

Cursus Voedingsvrijheid les 6: lichaamssignalen

Hoe is het met jou, na alle bewustwording, het loslaten van de dieetcultuur met de honderdduizend regels, het afscheid van alle dieettools en het mindful eten?

Voel je al wat vrijer worden of ben je nog aan het strijden en probeer je bijvoorbeeld nog steeds te letten op koolhydraten, word je nog boos als je iets ongezonds eet of houdt je je nog aan wanneer en wat je moet eten?

Helemaal niet erg hoor, het is een heel proces. Neem het je zelf absoluut niet kwalijk. Merk het op en lach er om, 'ha, daar ben je weer', want dat zal nog vaak voorkomen. Wees mild voor jezelf, je zit in een fantastisch proces en gun jezelf de tijd die het nodig heeft.

Lichaamssignalen:
Je hebt veel externe signalen losgelaten en na het mindful eten is het tijd voor de innerlijke signalen, de signalen van het lichaam.

De taal van het lichaam
Ons lijf is ons huis, een tempel, waarin me mogen wonen. Het lichaam heeft een natuurlijke wijsheid in zich en het communiceert met ons via signalen, maar we merken het niet op en vaak luisteren we niet.

Hoe voelt het als er niet naar jou geluisterd wordt? Voel je je serieus genomen? Voel je dat jouw mening er toe doet? Niet fijn hè?! Laten we dan nieuwsgierig zijn naar wat ons lijf, ons huis, onze tempel heeft te vertellen om weer optimaal in verbinding te komen met jezelf.

Ons lichaam geeft enorm veel fysieke signalen **vòòr,tijdens en na het eten**, zoals hongergevoel, leegte, verzadiging, voldaan gevoel, energie, vermoeidheid, wollig of helder in het hoofd, zuurbrand, misselijkheid, moe en lusteloos, verandering van humeur, gasvorming in de darmen, buikkramp, krampen, opgeblazen gevoel en stress.

Ben je bewust dat dit allemaal in ons lichaam gebeurt en dat ons lijf op deze manier met ons communiceert? De nare klachten door voeding zijn helemaal niet nodig. Mogelijk ben je het normaal gaan vinden en ben je er gewend aan geraakt, maar het kan ècht anders.

Om de taal van het lichaam beter te begrijpen is het belangrijk om de tijd te nemen en te ontdekken wat het heeft te vertellen. We gaan nu een aantal praktische oefeningen doen bij een eetmoment.

Creëer allereerst een aangename sfeer. Dek de tafel, steek een kaarsje aan, gebruik mooi servies en neem de tijd, ook al eet je mogelijk alleen. Je krijgt meer waardering voor het voedsel en het kan goed verteerd worden en je merkt beter wanneer je verzadigd bent.

1. Check-in:
Door een paar keer bewust te ademen, creëer je een moment van rust en word je bewuster, meer in het hier en nu. Met een ontspannen lichaam kan de spijsvertering beter zijn werk doen. Ook voel je het honger- en verzadigingsgevoel beter.

*Oefening:
Richt je op je ademhaling. Waar zit je ademhaling? In je buik, middenrif, hart of in je keel. Adem een paar keer diep door je neus in en wat langer uit, fffffffff. Voel maar wat het met je ademhaling doet. Gaat de ademhaling naar beneden, adem je rustiger?

Wat voel je nog meer in je lichaam? Schrijf het allemaal op, ook al zijn het piepkleine signalen. Voel maar wat je voelt, alles is goed.

2. Hongerschaal:
Deze schaal is eventjes een hulpmiddel en helpt je om een idee te krijgen van je hongergevoel.



*Oefening:
Maak voordat je gaat eten een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor extreem overvol tot misselijkheid aan toe en 10 voor extreem hongerig. Voel in je lichaam hoe het met je is. Hoeveel honger heb jij?

Heb je helemaal geen trek of voel je je vol, maar ga je eten omdat 'het tijd is' om te eten? Dwing je jezelf om te gaan eten? Misschien voel je je niet senang, voel je gevaar en ben je alert, dan staat de spijsvertering op een laag pitje en dan is het lichaam dus niet in staat om alles wat je eet tot zich te nemen en te verteren.

Rommelt je maag of darmen? Wat betekent het voor jou? Voelt het als honger en heb je echt een lege maag of is je maag aan het krimpen, worden de darmen gereinigd of reageert je lichaam uit gewenning en gewoonte?

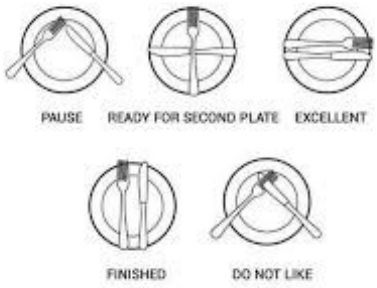
Heb je honger of heeft je lichaam behoefte aan vocht? Heb je heel veel honger? Is de honger eigenlijke een behoefte om de emoties niet te voelen? Waar honger je dan naar? Honger je naar voeding of zou het ook wat anders kunnen zijn? Waar verlang je werkelijk naar? Is het fysieke honger of verlang je naar liefde, erkenning, verbinding, vrijheid of creativiteit?

Als je ècht trek hebt, ga dan ook eten. Wacht niet af tot het 'tijd is om te eten'. Als je jezelf eten ontzegt, dan krijg je op een later moment grote honger. Dus eet, doe het slowly en geniet.

3. Do it slowly

Vertraag het tempo van eten door:

- een timer te zetten om 20-30 minuten te eten
- klein bestek te gebruiken voor kleine happen
- elke hap minimaal 20 keer te kauwen
- het bestek tussendoor even neer te leggen



4. In stilte eten

Eet je samen met je partner, gezin of vriend(in). Hoe zou het zijn als jullie samen in stilte gaan eten? Het kan even ongemakkelijk zijn, als je gewend bent volop te kletsen.

Als je in stilte met anderen eet, dan moedig je anderen ook aan vaker met aandacht te eten. Zo creëer je jouw eigen sociale ondersteunende omgeving en het kan erg leuk zijn om dingen later uit te wisselen.

*Oefening:

Maak eventueel afspraken en eet in stilte en voel wat het met je doet. Veranderen de emoties? Voel je je rustiger? Of gaan je gedachtes heen en weer, heb je de neiging tot giechelen, omdat je het heel ongemakkelijk vindt?

Samen in stilte eten kan ruimte geven voor rust en ontspanning na een drukke dag. Het kan ook verbinding geven, je kunt voelen dat je er voor elkaar bent zonder de druk van constante conversatie. Samenzijn is de beste smaakmaker.

Ook merk je beter wat er in je lichaam gebeurt. Wat merk je op? Let weer op de signalen, hoe klein ze ook zijn. Is er wat veranderd?

5. Verzadigingsgevoel:

Je hebt in de vorige les al geoefend met mindful eten. Het is een heel belangrijk onderdeel van intuïtief eten en we gaan het koppelen aan het verzadigingsgevoel.

*Oefening:

Richt je aandacht volledig op de maaltijd, zonder afleiding in welke vorm dan ook. Let naast de textuur en smaak nu ook op of je kunt voelen wanneer je verzadigd bent.

Mogelijk voel je de verzadiging al verrassend snel en geeft het lichaam aan dat je mag stoppen met eten. Wat doet je hoofd met alle zintuigen? Wil het nog dolgraag dooreten?

Voel je je verzadigingsgrens niet? Het kan zijn dat je onvoldoende verbinding hebt met je lichaam en met jezelf. Kan het zo zijn dat je jezelf niet goed genoeg waardeert of dat je niet zoveel van jezelf houdt?

Voor de check kun je weer even de hongerschaal erbij pakken. Wat scoor je nu als het gaat om verzadiging? Zit je voldaan vol of heb je toch teveel gegeten? Merk het op en wees mild naar jezelf.



7. Reflectie na de maaltijd:
Hoe is het nu met je? Wat heeft de maaltijd jou gebracht of wat heeft het gekost? Voel je je voldaan? Voel je je rustig en tevreden? Voel je onrust? Heb je nog honger? Heb je honger naar meer? Voel je energie of voel je je moe en traag en wil je uitbuiken of de bank? Heeft de voeding je stemming beïnvloed?

*Oefening:
Neem na elke maaltijd een paar minuten de tijd om te reflecteren op hoe je je mentaal, emotioneel en fysiek voelde vòòr, tijdens en na het eten.
Wat ben je bewust geworden? Wat heb je geleerd?

* Oefening:
De spijsvertering is een lang proces wat veel van ons lichaam vraagt en het verteren kost energie. Bij licht verteerbare voeding hoeft het lichaam minder hard te werken dan bij zware kost. Ongetwijfeld weet je dit wel, maar ga het eens nauwlettend volgen.

Wat merk je voor verschil in de verschillende soorten voeding in je lichaam?
Houd het eens een week bij?
Wat valt op?

Dingen waar je zoals op kunt letten:

- *Moet je veel boeren of heb je een opgeblazen gevoel dan merk je dat het spijsverteringssysteem overbelast is door bijvoorbeeld te snel te eten.*
- *Voel je je moe en lusteloos na de maaltijd? Dan kost het verteren van het voedsel meer energie dan dat het oplevert uit voedingsstoffen.*
- *Voel je je mistig en wollig in het hoofd of scherp en helder? Als je op gaat merken dat je scherp en helder wordt en goed kunt concentreren, dan pas wordt je ècht bewust hoe mistig en wollig het in het hoofd kan zijn.*
- *Voel je je fit en energiek na de maaltijd? Heb je zin om actief te worden? Dan heeft het spijsverteringssysteem geen moeite om de boel te verteren en kun je volop genieten van de voedingsstoffen.*
- *Kijk in de wc eens achterom en merk het verschil in ontlasting met wat je eet. Heb je last van constipatie dan zie je hazelnoten, hard en knobbelig, een normale stoelgang ziet er uit als stevige en toch zachte worstjes en slangvormige poep, als je hele zachte poep ziet, dan zit er veel vocht in en als er nog meer vocht in zit dan krijg je diarree (zie de Bristol-schaal).*
- *Slaap je onrustig, word je vaak wakker of heb je rustige nachten? Als je regelmatig in de nacht wakker wordt, kan het zo zijn dat de lever (ontgiften van het lichaam) het zwaar heeft.*
- *Voel je in de ochtend zuurbrand of een bittere smaak in de keel, dan heeft je maag het waarschijnlijk moeilijk.*
- *Waar in het spijsverteringssysteem ervaar jij klachten?*

De spijsvertering zegt ook wat over onze mentale en emotionele welzijn. Gevoelens en emoties, zoals angst, stress en somberheid hebben invloed op de darmen en dan kan de spijsvertering minder goed het werk doen. Is er iets wat je mentaal en emotioneel niet kunt verteren? Spreekwoorden en uitdrukkingen laten zien dat emoties en spijsvertering vaak met elkaar verweven zijn.

- Kun je alles wat je ziet, hoort en voelt tot je nemen? Kun je het slikken? Of wordt er iets 'door je strot geduwd'
- Komt er juist te veel binnen? Wil je het letterlijk liever uitspugen of op een andere manier loslaten?

- Kun je verteren wat er gezegd wordt of heb tijd nodig om dingen te verwerken?
- Heb je de buik vol van iets?
- Heb je een steek of een knoop in je maag? Voel je een emotionele pijn of teleurstelling, voel je angst of onrust?
- Maak je iets mee waar je maag van omdraait? Wordt je er letterlijk misselijk van?
- Heb je iets op je lever? Zit je iets dwars?
- Heeft iets een zure nasmaak? Laat iets een naar gevoel achter?
- Zit er een luchtje aan? Voel je dat er iets niet klopt?
- Kun je bepaalde zaken moeilijk loslaten?

Voeding voor de ziel is vreugde voor het leven.

Dus voedt je lichaam fysiek, mentaal en emotioneel.

Tips voor meer lichaamsbewustzijn:

- Zachte bewegingsvormen, zoals yoga, meditatie, tai chi, qi gong en dansen.
- Pauzes nemen na 50 minuten focus, even diep en bewust door je neus ademen, even strekken, even wandelen, ...
- Veel bewegen door de dag heen: traplopen, blokje om lopen, fietsen, tuinieren, poetsen, klussen, sporten.....
- De tijd nemen voor ontspanning, even de natuur in of creatieve dingen met je handen doen (geen telefoon vasthouden ;-))
- Een goede nachtrust, op tijd naar bed en vroeg weer op (ook al slaap je niet zo best), volgens het ritme van de natuur.

Wees geduldig.
Het kost tijd om bewustzijn op te bouwen.
Wees vriendelijk voor jezelf in dit proces.



De volgende les gaat over intuïtief eten.

Liefs GerritA