

DOORBREEK
HET
#POEPTABOE



Lieve Poep

KALENDER

JOUW GIDS NAAR EEN GEZONDE SPIJSVERTERING

Welkom bij jouw Lieve Poepkalender

IN DE AFGELOPEN JAREN IS ER VEEL AANDACHT GEWEEST VOOR LEKKER EN GEZOND ETEN, WAT ONWIJS GOED IS NATUURLIJK! EEN VEEL MINDER POPULAIR ONDERWERP IS HOE WIJ ONS ETEN DAARNA WEER TERUGGEVEN AAN MOEDER NATUUR.

MET ANDERE WOORDEN: *WE DON'T LIKE TO TALK S#*T.*

Door de jaren heen heeft de moderne samenleving een hele reeks taboes weten te creëren over dit onderwerp, terwijl naar de wc gaan een van de natuurlijkste dingen is. In holistische zienswijzen is ontlasting al duizenden jaren als een inspiratiebron voor het diagnosticeren van de algehele gezondheid, gemoedstoestand, immuniteit en welzijn.

Terwijl de westerse geneeskunde het belang van de darmen al geruime tijd erkent, hebben nog weinigen een ontlastingcheck in de dagelijkse routine opgenomen. Dit is waar de *Lieve Poepkalender* jou komt helpen!

Wij moedigen je aan om dagelijks de frequentie, vorm, consistentie, geur en kleur van jouw uitwerpselen te monitoren. Mocht je niet gewend zijn om na de nummer 2 even achterom te kijken, dan kan het vreemd voelen in het begin. Maar er is geen duidelijker aanwijzing voor jouw gezondheidstoestand dan wat je achterlaat in het toilet.

De *Lieve Poepkalender* is jouw gids naar een gezonde spijsvertering en staat vol tips & tricks om je poep te analyseren en te verbeteren.

Wij wensen jou
happy healthy pooping!

Liefs, Roos & Julia



Inhoud

- Identificeer je drol 2
De ins & outs van je uitwerpselen 3
Hoe gebruik je de stoelgang-tracker? 4
Tracker voorbeeld 5
1. Je innerlijke zon 6
 2. Spijsverteringstijd 8
 3. Hero pose 10
 4. Ochtendroutine 12
 5. Slapen tijdens het nachtelijke (v)uur 14
 6. Agni mudra 16
 7. Telefoonvrije zone 18
 8. Mindful betekent niet buik-vol, laat wat ruimte vrij! 20
 9. Zoals George Michael heeft gezegd: 'Let's go outside' 22
 10. Pawanmuktasana 24
 11. Bewust eten 26
 12. Buikmassage 28
 13. Kruiden zijn je vrienden 30
 14. Laat het oude los om het nieuwe te verwelkomen 32
 15. Koffie 34
 16. Zelfmassage 36
 17. Verboden fruit 38
 18. Boost je verteringsvuur! 40
 19. Het vloeibare goud 42
 20. Je hoeft niet koud te eten om cool te zijn 44
 21. Twist 46
 22. De ochtendreiniging 48
 23. Stimulerende middelen 50
 24. Blijf verticaal 52
 25. Wonderthee 54
 26. Triphala 56
 27. Apana vayu mudra 58
 28. Hoe ingewikkelder het leven, hoe simpeler het eten 60
 29. Gal geeft je poep een kleurtje 62
 30. De bietentest 64
 31. Ah, die stinkt! 66
 32. Toiletweetjes 68
 33. Van voor naar achter 70
 34. Voedselcombinaties 72
 35. Worry hurry curry 74
 36. Ballonbuik 76
 37. Laat ze los, laat ze gaan 78
 38. De Poodha 80
 39. Tong-analyse 82
 40. Tong schrapen 84
 41. Golden milk 86
 42. De innerlijke winden 88
 43. Gezonde urine, het gouden zusje van onze bruine vriend 90
 44. Bewerkt voedsel 92
 45. Hierbij nog een paar van onze favoriete quotes 94



Identificeer je drol

WIJ CATEGORISEREN POEP
IN 5 VERSCHILLENDE SOORTEN



De gezonde drol



De slappe kak



De plakpoep



De beruchte diarree



De harde keutel(s)

De ins & outs van je uitwerpselen



Een **GEZONDE DROL** heeft de consistentie van een rijpe banaan en houdt zijn vorm vast na het verlaten van het lichaam. De kleur is bruin/geel. En hoewel poep nooit naar bloemetjes ruikt, heeft een gezonde drol een redelijk neutrale geur. Je hebt niet meer dan twee keer nodig om de bips af te vegen. Om met de titel 'perfecte drol' te mogen worden doorgespoeld, moet deze in de ochtend voor het ontbijt worden weggewerkt.



De **PLAKPOEP** heeft de neiging om er niet volledig uit te komen; je kunt het gevoel hebben dat er nog iets vastzit. Dit soort ontlasting is kleverig en soms zelf olieachtig, en er kan wat slijm bij zitten. De kleur is vaak wat lichter.



De **HARDE KEUTEL(s)** komt eruit als kleine harde balletjes of als één groot hard stuk (AUW!). Het kan moeilijk zijn om dit soort ontlasting te produceren doordat de keutels zo hard en droog zijn. Dit soort droge poep komt vaak voor wanneer je ook een opgeblazen gevoel hebt en hij gaat hand in hand met constipatie.



De **SLAPPE KAK** komt er vaak te snel en meerdere keren per dag uit. Slappe kak is zacht, los en verliest zijn vorm na het verlaten van het lichaam. Het poepen kan gepaard gaan met een branderig gevoel. De geur is aan de sterke kant en kan naar zuur en penetrant neigen. Er is redelijk wat toiletpapier nodig om je achterkant weer schoon te maken.



Als je poep zeer los en waterig is, dan heb je waarschijnlijk de beruchte **DIARREE**. Wanneer je langer dan drie dagen last hebt van diarree, adviseren wij om contact op te nemen met je huisarts. In de kalender kun je diarree niet bijhouden, wel kun je er een notitie van maken onder de stoelgangtracker.

Een voorbeeld van Roos & Julia (je kunt de tracker met twee personen gebruiken)

					
MAANDAG	7:00				
DINSDAG	7:00 11:00	15:00		7:30 8:45	
WOENSDAG	9:45			16:00	
DONDERDAG	6:50 8:45	11:10			
VRIJDAG			15:45	7:30	
ZATERDAG	7:30			7:00 9:20	
ZONDAG	8:50 9:30			8:10 8:30	

NOTITIES *Roos: een beetje te slap deze week, spijsverteringsvaartje een beetje te hoog*

Julia: superweek! (ik ben bijna een superpeeper

.....

.....

.....

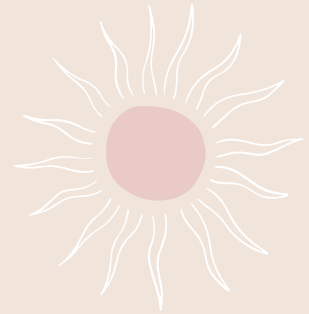
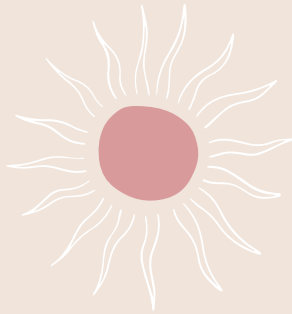
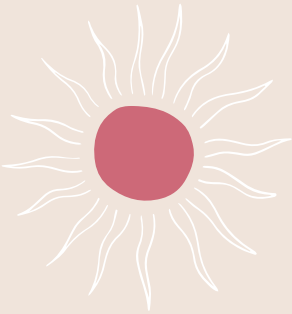
.....

.....

1.






Je innerlijke zon

AL ONZE TIPS & TRICKS ZIJN EROP GERICHT OM JOUW VERTERINGS-
VUUR IN EVENWICHT TE BRENGEN. VANUIT EEN HOLISTISCH
PERSPECTIEF IS JE INNERLIJKE ZON NIET ALLEEN VERANTWOORDELIJK
VOOR HET VERBRANDEN VAN VOEDSEL, MAAR TRANSFORMEERT ZIJ
ALLES WAT DOOR DE ZINTUIGEN WORDT GEREgistREERD (HOREN,
ZIEN, RUIKEN, AANRAKEN, PROEVEN).



Wanneer je verteringsvuur niet optimaal werkt, kun je je zwaar, flauw en chagrijnig voelen. Het maag-darmstelsel wordt vaak onze tweede hersenen genoemd. Wist je dat het voor 95% je geluksgevoel produceert?

Als jouw innerlijke zonnetje vanbinnen straalt en goed werkt dan worden je afvalstoffen weggewerkt, verbetert je hersenactiviteit en stijgt je energie. Je immuunsysteem zal sterker worden en je zult een algemeen gevoel van welzijn en geluk ervaren.

					
MAANDAG					
DINSDAG					
WOENSDAG					
DONDERDAG					
VRIJDAG					
ZATERDAG					
ZONDAG					

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8.






MINDFUL BETEKENT NIET BUIK-VOL,
laat wat ruimte vrij!



OM DE MAAG WAT RUIMTE TE GEVEN VOOR HET OMZETTEN
VAN DE VOEDSELBRIJ, ADVISEREN WIJ OM DE BUIK TE
VULLEN MET 1/2 VOEDING, 1/4 VLOEISTOFFEN, 1/4 RUIMTE.
ERG BELANGRIJK OM NIET TE VEEL TE ETEN, GENOEG TE
DRINKEN EN OOK WAT RUIMTE OVER TE LATEN.

Deze simpele regel is niet altijd makkelijk uitvoerbaar.
Velen van ons eten te veel en te vaak. Om deze reden
baat het om mindful te eten, je bewust te zijn van de
smaken die je proeft, voldoende te kauwen, en onder
het eten geen mailtjes te checken of tv te kijken.

Simpel,
maar niet zo makkelijk!

					
MAANDAG					
DINSDAG					
WOENSDAG					
DONDERDAG					
VRIJDAG					
ZATERDAG					
ZONDAG					

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17.

Verboden fruit



ZIN IN EEN STUKJE FRUIT, MAAR ALLES WAT JE IN HUIS HEBT IS EEN
GROENE BANAAN OF EEN KEIHARDE KIWI?

Neem dan een handje noten of een andere snack. Onrijp fruit kan ernstige ongemakken veroorzaken in het maag-darmstelsel. Denk aan een opgeblazen buik, winderigheid en diarree. Dan is 'gezond doen' helemaal niet zo gezond voor je lichaam.

Geef je fruit de tijd om lekker zoet en sappig te worden!



Lieve Poep

KALENDER

WAT JE IN DE WC ACHTERLAAT ZEGT VEEL OVER JE GEZONDHEID, JE IMMUNUSYSTEEM, EN ZELFS JE PSYCHISCHE WELZIJN. EN TOCH IS DE KANS GROOT DAT JE NIET GOED KIJKT NAAR WAT JE ELKE DAG TERUGGEEFT AAN DE NATUUR. DAT MOET ANDERS! DE *LIEVE POEPKALENDER* LEERT JE DE REGELMAAT, VORM, GEUR EN KLEUR VAN JE ONTLASTING TE ANALYSEREN OM INZICHT TE KRIJGEN IN DE STAAT VAN DE SPIJSVERTERING, EN DIE TE VERBETEREN. TABOEDOORBREKEND EN VROLIJK, ZOWEL KALENDER, STOELGANG-TRACKER ALS INFORMATIEVE GIDS.



Roos Neeter en Julia Blohberger

zijn allebei ayurvedisch consulent en yogadocent. Tijdens de lockdown ontstond het idee voor deze kalender. Hun missie is het poeptaboe te doorbreken voor bewustwording over spijsvertering, gezondheid en welzijn.



**KOS
M•S**

NUR 014/450
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen