

'Verzorg je constitutie, ook tijdens de feestdagen' column in GezondheidPlus

De feestdagen breken weer aan, voor veel mensen betekent dit gezellig samenzijn. Lekker eten speelt hierin een steeds grotere rol. Sommigen (vr)eten zich een slag in de rondte en hebben nergens last van. Voor anderen is het een hele uitdaging om de decembermaand door te komen zonder zich beroerd te voelen.

Zondigen? Zonde!

Gezond eten is thuis makkelijker vol te houden dan dat je bijvoorbeeld uit eten gaat. Het kan een hoop discussies met je omgeving schelen door gewoon met 'de pot' mee te eten en 'gezellig' een wijntje mee te drinken. Sociale druk en "ik ben nu toch al aan het zondigen..." vormen snel excuses om door of zelfs helemaal los te gaan.

De eindrekening kan onaangenaam zijn. Jij zit dan met de 'gebakken peren' wat zich uit in klachten van een opgeblazen buik, winderigheid en boeren tot darm- en maagzuurklachten, misselijkheid of algehele malaise.

Vata, Pitta... wateh?!

De constitutie zorgt ervoor dat de één heel anders reageert op hetzelfde voedingsmiddel dan de ander. Iemands persoonlijke constitutie is het totaal aan geestelijke en lichamelijke eigenschappen die ervoor zorgen hoe je functioneert en reageert. Er zijn volgens de Ayurveda (een drie duizend jaar oude gezondheidsleer uit India) drie constitutietypen te onderscheiden: Vata, Pitta en Kapha.

Hert, tijger, olifant

De schrijfsters van het boek "t Went zo'n element' hebben een vertaalslag gemaakt naar meer herkenbare termen: hert, tijger en olifant. Je bent meestal niet helemaal één type, wel zie je dat er doorgaans één type overheerst. Het hert heeft met z'n zwakke spijsvertering vaak het meest last van onregelmatig, anders en buitensporig eten. De tijger is het zogenaamde 'vuilnisbakken-type' en kan met z'n sterke vertering van alles eten zonder direct klachten te ervaren. De olifant heeft met z'n trage vertering en neiging naar koolhydraat- en vetrijk eten een groter risico op aankomen in gewicht.

Pepernoo(i)t

Tijdens de feestmaand is het een kunst om sterk in je schoenen te staan en keuzes te maken in het overvloedige aanbod van eten. Betekent het nu nooit meer pepernoten eten? Bijna ieder mens zondigt wel eens. Hertjes zullen sneller last krijgen van klachten dan bijvoorbeeld tijgers en olifanten. Maar iedereen krijgt uiteindelijk de rekening gepresenteerd. Daarom is het belangrijk om je constitutie te verzorgen. Een natuuriëtist geeft je uitleg, tips en adviezen over je constitutie. Hierdoor kom je zowel fysiek als geestelijk feestelijk de decembermaand door.

Gepubliceerd op 1 november 2014 in het blad GezondheidPlus