Ayurveda in je keuken, iedere dag.

MOYAS

Meer rust *aan tafel*

5 eenvoudige tips voor een betere spijsvertering



Even vertragen. Proeven. Voelen wat je nodig hebt.

www.moyas.nl

Meer rust aan tafel

Probeer deze vijf stappen bij je volgende maaltijd.

Je hebt iets lekkers gemaakt. Je telefoon ligt naast je bord, je beantwoordt nog even een berichtje en ondertussen denk je aan wat er straks allemaal moet. Voor je het weet, is je bord leeg. Heb je eigenlijk wel geproefd?

In mijn praktijk kijk ik naast wát je eet ook naar hóé je eet. Vanuit Ayurveda krijgt de spijsvertering veel aandacht. Een zin die je mij daarom vaker zult horen zeggen:
"Je bent niet wat je eet, maar wat je verteert."
Vandaag beginnen we met meer rust tijdens één maaltijd. Zo kun je beter proeven en opmerken wanneer je genoeg hebt. Misschien voelt je buik daarna ook prettiger. Je hoeft niets speciaals te kopen of te koken.



1. Check even hoe je erbij zit / 30 seconden

Voel vóór je eerste hap: heb ik trek? Ben ik gehaast? Voelt mijn buik ontspannen, gespannen of al wat vol? Je hoeft niets te veranderen. Alleen opmerken is genoeg.
Bijvoorbeeld: "Ik heb trek, maar ik zit nog helemaal met mijn hoofd bij dat telefoongesprek."
Dit merk ik nu:

Hoeveel haast of spanning voel ik? ..... / 10 (0 = geen, 10 = heel veel)

2. Maak van eten je enige bezigheid / 30 seconden

Leg je telefoon buiten handbereik. Zet de televisie uit en schuif je werk opzij. Zit je met anderen aan tafel? Gezellig praten kan natuurlijk gewoon.
Bijvoorbeeld: Je eet je lunch aan tafel en laat je telefoon op het aanrecht liggen.
Dit leg of zet ik vandaag weg:

---

3. Land voordat je begint / 1 minuut

Zet je voeten op de grond. Laat je schouders zakken en ontspan je kaken. Adem een paar keer rustig in en uit, zonder te forceren. Kijk naar je eten. Wat zie je? Wat ruik je?
Bijvoorbeeld: "Ik trek mijn schouders op. Ik laat ze zakken en ruik eerst even aan mijn soep."
Dit valt me op als ik even stilzit:



Wat vertelt je buik?

Eet op een tempo dat prettig voelt.Je hoeft het niet perfect te doen.

4. Geef je eerste drie happen aandacht / ongeveer 2 minuten

Neem een hap die je prettig kunt kauwen. Leg je bestek even neer en proef bewust. Is je eten zacht, knapperig, kruidig of romig? Kauw tot de hap prettig is om door te slikken. Tellen hoeft niet. Eet daarna rustig verder.
Bijvoorbeeld: Je proeft de zoete wortel en de komijn. Ineens merk je hoeveel smaak erin zit.
Dit proef ik dat me anders misschien ontgaat:

5. Pauzeer halverwege / 30 seconden

Leg je bestek neer.Heb je nog honger, of raak je aangenaam verzadigd? Eet je verder uit trek, omdat het lekker is of omdat er nog eten ligt? Heb je honger, eet dan gerust verder. Heb je genoeg, dan mag je iets bewaren.
Bijvoorbeeld: “Het smaakt heerlijk, maar ik zit al prettig vol. Ik bewaar de rest voor morgen.”
Halverwege merk ik:

Daarom kies ik ervoor om:

Wat merk je na deze maaltijd?

Blijf na je laatste hap nog even zitten. Hoe voelt je buik? Hoeveel haast of spanning ervaar je nu?

Mijn buik voelt:

Mijn cijfer voor haast of spanning is nu: ..... / 10
Het grootste verschil met hoe ik normaal eet:

Merk je weinig verschil? Ook dat is een bruikbare uitkomst. Je oefent met aandacht voor signalen die in de drukte gemakkelijk verdwijnen. Je hoeft nergens een bepaald resultaat van te maken.

Deze ene stap neem ik mee naar mijn volgende maaltijd:

Wat heb jij nodig om goed voor jezelf te zorgen?

Misschien merk je dat je gedachteloos dooreet. Of voel je pas aan tafel hoeveel spanning je vasthoudt. Even stilstaan bij wat je nodig hebt, kan al een waardevol begin zijn. Samen kunnen we verder kijken naar jouw voeding, spijsvertering, slaap en dagelijkse ritme. Vanuit Ayurveda onderzoek ik wat bij jou past, met aandacht voor je lichaam én hoe je je voelt. Je persoonlijke situatie, eventuele behandelingen en medicatie nemen we daarin mee. Met kleine, haalbare stappen maken we goed voor jezelf zorgen praktisch. Van binnenuit, op jouw manier.

Benieuwd wat ik voor jou kan betekenen? Plan een gratis, vrijblijvend kennismakingsgesprek via moyas.nl.

Deze oefening helpt je om bewuster te eten. Mijn begeleiding is aanvullend op je medische zorg. Bespreek nieuwe of aanhoudende buikklachten met je huisarts of behandelteam.