

Spiritueel afvallen

Dé manier om vanbinnen en vanbuiten lichter te worden

Nannet van der Ham

Een uitgave van Hired Help

Zesde druk, december 2017

(Eerste vijf drukken uitgebracht door Uitgeverij Ten Have
2008-2012)

©2017 Nannet van der Ham www.nannet.net

info@nannet.net

ISBN: 978-90-825859-1-9

NUR: 450

Uitgever: Hired Help

Vormgeving: Sabine Blok

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgenomen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij elektronisch of mechanisch, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Wat anderen van Spiritueel afvallen vinden

Spiritueel Afvallen is een aanrader voor iedereen die door liefde voor zichzelf wil afvallen. Niet als tijdelijke zaak zoals diëten, maar als permanente leefstijlverandering. Het bevat waardevolle tips en het raakt de kern van waar het om gaat. Ik heb het met veel plezier en vooral als ervaringsdeskundige vanuit herkenning gelezen.

Sandra Derksen, gewichtscoach *Afvallen als Spirituele Oefening*

Mens sana in corpore sano: een gezonde geest in een gezond lichaam. Als geen ander weet Nannet mensen te bewegen tot een verandering in denken en doen. Marianne Kramer, voorzitter Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland

Wat weinig schrijvers lukt, is Nannet van der Ham met dit boek wel gelukt: het straalt licht uit; je wordt maar zó lichter – en bovendien enthousiaster – als je alleen al de tekst leest ... of je nu wel of niet wil afvallen. Weg met de zwaarte in je leven dus! Joyce Hoen, astrologe

Lezers en lezeressen over Spiritueel afvallen

Een heel bijzonder boekje. Je kunt het eigenlijk voor alle afvalprogramma's gebruiken. De inleiding, de Brief, zet de toon. De sfeer van het boekje doet iets met mensen. Na alle afslankboeken en voorbeeld dagmenu's is dit eens heel iets anders.

Zij gaat ervan uit dat je eerst een lichter hoofd moet hebben voor je aan een lichter lijf kunt gaan werken. Door aan mijn 'hoofd' te werken, veel te bewegen en 'gewoon' gezond te eten ben ik gemotiveerd en 6 kilo blijvend lichter geworden.

Nannet, wat een bewustwording is er losgekomen... ik ben er helemaal opgewonden van. Vandaag gaan de keukenkastjes opgeruimd worden om te beginnen en de wandeling voor vanmiddag staat al gepland. Zó blij met je boek, dank.

Haar positieve benadering en persoonlijke adviezen zijn voor mij doorslaggevend.

Bedankt voor je boek. Ik heb het gister ontvangen en het is al uit. Vandaag voel ik mij een stuk beter dan gister en ik heb alleen maar gelezen, nog niet de opdrachten gedaan. Heel erg bedankt voor dit zetje in de rug!

Ik heb je boek uit en vond het heeeeel goed, praktisch, logisch en helpt om alles op een rijtje te krijgen...Bravo.

Nannet was degene, die tegen mij zei dat ik mijn hart moest volgen: naar Indonesië gaan om ontwikkelingswerk te doen. Wat voor mij inhield: Het thuisfront loslaten uit liefde... Morgen vertrek ik naar Zuid-Sulawesi en kan niet wachten!

Je boek geeft oplossingen voor het dagelijkse leven en weer wat structuur! Ik heb daar echt iets aan. Het maakt de vele keuzes weer wat simpeler! Vooral die 'kachelpijp-visualisatie' is een goede! En wéggooien!

Wat een heerlijk positief boek heb je geschreven. Met veel plezier heb ik het gelezen en ben druk in de weer thuis alle ballast de deur uit te doen. Ik voel me nu al prettiger met mezelf en wil tegen jou 1 ding zeggen: Thanks!

De auteur gaat in dit boek uit van gezonde lichamen, al dan niet met overgewicht. Overgewicht kan een medische oorzaak hebben waardoor een aantal tips en beweringen niet zullen opgaan. Bij medische klachten en/of gebruik van medicijnen adviseren wij een deskundige te raadplegen alvorens je levensstijl naar aanleiding van dit boek aan te passen.

Bij spiritueel afvallen wordt het woord calorieën in zijn algemeenheid gebruikt. 1000 calorieën is 1 kilocalorie en 1 kilocalorie is 4,2 kilojoules. Definitie: 1 kilocalorie is de hoeveelheid energie die nodig is om de temperatuur van 1 liter water 1 graad Celsius te laten stijgen bij een druk van 1 atmosfeer.

INHOUD

Voorwoord

1. Heb je lichaam lief

2. Het lijnen voorbij

3. Kijk naar binnen

4. Spirituele schoonmaak

5. Het leven als rite

6. Worden wie je kunt zijn

7. Spelende spieren

8. Laat de natuur in je leven

9. Zucht van verlichting

Uitleg van spirituele begrippen

VOORWOORD

Toen ik tien jaar geleden de opdracht kreeg een boekje te schrijven als onderdeel van een serie over spiritualiteit kon ik niet bedenken dat het verhaal de vlucht zou nemen die het heeft genomen. We zijn nu toe aan de zesde druk.

Kun je het oorspronkelijke *Spiritueel Afvallen* zien als inspiratiebron en snelle manier om je (weer) op het juiste 'licht worden' spoor te zetten, met de uitgave die je nu voor je hebt kun je je hart ophalen aan oefeningen ('Aan de slag!') en overwegingen voor een lichter hoofd, lijf en leven. Koop een mooi schrift waar je de inspiraties in kunt opschrijven – bijvoorbeeld het Terug naar mijn bron schrift dat je via mijn [website](#) kunt bestellen.

Ik heb in de afgelopen jaren slechts twee punten van kritiek ontvangen: het boekje is te dun (daar is nu aan gewerkt!) en ik verwijs veel naar publicaties van anderen. Dit laatste zal ik blijven doen. De reden is dat ik een *beetje* wijsheid, maar lang niet alle in pacht heb. De boeken en websites die ik noem hebben mij completer gemaakt, persoonlijk geïnspireerd tot lichter en spiritueler leven en dat is mijn body en mind zeer ten goede gekomen. Die bronnen geef ik als tip graag aan jou door.

Tot slot een dankwoord aan alle mensen om mij heen die mij genoeg vertrouwen om hun verhaal te vertellen. Laven zij zich aan mijn energie, andersom doe ik dat ook. Zodat wij vleugeltjes krijgen en onszelf en elkaar met een licht hoofd en lijf omhoogstuwen, naar lichtheid en verlichting. Dat *Spiritueel Afvallen* je dat mag brengen,
Hartelijke groet, Nannet van der Ham 2017

**Zorg goed voor je lichaam.
Het is de enige plek die je hebt om te leven.
Jim Rohn**

HEB JE LICHAAM LIEF

Stel je voor dat je op een dag de volgende brief van je geliefde zou krijgen:

Mijn liefste,

Het gaat niet meer. Ik ben aan het eind van mijn Latijn.

Volgens mij heb ik vaak genoeg je aandacht proberen trekken. Je doet mijn klachten af als onbenullig en je geeft me het gevoel dat het allemaal in mij zit. Je neemt me niet serieus en gaat gewoon door met waar je mee bezig bent. Zie je niet wat je kapot aan het maken bent?

Terwijl het allemaal zo mooi begon tussen ons. We waren een uniek stel, jij en ik. Onvermoeibaar. We konden altijd op elkaar vertrouwen. Was je moe, dan liet ik je lekker slapen. Had ik honger, dan zette jij de heerlijkste gerechten voor me neer. Had ik pijn, dan luisterde je naar mij en verzorgde mij liefdevol. Wilde jij uit en urenlang dansen, dan deed ik met je mee.

Maar in de loop der jaren veranderde er iets. Ons leven werd te hectisch. En te vol. Er was en is altijd werk te doen. Er is geen tijd voor rustig eten, rustig zitten, even niets doen. Je jaagt me constant op, en dwingt me mee te

gaan in jouw stressvolle leven.

Ik heb je veel signalen gegeven dat het niet goed is hoe we bezig zijn, maar je hebt ze denk ik niet eens opgemerkt.

Het enige antwoord dat ik kreeg, was een geïrriteerde frons en een paracetamol. Alsof dat de oplossing is. Dat het aandacht trekken van mijn kant was, had je niet door, hè.

We geven elkaar de schuld van alles. Jij zegt dat je zo moe voelt door mijn gebrek aan energie en ik kan niet goed functioneren omdat jij niet wil horen wat ik te zeggen heb.

Hoe eindigt dit? Ik wil niet dat het eindigt! Nog lang niet!

Wij horen bij elkaar. Hadden tot voor kort geen geheimen voor elkaar en kenden elkaar door en door.

Laten we de rust en de aandacht voor elkaar

terugbrengen, lief. Laten we weer dansen zoals vroeger.

Elkaar beminnen zoals in het begin. Het zal wat stroef gaan, maar ik beloof je dat ik je weer gelukkig zal maken.

Laten we elkaár weer gelukkig maken en het beste in elkaar naar boven halen. Het is nog niet te laat.

Ik hou van jou en wil je nooit in de steek laten. Voor altijd,

Je lichaam

Wat zou je dan doen?

Aan de slag!

Zoek een mooi schrift. Laat je hoofd even rusten en sluit je ogen. Als jouw lijf jou zou schrijven, welke woorden zouden er geschreven staan? Woorden van dankbaarheid of van verontwaardiging en wanhoop? Wanneer heb je voor het laatst je lichaam echt gevoeld? Wanneer heb je er echt naar geluisterd? Realiseer je dat alles wat je in je lichaam voelt voortkomt uit je daden en gedachten. Is je lichaam een goed onderhouden monument? Of een huis dat kreunt in zijn voegen? Schrijf alle informatie op die je lichaam je vertelt. Van pijn in je knieën tot duizeligheid, van kortademigheid tot darmkrampen. Van mondzweertjes tot aambeien. Al deze klachten vertellen je iets over de staat van je lichaam. Wees stil.... En luister.

Een lichter hoofd, een lichter lijf, een lichter leven

Spiritueel Afvallen vertelt je hoe je op een spirituele wijze kunt lichter kunt worden. Niet alleen in je lijf, maar ook in je hoofd. Wat is 'spiritueel'? Het woord wordt vandaag de dag voor van alles en nog wat gebruikt. Vroeger stond Spiritualiteit vooral voor een geloofsovertuiging. In de Dikke van Dale staat nog steeds de definitie: geestelijke levenshouding.

Tegenwoordig ben je ook spiritueel als je pendelt, tarotkaarten legt, aan reiki doet, qi neng chi qong beoefent, je in het zweet werkt met bikram yoga, mediteert en mindful bent. Schrik niet als deze termen je onbekend of onbemind voorkomen. Veel wordt in de loop van het boek duidelijk, en achter in het boek heb ik een begrippenlijst opgenomen waarin je alles kunt opzoeken.

Spiritualiteit houdt voor mij in: inzicht, zelfkennis, een persoonlijke levenshouding die los staat van dogma's en de gevestigde orde. En daarmee respecteer ik alle vormen en omschrijvingen van spiritualiteit. Spiritualiteit overstijgt dat wat je zintuigen waarnemen en vertrouwt op een 'hogere' werkelijkheid. In spiritualiteit werk je met je *spirit*, met je geestkracht.

Om gewicht kwijt te raken, moet de geest op orde zijn. Spiritualiteit helpt je om af te vallen, in je lijf én in je hoofd, om een (ver-) lichter mens te zijn. Dit boek geeft je tips en vaardigheden hoe je op spirituele wijze van overgewicht af kunt komen, hoe je slank blijft en een spirituele attitude ontwikkelt waardoor je het nooit meer zo ver laat komen dat je bezwaard raakt met overtollige kilo's.

Het is geschreven vanuit een motto dat ik uitdraag waar en wanneer ik maar kan: een lichter hoofd, een lichter lijf, een lichter leven.

De voetjes van de vloer

Om je te helpen om vanbuiten, maar eerst en vooral vanbinnen lichter te worden, neem ik je mee op een spirituele afslankreis. Ik heb deze reis zelf gemaakt en raakte nu en dan behoorlijk de weg kwijt. Er waren wegwijzers waarvan ik de betekenis niet begreep, ik had een aantal te hoge verwachtingen, en ik trof ook een paar doodlopende paden. Tijdens een crisisperiode in mijn relatie waarin mijn leven loodzwaar voelde, voer ik blind op de horoscopen in damesbladen en internetsites. Nadat mijn vader overleed, bezocht ik readers en healers aan wie ik me vastklampte met de vraag hoe mijn zware hoofd ooit weer licht kon worden. Overal zag ik tekenen in: vloog er een vlinder met me op, dan wist ik zeker dat ik op de goede weg zat. Zei iemand de woorden die net daarvoor door mijn eigen hoofd waren geschoten, dan wist ik dat ik met die persoon in zee moest gaan. Ik kocht Ideaal Gewicht thee in de reformwinkel en zat een paar uur later na het drinken van een hele pot – niet de bedoeling – op het toilet terwijl

van onder en van boven de inhoud van mijn darmen en maag naar buiten spoot. Ja, mijn lijf was lichter, maar het was slechts water dat ik kwijt was. Een meditatiecoach geleidde me door mijn chakra's (hierover later meer) en toen ik haar naderhand vertelde dat ik een visioen kreeg van Jezus die mij met zijn handen omhoog duwde, zei zij dat ik een heel hoge ervaring had gehad. In mijn nieuwe huis knippert mijn eettafellamp regelmatig en gaat oma's klok ineens slaan: voor mij zijn het betekenisvolle aanwijzingen. Toen een hypnotiseur een tijdlang mijn voeten vasthield en ik hem vroeg waarom hij dat deed, zei hij: je moet wat meer gronden. Je zweeft te veel. Toen wist ik dat het tijd was om weer op deze aarde terug te keren en mijn leven weer in eigen hand te nemen. Dat kostte mij moeite. Alle ervaringen en aanvaringen hebben mij uiteindelijk echter gebracht waar ik wilde zijn. Terugkijkend zie ik beter waarom ik de beslissingen nam die ik nam. Ik ben een wijzer mens geworden, door schade en schande, en weet dat ik mezelf nooit meer zo erg kwijt zal raken als voorheen. Anderen, spirituele en niet-spirituele mensen, handopleggers, aurareaders, astrologen en waarzeggers hebben me allemaal geholpen, maar uiteindelijk was ik degene die de stappen zette. De clou was dat ik ben gaan

vertrouwen op mezelf, op mijn hart en mijn lijf, en die twee hebben dat vertrouwen nooit beschaamd. Ik ben vanbinnen en vanbuiten een lichter mens geworden en vind het heerlijk dat ik nu degene mag zijn die andere mensen door middel van mijn spirituele afvaltips ook een beetje lichter kan maken.

Mooier dan de brief waarmee dit hoofdstuk begon, kan ik niet duidelijk maken wat de kern van spiritueel afvallen is: heb je lichaam lief. Die brief verwoordt precies wat volgens mij de intentie moet zijn van alle body & mind-methodes, -technieken en -cursussen die je kunt volgen op spiritueel gebied: neem op in je geest wat je lichaam je vertelt. Negeer met je hoofd de signalen van je lichaam niet. Luister naar je lijf. Als het je lukt om de signalen van je lichaam te voelen en ze op een juiste manier te interpreteren, raak je overgewicht kwijt. Niet alleen in de vorm van overtollig vet, maar ook in de vorm van verplichtingen en andere ballast in ons leven. Je verlicht niet alleen je zware lijf, maar ook je zware hoofd en je zware leven. Een heerlijk vooruitzicht, nietwaar?

Leestip

Schrijfster Louise L. Hay gelooft dat ziektes een mentale oorzaak hebben. In haar klassieker *Je kunt je leven helen*

schrijft zij hierover. Het is een controversieel boek, maar ik geloof dat er een kern van waarheid zit in het gezegde 'een gezonde geest in een gezond lichaam'. Je kunt je leven helen bevat naast Louise's filosofie en haar eigen levensverhaal tevens krachtige meditaties en lange lijsten met lichamelijke klachten en de daarbij horende spirituele/geestelijke oorzaken. (Uitgever: De Zaak.)

Overweging

Je realiseert je dat een lichaam ongelooflijk trouw en loyaal is. Tijdenlang probeert het ons bij te houden en wil het ons niet in de steek laten. Maar na jaren van misbruik, veronachtzaming en onverschilligheid krijgen we de rekening gepresenteerd. En dan zijn we nog kwaad ook dat het lijf niet meer doet wat wij willen. Nee, er zijn grenzen en je prachtige lichaam probeert altijd om je te laten weten wanneer je een grens bereikt. We geven onze parkiet het goede vogelzaad en onze planten de juiste hoeveelheid water en zonlicht, want we weten wat er gebeurt als we dat niet doen. Geef je lichaam ook het juiste: natuurlijk voedsel, beweging en voldoende rust. En... stop met lijnen!

Als je belooft om iets níet te doen, weet je één ding
zeker: dat je het juist wel zal willen.

Mark Twain

HET LIJNEN VOORBIJ

Overgewicht komt er niet in een week aan en is er ook niet in een week af. Echt niet. Ons lichaam is superslim en laat zich echt niet in de luren leggen. Lijnen is niet de oplossing voor een zwaar lijf. Je lichaam reageert heel adequaat op lijnen, maar niet op de manier die wij willen - ik leg je op de volgende bladzijden uit hoe dat zit. Je lichaam *voeden* en *koesteren* is de oplossing voor een zwaar lijf. Overigens is het ook de oplossing voor een zwaar hoofd.

Regelmatig haal ik in mijn gewichtspraktijk en lezingen het voorbeeld aan van de open haardkachel. Als de kachel mooi schoon is en je legt er de juiste houtsoort in die goed droog is en je rookkanaal is vrij van obstakels en wijd geopend voor zuurstof, dan raast je haard als de beste. Hij geeft warmte en licht, een hoog opblaiend vuur. Om zo prachtig te branden moet er regelmatig nieuw hout op het vuur gelegd worden. Je rangschikt de blokken zo dat je de beste voorwaarden schept voor een prachtig opblaiend vuur. Er moet een beetje gepookt en geschoven worden, misschien wat gewapperd. Mensen komen graag om dit vuur met haar licht en warmte heen zitten en het kachelkje staat fier te stralen.

Maar...als we nat, hard hout op de stapel leggen, er papier bijgooien en een plastic zak, stort het vuur in. De boel gaat stinken en roken. Het smeult nog een beetje en wapperen en poken heeft geen zin. Het rookkanaal raakt verstopt en er ontstaat een nare lucht. Als we helemaal niets meer in de haardkachel stoppen gaat het vuur steeds lager branden, tot het uitgaat. Niemand wil om dit kacheltje zitten. Het geeft geen energie, het voelt koud en donker.

Je wordt alleen maar ziek van de walmen en de stank.

Misschien probeer je de haard een oppepper te geven door er een scheut spiritus – lees: alcohol – in te gooien: éven een steekvlam en daarna dooft het vuur helemaal.

Begin je de metafoor te doorzien? De open haard is ons lijf en wat je erin stopt, bepaalt hoe het functioneert en wat het uitstraalt. Wat je in je lichaam stopt, moet bij je lichaam horen, zoals een parkiet bij het juiste zaad, de haard bij het juiste hout, maar ook bijvoorbeeld een auto bij de juiste soort benzine. We zouden wel gek zijn om iets anders te doen. Maar we zijn vaak wél zo gek om ons lichaam op te zadelen met stoffen waarmee het niets kan. Enkel doordat het zo'n ingenieus en hondstrouw apparaat is, gaat het lijf door tot het erbij neervalt en dat kan jaren later zijn. Dus worden wij eigenlijk om de tuin geleid en denken we dat we

het allemaal wel ongestraft kunnen hebben, wat dus uiteindelijk niet zo is. Veel van de klachten die je misschien hebt opgeschreven in het vorige hoofdstuk komen voort uit het – ooit - verkeerd gebruiken van ons lichaam.

Leestip

De Engelse schrijver G.K. Chesterton zei ooit dit: 'It is easy to be heavy: hard to be light.' Deze quote haalt Gretchen Rubin, schrijfster van het inspirerende boek *The Happiness Project* met regelmaat aan in haar zoektocht naar geluk. *The Happiness Project* is in het Nederlands vertaald. (Uitgever: Bruna.)

Herbi's of omni's

Wellicht zit je al bladzijden lang te wachten wanneer je nu eens leest wat je daadwerkelijk moet doen en laten om spiritueel af te vallen. Waar het dieet blijft en wat de voorgeschreven menu's inhouden. Het goede nieuws: die komen niet.

Ik ga je niet het visje toewerpen, ik ga je leren vissen. Het enige dat ik wil, is je bewustzijn vergroten. Ik maak je – op laagdrempelige wijze, zonder ingewikkelde medische termen en theorieën – bewust van hoe ons lichaam functio-

neert en hoe wij mensen er vaak mee omgaan. Daarnaast help ik om je kennis ten opzichte van een gezonde, lichte body en mind op spirituele wijze uit te breiden en leer ik je de vaardigheden om de kennis en attitude toe te passen. Alles vanuit liefde voor ons lijf.

In de natuur eten de dieren wat van nature bij hen hoort. Er zijn graseters of herbivoren, vleeseters of carnivoren en alleseters, de omnivoren. Het dierlijk en menselijk lichaam is zo gemaakt dat het precies het soort voedsel dat erbij hoort, kan verteren. Elk lichaam heeft de juiste tanden en kiezen, een slokdarm die de brokken kan behappen, een maag die het voedsel tot zich kan nemen en vervolgens het spijsverteringskanaal dat past bij het menu van een herbi-, carni- of omnivoor. Een omnivoor heeft zowel dierlijk als plantaardig voedsel nodig om te overleven. Niet iedereen is ervan overtuigd dat wij mensen tot de omnivoren behoren. De mens kan heel goed veganist zijn, dat wil zeggen leven op een dieet van uitsluitend plantaardig voedsel; maar op alleen dierlijk voedsel gedijt een mens niet. Sterker nog, dat overleven we uiteindelijk niet, omdat we te veel noodzakelijke voedings- en bouwstoffen zouden missen.

Voor de volledigheid: het verschil tussen een vegetariër en een veganist is dat de eerste geen vlees, vis, gevogelte en schaaldieren eet, maar wel de producten van dieren zoals eieren en melk, en de laatste *niets* dierlijks eet. Een veganist eet alleen plantaardig voedsel. De meesten van ons eten zowel plantaardig als dierlijk, maar hebben we het dierlijke voedsel ook echt *nódig*? Veel biologen zeggen van niet en menen dat de mens in wezen een herbivoor is. Enkele argumenten: bij carnivoren zijn de darmen veel korter dan bij ons. De mens heeft geen klauwen om zijn prooi te grijpen.

En ons gebit is niet dat van een vleeseter, door het ontbreken van snijtanden en -kiezen die het vlees kunnen afbijten.

Laten we, om niet een hele groep vleeseters buiten te sluiten, er in dit boek vanuit gaan dat de mens door de natuur tot alles eten bestemd is. Omnivoren eten plantaardig voedsel, vlees, vis, gevogelte en schaaldieren. En hiermee zijn we al bij de kern van ons afvalverhaal: als je plantaardig voedsel, vlees, vis, gevogelte en schaaldieren eet en verder niets, word je niet dik. Punt. In het achtste hoofdstuk kom ik hierop uitgebreid terug, maar onthoud dit alvast.

Als we eten en drinken wat de natuur ons schenkt en bewegen zoals de natuur het bedoelt, bouwen we geen vetvoorraden op. Als we luisteren naar ons lichaam en onze geest eten we precies wat we nodig hebben. Het probleem is dat veel mensen zo ver van de natuur en het universum af zijn komen te staan dat de balans weg is en het evenwicht verdwenen.

Aan de slag!

Eet zo natuurgetrouw als mogelijk is. Zo min mogelijk voedsel dat bewerkt is en al helemaal geen kunstmatig non-voer dat gefabriceerd is in de fabriek. Maak er vanaf vandaag je nieuwe, permanente levensstijl van. Eet zoals de natuur het met ons voor heeft. Dan smoor je het vuur in de haard niet en vergiftig je je lieve lijf niet.

Weet wat je eet!

De laatste decennia is voeding steeds minder natuurlijk geworden. Toevoegingen om voedsel langer te bewaren, een mooiere kleur te geven, niet te laten klonteren, zoeter en zouter te maken zitten in de meerderheid van de voedselproducten. Bovendien wordt er veel eten en drinken in fabrieken geproduceerd. Cola, drop en chips

bevatten *ergens* nog natuurlijke grondstoffen, maar zijn zó bewerkt dat het onnatuurlijke producten zijn geworden. Deze producten voeden het lichaam niet, hoewel je van de suiker wel éven energie krijgt, in de vorm van een suikerpiek. Dat is een uitschieter in de suikerconcentratie die in je bloed zit – je bloedsuikerspiegel – en die voélt misschien heel even prettig, maar is op termijn heel schadelijk voor het lichaam. Het hormoon insuline dat de regelaar is van de hoeveelheid suiker in onze lichaamscellen kan bij aanhoudend veel suiker in het bloed de regelfunctie verliezen. Diabetes, suikerziekte, kan het gevolg zijn. Kunstmatige zoetstoffen - namaaksuiker dat in de meeste gevallen uit chemische ingrediënten bestaat - voorkomen dit gevaar niet. Zij zitten vaak in producten die het etiket 'light' of '0 % suiker' opgeplakt hebben. Je zou denken dat je door die positieve tekst lichter wordt. Het tegenovergestelde kan echter het geval zijn! Er zijn beweringen dat zelfs diabetes in de hand wordt gewerkt door zoetstoffen: zodra de mond een zoete maak proeft komt de alvleesklier, waar de insuline wordt gemaakt, in beweging. De insuline doet haar werk: haalt suiker uit het bloed om de suikerspiegel te stabiliseren, maar: omdat er helemaal geen suiker het lichaam binnen was gekomen,

wordt de suikerspiegel te *laag* en krijgt het lichaam behoefte aan zoetheid. Zoetstoffen kunnen dus aanzetten tot eten, vooral omdat ze wel de smaak, maar niet de voedende werking hebben van het product en het trek- of hongergevoel kan blijven.

In dit boek pleit ik voor natuurgetrouw eten en bewegen. Kunstmatige zoetstoffen komen in de natuur niet voor en zijn in mijn filosofie een 'no-no'. Neem eens de tijd om in de supermarkt – of thuis – de etiketten op de verpakkingen te lezen. Wat bij de opsomming van ingrediënten als eerste wordt genoemd, is het grootste bestanddeel van de voeding. Herken je de benamingen? Of klinkt het als een chemische formule? Let ook op de hoeveelheden. Honderd milligram ijs levert ongeveer 200 calorieën, maar we scheppen vaak twee tot drie keer zo veel op.

Ik vraag je niet om calorieën te gaan tellen, maar wees je bewust van wat je in je mond stopt: is het voeding of non-voeding? Sta een moment stil bij dit overdenkertje: Als je te veel in je mond stopt dat eigenlijk de naam *voedsel* niet waard is, kun je tegelijkertijd overgewicht hebben en toch ondervoed zijn!

Leestip

Over de vraag: wat is natuurlijk voedsel en wat is nepvoedsel - 'junk' - heeft de Amerikaan Michael Pollan een heerlijk eenvoudig boek geschreven: Echt Eten. Het boek bevat 64 voedingsregels die je, als je ze opvolgt, al een heel eind in de richting brengen van het koesteren en voeden van je lichaam. Een paar voorbeelden: als een product meer dan vijf ingrediënten heeft, eet het dan niet. Eet alleen voedsel dat na een paar dagen gaat rotten. Eet geen eten wat je door het zijraampje van je auto koopt. (Uitgever: De Arbeiderspers.)

Stop het jo-jo-effect

Je kunt me vertellen dat het leven veranderd is sinds we een natuurliefhebber waren, dat het onmogelijk is nog dicht bij de natuur te leven, dat we geen tijd hebben om naar onze body en spirit te luisteren, dat oude tijden niet weerkomen. Op elk van die beweringen zal ik zeggen dat het niet waar is en dat we nog steeds de keus kunnen maken voor leven zoals de natuur het bedoeld heeft. Een leven waarin we ons lichaam onderhouden als onze grootste schat: de spieren niet laten verpieteren, de zenuwen niet overspannen, de maag niet overladen en de organen niet vergiftigen. Dat willen we allemaal. En het kan.

De (van der) Hamvraag: hoe gaan we het aanpakken?

Belofte één: ga nooit meer lijnen. Dat zet de hele stofwisseling op zijn kop en maakt ons lichaamsritme van streek. Onze stofwisseling is letterlijk het lichaamsmechanisme dat stoffen omwisselt. Uit de voeding die ons lichaam binnenkomt, worden de vitamines, mineralen, vetten, suikers, enzovoort gehaald die het lijf nodig heeft. Stoffen worden ook omgezet. Eten we bijvoorbeeld veel suiker en weet het lichaam zich er geen raad mee omdat we niet zoveel bewegen dat we die suiker ook weer verbranden, dan wordt het teveel *omgezet* in vet en opgeslagen in de vetvoorraadkasten – onze buiken, heupen en dijen. De stofwisseling heeft energie nodig om dit werk te verrichten, zoals een lamp energie nodig heeft – elektriciteit – om te branden en een fornuis energie nodig heeft om te verwarmen – gas.

Ons lichaam heeft dus altijd calorieën nodig. Dat is onze energieleverancier. Als je bewust gaat ‘rommelen’ met de thermostaat raakt het energieverbruik van slag. Bij lijnen gaan mensen vaak ineens veel minder eten dan ze gewend waren. Of heel anders. Het lichaam schrikt. Denkt: Wat gebeurt er? Er komt bijna geen voedsel binnen. Word ik op rantsoen gezet? Dan ga ik maar héél snel op een lager pitje

energie verbranden, dan houd ik het langer vol! Het lichaam – lees: de werking van de organen, de stofwisseling en de bloedsomloop - gaat trager werken en de geest in dat lichaam voelt zich letterlijk minder *energiek*, omdat het minder energie te besteden heeft. Het lichaam haalt nog wat energie uit de voorraadkasten en die worden dus leger – het buikje wat platter en de heupen wat smaller. Lijnen is echter voor velen lijden. We voelen ons niet goed, we zien er in ons gezicht moe en ‘afgetrokken’ uit en we vinden eigenlijk dat we veel te weinig resultaat zien voor al dat afzien van lekker eten en drinken. We houden het afzien niet meer vol en dan... gooien we de handdoek in de ring.

Vaak gaat dat gepaard met een enorme (vr)eeftbui. Het lichaam schrikt wéér: eerst bijna niets en nu een overdaad aan voedsel.

Ons lijf is niet gek en denkt: Misschien houdt die voedsel-toevoer straks weer op en lijd ik weer honger, ik blijf voorlopig even op de lage pit branden en sla al dat extra eten op in de vetvoorraadkasten. Dan heb ik een buffer voor als er straks weer slechte tijden aanbreken! Wij eten inmiddels weer volgens ons oude patroon, maar de stofwisseling houdt daarmee nog geen gelijke tred, omdat het

lichaam de boel niet vertrouwt. Wat we eten wordt door ons slimme lijf opgeslagen als vet voor de volgende 'aanslag' en zo ontstaat het jo-jo-effect: we worden van lijnen dikker in plaats van dunner. Heel weinig mensen houden hun slanke lijn na een periode van lijnen. De meesten worden zelfs dikker dan ze waren. Nu weet je hoe dat komt: door te lijnen hebben we ons lichaam van slag gebracht en is het uit pure overlevingsdrang vet gaan vasthouden. Lijnen is een doodlopende weg.

Aan de slag!

Leg dit boek even neer en maak met een hand een stevige vuist. Knijp je vingers zo hard mogelijk in de palm en blijf zolang spierkracht geven dat je arm gaat beven. Na een paar minuten voel je dat je het niet meer houdt. Je kracht verslapt, uiteindelijk laat je los. Dat is het negatieve element van lijnen: je begint vol goede moed, houdt ook vol, maar vroeg of laat wordt de vuist een slap handje. Lijnen is niet vol te houden en geen levensstijl. Het is lijden en afzien en dat is bij spiritueel afvallen nu juist niet de bedoeling!

Het woord 'lijnen' impliceert voor degene die het doet iets tijdelijks; het is iets dat je éven volhoudt, een paar weken of maanden, niet de rest van je leven. Zo ook met het woord

dieet. Dat laatste is jammer, want de oorspronkelijke betekenis van het woord is zo mooi: dieet is afgeleid van het Griekse *diatia* en dat betekent *leefregel*. Dát is wat we zoeken: een leefregel waaraan we ons permanent kunnen en willen houden en die ons helpt bij het afvallen. Maar sinds er crashdiëten bestaan, maaltijdvervangende diëten te koop zijn en de term 'op dieet zijn' is ingeburgerd, heeft het woord zijn positieve betekenis verloren en beschouwen we het op onze spirituele afslankreis als een verboden woord. Want spiritueel afvallen ís geen tijdelijk klusje. Het is het eren van ons lichaam, nu en altijd. Het is vriendschap sluiten met ons lijf... en dat is leuk. Spiritueel afvallen is heerlijk. Het is het koesteren van ons lichaam met rituelen en verwennerijen waardoor onze geest ook blij wordt, want wat je geeft, krijg je terug. Het is ook: genieten van alle stapjes op weg naar dat evenwichtige lijf en leven dat we ons wensen, want het is niet slechts het doel dat de moeite waard is, maar vooral ook de weg ernaartoe.

Laten we eens kijken naar wat een van de grootste spirituele leermeesters zegt over afvallen.

Overweging

Wanneer moet je afvallen? Er zijn veel methodes om te bepalen of je te dik bent. Voor ons als spirituele afvallers gelden drie criteria: staat mijn gewicht een goede gezondheid in de weg? Zit ik goed in mijn vel? Heeft mijn leven de kwaliteit die ik wens of staat mijn (over-) gewicht de kwaliteit van mijn leven in de weg? Hulpmiddelen als een weegschaal, een meetlint, de krapte van je broek kunnen ook een rol spelen, maar luister en kijk vooral naar je lichaam en onderneem actie wanneer jij het nodig vindt.