

BOEDDHA'S KOOKBOEK

“Eet vooral gezonder, niet minder.”

BOEDDHA'S KOOKBOEK

GEZOND, ENERGIEK EN SLANK DOOR HET LEVEN



HANS PETER ROEL

NC N.E.X.T. Company
PUBLISHERS

Colofon

Titel:

Boeddha's kookboek, Ki food

gezond, energiek en slank door het leven

1e druk oktober 2018

Tekstredactie en correcties:

Els Rentenaar, tekstredactie

Jolanda van der Toorn, eindcorrectie

Ontwerp omslag en opmaak binnenwerk:

Looney2 BV

ISBN: 978 90 79 677 535

NUR: 441

www.nextcompany.nl

www.facebook.com/ki-kracht

Copyright © Hans Peter Roel Nextcompany BV

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van NEXT Company BV.

Inhoudsopgave

WAAROM DIT KOOKBOEK? 7

DEEL 1 DE FILOSOFIE

1. Ki Food voor een gezond en energiek leven 11
2. Waar gaat het mis? 17
3. Yin-Yangvoedsel 23
4. Onze levensenergie Ki 32
5. In balans 35
6. Voedsel als geneesmiddel 45
7. Boeddha's voedingsleer 53
8. Het 108 dagen-programma 62
9. Boeddha's kookboek 71

DEEL 2 DE KI FOOD-RECEPTEN

10. Ki Food-recepten Tibet 77
11. Ki Food-recepten Nepal 93
12. Ki Food-recepten India 107
13. Ki Food-recepten Vietnam 129
14. Ki Food-recepten Japan 147

DEEL 3 MEESTERSCHAP

15. Gezond, energiek en slank door het leven 169

DEEL 4 NUTTIGE INFORMATIE

16. Yin- & Yang-gedomineerd voedsel 175
17. Zelfanalyse van de Yin-Yangbalans 179
18. De vijf-elementenleer 181
19. De genezende werking van kruiden 185
20. Voedingsmiddelen die je beter kunt mijden 189



WAAROM DIT KOOKBOEK?

Het is dit jaar 25 jaar geleden dat ik terugkwam van een langdurig verblijf in een boeddhistisch klooster in Nepal. Op basis van deze ervaring schreef ik het boek *Ki*, kracht van binnenuit dat nog altijd met succes wordt verkocht. Dit was de aanleiding om een kijkje te geven in de boeddhistische kloosterkeukens. Op gebied van lifestyle en voeding kunnen we veel leren van boeddhistische monniken.

Steeds meer mensen hebben problemen met hun gewicht en zijn ongezond zwaar. Boeddhistische monniken kijken op een andere manier naar voeding en lifestyle. Ze leven gezond en hebben een hoge levensverwachting. Het geheim van hun gezondheid is de afwisseling tussen periodes van vasten (Yin) en eten (Yang), waarbij ze alleen puur en natuurlijk voedsel nuttigen.

Ik zie het als mijn bijdrage aan de wereld om mensen te helpen om een meer gezond voedselpatroon te ontwikkelen. Daarom bestaat dit boek niet alleen uit recepten, maar begint het boek (in deel 1) met de filosofie achter gezond eten en leven. Na de filosofie die gebaseerd is op Boeddha's voedingsleer en de traditionele Chinese geneeskunde krijg je in deel 2 recepten uit boeddhistische kloosters van vijf verschillende landen (Tibet, Nepal, India, Vietnam en Japan).

In het derde deel word je geholpen om meesterschap te verkrijgen over je voeding en lifestyle, zodat jij met meer energie en gezonder je levenspad kunt lopen. In het vierde en laatste deel tref je praktische informatie aan om direct aan de slag te kunnen gaan!

Een gezond en energiek leven leiden is het hoogste goed voor de mens en lekker in je vel zitten draagt in hoge mate bij tot jouw levensgeluk. Ik zie het dan ook als mijn bijdrage aan de wereld om mensen bewust te maken van de energetische effecten van voeding op hun gezondheid en de meest bijzondere voedingsleer te verspreiden die er ooit is bedacht: namelijk die van Boeddha.

Ik wens je veel lees- en kookplezier toe!

Hans Peter Roel

vrijdag, 6 juli 2018

De geboortedag van de Dalai Lama



DEEL 1



DE FILOSOFIE

A close-up photograph of a person's hands and arms, wearing traditional orange-brown robes. The person is holding a round, woven basket made of light-colored fibers. The background is a soft, out-of-focus landscape with warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is peaceful and contemplative.

*“Eten is de
eerste noodzaak
van de mens.”*

Chinees gezegde

1. KI FOOD VOOR EEN GEZOND EN ENERGIEK LEVEN

DE GEMIDDELD OUDSTE MENSEN TER WERELD

De gemiddeld oudste mensen ter wereld zijn nog altijd de Japanners en op het eiland Okinawa leven zelfs de meeste 110-plussers. Tot het jaar 1850 was Japan hermetisch afgesloten en was het genuttigde voedsel gebaseerd op het boeddhistische kloosterleven. Sinds de intrede van de food-multinationals aan het einde van de vorige eeuw, loopt ook in Japan de gemiddelde leeftijd terug en zijn de welvaartsziekten in opmars. Wat kunnen we leren van de inwoners van Okinawa? Hoe soberder, evenwichtiger en gezonder je eet, hoe groter de kans op een hoge levensverwachting in gezondheid.

ETEN HEEFT TE MAKEN MET BEWUSTWORDING

Er bestaan grofweg twee groepen mensen in de moderne westerse samenleving. De eerste groep mensen leeft gezond, duurzaam en bewust. Deze mensen kunnen veel aan dit boek hebben om hun kennis uit te breiden met de oude oosterse filosofie. Zij zullen de recepten gaan uitproberen en kijken waar ze de kwaliteit van hun leven nog verder kunnen verhogen. Zij kunnen de eerste hoofdstukken overslaan waarin wordt ingegaan op de vraag hoe belangrijk het is om bewust te leven en te eten.

De grootste groep westerlingen is zich minder bewust en laat zich meer leiden door wat er voor hun neus wordt neergezet. Bij hen is er een groot verschil tussen wat ze zouden moeten eten en wat ze elke dag naar binnen werken.

Wat denk je van een klef broodje hamburger met mayonaise en ketchup, voorverpakte ranzige kweekzalm uit het koelvak van de super, wit fabrieksbrood of een halfzachte ovenkroket. Het klinkt niet smakelijk, maar we eten het wel! Onze smaakpapillen lijken soms wel aangetast en we zijn niet meer in staat om het verschil in kwaliteit van voedsel te onderscheiden.

De meeste westerlingen hebben in het drukke leven weinig tijd meer over om zelf langdurig in de keuken te staan. Wist je dat in de jaren zestig het gemiddelde gezin tweeënhalf uur per dag aan het bereiden en eten van maaltijden besteedde? In de huidige jachtige samenleving is daar nog maar twintig minuten per dag van over. Tijd is geld en gemak is koning!

In dit boek krijg je de kennis aangereikt om bewuster te gaan eten en tijd, geld en moeite in een gezonde voeding te steken. Dat levert je direct meer levensenergie, een betere gezondheid en een natuurlijk gewicht op. Het is hoog tijd om de verantwoordelijkheid voor je gezondheid in eigen hand te nemen en je niet te laten leiden door wat voedingsfabrikanten en het door hen gefinancierde wetenschappelijk onderzoek je proberen wijs te maken. Wist je bijvoorbeeld dat rauwkost helemaal niet zo goed is als wordt beweerd en melk niet “de witte motor” is? In dit boek kom ik daar later op terug. In de huidige tijd zijn er veel mensen met welvaartsziekten als diabetes type 2, hart- en vaatziekten en hoge bloeddruk, maag- en darm-

kwalen en gewrichtsproblemen. Ook burn-out en depressies beperken het leven van miljoenen westerlingen. Voeding zou wellicht een belangrijke oorzaak kunnen zijn van de sterke toename van het aantal depressieve mensen, mensen met een burn-out en ander geestelijk ongemak. In ieder geval geldt: hoe evenwichtiger en gezonder je voedsel en lifestyle zijn, hoe sterker je fysieke en mentale weerstand. Hoog tijd om je “weer” bewust te worden van je eigen voedingspatroon. Bewust eten betekent automatisch ook gezond eten.

Elke cel in je lichaam wordt opgebouwd met de bouwstoffen die je via voedsel en drinken binnenkrijgt. “Wat je eet, ben je zelf“ is niet voor niets een bekend Chinees gezegde. Door gezonde voeding blijft je energiebalans op peil, raak je overgewicht kwijt en zorg je ervoor dat je lekker in je vel zit. Het is een misvatting dat gezond eten betekent dat je jezelf veel beperkingen moet opleggen en honger moet leiden. Het tegendeel is het geval. De tijd van een groot bord met gewassen sla als gezondheidsvoedsel is over. Juist in deze tijd is er zoveel variëteit aan voedsel met de meest fantastische smaken van over de hele wereld.

IN VOEDSEL ZIT OPBOUWENDE LEVENSENERGIE

Heb je weleens een energiedrain gehad na een copieuze maaltijd? De meesten zullen het wel herkennen. Voeding heeft direct invloed op je energieniveau. De westerse eetwijze is voor veel mensen te zwaar, niet bij elkaar passende ingrediënten en met te veel voedsel. Daardoor kost het verteren en verwerken van voedsel veel energie en is de spijsvertering niet optimaal. Pas als je inzicht hebt in de wijze waarop verschillende voedingsstoffen op elkaar inspelen en welk voedsel jij nodig hebt, ontstaat er een gezondere levenswijze en een veel energieke gevoel.

Ook voor mij was in mijn jongere jaren voeding onbelangrijk en dus propte ik van alles naar binnen dat mijn weg

kruiste. Gedachteloos werkte ik een zak drop of een volle zak chips voor de televisie naar binnen. Ik had geen idee hoe het verteren van mijn eten mijn gezondheid saboteerde. Gelukkig ben ik gezegend met een hoog metabolisme en een sterk lijf, dus kon ik veel hebben. Op mijn huidige leeftijd zou deze ongezonde levenswijze een veel funestere uitwerking hebben gehad.

EEUWENLANG GEHEIM GEHOUDEN KENNIS IN BOEDDHISTISCHE KLOOSTERS

Ik werd gered door het gelukkige lot. Op mijn negenen-twintigste maakte ik een reis naar de Himalaya en kwam daar met de levenskracht Ki in aanraking. Over deze bijzondere reis schreef ik het boek *Ki, kracht van binnen*. Ki staat voor levensenergie en bepaalt of je in flow bevindt en krachtig in het leven staat. Niet voor niets zijn boeddhistische monniken gelukkig, en dat zonder veel bezit. Hun levenswijze intrigeerde mij en ik ontdekte dat voedsel een belangrijke rol in hun dagelijks leven speelt. Zij kennen de oude wijsheid nog van jezelf op de juiste manier voeden. Op dat gebied kunnen we van boeddhistische monniken nog veel leren. Voeding is meer dan je maag vullen. De juiste voeding heeft een geneeskrachtige werking in je lichaam. Die oerkennis zijn we in onze westerse wereld kwijtgeraakt. Gelukkig komt er steeds meer belangstelling voor de geneeskrachtige werking van voedsel en is de timing van dit boek juist.

Boeddha's kookboek is gebaseerd op duizenden jaren oude kennis. Deze bestaat nog steeds en wordt tot op de dag van vandaag in het Verre Oosten toegepast. De basis is de energetische waarde van voedsel die in Yin-Yang wordt uitgedrukt. De kennis over de Yin-Yangwerking van voeding en levensenergie was eeuwenlang slechts toegankelijk voor ingewijden, monniken en families, waarbij

de kennis van generatie op generatie werd doorgegeven. Zo bleef de kennis van geneeskrachtige kruiden en de energetische waarde van voedsel voortbestaan. Boeddha's kookboek maakt gebruik van deze kennis en legt op een praktische en overzichtelijke manier de relatie tussen voeding, gezondheid en levensenergie. Doe je voordeel ermee en ga energiever en gezonder door het leven.

Sinds mijn terugkeer uit de Himalaya pas ik de kennis over Ki en Yin-Yang in mijn dagelijks leven toe en geef workshops over onze levensenergie Ki. Met eigen ogen heb ik gezien hoe Ki mensen positief beïnvloedt en hoe de juiste voeding leidt tot gezondheid en een natuurlijk (en vaak lager) gewicht. Dit alles is ook voor jou bereikbaar! Onze geest en ons lijf zijn zoveel sterker dan we vaak aannemen.

BOEDDHISTISCHE MONNIKEN ETEN GEKOOKT VOEDSEL

Een opvallend weetje: wist je dat er in het grootste gedeelte van de wereld bijna uitsluitend warm voedsel wordt genuttigd? Alleen in de westerse landen is het merendeel van de maaltijden niet gekookt. Warm voedsel heeft wel degelijk een functie. Onze spijsvertering kun je zien als een borrelende pot met voedsel dat op een laag vuur staat en wordt verteerd. Koud voedsel moet eerst worden opgewarmd voor het kan worden verteerd en dat kost veel energie die je niet kan gebruiken voor een optimale spijsvertering. Koud voedsel saboteert onze spijsvertering. Rauwkost met de overvloedig verkrijgbare lightproducten maken ons juist ongezond, dik en verzwakken onze weerstand.

Doe maar eens een experiment. Zet anderhalve liter koud water in een pannetje op het vuur. Het zal je verbazen hoe lang je een hoog vuur nodig hebt om deze anderhalve liter water op lichaamstemperatuur te krijgen.

Door niet warm te eten verzwakken we onze energie, vitaliteit en gezondheid. Hoe meer we warme maaltijden in

plaats van broodmaaltijden en rauwkost gebruiken, hoe beter het voor onze gezondheid is. Vergeet dus de muesli, rauwkost, fruit en de boterham met kaas en start met rijst, pap, soep en gekookte- of geroerbakte groenten.

BOEDDHA'S VOEDINGSLEER VOOR EEN SLANK, GEZOND EN ENERGIEK LICHAAM

Boeddha's kookboek is gebaseerd op de voedingsleer zoals Boeddha die heeft beschreven. De oorspronkelijke voedingsleer van Boeddha heet de 'Vinaya Pitaka'. Deze leer kent een aantal eenvoudige basisregels. Boeddhistische monniken mogen alles en zoveel ze willen eten als het beschikbaar is. De belangrijkste regel is dat monniken alleen mogen eten tussen zonsopgang en 's middags twaalf uur en zich moeten richten op warme maaltijden. Daarbij moet aangetekend worden dat in kloosters vooral vers voedsel van het seizoen voorhanden is. Suikerhoudende frisdrank, snacks en fastfood is daar niet te vinden. Als je Boeddha's voedingsleer volgt, val je (bij overgewicht) gegarandeerd af en hebben de welvaartsziekten minder vat op je. Het is een kwestie van de kennis hebben, deze toepassen en de gezonde lifestyle volhouden.

DE ENERGETISCHE WERKING VAN HET YIN-YANGPRINCIPE

Boeddha's voedingsleer is gebaseerd op het Yin-Yangprincipe. Elk voedingsmiddel heeft een specifiek thermisch kenmerk. Het kan je lichaam verkoelen of juist opwarmen, of het voedingsmiddel heeft een neutraal effect. Zie Yin maar als water en Yang als vuur. Te veel Yin, dan blus je het vuur en raak je opgebrand (stress, burn-out). Je moet dan ook vaak naar het toilet (afvoeren van vocht). Bij te veel Yang droogt het water op en dat leidt tot ontstekingen, koorts en soms zelfs een hartaanval. Yin-Yang zijn in een gezond lichaam in balans.



De Vinaya Pitaka is totaal verschillend van wat wij in de westerse wereld geloven! De westerse voedingsleer is gebaseerd op een wetenschappelijke basis, waarbij uitgegaan wordt van bouwstoffen, de schijf van vijf, meten, wegen en calorieën tellen. Dat lijkt wetenschappelijk verantwoord, maar er wordt geen rekening gehouden met de thermische waarde van voedsel. Laten we eerlijk zijn: als de westerse kijk op voedsel zo geweldig was, had niet 50% van de mensen overgewicht, miljoenen mensen diabetes type 2 en andere welvaartsziekten. Hoog tijd om een andere zienswijze op voedsel te bestuderen! Gezondheid is tenslotte het hoogste goed!

De oosterse voedingsleer gaat vooral uit van de thermische werking van voeding, waarbij traditie, de vijf elementen, Yin-Yang en filosofie aan de basis staan. Waar is de oorsprong van Boeddha's voedingsleer te vinden? De oude Chinezen waren al vroeg bezig met de werking van voedsel op ons systeem. De Rode Keizer die 3500 jaar voor Christus regeerde in China, legde als eerste het verband tussen voeding en gezondheid. Zo verordende hij in zijn rijk dat bij ziekte de dokter eerst de levensstijl en de voeding van de patiënt moest onderzoeken. Artsen werden niet betaald om mensen te genezen, maar om mensen gezond te houden. Vanaf die tijd neemt voeding

een belangrijke plaats in de oosterse gezondheidsleer in. Dat heeft een andere kijk op voedsel gegeven. In de oosterse Yin-Yangtheorie gaat het om balans. De recepten, verderop in dit boek, helpen je om deze energiebalans te herstellen, zodat je energiever en gezonder de dag doorkomt.

SOBERHEID EN AANDACHT

Pas zag ik een televisieprogramma over een jonge vrouw met obesitas. Er werd op een tafel gezet wat deze vrouw in de afgelopen week naar binnen had gewerkt. Ze schrok vreselijk toen ze de overvolle tafel met suikerhoudende en ongezonde producten zag. Bewust eten is de eerste en belangrijkste stap die je kunt zetten naar een gezond en energiek leven. Wie kent het niet? Terwijl je televisie kijkt, ligt er een zak chips naast je. Voordat je het weet, is de zak chips leeg en heb je nog steeds honger. Een zak drop in de auto verdwijnt naar binnen en grote borden op tafel zetten, betekent haast automatisch grote porties opscheppen.

Deze jonge vrouw is niet de enige met gewichtsproblemen. De alom beschikbaarheid van voedsel zorgt voor een steeds groter obesitasprobleem. Op treinstations, in koffietentjes, supermarkten, benzinestations, kantines van scholen, op vliegvelden zijn (calorierijke en voedingsarme) etenswaren verkrijgbaar. Zien doet kopen! Dat is een nauwelijks tembare impuls die uit ons reptielenbrein afkomstig is. Als je je er niet van bewust bent en niet over een ijzeren discipline beschikt, behoort je al snel tot de 50% westerlingen die zwaarlijvig is en vaak rondt obesitas heeft.

Deze vorm van overconsumptie in een steeds groter gedeelte van de wereld is tevens de motor achter milieu-problemen als klimaatverandering, het uitsterven van

planten- en diersoorten en een tekort aan drinkwater. We zijn verleerd om maat te houden en dat heeft zijn prijs. De zorgkosten nemen explosief toe doordat mensen te veel en ongezond eten. Wij met z'n allen draaien op voor de gevraagde medische zorg.

De eerste stap naar een gezond en energiek leven is ons bewust worden van wat en wanneer we eten. Sober en mindful eten is de start voor het oplossen van de wereldwijde problemen. Dat klinkt groots, maar alleen door soberheid en matigheid kunnen we met zoveel mensen de wereld leefbaar houden. Dat is wat we kunnen leren van monniken uit boeddhistische kloosters, die hun voeding baseren op de leer van Boedha!

GEZOND EN IN BALANS MET KI FOOD

De motivatie van mensen om hun voedingspatroon en levensstijl te veranderen kan variëren. Sommigen willen gewicht verliezen, anderen juist hun vitaliteit en gezondheid verbeteren om problemen, nu en op latere leeftijd, te voorkomen. Op het gebied van voeding is veel te winnen omdat we dat elke dag tot ons nemen en het een groot effect heeft op onze geestelijke gesteldheid en lichaam.

Met Ki Food wordt pure en zuivere voeding bedoeld die in boeddhistische kloosters wordt genuttigd met als doel om de gezondheid te verbeteren en in balans te komen. In onze westerse wereld kan deze voedingsfilosofie het verschil maken tussen een gezond en energiek leven en een leven met gezondheidsklachten. Er is een grote kans dat je in deze hectische maatschappij niet alleen geestelijk maar ook lichamelijk uit balans raakt. Ons lichaam streeft naar evenwicht en het is de bedoeling dat de Yin- en Yangkrachten, die in elk mens zitten, elkaar in balans houden. Als de balans zoek is (te Yin of te Yang), gaat het mis en kunnen er ziekten ontstaan.



*“Zorg goed voor je lichaam!
Het is de enige plek ter wereld
waar je je leven lang zult wonen.”*

2. WAAR GAAT HET MIS?

JE BENT WAT JE EET

Een mens bestaat uit cellen die worden opgebouwd uit bouwstoffen die wij uit ons voedsel halen. Elke zeven jaar zijn alle cellen in ons hele lijf compleet vervangen. Het is logisch te veronderstellen dat de kwaliteit van ons lichaam dus wordt bepaald door de kwaliteit van ons voedsel. Onze celopbouw is namelijk afhankelijk van de kwaliteit van het voedsel dat we tot ons nemen. Wat je nú eet, is dus bepalend voor je celopbouw voor de komende zeven jaar. Eigenlijk hoeven we ons niet te verbazen dat zwaarlijvigheid steeds meer voorkomt. Denk alleen al aan het vlees dat we consumeren wat vaak volgespoten is met groeihormonen. De voedselabrikanten houden zich weliswaar aan de toegestane maximale hoeveelheden van geur- en kleurstoffen, vetten, conserveringsmiddelen en toegevoegde suikers, maar wat als je meerdere van dergelijke producten op een dag nuttigt? Dan krijg je al gauw meer dan goed voor je is aan zout, suikers, vet, hormonen, geur en smaakstoffen binnen. Een extra reden om het gebruik hiervan te matigen.

DE PUINHOPEN VAN VIJFTIG JAAR DIEET

Ik heb een nieuw dieet voor je! Het heet *Het Afvaldieet* en werkt gegarandeerd als je je er minimaal één jaar aan houdt. Je zult echt op een ongelooflijke manier afvallen en veel bewondering van je omgeving oogsten. Het dieet is eenvoudig. Je eet en drinkt vanaf vandaag alleen nog maar in een zeer beperkte hoeveelheid:

- ✿ Water en thee
- ✿ Volkerenproducten
- ✿ Groenten en fruit
- ✿ Noten en eieren
- ✿ Verse vis

Vul dit dieet aan met een multivitaminepreparaat.

Zie je de onzin van deze aanpak? Je had dit dieet zelf kunnen verzinnen. Er zit geen visie of filosofie achter. Als je minder calorieën eet dan je verbruikt, val je af. Als je het een jaar volhoudt om sober en uitgebalanceerd te eten, werkt het ook nog gegarandeerd.

Het enige probleem is dat we dit soort diëten niet een lange tijd vol weten te houden. We kunnen niet vechten tegen de vele eetimpulsen en het gevoel van honger. Uiteindelijk vallen we weer terug in onze vertrouwde lifestyle en eten we weer net zoveel en ongezond als voor de start van de dieetperiode, om vervolgens het jojo-effect te ondergaan. Zo is het gegaan met de talloze diëten en hypes van de afgelopen jaren. We zijn al vijftig jaar bezig met afslanken, afslankpillen en -thee, diëten, massagebanden en maaltijdvervangers. Uiteraard geldt dit alleen voor de mensen waarbij zwaarlijvigheid is gekomen door slechte voeding. Zwaarlijvigheid kan ook het gevolg zijn van een schildklierdefect, of een bijverschijnsel van medicatie. Wat de oorzaak ook is, gezonde en sobere voeding is voor ieder mens belangrijk. Laten we de thermometer er eens in stoppen en nagaan hoe het met onze volksgezondheid is gesteld.

HOE STAAN WE ER IN NEDERLAND VOOR?

- ✱ 49% van alle volwassenen in Nederland is te zwaar (Body Mass Index¹ > 25) en 18% heeft obesitas (BMI > 30). Deze percentages stijgen nog steeds (Bron: Ministerie Volksgezondheid).
- ✱ 1 miljoen Nederlanders hebben diabetes.
- ✱ 7 miljoen Nederlanders slikken bloeddrukverlagers.
- ✱ Ruim 7 miljoen Nederlanders zijn bezig met afvallen of nemen zich dat binnenkort voor (TNS Nipo).
- ✱ Een explosieve groei van welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, maag en darmstoornissen en versleten gewrichten overspoelt ons land en legt een groot beslag op onze zorgvoorzieningen en laat de zorgkosten snel stijgen.

We kunnen stellen dat al die afslankprogramma's, diëtisten, voorlichting en 'light-voeding' weinig effect hebben gehad. Zwaarlijvigheid met daaraan verbonden welvaartsziekten is de laatste twintig jaar welvaartsziekte nummer 1 geworden en de problemen groeien nog altijd. Om al die gewichtsproblemen te bestrijden is een hele industrie opgebouwd waarin wereldwijd miljarden euro's worden verdiend. De voedings- en afslankindustrie is big business geworden en zal alleen al om die reden nooit stoppen. Ondanks het vele geld dat mensen uitgeven om zwaarlijvigheid te bestrijden en de voorlichtingscampagnes van de overheid lukt het maar niet om het gewichtsprobleem op te lossen.

Om de zorg ook in de toekomst betaalbaar te houden en onnodig leed te voorkomen, moet de overheid veel rigoureuzere maatregelen treffen. Die taak ligt overigens niet alleen voor de overheid. Het is van een groot en urgent belang is om zélf het heft in handen te nemen, met

behulp van Boeddha's voedingsleer. Onze gezondheid begint en eindigt bij ons zelf!

WAAROM ETEN WE TE VEEL?

De kernvraag is waarom we ons gewicht maar niet onder controle krijgen? Hoe kan het dat we met z'n allen steeds dikker worden en dat dit ondanks alle maatregelen geen halt wordt toegevoerd? Er zijn zeven factoren die zwaarlijvigheid in de westerse wereld structureel laten toenemen.

1. Onze DNA-imprint

De afstammelingen van de eerste mensachtigen bestaan sinds 5 miljoen jaar en de Homo Sapiens bestaat zeker al 200.000 jaar. Geen wonder dat ons DNA nog altijd is afgestemd op de voedingssituatie zoals in de oertijd en niet is aangepast aan de laatste vijftig jaar met geïndustrialiseerd voedsel. Er is recent een bijzonder onderzoek gedaan naar de gezondste harten ter wereld. Die zijn te vinden bij een inheemse Boviliaanse stam: de Tsimane. Vrijwel geen enkel lid van deze gemeenschap heeft verstopte aderen, zelfs de ouderen niet. Op dit moment bestaat de gemeenschap uit zo'n zestienduizend Tsimane die vooral jagen, vissen en gewassen verbouwen langs de Maniqui rivier in het Amazonegebied van de Boliviaanse laaglanden. Daarmee lijkt hun leven op dat van de beginnende beschavingen van enkele duizenden jaren geleden. Als je hun eetgewoonten met de westerse eetgewoonten vergelijkt, eten zij gemiddeld 72 procent koolhydraten (wij 52) en gemiddeld 14 procent vet (wij 34). Bovendien zijn ze veel actiever dan wij. Mannen maken gemiddeld zeventienduizend stappen, vrouwen zestienduizend. Zelfs de zestigplussers maken nog vijftienduizend stappen.

¹De Body Mass Index (BMI) is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte.



Net als de Tsimane zijn ook westerlingen vanuit de oertijd geprogrammeerd om te hamsteren in tijden van overvloed, zodat we kunnen overleven in tijden dat er geen voedsel voorhanden is. Het is dus niet raar dat we veel te veel eten, nu er altijd en overal voedsel beschikbaar is. Zoveel mogelijk eten wat je te pakken kan krijgen, zit dus in onze genen en daar is nauwelijks tegen te vechten.

2. Vasthouden aan gewoonten

Als we eenmaal te veel eten is het moeilijk om daar los van te komen. Onze maag wordt letterlijk groter van grote porties eten. Daardoor heb je meer honger en duurt het langer voordat je bent verzadigd. Het voornemen om af te vallen is er wel, maar het langdurig vasthouden is moeilijk. Begin met het eten van kleine porties van een voedzame maaltijd, zodat je maaginhoud weer slinkt.

3. Reageren op verkeerde prikkels

We eten vaak niet meer uit hongergevoel, maar koppelen bijvoorbeeld dorst aan een hongergevoel. Dorst geeft in de hersenen eenzelfde prikkel als honger, waardoor we misschien geneigd zijn om te gaan eten, terwijl ons lichaam behoefte heeft aan vocht. Maar ook verveling, eenzaamheid en verdriet wordt gekoppeld aan eten. Het resultaat is dat we blijven eten, terwijl we allang geen echte honger meer hebben. Je eet als het ware de eenzaamheid en verveling weg. Het kortstondige fijne gevoel van een gevulde maag dient om even de eenzaamheid, de verveling of het verdriet te vergeten. Dit is een bijna zeker recept voor overgewicht. Je kunt je psychische problemen niet met voedsel oplossen. Probeer de oorzaak van dwangmatig eten te achterhalen, en zoek naar een alternatief dat je eenzelfde voldoening geeft als eten.

In onze moderne westerse maatschappij zijn we niet meer gewend om met verlangens en uitgestelde vervulling ervan

om te gaan. Sinds de welvaart is toegenomen, zijn we vandaag de dag niet meer gewend om ons dingen te moeten ontzeggen of behoeften uit te stellen, want alles is volop en altijd verkrijgbaar. De discipline van drie maaltijden per dag is verdwenen en veel mensen eten gedurende de hele dag. Onze maag is nog bezig met het verteren van een vorige portie eten of we eten alweer het volgende tussendoortje. Een mens moet gemakkelijk toe kunnen met een paar maaltijden per dag. En wie kent nog het gevoel van trek en dan te moeten wachten tot etenstijd? Wat smaakte de maaltijd dan lekker!

4. Nuttigen van het verkeerde voedsel

Ons lichaam is een vernuftig systeem. Stel dat we te Yin zijn (wat de meeste westerse mensen van middelbare leeftijd zijn), dan heeft ons lichaam vooral Yang-gedomineerd voedsel nodig om in balans te geraken. Om de balans te herstellen geeft het lichaam ons een hongersignaal. Als we dan opnieuw Yin-gedomineerd voedsel eten, blijft het hongergevoel bestaan, omdat we de balans nog verder naar Yin laten doorslaan. Dat is ook de reden dat mensen na een rauwkostmaaltijd binnen een half uur opnieuw stevige trek hebben. Ook het eten van gefabriceerd voedsel (lege calorieën) zorgt ervoor dat al snel opnieuw een hongergevoel ontstaat. Ons lichaam schrééuwt om puur natuurlijk voedsel, zodat het lichaam de Yin-Yang in balans kan brengen.

5. Suikerverslaving

Geraffineerde suiker is het meest verslavende middel op deze aarde. We gebruiken er te veel van en dat zorgt voor een continu hongergevoel. Het is de basisoorzaak van de miljoen mensen die alleen al in Nederland aan diabetes type II leiden. De Wereldgezondheidsorganisatie pleit er al sinds 2014 voor dat maximaal 5% van onze dagelijkse energieconsumptie uit eenvoudige suikers zou mogen