

Gezondheid en gezonde voeding is persoonlijk



Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk er zorgt ervoor dat je lichaam goed functioneert en dat je lekker in je lijf zit. Als je gezonde voeding gebruikt zal je niet of weinig ziek zijn en blijf je mooi op gewicht, zeker als je daar ook bij beweegt. Er zijn richtlijnen voor gezonde voeding die voor iedereen wel goed zijn maar we zijn genetisch allemaal anders en ons gestel en metabolisme verschilt, daarom hebben we ook allemaal unieke en persoonlijke voedingsbehoeften.

Voor mij is gezonde voeding terug naar een leven in harmonie met de natuur dus ook voeding zoals de natuur het levert, zo vers mogelijk en zonder fabrieksmatige verwerking of onnatuurlijke toevoegingen.

Maar wat is gezonde voeding die bij mij past?

Omdat het heel persoonlijk is weet je pas of iets voor jou gezond is nadat je het hebt gegeten. Ik heb leren gezond te eten door naar mijn lichaam te luisteren, door na een maaltijd te voelen wat er gebeurd is en of ik last heb van producten en of me juist beter en frisser voel. Bewust worden dat is waar het om draait bij gezond eten luisteren naar de verschillende signalen en hun betekenis, zo leer ik mijn voeding af te stemmen op mijn unieke behoeften.

Maar er is meer

Gezonde voeding zou ook alle voedingsstoffen moeten bevatten, in evenwichtige verhoudingen, die je dagelijks nodig heeft. Maar ook de manier waarop we voedsel verteren bepaalt wat goed voor ons is.

Bewustzijn

In mijn optiek is bewustwording een van de belangrijkste eigenschappen om een gezond leven te starten. Hiermee bedoel ik: weet wat voeding inhoudt, weet wat jij eet en leer te zien en voelen wat goed is voor jouw lichaam. Hieronder zal ik op deze aspecten wat uitgebreider in gaan.

Je bent wat je eet

Alles wat je in je mond stopt, is van invloed op je lichaam, geest en ziel. We weten dit wel, maar waarom handelen we er zo weinig naar? We stoppen nog veel te vaak dingen in onze mond (en dus in ons lichaam en onze organen) die energie van ons afnemen in plaats van ons energie te geven (wat de oorspronkelijke bedoeling is van voedsel!). Veel van wat wij tegenwoordig voeding noemen kost je energie i.p.v. van dat het je energie geeft.

Je kunt goed zien welke voeding je energie geeft en welke je energie kost via de [bovis waarde](#)

“Laat voeding je medicijn zijn, en je medicijn je voeding”

De natuur verschaft voedingsmiddelen met krachtige, gezonde eigenschappen, die je gezonder maken. De belangrijkste oorzaak van westerse welzijnskwalen zijn [voeding en levensstijl](#).

Gezonde voeding, wat voor iedereen van toepassing is.

- voldoende [goede vetten](#)
- weinig zout
- veel groente en fruit
- voldoende vezels
- voldoende drinken

Ayurveda

Een mooi voorbeeld van dat voeding persoonlijk is, is dat ayurveda. Daarin worden mensen ingedeeld volgens de drie dosha's, deze regelen alle lichaamsfuncties. De individuele verdeling van de drie dosha's bepaalt de verschillende kenmerken van onze persoonlijkheid, onze voorkeuren en gewoonten, onze zwakten en sterke punten.

Als de drie dosha's in evenwicht zijn, kunnen alle lichaamsfuncties ongehinderd verlopen – we zijn dan kerngezond en zitten prettig in ons vel.

Als de dosha's niet in evenwicht zijn, kunnen ziekten optreden. We kunnen de natuurlijke balans van een dosha weer herstellen. Zo wordt ons natuurlijke [zelfgenezend vermogen](#) versterkt.

[Testen welke dosha je hebt in de ayurveda.](#)

Dit zijn de drie dosha's:

VATA: het bewegingsprincipe

is verantwoordelijk voor het zenuwstelsel, de ademhaling en alle bewegingsprocessen in het lichaam. De elementen ether en lucht worden ingedeeld bij de Vata-dosha. Bij een evenwichtige Vata voelt men zich energiek, blij, enthousiast en creatief; de geest is rustig, helder en levendig.

PITTA: het stofwisselingsprincipe

regelt onder meer de spijsvertering en de lichaamstemperatuur. Op geestelijk gebied staat het voor een scherp intellect en emoties. Pitta bestaat in de eerste plaats uit het element vuur. Als deze dosha in balans is, geeft deze tevredenheid, energie, welbespraaktheid, een goede spijsverteringskracht, de juiste lichaamstemperatuur en een heldere geest.

KAPHA: het structuurprincipe

geeft het lichaam stevigheid en stabiliteit en houdt de vloeistofhuishouding in evenwicht. De elementen aarde en water worden eronder ingedeeld. Een evenwichtige Kapha geeft kracht, uithoudingsvermogen, een goed immuunsysteem, geduld en psychische stabiliteit. (Bron: ayurveda.nl)

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding