

Lezing: Luyten Sonja - 8 februari 2014

Gezond en bewust koken,

Er is een belleke gaan rinkelen,

Sinds de lezing van Vyasa Deva: "Natuurlijk Gezond "waar ik met grote ogen van verbazing heb naar zitten luisteren, ben ik ongerust geworden over het feit " wat maken ze me allemaal wijs over het gebruik van vb. medicijnen, en wat een grote macht heeft dit allemaal bedacht en in handen? Alsook kwam de vraag bij me op, " wat mag ik nog vertrouwen op medisch vlak en wie?, en hoe zit het dan met onze dagelijkse voeding?" Ik herinner me nog dat ik na het Siddartha weekend met vrienden samen kwam, en dat ik niet kon zwijgen over mijn ongerustheid hierover.

Als dit nog niet voldoende was, 3 dagen later had ik in een gesprek met Sven - van opleiding voedingsdeskundige, van beroep sporthulp en begeleidingen - weer een soortgelijk onderwerp, maar deze keer meer over voeding: het ging erover dat we steeds meer sterk geraffineerde voedingsmiddelen gebruiken zoals frisdrank, ontbijtkoeken, wit brood, pasta, klaargemaakte maaltijden, die dan ook vol verzadigde vetten zitten. Waarvoor ons lichaam heel veel energie nodig heeft om dit te kunnen verteren en waarvan ook nog veel afvalstoffen in ons lichaam achterblijven.

Een aantal van die punten waren o.a. dat de verhoudingen van de voedingswaarden fel veranderd zijn de laatste 30-40jaar, door de vervuiling van het milieu , het gebruik van kunstmatige meststoffen, pesticiden, hormonen enz.

vb. de verhouding van een sinaasappel: deze bevatte vroeger(30 à 40 j geleden) 120 mg vit, nu is dat nog 30mg.

Eén tomaat van vroeger: voor dezelfde voedingswaarde te hebben moet je nu ongeveer 20 tomaten eten .

Alsook in de kip en het ei zitten veel antibiotica , zo zouden wij per jaar 2 kg antibiotica binnen krijgen via onze voeding in het algemeen en 1.5 kg hormonen. De gezondheid van de vis gaat ook achteruit, hierin zit niet meer de volwaardige visolie, door grootschalige kweek ervan.

Te vermijden zijn ook de transvetten, dit zijn goedkope vetten en ze zitten vooral in chips, fastfood, snacks, gebak, koekjes... Transvetten ontstaan ook als men vetten verbrand vb. bij het frituren of bbq'en.

Weer was ik er niet goed van, de vragen bleven hangen in m'n gedachten, wat voor brood eten wij eigenlijk allemaal op, op vlak van medicijnen en ook onze voeding? Wat kan ik nog vertrouwen, zeker niet de reclames! En wat is dan nog gezonde voeding? Ik ben dan in actie gekomen, wat gelezen en naar de bio winkel gestapt, zuivere producten gekocht, ook daar weer veel ideeën opgedaan. En ik ben gestart daar waar ikzelf verandering kon brengen en dat was in mijn keuken, met natuurlijke verse ingrediënten. Met behulp van het ayurveda kookboek volg ik ook zoveel mogelijk het ritme van de dag, kenmerkend aan de 3 dosha's.

Hoe ziet dit eruit?

6u tot 10u eerste fase van de dag (valt onder kapha) starten met een goed ontbijt brengt je eetlust, je spijsverteringsvuur en je hele stofwisseling op gang. Begin je met een lege maag, dan gaat je vuurtje niet branden, en raakt je lichaam de rest van de dag niet goed gevoed. Neem bij voorkeur een warm ontbijt. Wat ik lekker vind is havermoutpap met amandelmelk en zaden en pitten, afwisselend met een keer kokosolie of ghee of zwarte chocolade of noten gemixt. Gezoet met ahornsiroop of kokosbloesemsuiker. Ook gestoofde fruitschotels zijn heerlijk. Brood maaltijden zijn lekker maar liefst niet te dikwijls gebruiken als ontbijt, omdat brood koud is, verzwakt hierdoor je spijsverteringsvuur of agni, (verstoord pitta). Brood bevat veel gluten, die maken weefsels zwak (verstoord kapha) en brood verdroogd (vata) dus je 3 dosha ontregelen hierdoor. Ik heb al ondervonden wanneer ik een aantal dagen alleen warme maaltijden eet, en weinig of geen brood dat ik me beter, fitter voel.

Rond de middag is de pitta fase op zijn hoogtepunt, ons spijsverteringsvuur draait nu op volle toeren, en vraagt naar voeding, het is nu de tijd om de

belangrijkste maaltijd te gebruiken. De verteringskracht zorgt ervoor dat een goede maaltijd voldoende wordt omgezet zonder afvalstoffen achter te laten in ons lichaam, op die manier halen we de meeste kracht uit onze voeding, wat dan weer zorgt voor goede fysieke en emotionele warmte. 's Middags een warme maaltijd is goud waard voor je ontwikkeling, emotioneel, mentaal en spiritueel.

Vanaf 14u beginnen de vata uren, ideaal is om tussen 15u en 16 u een klein hapje te eten, misschien iets zoets, fruit of papje.

Vanaf 18u - kapha tijd - einde van de dag nadert, ons spijsverteringsvuur neemt stilaan af, te zware maaltijden of te late maaltijden worden minder gemakkelijk omgezet en kunnen er afvalstoffen in ons lichaam vastzetten. Dit is ook de reden dat wanneer je laat op de avond eet gemakkelijk zult aankomen in gewicht.

Om 22u begint stilaan pitta tijd tot 02.00 u. Hier worden de indrukken en de ervaringen van die dag verwerkt. Dit gebeurt tijdens de slaap. Belangrijk is ook dat je gaat slapen zonder voedsel in de maag zodat het pittavuur zich kan toeleggen op het verwerken van de indrukken van die dag en niet op het verwerken van voeding..

Van 02.00 u. tot 06.00 u. is het vata tijd, hier worden de inwendige energieën in harmonie gebracht. Om daarna tegen de ochtend alle uitwerpselen en afvalstoffen te elimineren. En zijn we klaar om de dag terug te beginnen met een lekker ontbijt.

Waar ik op let , ik gebruik heel veel verse groenten, tussen de 300 a 500gr per dag, en dat is een grote hoop als je dat ziet liggen. Groenten zo vers mogelijk, rechtstreeks van het veld of biologisch geteeld, best ook groenten van het seizoen en van de streek omdat deze de meest energie en kracht bevatten, en deze ook zo omzetten in ons lichaam. Ik stoof of stoom mijn groenten het meest omdat warm voedsel de spijsvertering en metabolisme stimuleert . Verwarmd voedsel kan ook met verwarmde eigenschappen zijn en-of met verwarmde specerijen.

Het gebruik van kruiden en specerijen, zorgt voor warmte in de gerechten en wakkert het spijsverteringsvuur aan, zodat de voeding verteert zonder afvalstoffen achter te laten. Een goede spijsvertering is een basis voor een goede gezondheid. Kruiden die ik regelmatig gebruik zijn: rotszout, zwarte peper, kurkuma, gember, mosterdzaadjes, komijnzaad,

Volkoren producten: roggebroom, bruine rijst, havermout, volkoren pasta.

Tot slot, wil ik maar zeggen dat ik bewust geworden ben over het feit, hoe belangrijk het is om gezond te koken, en dat daardoor je lichaam in evenwicht komt, fysiek, energiek alsook je denken en emoties.

Gebruikte bronnen: ayurveda kookboek van Lies Ameeuw

De voedselzandloper van Kris Verburgh

Mijn pure keuken van Pascale Naessens

Sportvasten make the switch