



## AMA VERMINDEREND ETEN

### WAAROM DIT ADVIES

Bij veel genezingsprocessen is eerst een voorbereidende ontgiftiging nodig. Veel mensen hebben in het lichaam nl. een ophoping van toxinen, onverteerd voedsel en afvalstoffen. In de ayurveda wordt dit ama genoemd.

Bij u is vastgesteld dat er in het lichaam een dergelijke ophoping van afvalstoffen aanwezig is. Naast eventuele medicatie of kruiden die u door de mesoloog zijn aangeraden, kunt u zelf veel doen om deze ophoping te verminderen en om te zorgen dat geen nieuwe afvalstoffen ontstaan. Onderstaand worden de voedingsadviezen hiervoor beschreven.

Aangezien dit altijd een tijdelijk dieet is, zal de mesoloog met u afspreken hoe lang u deze manier van eten vol dient te houden.

### WAT IS AYURVEDA?

Ayurveda is een geneeswijze uit het oude India. De letterlijke betekenis van het woord is 'kennis van het leven'. De ayurveda gaat ervan uit dat alles op aarde is opgebouwd uit vijf elementen. Die elementen zijn ether, lucht, vuur, water en aarde. Ook in ons lichaam zijn deze elementen vertegenwoordigd, bij elk mens in een andere verhouding. Verstoringen hierin kunnen bijvoorbeeld optreden door leefgewoonten of voeding. Ook bepaalde (onderdrukte) emoties kunnen leiden tot verstoringen.

Ama is het afval dat zich in het lichaam ophoopt, voornamelijk ten gevolge van een tekortschietende spijsvertering.

De ayurveda leert dat gezondheid op twee manieren in stand gehouden kan worden:

- Door het ondersteunen en aanvullen van de vitale weefsels door middel van een geschikt dieet en een geschikte leefwijze.
- Door het verwijderen van stoffen die het functioneren van het lichaam tegenwerken.

Dit advies met betrekking tot ama verminderend eten heeft betrekking op dit laatste aspect.

### ALGEMENE VOEDINGSADVIEZEN DIE AMA DOEN AFNEMEN

In het algemeen geldt dat u dingen moet doen en eten die tegengesteld zijn aan de eigenschappen van ama. De belangrijkste eigenschappen van ama zijn koud, zwaar en onzuiver. Het is dus van

belang om zuiver, licht en warm te eten (en te leven).

Er zijn twee manieren waarop u ama kunt verminderen:

Ten eerste is het van belang om te zorgen dat er niet meer ama wordt gevormd. Dit doet u op de volgende wijze:

- Eet alleen wanneer u honger heeft, eet niet uit gewoonte.
- Gebruik maximaal drie maaltijden per dag. Het is van belang dat er verschillende uren tussen de maaltijden zitten, zodat het lichaam de tijd heeft om het voedsel te verteren.
- De maaltijden dienen licht te zijn en gemakkelijk te verteren. Het is van groot belang dat u zich niet overeet.
- Houdt de voedselcombinaties simpel, met slechts enkele verschillende voedselproducten per maaltijd.
- Indien mogelijk dient de hoofdmaaltijd bij voorkeur rond het middaguur te worden gegeten.
- Drink niet te veel bij het eten en drink na het eten alleen kruidenthee.
- Ook door te bewegen, diep te ademen en door meditatie kan de vertering worden verbeterd, hetgeen de vorming van ama tegengaat.

De tweede manier om ama te verminderen is door het aanwezige ama te verteren. Dit is waarschijnlijk de effectiefste methode om ama te verminderen. Dit kunt u op de volgende manier doen:

- Maak gebruik van kruiden. Warme kruiden zoals gember, kaneel en kardemom, zorgen voor het verbranden van ama. Tevens versterken ze de verteringskracht, zodat minder ama ontstaat. Het is dan ook aan te raden om er een gewoonte van te maken om veel kruiden te gebruiken in het eten en om regelmatig kruidentheeën te drinken.
- Eet regelmatig spruiten (gespruite of ontkiemde zaden of bonen, zoals bijvoorbeeld alfalfa of taugé). Door het kiemen bevatten deze grote hoeveelheden enzymen die helpen om ama te verteren.

## VOEDINGSMIDDELEN DIE IN IEDER GEVAL VERMEDEEN DIENEN TE WORDEN

Volgens de ayurveda zijn er bepaalde voedingsmiddelen die slecht te verteren zijn, en die gemakkelijk een ophoping van toxinen en afvalmateriaal (ama) kunnen veroorzaken. Het betreft zware en vette voedingsmiddelen, zoals kaas, varkensvlees, varkensvet, witte suiker en witmeel producten. Deze dienen in ieder geval vermeden te worden. Tevens zorgen alle voedingsmiddelen die oud of bijna bedorven zijn voor een ophoping van afvalmateriaal. Het is dus van belang om vers voedsel te eten.

## VOLGORDE VAN VERTERING

Het blijkt dat de zes smaken in het lichaam in een bepaalde volgorde worden verteerd. Het is van belang de smaken ook in deze volgorde te eten, zodat het voedsel optimaal verteerd kan worden. De volgorde waarin de verschillende smaken worden verteerd is als volgt:

- zoet
- zout
- zuur
- scherp
- bitter en samentrekkend

In een maaltijd is het dus van belang in welke volgorde de voedingsmiddelen worden gegeten. Een goede volgorde zorgt ervoor dat we dingen kunnen verteren die we normaal gesproken niet zouden kunnen verteren. De zoete smaak zou het eerst gegeten moeten worden, want wanneer zoet wordt gegeten na andere voedingsmiddelen, kan het ervoor zorgen dat het verteringsproces stopt. Zoete desserts zouden dus juist aan het begin van de maaltijd of gelijktijdig met de maaltijd gegeten moeten worden.

Verder is het het beste om salades aan het einde van de maaltijd te eten.

Na de maaltijd is het goed om thee met een samentrekkende smaak te drinken, zoals zwarte thee, of thee van alfalfa, frambozenblad of aardbeiblad. Wanneer bittere en samentrekkende smaken bij de maaltijd echter als eerste worden gegeten, zorgen ze dat de eetlust afneemt en het verteringsproces verzwakt.

## VOEDINGSADVIES VOOR:

Datum: \_\_\_\_\_

Door: \_\_\_\_\_

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN: \_\_\_\_\_

## BEREIDEN EN COMBINEREN VAN VOEDSEL

Het op de juiste wijze combineren van eigenschappen en smaken van voedingsmiddelen kan de spijsvertering verbeteren en vergemakkelijken. Goede combinaties vormen de sleutel tot het verminderen van ama en het vergroten van de opname van voedsel. Onderstaand worden hiervan enkele voorbeelden genoemd:

De meeste groenten zijn licht en kunnen gemakkelijk met de meeste andere producten gecombineerd worden.

Het combineren van verschillende eiwitrijke producten dient te worden vermeden. Voor een optimale vertering is het bijvoorbeeld niet aan te bevelen om vlees of vis met zuivel te combineren, of bonen met noten.

Zware producten (bijvoorbeeld melk, tarwe, bruine rijst, vis, rood vlees) kunnen lichter gemaakt worden door kruiden toe te voegen, bijvoorbeeld een snufje gember en/of kardemom. Dit komt de vertering en absorptie ten goede.

Droge producten (bijvoorbeeld bonen) kunnen worden bevochtigd door ze te weken en goed te koken. Op deze manier heeft de spijsvertering meer kans om de voedingsstoffen te absorberen zonder dat er overdreven gasvorming plaatsvindt.

Door koude producten (bijvoorbeeld melk, tarwe, appel, kokos) te verwarmen, verbetert de absorptie en vermindert de vorming van ama.

De enzymen in de mond die dienen voor het afbreken van zetmeel, kunnen dit alleen in een licht alkalisch milieu. Wanneer tegelijkertijd met een bron van zetmeel (bijvoorbeeld brood of ontbijtgranen) een zuur product (bijvoorbeeld sinaasappelsap) wordt gegeten of gedronken, wordt de vertering van zetmeel gehinderd, omdat voor de verteringsenzymen niet de juiste zuurgraad aanwezig is. Pasta (zetmeel) met tomatensaus (zuur) is een ander voorbeeld van een combinatie waarbij het zetmeel moeilijk te verteren is.

## VOEDINGSSHEMA

|                       | GOED                                                                                                                                                                                                          | AF EN TOE (VARIËREN)                                                                               | VERMIJDEN                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Fruit                 | Kleine hoeveelheden vers fruit (m.u.v. zoet fruit)<br>Kleine hoeveelheden gekookt fruit                                                                                                                       |                                                                                                    | Zoet fruit en zoete fruitsappen, m.n. bananen, peren, dadels, druivensap en kersensap |
| Groenten              | Verse groenten (gekookt, gestoomd of rauw)<br><br>Spruiten (ontkiemde zaden) van alfalfa, zonnebloem, boekweit, tarwe, rijst of gerst<br><br>Groentesap (bv. van selderij, peterselie, spinazie en koriander) | Wortelsap (bij voorkeur gemengd met ander groentesap)                                              | Aardappels<br>Zoete aardappels<br>Champignons                                         |
| Granen                | Kicharee (gelijke hoeveelheden langgraanrijst en gespleten mungbonen)<br>Gerst (bereid als soep)                                                                                                              | Tarwe, haver, volkorenbrood (echter, bij een radicale ontgiftiging dienen deze te worden vermeden) | Witbrood, gebak                                                                       |
| Bonen                 |                                                                                                                                                                                                               | Mungbonen                                                                                          | Alle bonen, m.u.v. mungbonen                                                          |
| Zuivelprodukten       |                                                                                                                                                                                                               | Karnemelk<br>Lassi (zie recepten)                                                                  | Melk, yoghurt, kaas, boter                                                            |
| Vlees                 |                                                                                                                                                                                                               | Kip<br>Kalkoen<br>Eieren                                                                           | Varkensvlees<br>Rundvlees                                                             |
| Vis                   |                                                                                                                                                                                                               | Vis                                                                                                | Schaaldieren                                                                          |
| Noten en zaden        |                                                                                                                                                                                                               | Rauwe, ongebrande noten<br>Rauwe zaden: zonnebloempitten, pompoenzaad, sesamzaad                   | Gebrande noten                                                                        |
| Broodbeleg            | Avocado, tomaat, komkommer, sla                                                                                                                                                                               | Gekookt ei, notenpasta, kip- en kalkoenfilet, tonijn, zalm                                         | Worst, spek, jam, hagelslag, pindakaas, chocoladepasta                                |
| Tussendoortjes        | Vers fruit<br>Rauwe groenten                                                                                                                                                                                  | Ongebrande noten<br>Rauwe zaden                                                                    | Koek, snoep, gebak, gefrituurde snacks, chips, ijs, chocolade                         |
| Oliën                 |                                                                                                                                                                                                               | Ghee<br>Mosterdolie<br>Lijnzaadolie                                                                | Boter en alle oliën                                                                   |
| Zoetstoffen           |                                                                                                                                                                                                               | Honing (in kleine hoeveelheden)                                                                    | Witte suiker<br>Bruine suiker<br>Zoetstoffen                                          |
| Kruiden en specerijen | Alle kruiden (bij voorkeur kardemom, kaneel, komijn, koriander, basilicum, venkel, gemberpoeder, zwarte peper, mosterdzaad, cayennepeper)                                                                     | Zout (bij voorkeur steenzout)                                                                      | Azijn<br>Ingemaakt zuur                                                               |
| Dranken               | Warm water<br>Kruidenthee (bij voorkeur gember, kaneel, kardemom, venkel)                                                                                                                                     | Zwarte thee                                                                                        | Koffie<br>Koude dranken                                                               |

# RECEPTEN

## Ontbijt

### Boerenappelmoes (voor 4 personen)

Was 6 appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in blokjes van ca. 2 cm. Breng 1½ kopje appelsap aan de kook. Voeg hieraan de appels toe met 1/3 theelepel kaneel. Laat 20 minuten of langer sudderen op een halfhoge vlam. Warm of afgekoeld opdienen.

U kunt voor dit recept diverse appelsoorten gebruiken. Golden Delicious bijvoorbeeld, is bijzonder rijk aan pectine, een zachte vezel die de uitscheiding van afvalstoffen stimuleert.

Behalve als begin van het ontbijt kan dit gerecht ook als snack fungeren.

### Lassi (voor 1 persoon)

Meng 4/5 kopje biogarde yoghurt met 1½ kopje water, 3 tl honing, 1/5 tl gemberpoeder, 1/5 tl kaneel, 1/5 tl zwarte peper, 1/5 tl gemalen komijn en 1 zaaddoosje kardemom met een mixer door elkaar. Op kamertemperatuur drinken.

## Lunch

### Preisoep met zalm (voor 2 personen)

Snijdt 1 ui en 1 teentje knoflook fijn en fruit ze in 1 el olijfolie. Maak 3 stengels prei schoon en snijdt ze in dunne schijfjes (van maximaal ½ cm dik). Voeg de prei bij de ui en de knoflook en roerbak enkele minuten. Voeg dan 500 ml water toe, breng het geheel aan de kook en laat gedurende 5 minuten koken.

Pureer de soep met behulp van een staafmixer. Voeg dan een stuk verse zalm toe en kook de soep tot de zalm gaar is. De zalm vervolgens met een vork in stukjes verdelen en door de soep roeren. Op smaak brengen met peper.

U kunt met dit recept variëren door de prei te vervangen door bijvoorbeeld broccoli, bloemkool of courgette. Ook kunt u de vulling variëren door de zalm te vervangen door kipblokjes of stukjes gekookt ei.

### Gestoomde groenten met guacamole

U kunt hiervoor naar smaak een mengsel van verschillende groenten gebruiken, kies bijvoorbeeld uit broccolirosjes, snijboontjes, schijfjes wortel of gesneden witlof. Stoom de groenten tot ze gaar zijn. Prak ondertussen het vruchtvlies van 1 rijpe avocado en meng dit met ¼ tl knoflookpoeder, 1 el citroensap, ¼ tl gedroogde oregano, ¼ tl gemalen komijn en versgemalen peper naar smaak.

Dien de groenten op met de guacamole en voeg er nog wat verse spruiten (bijvoorbeeld alfalfa, tuinkers etc.) aan toe.

## Diner

### Ama-verminderende dal (voor 5 tot 6 personen)

Benodigde specerijen:

2-5 cm verse gemberwortel, geschild en fijngesneden

1-3 verkruimelde kruidnagelen

1-1½ theelepel komijnzaad

1½ theelepel korianderzaad

1 tot 1½ theelepel koenjit

1 theelepel verse gemalen zwarte peper

2-3 blaadjes laurier

1/5 theelepel van resp. venkelzaad, hing, kaneel en kardemom

4/5 kopje fijngehakte verse korianderblaadjes

Laat 3-5 kopjes mungbonen gedurende 3 dagen ontspruiten. Kook de mungbonen in water in een afgedekte pan tot ze gaar zijn. Pureer met de mixer de bonen in het kookwater en zet ze opzij.

Verhit in een soeppan 1½ eetlepel ghee of olie. Voeg hieraan de bovenstaand genoemde specerijen toe en schud de pan heen en weer tot de specerijen een bruin

laagje hebben en de geuren vrijkomen. Voeg vervolgens 3-5 kopjes gehakte groenten (bijvoorbeeld broccoli, wortelen, bladgroenten, spruitjes, sperziebonen of asperges) toe en schud de pan weer tot er een baklaagje op de groenten zit. Roer 2 minuten en doe er dan 4 tot 6 kopjes water bij. Vermeng het geheel goed. Breng het aan de kook, draai de pit lager en laat het sudderen tot de groenten gaar zijn. Voeg de gepureerde mungbonen toe en roer. Breng het geheel weer aan de kook, draai de pit opnieuw omlaag en laat het nog een minuut of 5 sudderen. Voeg meer water toe als u het recept liever wat dunner hebt. Zout naar smaak toevoegen, ca. 1 theelepel. Eventueel kunt u garneren met kokos en extra fijngehakte korianderblaadjes

Dit is een zeer goede maaltijd, die als u dat wilt verschillende malen per week gegeten kan worden om het lichaam rust te geven. De hoeveelheid specerijen en de soort groenten kunt u naar smaak variëren.

## Drankjes

Een goede methode van detoxificatie is om gedurende de dag heet water te drinken, of een hete kruidenthee, waarbij elk half uur een beetje gedronken wordt.

Hiervoor kan bijvoorbeeld gemberthee worden gebruikt zoals hiernaast wordt beschreven. Deze kan in plaats van met gember, ook met kaneel of venkel worden gemaakt.

### Verse gemberthee (voor 3 kopjes)

Breng ½ liter water in een steelpan aan de kook. Schil 2½ cm verse gemberwortel en snijdt deze in stukjes. Als het water kookt de gember erbij doen, het vuur laag zetten en 10-45 minuten laten koken, afhankelijk van hoe sterk u de thee wilt hebben. Zeven en laten afkoelen tot onder 60 graden, waarna u indien gewenst wat honing of citroensap kunt toevoegen.

