

Vitaya

LEVEN MET GEZOND VERSTAND

**TIJD VOOR
BBQ!**



- KIP EN GARNALEN OP DE GRILL
- SLANKE COCKTAILS
- TOPRECEPTEN MET TOMATEN

**4 MANIEREN OM
€ 25.000
TE SPAREN**

WAGENZIEK, BUIKLOOP...

**NATUURLIJKE REMEDIES
TEGEN ZOMERKWAALTJES**

VAN DEO TOT BOTOX

**ZO STOP JE MET
TRANSPIREREN**

**VLUCHT VERTRAAGD
OF BAGAGE KWIJT?**

**KEN JE RECHTEN
ALS VliegREIZIGER**

**VAN € 6 TOT € 60
ZOMERSANDELEN
KIJKEN EN KIEZEN**

REVOLUTIONAIR EETPLAN: DE GEZONDHEIDSSTER

STOP MET DIËTEN, BEGIN MET AFVALLEN

→ BETER ADEMEN = KILO'S VERLIEZEN

→ SPORTEN MOET NIÉT (DE REDEN? CORTISOL!)

JULI 2014 € 4,20



VAKANTIE IN EIGEN LAND! DÉ 50 HOTSPOTS OM TE ZONNEN, ETEN, FEESTEN...

Gezond eten is het nieuwe diëten



JE HELE LEVEN LANG OP GEWICHT, GEZOND, HAPPY ÉN ENERGIEK



Hoe komt het dat zoveel mensen na een dieet toch niet op gewicht komen of blijven? Dat is wat de drie auteurs van *De Gezondheidsster* zich afvroegen. En ze kwamen tot verrassende bevindingen, die ze bundelden in één boek.

We spraken met één van hen: Christel Stevens.

door Anne Wislez

Enkele jaren geleden was het nog zo: óf je ging voor uitgebreid koken met alles erop en eraan, óf je ging op dieet. Nu lijkt het wel of iedereen bezig is met lekkere, natuurlijke voeding. Boeken rond superfoods, suikerloos of glutenvrij eten duiken als paddenstoelen uit de grond. Zelfs chef-koks koken uit hun eigen moestuin. Een gezond eetplan ontwikkelen, het liefst voor de rest van je leven, was ook het doel van de drie auteurs van *De Gezondheidsster*. Elk van hen buigt zich al jaren over gezonde voeding en gezond leven en in hun boek hebben ze hun indrukwekkende ervaring en kennis gebundeld. Sabine Martens is gespecialiseerd in gezond koken, Birgit De Greve in bewustzijnsontwikkeling en **Christel Stevens** in biochemische processen.

Vijftien kilo kwijt

Christel is voedingsingenieur, orthomoleculair voedingsconsulent en diëtiste. Ze werkte jarenlang in de voedingsindustrie, maar daarna is ze voeding veel ruimer gaan bekijken. Ze is 46, slank en stralend, het levende bewijs van de werking van haar boek. Toch is ook bij haar gezonde voeding maar geleidelijk aan in haar leven gekomen. "Van jongs af aan had ik wat overgewicht, tien, vijftien kilo meer dan nu", vertelt ze. "Ook had ik zware acne, maar behalve me de pil geven, kon geen dokter me helpen. Zo'n tien jaar geleden ben ik orthomoleculaire geneeskunde gaan studeren en **daar werd voor mij de link tussen voeding en andere kwalen duidelijk**. Door anders te gaan eten is mijn acne weggegaan. Tegelijk ben ik enorm afgevallen."

Een goede mix

Afslanken is een aangenaam bijverschijnsel van gezond eten. Zelf is Christel vooral minder koolhydraten gaan eten, meer gezonde vetten, veel groenten en gematigd eiwitten. "Ik eet en leef zoals *De Gezondheidsster* aangeeft", zegt ze. "**Ik probeer een goede mix te vinden tussen genieten van het leven en goed voor mezelf zorgen**. Ik neem nog wel eens een glaasje wijn of een taartje, maar ik geniet nu veel meer van iets wat

ik zelf gemaakt heb, dan van industrieel bereide dingen." Basis van hun dieetplan is net zoals de meeste diëten natuurlijke, gezonde voeding en beweging, maar ze voegen er nog drie pijlers aan toe. Christel Stevens: "Wat in een vermageringsproces vaak vergeten wordt, zijn het emotionele aspect, het zoeken naar balans en het belang van ademhaling. Samengevoegd kun je zeggen dat de 'stressfactor' meestal over het hoofd wordt gezien. We eten namelijk vaak onbewust als reactie op emoties of overtuigingen die we hebben. Kritiek van je baas kan ervoor zorgen dat je 's avonds een pak koeken eet. Stress en hoog ademen ontnemt je ook energie, waardoor je je minder goed voelt en sneller emotioneel zult eten. Meestal suiker- en vetrijke voeding; die geeft je namelijk eventjes een licht euforisch gevoel. Maar na dat eten voel je je schuldig, waardoor je weer zin krijgt om dat weg te eten... een vi-

cieuze cirkel. Wij hebben een manier gevonden om uit die cirkel te breken."

Zuiveren als basis

Het afslankplan van *De Gezondheidsster* begint met een zuiveringsperiode van drie weken (zie blz 20). Vanaf de vierde week bouw je langzaam weer ingrediënten in, zoals een glas wijn, tussendoortjes, brood... De zuivering vraagt motivatie, maar is wél de sleutel van het verdere eetplan. "**Sommige mensen hebben namelijk allergieën of intoleranties zonder het zelf te weten**", legt Christel Stevens uit. "Door eerst te zuiveren en dan stap voor stap elementen toe te voegen, kun je zelf voelen: wat doet wijn met mij? En brood? Je merkt zelf hoe jij een ingrediënt verteert en hoe het in je lichaam wordt omgezet in energie. Zo ga je zélf verlangen naar dat gezonde lichaam, die energie, die je door de zuivering weer hebt leren ervaren."

Christel "Wat bij een dieet vaak over het hoofd wordt gezien, is de stressfactor."

De vijf pijlers van De Gezondheidsster

I Gezonde voeding

Om jezelf nieuwe voedingsgewoontes aan te leren, heb je tien weken nodig:

- **De eerste drie weken zijn een ontgiftingsperiode.** Basis hiervan is: water, groenten en vruchten (zoals appels, peren, aardbeien, bessen, courgettes, champignons, komkommer, paprika, prei, spinazie en witlof), quinoa, gierst, volle rijst, vlees, vis, peulvruchten, tofu, eieren, misosoep en groentesoep, amandelen en kaneel.

- **Vanaf week vier worden stelselmatig nieuwe ingrediënten toegevoegd** aan het dieet, waardoor je kunt ervaren wat die met je lichaam, je vertering, je energie en je humeur doen: vruchten (behalve heel zoet fruit zoals banaan, meloen, druiven en mango) en groenten (vrij naar keuze, dus nu ook bv. aubergine, avocado, erwten, mais, pompoen, boontjes, wortelen...), nootjes, een glaasje wijn, yoghurt en brood.

- **Vanaf week acht mag alles weer, maar bewust en in beperkte mate.** Vooral je lichaam zal aangeven wat je goed verteert en wat je energie geeft. Ga daarop verder af.

Afvallen? De eerste weken val je opvallend af, daarna geleidelijk aan verder bij het aannemen van dit dieet als leefpatroon.

Goed zoet

Neem (na de achtste week) bij voorkeur enkel suikers met een lage glycemische index:

- stevia
- kokosbloesemsuiker
- rijststroop
- af en toe ahornsiroop, appeldiksap of niet-geraffineerde rietsuiker

2 Plezierige beweging

Om af te vallen, word je vaak aangezet tot sporten. Veel mensen hebben daar geen zin in. Daarom wil *De Gezondheidsster* er eerst en vooral voor zorgen dat je weer meer energie voelt. Als dat gebeurt, krijg je spontaan zin om te gaan wandelen of fietsen, en ontdek je zelf dat je daar nog méér energie van krijgt. **Essentieel in dit plan is dat je van binnenuit zin krijgt om dingen te doen** en ze niet als verplichting ervaart. Belangrijkste regel: zoek een sport die je levensvreugde geeft, in plaats van een sport te kiezen op basis van het aantal verbrande calorieën.

3 Emoties

Verandering van voedingsgewoontes, en zeker detoxen, vraagt veel van je. We eten in het gewone leven best veel emoties weg. In vetcellen zitten naast vet ook in vet oplosbare toxines. Als je afvalt, komen die stoffen vrij en in het bloed terecht. Ook onze emotionele toxines. Het is dan zaak op een bewuste manier die emoties te kunnen waarnemen en loslaten.

In 1750 at een mens elk jaar een tweetal kilo suiker. Nu eten we per kop jaarlijks meer dan honderd kilo!

Een eenvoudige oefening om te doen, bij het opstaan of als een emotie opduikt:

- Word je bewust van je gedachten. Schrijf ze eventueel op. Helpt deze gedachte je? Ja? Prima. Nee? Ga zitten en focus op je ademhaling.
- Adem in en uit door je hart: tel vijf tellen in, vijf tellen uit.
- Haal je een fijne herinnering of beeld voor de geest. Doe dit tot je rustiger wordt.
- Stel aan je hart de vraag welke gedachte of gevoel je helpt je doel te bereiken.
- Adem deze ondersteunende gedachte in en uit, op het ritme van je ademhaling, zolang als nodig.

4 Balans

In een normale stresscyclus ga je, aangezet door een impuls, over tot actie. Normaal hoor je die actie achteraf te evalueren, jezelf te belonen en te rusten. Alleen slaan we die laatste stappen meestal over en gaan we meteen over naar een volgende impuls en actie.

Christel Stevens: "Na een dag werken kan het zijn dat we naar een feestje gaan, of gaan sporten. Alleen is die vorm van beloning of ontspanning eigenlijk *opnieuw* een impuls met een actie. Voor echte balans is er ontspanning nodig. Elke dag."

Er zijn twee stresshormonen: adrenaline ontstaat bij de snelle impuls, en cortisol bij chronische stress. Door steeds weer in actie te gaan, bouwt de cortisol zich steeds verder op. Als je door ademhalingsoefeningen de stresscyclus afmaakt, gaat het cortisolgehalte terug naar af. **Door regelmatig échte ontspanning in te bouwen, kun je op korte tijd veel cortisol afbouwen.** "Er is een link tussen cortisol en insuline-aanmaak, daarom zullen mensen die sporten en hierbij niet echt ontspannen in de ademhaling, door het sporten niet afslanken."

Je bent wat je verteert: als je moe of opgeblazen bent na het eten van bepaalde voeding, dan weet je dat die voeding niet goed is voor jou. Laat het vanaf nu consequent links liggen.



5 Ademen

Ademhaling is even essentieel als voeding. **Als er geen zuurstof is, kan er niet verteerd worden** en dus ook geen energie worden vrijgegeven. Net zoals een kaars niet kan blijven branden onder een stolp. Bewust ademen kun je gebruiken om je emoties te balanceren, stress te reduceren en je verbranding te optimaliseren.

Een eenvoudige maar nuttige ademhalingsoefening:

- Sta rechtop of ga zitten. Zet je voeten op de grond op heupbreedte.
- Strek je armen zo ver mogelijk uit naar boven, je handen raken elkaar niet.
- Strek je rug en hoofd naar achter, maar blijf binnen je comfortzone.
- Adem zo vijf seconden in en vijf seconden uit. Drie keer in totaal.
- Blijf naar achter gestrekt, maar verstrengel nu de vingers van beide handen en richt je handpalmen naar boven.
- Adem in deze positie nog eens vijf keer in en uit. Doe ook dit drie keer in totaal.

Naar een gezond eetpatroon

- Eet alleen als je fysiek honger hebt en **respecteer je natuurlijk bioritme**. Luister naar je lichaam en naar wat het nodig heeft.
- Vermijd kant-en-klare voeding. **Bereid je voeding zelf**.
- Eet elke dag **mineraalrijk**: bij voorkeur biologische groenten en fruit in de verschillende, natuurlijke kleuren.
- Vul aan met **eiwitten**, zoals vlees, vis, eieren, tofu, peulvruchten.
- Neem als **tussendoortje** zaden en noten, yoghurt, soep, fruit, geitenkaas, olijven, groentesap...
- Drink beperkt **alcohol, koffie en zwarte thee**.
- Beperk koolhydraten (brood, pasta, rijst...), geef voorkeur aan **quinoa, haver, gierst...**
- Beperk de suikers en kies de varianten met een **lage glycemische index**.
- Neem superfoods, zoals **tarwegras, spirulina, chlorella, gojibessen, chiazaadjes...** voor biodynamische vitamines en mineralen.
- **Geniet af en toe** van een wijntje, een taartje... maar blijf alert voor wat het met je lichaam en energiepeil doet.

Recepten volgens de principes van *De Gezondheidsster*

ZOMERS APERITIEFHAPJE

Artisjok met groene dipsaus

VOOR 4 PERSONEN: 1 ARTISJOK • 1 BAKJE WATERKERS • 1/2 TL MOSTERD • KRUIDENZOUT • 1 TEENTJE KNOFLOOK • 1 TOT 2 TL BALSAMICOAZIJN

Zo gemaakt: Kook de artisjok in ongeveer 50 minuten gaar in ruim water. Blancheer de waterkers en doe in een blender. Voeg een teentje knoflook toe en 1/2 tl mosterd. Mix alles en breng verder op smaak met kruidenzout en balsamicoazijn. Dien op als dipsaus bij de artisjok.



LEKKER ONTBIJT

Cottage cheese met bosbessen

VOOR 1 PERSOON: 100 G COTTAGE CHEESE • 2 EL VERSE BOSBESSEN • 2 EL ONGEZOETE, FIJNE HAVERVLOKKEN • 1 TL TARWEKIEMEN

Zo gemaakt: Meng alle ingrediënten voorzichtig onder elkaar, laat 10 minuten wellen en dien op.

ZUIDERS GERECHT

Basmatirisotto met asperges

VOOR 4 PERSONEN: 300 G VOLLE BASMATIRIJST • 2 EL GROENTEBOUILLONPOEDER • 1 UI • 2 PREI-STENGELS • 2 EL SESAMOLIE • 125 ML WITTE WIJN • 500 G ASPERGES • 200 ML HAVERROOM • VERSE PETERSELIE OF LENTE-UI • PEPER • ZEEZOUT

Zo gemaakt: Was de rijst en laat uitlekken. Maak de bouillon door een liter water aan de kook te brengen en de groentebouillon erin op te lossen. Snijd de ui en de prei fijn. Warm sesamolie op en fruit de groenten. Voeg de rijst toe en laat deze eventjes mee stoven. Voeg de wijn toe. Laat 5 minuten zachtjes sudderen en voeg dan beetje bij beetje de bouillon toe. Laat opnieuw sudderen en wacht telkens tot alle vocht is opgenomen voor je er nieuwe bouillon aan toevoegt. Kruid met peper en zout. Maak intussen de asperges schoon en snijd ze in stukken van ongeveer 2 centimeter. Voeg ze bij de risotto en laat deze nog zachtjes sudderen tot de asperges gaar zijn. Werk af met haverroom en peper en zeezout. Versier met fijngesneden peterselie of lente-ui.



Meer lezen?
De Gezondheids-ster: verander bewust je leven, maak komaf met overgewicht en oververmoeidheid,
 Witsand Uitgevers,
 € 19,95

