



Good Shit

JOUW HOLISTISCHE GIDS NAAR
EEN GEZONDE SPIJSVERTERING

Julia Blohberger en Roos Neeter

Good Shit

JOUW HOLISTISCHE GIDS NAAR
EEN GEZONDE SPIJSVERTERING

Julia Blohberger en Roos Neeter

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Inleiding	8
Poepfilosofie	13
De perfecte poepervaring	15
Wees de koningin van jouw (keramische) troon	16
Agni mudra	17
Telefoonvrije zone	18
Poepen in publieke ruimtes	19
Laat ze los, laat ze gaan	20
Poepen 101	25
Hoe gebruik je de stoelgang- tracker	27
Van voor naar achter	28
Het ideale nummer	29
De bietentest	30
De ins & outs van je uitwerpselen	31
Analyseer de kleur van je poep	32
Ah, die stinkt!	33
Tonganalyse	34
Gezonde urine, het gouden zusje van onze bruine vriend	35
Tracker week 1	36
Je ochtendpoep en -routine	39
Ochtendroutine	41
Tong schrapen	42
De ochtendreiniging	43
Koffie	44
Stimulerende middelen	45

Mindful eten en drinken	49
Spijsverteringstijd	51
Hoe ingewikkelder het leven, hoe simpeler het eten	52
Bewust eten	53
Voedselcombinaties	54
Mindful betekent niet buik-vol, laat wat ruimte vrij!	55
Blijf verticaal	56
Poephelden	57
Poepsaboteurs	63
Ballonbuik	65
Pak je rust	69
Slapen tijdens het nachtelijke (v)uur	71
Goede slaapgewoontes	72
Hoe voorkom je een puinhoop?	77
Wat zegt je energieniveau over je manier van eten?	79
Eten waar je blij van wordt	80
Zelfmassage	81
Versterk je verbrandingsvuur	85
Hero pose	87
Twist	88
Pawanmuktasana	89
Buikmassage	90
De innerlijke winden	91
21 dagen Good Shit	99
Tracker week 2	100
Tracker week 3	104
Tracker week 4	108

Inleiding

Het is tijd om een open en eerlijk gesprek te voeren over poep.

In de westerse wereld zijn we geobsedeerd met wat we in ons lichaam stoppen. In de jaren '80, '90 van de vorige en het begin van deze eeuw, ging het allemaal om vet- suiker- en koolhydraatarme diëten. Met afvallen als belangrijkste doel, zelfs als ze de illusie hadden op gezondheid gericht te zijn. Hoewel ragediëten niet verdwenen zijn, zijn we door de jaren heen meer te weten gekomen over onze darmen en de relatie daarvan met onze gezondheid.

Tegenwoordig hebben we meer aandacht voor de kwaliteit van onze voeding en zoeken we een goede balans van voedingsstoffen. We hebben geleerd dat wat we eten onze darmen beïnvloedt, die op hun beurt zowel onze taille als onze hersenen beïnvloeden. Dat uit zich in hoe wij ons psychisch en fysiek voelen. We hebben ook geleerd dat voeding, in combinatie met slaap, stress en andere leefstijlgewoontes, ontstekingen in het lichaam kan veroorzaken, die leiden tot allerlei problemen in het lichaam. Kort gezegd: onze darmen zijn de sleutel tot een goede gezondheid.

Maar hoe weten we of ons verteringsstelsel het goed doet? Dat is waar poep – en de filosofie van *Good Shit* – jou komt helpen.

Poep kan veel zeggen over je gezondheid. Het probleem is dat de meesten van ons opgevoed zijn met het idee dat het vies is en zo snel mogelijk doorgespoeld moet worden. Dat is net zoiets als een berichtje deleten voordat je het gelezen hebt. Onze darmen sturen ons met regelmaat signalen over onze gezondheid, maar als we die niet opmerken omdat we ons schamen – of omdat we niet weten waar we naar moeten kijken – is dat hartstikke zonde.

We snappen het ongemak. De westerse samenleving heeft een hele reeks taboes gecreëerd over dit onderwerp. Wanneer iemand je vraagt hoe het gaat, is het onwaarschijnlijk dat je antwoordt: 'Ik poep al de hele week geweldig – bedankt voor het vragen!' Maar een week goed poepen is reden tot een feestje! Je zult je misschien gelukkiger voelen, meer energie hebben en mentaal scherp zijn, zonder je te realiseren dat dit komt door je goede poepsessies. Maar het is belangrijk die connectie te maken. Als je niet weet wat de onderliggende oorzaak is van je goede en slechte gevoelens en stemmingen, zal het moeilijker zijn om het goede voort te zetten en het slechte te controleren.

Als we openlijker zouden praten over dit onderwerp met vrienden en familie, of ten minste met de dokter, dan zouden we begrijpen waarom het regelmatig checken van de stoelgang van belang is.

Dit boek is als een gids die je leidt naar de beste poep van je leven en wij zullen jou daarbij helpen. Zie ons, en dit boek, als de vrienden waar je eindelijk al je shit aan kwijt kunt, zonder schaamte!

We hebben onze achtergrond als gecertificeerde Ayurvedische voeding- en levensstijlcoaches toegepast om gezondheid vanuit een holistisch perspectief te bekijken. Vanuit de Ayurveda is de poepcheck al duizenden jaren een belangrijke bron om informatie over je gezondheid in te winnen. We vragen je om een week lang je poep te observeren, voordat je enige aanpassingen doet aan je levensstijl. We moedigen je aan om dagelijks de frequentie, vorm, consistentie, geur en kleur van je uitwerpselen te monitoren. Mocht je niet gewend zijn om na de nummer twee even achterom te kijken, dan kan het vreemd voelen in het begin. Maar weet dat wat je achterlaat in het toilet een van de beste indicatoren is van je algehele gezondheid.

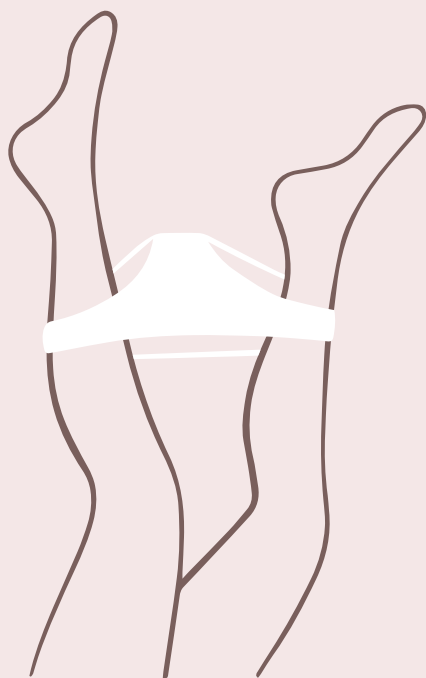
Naarmate je vordert in *Good Shit*, zul je simpele tips & tricks leren die je op een praktische manier kunt toepassen in je ochtendroutine, dieet, slaapgewoontes en verzorging. Je kunt het effect van deze aanpassingen bijhouden in een driewekentracker achter in het boek. Mocht je daarna nog door willen gaan, kun je de tracker kopiëren.

Veel van wat we in dit boek bespreken zijn logische stappen om je bewuster te laten worden van je stoelgang. We zijn geen medische professionals, dus als je ongemak of pijn hebt, of bloed in je ontlasting vindt, raden we je aan om contact op te nemen met je dokter. Maar als het goed is, zul je je minder moe en zwaar voelen als je een betere relatie opbouwt met je darmen. Dit deel van je lichaam produceert ten slotte 95 procent van het feel-goodhormoon serotonine. Als je verteringsvuur goed in balans is, zul je over het algemeen meer energie en een sterkere weerstand hebben en je gelukkiger voelen.

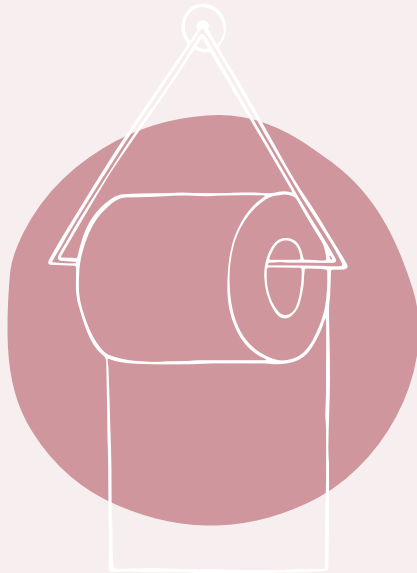
We wensen je heel veel *happy, healthy pooping!*

Liefs,

Roos & Julia



Poep- filosofie



We gaan ervan uit dat je weet hoe je moet poepen – het is tenslotte een aangeboren instinct. Maar heb je weleens over je poepstijl gedacht? Ben je het type dat vliegensvlug zijn of haar ding doet terwijl je je telefoon aan het checken ben? Zit je twintig minuten op de wc te persen om er iets uit te krijgen? Hou je het op totdat je niet langer kunt? Of is de tijd op de wc jouw qualitytime, waarbij je even rustig kunt nadenken en tijd voor jezelf hebt?

Velen van ons denken niet na over hoe we onze tijd op het toilet doorbrengen, noch zien we de kans die daarin ligt. Het is een moment om bij jezelf te komen, je lichaam te voelen, je bewust te worden van je adem en om los te laten (letterlijk en figuurlijk).

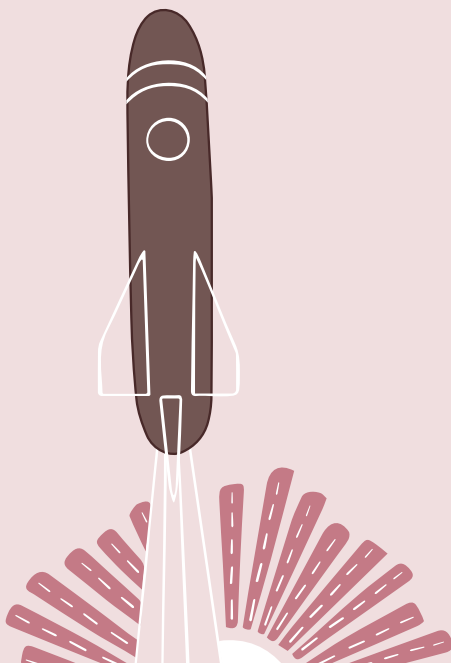
In dit hoofdstuk zullen we het hebben over onze poepfilosofie voordat we in de logistiek en details duiken in de volgende hoofdstukken. Ga er maar rustig voor zitten.

De perfecte poepervaring

De perfecte poepervaring begint 's morgens vroeg, als je nog in bed ligt wakker te worden. Je opent je ogen en luistert naar het zachte geluid van je ademhaling. Hoe voelt je lichaam vandaag? Heb je het avondeten van gisteren verteerd? Voelt je maag leeg of nog vol en zwaar? Is je lichaam klaar voor deze dag? Na deze eerste check-in stap je uit bed en ga je naar de wc, waar je even rustig gaat zitten.

Als het eten van gisteravond goed is verteerd, zul je merken dat je nummer 2 in een rustige vaart naar beneden komt. Je poep zal vrijwel moeiteloos naar buiten komen en met een zachte landing in de wc-pot vallen. De kleur is midden- tot donkerbruin, de textuur is zacht en de vorm blijft vast en stevig.

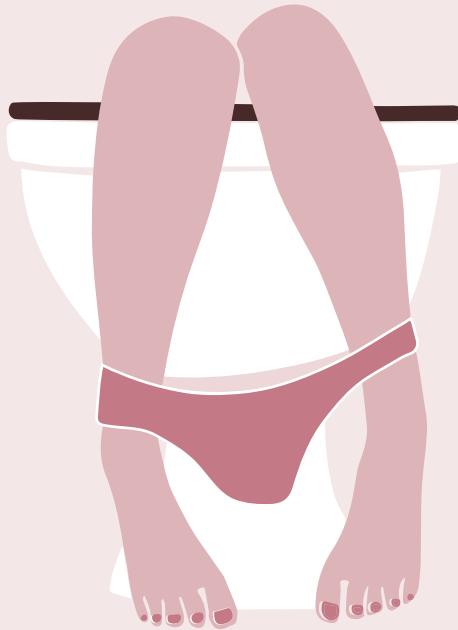
Nu je de dag van gisteren achter je hebt gelaten voel je je licht, energiek en klaar voor de nieuwe dag. De volgende halte is de keuken, tijd voor ontbijt.



Wees de koningin van jouw (keramische) troon

Iedereen wil graag gelukkig en gezond zijn. Dit is alleen mogelijk wanneer je af en toe even tijd voor jezelf neemt. Zie tijd om te poepen als heilig, dit is tijd voor JOU! (Voor ouders of mensen met een drukke baan is het misschien wel de enige jou-tijd op een dag!)

Als je op je keramische troon zit, behandel jezelf dan als royalty. Je bent niets of niemand iets verplicht op dat moment. Jij bent de koningin. De rest laat je voor wat het is, adem, en laat het los!



Agni mudra

Dit handgebaar activeert en balanceert het vuurelement; agni betekent 'vuur' in het sanskriet. Met handgebaren kun je op een subtiele manier de energie in je lichaam leiden naar de gewenste plek. Leg je duim op je ringvinger. Je andere vingers zijn recht. Houd beide handen op deze manier in meditatie op de wc.



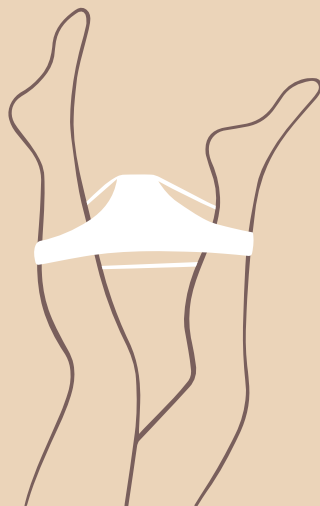
Voordelen:

- bevordert de spijsvertering
 - vermindert stress
- boost je metabolisme
 - verbetert je kracht

Over ontlasting praten we liever niet, en dat terwijl het zoveel zegt over onze gezondheid. Dat moet anders! Door je stoelgang te bestuderen op kleur, geur en vorm krijg je meer inzicht in je spijsvertering. Met een flinke dosis humor laten Julia Blohberger en Roos Neeter je in deze praktische en vrolijk geïllustreerde gids zien wat je kunt doen om tot het perfecte resultaat in de wc-pot te komen. Pas de simpele tips en tricks uit *Good Shit* direct toe in je ochtendroutine, dieet, slaapgewoontes en verzorging voor een gezond en energiek leven.



Julia Blohberger en **Roos Neeter** zijn allebei yogadocent en ayurvedisch consulent. Door uit te gaan van het holisme geven ze een andere kijk op gezondheid, creëren ze bewustzijn voor het lichaam en doorbreken ze taboes.



**KOS
M•S**

NUR 860
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen