

De feestdagen komen er aan! Hoewel er maar een aantal feestdagen zijn, staat de gehele periode meestal in het teken van lekker (vr)eten. Sommige mensen eten en drinken zoveel als ze willen en hebben nergens last van. Maar niet iedereen komt de feestperiode door zonder zich beroerd te voelen.



VOEDING

Feestelijk de feestdagen door; verzorg je constitutie

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Eten beleven tijdens de feestdagen

Eten doe je meestal niet alleen om je maag te vullen. Eten is beleven; helemaal tijdens de feestdagen. Maar sociale druk kan er bijvoorbeeld ook voor zorgen dat je sneller zwicht en bepaalde keuzes maakt die klachten geven. Niet iedereen kan namelijk klachtenvrij van pepernoten genieten of 'gezellig' een wijntje mee drinken.

Zondigen? Onaangename eindrekening!

Bijna ieder mens zondigt wel eens. Met het huidige aanbod, is het in het dagelijks leven al een hele kunst om een goede balans te vinden tussen gezonde voeding en de mate waarin je zondigt. Laat staan met de feestdagen. Het aanbod is immens en de pepernoten liggen sinds eind juli al in de schappen!

Feestdagen vormen regelmatig een excuus om te zondigen. Losgaan op strooigoed, banketstaven, chocoladeletters, kerstkransjes, appelflappen en olieballen kan een onaangename eindrekening met zich meebrengen. Variërend van klachten zoals een opgeblazen buik, winderigheid, opboeren, darm- en maagzuurklachten, misselijkheid of algehele malaise. Maar er zijn ook mensen die nergens last van lijken te hebben. Hoe kan dit toch?

Vata, Pitta... Watteh?!

Dat de één wel klachten krijgt en de ander niet, heeft te maken met je constitutie. Dit is het

geheel aan geestelijke en lichamelijke eigenschappen dat ervoor zorgt hoe je functioneert en reageert. Met bepaalde eigenschappen word je geboren en andere ontstaan in de loop van je leven.

Er zijn drie constitutietypen te onderscheiden: Vata, Pitta en Kapha. Aan elk type zijn elementen gekoppeld. Het Vata type heeft de elementen lucht/ether. Bij de Pitta hoort het element vuur en de Kapha kent aarde/water als elementen. Je bent doorgaans niet helemaal één type of element, wel zie je dat er meestal één overheerst. De termen Vata, Pitta en Kapha vinden hun oorsprong in de Ayurveda. Dit is een gezondheidsleer van meer dan drie duizend jaar oud, afkomstig uit India. Dit klinkt misschien een beetje als een ver-van-je-bed-show, dus hebben de schrijfsters van het boek 't Went zo'n Element' een vertaalslag gemaakt van Vata, Pitta en Kapha naar termen die meer tot je verbeelding spreken: Hert, Tijger en Olifant.

Hert, Tijger, Olifant

Elk element heeft verschillende fysieke, maar ook mentaal/emotionele kenmerken. Vrij vertaald naar de voeding heeft het Hert met z'n zwakke spijsvertering het meest last van onregelmatig, buitensporig en anders eten; iets wat je in de feestperiode sneller doet. Een overprikeld hert komt meer in balans door regelmatig kleine porties te eten en voedingsmiddelen te laten staan die stress veroorzaken. Voorbeelden hiervan zijn cafeïne, alcohol, suiker, koemelk, tarwe of geur-, kleur- en smaakstoffen. De Tijger is het zogenaamde 'vuilnisbakken-type'. Met z'n sterke vertering kan hij namelijk van alles eten zonder direct klachten te ervaren. Een vurige tijger vindt verkoeling door het laten staan van verhittende voedingsmid-

delen zoals nachtschaden (tomaten, paprika, aubergine en pepers), kruiden en specerijen, rood vlees, koffie, zwarte thee, chocolade, cola, energiedrankjes en alcohol.

De Olifant neigt snel naar koolhydraat- en vetrijk eten. In combinatie met z'n trage stofwisseling geeft dit een groter risico op aankomen in gewicht. Voor een Olifant is het dan ook heel belangrijk om vet voedsel, sausjes, alcohol, snacks en fastfood, toetjes, snoep, koek en suiker te laten staan.

Pepernoo(ijt)

Betekent dit nu nooit meer pepernoten of andere lekkernijen eten tijdens de feestdagen? Natuurlijk niet! Maar als je zondigt, doe het dan met mate; doe het bijvoorbeeld alleen op de feestdag zelf. Kies daarnaast voor alternatieven zoals speltpepernoten of appelflappen zonder suiker. Vraag gerust naar deze producten bij je natuurwinkel.

Als je meer leert over je element, kun je erachter komen hoe je jezelf het beste kunt verzorgen, ook tijdens de feestperiode. Het verzorgen van je element gaat vaak verder dan alleen het aanpassen van je voeding. Hoewel je met voeding wel al een heleboel winst kunt behalen. Een natuurdiëtist geeft je graag uitleg, tips en adviezen over je constitutie. Hierdoor kom je zowel fysiek als geestelijk feestelijk de feestdagen door.

www.combivitaal.nl



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

WWW.LIJFENGEZONDHEID.NL