ontbijtsalade	119
• Courgette-kokossoep met koriander, rode ui en preikiemen	72	• Simpele superfoodlunch	119
• Kyra's groene supersmuice	73	• Gemericetea	121
• Rauwe curry met kikkererwt-komijn crackers	73	• Zuidelijke wortelsalade	122
• Kastanjeahorncake	74	• Rauwe chocolatte	122
4. Obstipatie	76	9. Hoofdpijn	123
Recepten:		Recepten:	
• Rosy & peachy muesli	81	• Gierstpap deluxe	127
• Citroen-courgettesoep met Appel-aspergesalade	82	• Rodelinzen-hijkisoep	127
• Rabarber-rozen-frambozensap	83	• Hartige notenkoekjes met gekiemde hummus	130
• Kyra's pasta melanzana	83	• Quinoasushi met oosterse tahinsaus	130
• Rabarbertaartje	84	• Kokos-lavendeldelight	131
5. Dip	86	10. Overgewicht	132
Recepten:		Recepten:	
• Chocopowersmuice	91	• Kyra's fruitflaxontbijt	137
• Pizza di Kyra	93	• It's-a-wraplunch	138
• Easy cheesy	94	• Komkommerngaspachosap	140
• Biet-kalamata-favaburger	94	• Spinazie-edamamedinner	140
• Meloensorbet met crunch en kruiden	95	• Appeltaartpudding met pittige room	141
6. Stress	96	Dankwoord	142
Recepten:		Meer praktische inspiratie	143
• Kyra's quinoabrekkie	100	Register	144
• Hijikisalade met yam-quinoaminiburgers	101		
• Koffiesubsmuice	102		
• Pestopasta primavera	103		
• Gracelandpuddingpie	105		
7. Hormonaal	106		
Recepten:			
• Mango-radijsbladsmuice	111		
• Waterkerssoep met 1001 radijssalade	111		
• Gevulde dadels	112		
• Hutspot 2.0	112		
• Rijstepad met amandel, abrikoos en vanille	114		





Kyra's Kitchen is
mijn liefdesbrief
aan simpel eten,
de wereld en...
aan jou!

Inleiding



Welkom in *Kyra's Kitchen*! Voordat we samen aan deze overheerlijke, gezonde en inspiratieve kooktrip beginnen, wil ik je eerst iets belangrijks vertellen.

Sinds ik vijftien jaar geleden aan mijn opleiding tot natuurgeneeskundig therapeut begon, ben ik ontelbare theorieën over gezonde voeding tegengekomen. Elk boek, en bijbehorende theorie, werd aangeprezen als de oplossing. Deze modieuze dieetbijbels hadden allemaal iets gemeen. Ze beperkten je door een bepaalde voedingsgroep helemaal uit te sluiten. Vooral vetten en koolhydraten kregen er flink van langs. Die zouden de oorzaak van alle problemen zijn. Deze theorieën stelden ook dat iedereen die volgens dit ene ultieme dieet zou leven de gewenste resultaten zou behalen of zijn gezondheid zou hervinden.

Tijdens de afgelopen vijftien jaar ben ik, naast talloze dieetheorieën, ook een heleboel mensen tegengekomen. Ik vroeg ze het hemd van het lijf en besprak hun voedingspatroon en lifestyle. Ik zag hoe elk van die personen weer *nét* anders was en dat hun gezondheid pas verbeterde wanneer ik ze voedingstips gaf die specifiek op hen van toepassing waren. En zo gek is dat niet. Wij mensen hebben grote overeenkomsten maar zijn gewoonweg niet allemaal hetzelfde. Ieder van ons heeft daarom ook net wat anders nodig om gezond en gelukkig te zijn. Zoveel mensen, zoveel waarheden, zoveel passende eetstijlen.

Al die mensen waren *nét* anders maar hadden desondanks één grote overeenkomst: ze kwamen bij mij met de verwachting dat ik ze precies zou vertellen wat ze wel en niet mochten eten. Zij zouden die voedingsregels dan braaf uitvoeren en alles zou goed komen. Maar zo werkt dat jammer genoeg niet. Ik ken jou niet zo goed als jij jezelf kent.

Voeding is een ervaringswetenschap. Er is niet één universeel voedingspatroon. Noorderlingen hebben minder vitamine D nodig dan mensen met zuidelijke *roots*. Mijn beste vriendin reageert heftig op koffie en blijft er ver van weg. Ik heb warmte en verwarmende producten nodig om me lekker te voelen. En zelfs dat verandert. Wanneer mijn beste vriendin een concentratiedip heeft, neemt ze wel eens een bakkie. En in de zomer eet ik meer verkoelende salades.

De enige die kan voelen welke voeding op dit moment bij jou past, ben jij. Jij bent de beste kenner van jezelf en je lichaam. Er is niet één winnende formule voor het vinden van gezondheid en geluk. Het is aan jou om je eigen *food & health*-avontuur aan te gaan. En door te gaan experimenteren en observeren ontdek je welke eetstijl jou het beste ondersteunt.

Kyra's Kitchen kan je daarbij helpen. Het is geen dieetboek, niet gebaseerd op beperking en biedt niet één enkele oplossing voor alles. Het is een gids vol suggesties en tips die je begeleiden bij het vinden van jouw optimale eetstijl.

Het bespreekt de vele magische facetten van voeding. Hoe voeding een krachtig preventiemiddel tegen ziekte kan zijn. En hoe voeding als medicijn kan dienen bij gezondheidsklachten.

Het laat zien hoeveel invloed je – door je voedingskeuzes – hebt op je eigen gezondheid en welzijn. En, *last but not least*, hoe verrassend lekker en gelukkigmakend het koken en eten van deze maaltijden kan zijn.

Kyra's Kitchen is mijn liefdesbrief aan simpel eten, de wereld en... aan jou! Ik schreef deze brief omdat ik ervan overtuigd ben dat je, als je een eet- en leefstijl vindt die bij jou past, je gezonder en gelukkiger zult zijn. En gezonde gelukkige mensen maken verschil; zij maken een gezonde en gelukkige wereld. En een gezonde en gelukkige wereld maken jou en mij nog gezonder en gelukkiger. Laten we die positieve vicieuze cirkel van gezondheid en geluk met elkaar in gang zetten.

Enjoy the ride,
☺ Kyra

Gebruiksaanwijzing

- Lees *Kyra's Kitchen* voor optimaal effect van voor naar achter. Dit food & health-avontuur wordt daardoor nog duidelijker en plezieriger.
- Lees ook de hoofdstukken die niet op jou van toepassing lijken. Soms oogt iets niet relevant maar bevat het, als je er wat dieper induikt, een heleboel waardevolle informatie.
- Koop een mooi schrift en schrijf daarin alles wat tijdens deze trip omhoog borrelt. De antwoorden op mijn vragen, je ervaring met bepaalde oefeningen, het effect van een specifiek voedingsmiddel of je overpeinzingen en ogenschijnlijk betekenisloze gedachten. Niets is te gek.
- Beleef deze ontdekkingsreis met een glimlach en een open blik. Zie het als één groot avontuur dat je meer duidelijkheid geeft over jou en je behoeftes. Merk je dat je frons of met jezelf in strijd bent? Observeer, adem diep en laat je mondhoeken opkrullen.



Deel I
Voorkouwen

A decorative flourish consisting of several elegant, swirling lines that extend from the bottom of the word 'Voorkouwen'.

***'Peace. It doesn't mean to be in a place where there's no noise, trouble or hard work. It means to be in the midst of those and still be calm in your heart.'* (bron onbekend)**

Zoveel mensen, zoveel diëten. Kijk maar eens om je heen. Wat zie je? Waarschijnlijk dat we allemaal net iets anders zijn. Je buurvrouw heeft een andere (culturele) achtergrond, een ander karakter, een andere haarkleur en haar eigen postuur. Wij zijn allemaal net iets anders gebouwd. Dan is het toch eigenlijk heel raar om te verwachten dat we, om gezond en gelukkig te zijn, allemaal hetzelfde nodig hebben?

Mensen met een Aziatische of Afrikaanse achtergrond hebben qua voeding wat anders nodig dan mensen met Noord-Europese roots. Wist je dat mensen met een donkere huidskleur het enzym missen om melksuiker te verteren? Zij zijn er dus niet op gebouwd om (koe)melk te verteren. Als je nog verder inzoomt, dan zie je dat elk mens net iets anders nodig heeft om gelukkig te zijn. De ene persoon vergroot zijn geluk door zich bezig te houden met fotografie en de ander door te voetballen.

Heel

Bovenstaande beschrijving is een heel korte introductie van de term *holisme*. Het woord holisme komt van *holos* dat 'geheel' betekent. Wanneer je iets holistisch bekijkt, houd je je blik breed en zie je alles als onderdeel van het grotere geheel. Zo kunnen bijvoorbeeld opvoeding, verandering van woonomgeving en diepgewortelde mentale overtuigingen invloed hebben op jouw fysieke gezondheid. De wereld is een verzameling van planten, dieren en natuurfenomenen. Jij bent onderdeel van die wereld waarin alles met elkaar verbonden is en alles elkaar beïnvloedt. En ook jij bent een geheel op zich. Je lichaam en geest oefenen continu invloed op elkaar uit. Zo kan het zijn dat je, wanneer je je (mentaal) down voelt, je (fysiek) hoofdpijn krijgt.

De aarde wordt bewoond door een verzameling planten en dieren die van elkaar afhankelijk zijn. Je ademt de zuurstofrijke lucht in die bomen van jouw koolzuurrijke adem hebben gemaakt. Je ademt wat van de lucht in die je buurvrouw net heeft uitgeademd. Wat in de bladeren van de boom en de aderen van de persoon naast je zat, wordt nu onderdeel van jou. Hoe magisch is dat?! En dit is slechts één voorbeeld. Alles is met elkaar verbonden.

We zijn dus allemaal net iets anders en hebben ook net iets anders nodig. Tegelijkertijd zijn we met alles en iedereen verbonden en dit beïnvloedt ons op alle mogelijke manieren. Deze gedachte is essentieel voor het vinden van gezondheid (zie ook: Zes pijlers van gezondheid – dip blz. 86).

Extreem

Niet alleen de wetenschap dat we verbonden zijn met alles en iedereen, is essentieel voor het vinden van gezondheid en geluk. De uitspraak van de grondlegger van onze huidige geneeskunst, Hippocrates, draagt ook een steentje bij. Hij beschreef ziekte als onbalans. Om gezondheid te bewerkstelligen is het nodig de balans te herstellen.

Het grappige van balans is dat de meesten van ons er enorm naar verlangen, maar dat niemand continu of langdurig in balans is.

Voor je het weet, word je door wat

je meemaakt van je sokken geblazen. Soms heftig, soms subtiel. Even leek alles vloeïend te gaan en mee te zitten. En dan, voor je er erg in hebt, gebeurt er iets wat je uit de *flow* haalt. Gevolg? Je voelt je fysiek of mentaal uit het lood.

Denk maar eens terug aan zo'n 'in-balans-uit-balansmoment'. Wat bracht jou uit balans? Grote kans dat het iets van buitenaf was: een financiële tegenvaller, een slopende reis, een niet goed vallende maaltijd, een negatieve opmerking of het weer. Ze kunnen allemaal voor een tijdelijke disbalans zorgen.

Ben je in optimale (fysieke, mentale, emotionele) gezondheid, dan heb je veerkracht en is die balans zo weer hersteld. Tot de volgende gebeurtenis je uit balans brengt en de balans weer gevonden moet worden. Balans is tijdelijk. Het zoeken naar en hervinden van balans gaat dan ook je hele leven lang door.

Nu ga ik je iets heel tofs vertellen. Er is namelijk een truc die het makkelijker maakt om het moment van balans te rekken. En je tegelijkertijd, wanneer je even uit evenwicht bent, de balans helpt te hervinden. Denk aan een ouderwetse weegschaal. Deze heeft twee schalen, één aan de linkerkant en één aan de rechterkant. De schalen zijn met een (horizontale) hefboom aan elkaar verbonden. Al deze delen, zowel de schalen als de hefboom, bewegen. In het midden van de weegschaal zie je een verticale staander met een voet. Deze beweegt niet. Als je veel gewicht op de linkerschaal legt, dan raakt de weegschaal uit balans. Leg je veel gewicht op de rechterschaal, dan gebeurt hetzelfde. De enige plek die niet beweegt is het midden.

Dit beeld beschrijft exact wat er gebeurt tijdens je leven. Wanneer je naar het rechterextreem neigt, raakt de weegschaal (dus jij) uit balans. Neig je naar het linkerextreem, dan... gebeurt hetzelfde! Het kost je dan weer heel wat 'gewicht' (= moeite) om de balans te herstellen. Maar wat gebeurt er als je boven op die verticale staander klimt? Precies! Dan is de weegschaal in balans en sta jij in het rustige midden.

Drie tips voor het vinden van balans:

- Wees je bewust van het feit dat je uit balans bent.
- Zoek een activiteit die je helpt om harmonie en rust te vinden (meditatie, yoga, chi kung).
- Vermijd extreme voedingsmiddelen zoals vlees, eieren, smaakversterkers, geraffineerd eten en eten dat chemische toevoegingen bevat.

Hoe minder we in extremen leven, hoe dichterbij het rustige midden zijn, hoe makkelijker het is balans (en dus gezondheid en geluk) te hervinden.

Yin en yang

In het Oosten noemen ze dit midden de balans tussen yin en yang. Deze term wordt gebruikt om alledaagse processen als dag en nacht, eb en vloed, jong en oud en actief en passief te beschrijven. Het zijn twee simpele woorden die gebruikt worden om dit natuurlijke fenomeen een naam te geven.

Je zou yin kunnen zien als de ene kant van de weegschaal. Yin is passief, aards, vrouwelijk, donker en koel. Yang is de andere kant van de weegschaal. Het staat voor activiteit, lucht, mannelijkheid, licht en warmte. Yin en yang zijn continu in beweging, maar de bron van deze twee verandert niet. Je zou die bron kunnen zien als het midden (van de weegschaal).

Yin en yang proberen elkaar constant in balans te houden. Na een lange dag werken (yang), neig je van nature naar een ontspannen avond (yin). Wanneer je koorts hebt (yang), koelt je lichaam als vanzelf af door te zweten (yin). En tijdens de winter (yin) heb je behoefte aan warm eten (yang). Niets is ooit volledig yin of volledig yang. Zelfs tijdens je slaap (yin) klopt je hart, draai je je om en ben je mentaal actief (yang).

De vraag is niet of je naar dit midden kunt komen, maar of je naar dit midden wilt komen. Het midden wordt namelijk vaak als saai bestempeld. Denk maar aan de term gemiddeld. Dat associeer je niet direct met interessant, positief of *alive and kicking*.

Weet je wat er gebeurt als je iets extreems meemaakt? Precies! Je krijgt een kick. Het leven in extremen geeft een repeterende kick, lijkend op de boost die je van drugs krijgt. Je raakt als het ware verslaafd aan de spanning en wilt niet anders. Gevolg is wel dat als je het ene extreem hebt meegeemaakt, je lichaam vaak automatisch in het andere extreem schiet. Met drugs zie je hetzelfde, een upper als xtc geeft je even een extreem blij gevoel. Vervolgens ben je, als de stimulerende werking voorbij is, een paar dagen extreem *down*. Een leven dat bestaat uit een aaneenschakeling van kicks en extremen is niet anders. Het ene extreem wisselt het andere af. Je leven wordt een achtbaan die je van hot naar her slingert.

Het midden is niet minder *awesome* dan de heftigste kick. Je moet er gewoon even bekend mee worden. Net zoals je een bepaald product minstens twaalf keer moet proeven voordat je de smaak ervan kunt waarderen.

Simpel

Simpel valt in dezelfde categorie als het midden. We zijn er over het algemeen niet snel van onder de indruk. Denk maar aan de populariteit van de moleculaire keuken. Bij deze kookstijl worden allerlei scheikundige foefjes gebruikt om ingewikkelde en haast buitenaards uitziende gerechten te creëren. En ook in ons dagelijks leven is simpel vaak ver te vinden. Denk aan je weekschema en hoe 'druk, veel en vol' als positief worden gezien.

Hetzelfde geldt overigens voor bezittingen. Het hele huis is gevuld met *hightech*snufjes, de nieuwste *must haves*, trendgevoelige *stylish* kleding en, niet te vergeten, een heleboel oude spullen die we al jaren niet gebruikt hebben. En wanneer we onze auto net twee jaar hebben, wordt het toch echt weer tijd voor een geavanceerdere en dus een vele malen betere versie. Hoe complexer, meer en nieuwer, hoe beter. Toch?!

Nou, nee dus. Hoe meer je hebt, hoe voller je hoofd wordt en hoe meer stress dit oplevert. Bezit gaat gepaard met het gevoel van verantwoordelijkheid. Je wilt het niet verliezen.

Ten opzichte van vijftig jaar geleden hebben we, materieel gezien, een stuk meer. Het leven is drukker en ingewikkelder geworden. Maar weet je wat? We worden er niet gelukkiger van. Sterker nog, depressie is de snelst groeiende ziekte. Als we zo doorgaan wordt het in 2040 de nummer één oorzaak van alle gezondheids- en welzijnsproblemen.

Nee, complexer en meer is niet beter. Het geeft stress en stress maakt ongelukkig.

Simpel blijkt net zo *awesome* als het midden, het zijn twee essentiële basiselementen voor geluk en gezondheid.

In het kort:

- Jij en ik hebben overeenkomsten maar zijn net iets anders.
- Alles en iedereen is verbonden en iedereen wordt door elkaar en de omgeving beïnvloed.
- Het vinden van jouw midden is de belangrijkste stap op weg naar gezondheid en geluk.
- Hoe dichter je bij jouw midden blijft, hoe sneller je je balans terug hebt gevonden.
- *Awesome* is veelzijdig en discrimineert niet.
- Dat maakt het midden en simpel net zo *awesome* als wat dan ook.
- Sterker nog, de herwaardering van deze twee gaat je gezondheid en geluk opleveren.

Jij bent dus net iets anders dan ik. Maar toch zijn er grote overeenkomsten tussen jou en mij. Dat maakt het belangrijk je eigen specifieke voedings- en *lifestyle*-behoeftes te leren kennen. Dit doe je door je te herinneren wat voor ons in algemene zin werkt. Door aan de slag te gaan met eeuwenoude gezondheidsrichtlijnen zoals besproken in het volgende hoofdstuk: de zes pijlers van gezondheid. Met deze pijlers als basis kun je gaan experimenteren om de richtlijnen te *finetunen*. Je maakt ze eigen, kijkt wat voor jou werkt en ontdekt zo een unieke eetstijl. Een eetstijl die jou ondersteunt bij het vinden van gezondheid en geluk.

De zes pijlers van gezondheid

Er is een groot verschil tussen voedsel, voeding en Voeding.

Voedsel is dat wat je eet. Voedsel wordt voeding met een kleine v als wat je eet je niet alleen vult, maar ook voedt. Om voedsel tot voeding te maken heb je gezonde en passende producten nodig en een goede spijsvertering.

Zo kunnen ook mensen die supergezond voedsel eten, ondervoed raken. Het lichaam kan dan, door een falende spijsvertering, weinig van al die gezondheidsbevorderende vitaminen en mineralen opnemen.

Voeding met een hoofdletter V is Voeding in de breedste zin van het woord. Niet alleen wat je eet geeft energie, ook zuurstof, beweging, slaap, water en zonlicht doen dat. We kunnen weken zonder voedsel, maar slechts dagen zonder vocht en maar een paar minuten zonder zuurstof. Toch zien we voedsel als onze belangrijkste vorm van Voeding.

In werkelijkheid zijn deze zes pijlers, als het op je gezondheid en geluk aankomt, even belangrijk.



Denk aan jouw klacht of zwakke plek. Welke van deze zes pijlers is in jouw geval uit balans? Of misschien is het er meer dan één? Schrijf op. Noteer hoe je dagelijkse leven eruit zou zien als deze wel in balans zou zijn. Wees niet bang groot te denken. Beschrijf wat je daarvoor nodig hebt.

De zes pijlers

1. Ademhaling

'Deep inhales create space in your body and mind. Long exhales move you into that fresh new space. Do you want doors to open in your life? Breathe deeper.' (Tara Stiles)

De adem is van levensbelang. Zonder adem geen leven. En zonder een langzame, diepe adem geen gezondheid. Zuurstof speelt daarbij een belangrijke rol. Elke keer dat je inademt, komt er zuurstof in je longen. De zuurstof gaat via de kleinste longblaasjes naar het bloed en wordt daar door de rode bloedlichaampjes naar alle cellen en weefsels van je lichaam vervoerd. Wanneer je te weinig zuurstof binnenkrijgt, raakt je hele systeem ondervoed en begint het te haperen.

De adem is iets magisch. Niets zet veranderingen zo goed in gang als de adem. Ben je gestrest? Neem een paar diepe inademingen en voor je het weet ben je weer opgewekt, helder, kalm, sterk en energiek. En ook op lichamelijk niveau zet de adem veranderingen in gang. Het tovert voedsel om tot voeding. Hoe? Zuurstof is essentieel voor verbranding en vertering. En verbranding en vertering zijn nodig om voedsel voedend te maken.

Een diepe adem zorgt ervoor dat de longen subtiel richting de buikorganen bewegen. Deze massage stimuleert alle buikorganen, die vlak

onder de longen liggen. Iedereen die wel eens een massage heeft gehad, weet hoe overheerlijk, ontspannend en weldadig dat is. Wat tof dat jij jezelf dus, zonder dat je het weet, 24 uur per dag masseert!

Door langzaam en diep te leren inademen, vergroot je de hoeveelheid te gebruiken zuurstof en optimaliseer je de massage die de adem je geeft.

Een lange uitademing zorgt er vervolgens voor dat je kunt loslaten wat je niet meer nodig hebt. Zowel fysiek, in de vorm van koolzuur, als ook mentaal en emotioneel. Dat is waarom zuchten soms zo lekker is. Je raakt oude troep kwijt.

Ademen wordt gezien als iets vanzelfsprekends, maar dat is het niet. De meesten van ons ademen veel te kort, te hoog en te oppervlakkig. We hebben pijn aan nek en schouders, zijn moe, afhankelijk van cafeïne, gehaast, angstig en gestrest. Al deze klachten kunnen verholpen worden met een heel simpel medicijn: een rustige, diepe adem.

De beste adem is de adem die de longen van onder tot boven en van links naar rechts vult. Zie het als een emmer die je op de inademing langzaam vult met water. Eerst vult de bodem (de buik) zich. Daarna het midden (de ribben) en vervolgens bereikt het water de rand (sleutelbeenderen). Tijdens de uitademing leeg je de emmer. Dat begint bij het water dat het dichtst bij de rand (de sleutelbeenderen) zit. Daarna verlaat het water in het midden (de ribben) de emmer. En vervolgens loopt het water van de bodem (de buik) weg.

Masterclass

Probeer het eens. Ga rechtop op je stoel zitten en sluit je ogen. Plaats je handen op je buik. Gebruik het beeld van de emmer om je adem te sturen. Vul eerst de buik, dan de ribben en tot slot de sleutelbeenderen met lucht. Leeg vervolgens het bovenste deel van de longen,

Een diepe adem zorgt voor:

- optimale spijsvertering;
- ontspanning;
- goede weerstand;
- relativiseringsvermogen;
- evenwichtige energie;
- hormonale balans.
- een helder en kalm hoofd;

het midden en dan de buik. Doe dit 5 minuten lang. Het enige waar je je op hoeft te concentreren, is je adem. Neem vervolgens even de tijd om te observeren wat er veranderd is. Open je ogen en maak eventueel wat notities (zie ook: Adem, hoofdstuk 9).

Nu je op weg bent *the grand master* van je adem te worden (en daarmee je zuurstofinname te optimaliseren) wordt het belangrijk om ook het transport van zuurstof door je lichaam te stimuleren. Zo kan de zuurstof die je inademt in alle cellen van je lichaam terechtkomen en voor optimale gezondheid zorgen. Niets helpt het transport van zuurstof beter dan het eten van (rauwe) groene bladgroenten. Bladgroenten bevatten veel van de groene kleurstof chlorofyl. De moleculaire structuur van deze kleurstof is bijna gelijk aan de structuur van de rode kleurstof in je bloed. Die overeenkomst zorgt ervoor dat chlorofyl de rode bloedcellen, en daarmee de toevoer en het transport van zuurstof, ondersteunt.

Bacteriën, schimmels, virussen en parasieten leven het liefst in een zuurstofarme omgeving. Adem je diep, dan is je lijf zuurstofrijk. Je verbetert door diep te ademen dus niet alleen je verbranding, vertering en energielevel: je optimaliseert je weerstand!

2. Beweging

De mens is gemaakt om te bewegen. Het houdt de gewrichten soepel, maakt je botten sterk, brengt je bloedsomloop op gang, stimuleert de weerstand, verbetert je slaap en activeert de spijsvertering en uitscheiding. Beweeg je minimaal dan functioneer je minder goed. Je blijft letterlijk en figuurlijk stilstaan. Maar niet alle beweging is hetzelfde. Sommige vormen van beweging werken opbouwend en andere breken af. Ook de intensiteit van de beweging maakt of het wel of niet ondersteunend is. Zo is het lichaam van een topturnster na haar dertigste jaar helemaal op. Zij is over haar

grenzen gegaan en haar spieren en gewrichten zijn door het intensieve gebruik versleten. Ook voor beweging geldt de slogan: 'het midden is *awesome* (zie: Basis). Niet te weinig, niet te veel. Niet te kort, niet te lang. Niet afwezig, niet geforceerd. En altijd met lichaamsbewustzijn en aandacht. Want als je die laatste twee gebruikt, beweeg je je lichaam optimaal, rem je op het juiste moment af en voorkom je blessures.

Voel je je zo?

sloom
ongeïnspireerd

besluiteloos

boos of geïrriteerd

gestrest

alleen

Beweeg dan zo!

intensief, bijvoorbeeld joggen
stimulerend, bijvoorbeeld tango

activerend, bijvoorbeeld fietsen

temperend en verkoelend, bijvoorbeeld rustig zwemmen

rustgevend en met aandacht voor adem, bijvoorbeeld yoga

verbindend, bijvoorbeeld een teamsport

Welke vorm van beweging jou ondersteunt is afhankelijk van je bouw en fase. Ben je van nature wat zwaarder, trager en passiever? Dan kun je best wat zweetdruppels gebruiken. Ben je juist heel gedreven en competitief? Dan mag je wel wat gas terug nemen. En ben je druk in je hoofd of maak je je snel zorgen? Doe dan iets fysieks waarbij de aandacht naar de adem gaat. Dat maakt dat je je beter kunt ontspannen. Je gemoedstoestand en situatie kunnen van dag tot dag verschillen. De ene dag heb je moeite met opstarten en de volgende dag spring je vrolijk uit bed. Hou deze verschillende fases in de gaten en pas je beweging hierop aan. Wanneer je overmoedig en hyperactief bent, heb je juist trage en rustige beweging nodig. Kom je moeilijk op gang dan kun je juist wel wat intensieve actie gebruiken!



Tips

- Beweeg gemiddeld 45 à 60 minuten per dag. Zorg dat je nog kan praten of zingen. Dan ben je verzekerd van een gemiddeld tempo.
- Wees met aandacht bij je bewegingen. Dit verkleint de kans op blessures.
- Pas je tempo en de bewegingsvorm aan je gemoeds-toestand en situatie van dat moment aan.
- Doe in de ochtend een actieve sport en in de avond een rustgevende beweging.
- Vergroot je lichaamsbewustzijn door yoga, tai chi of chi kung.