

Vasten, is dat wel gezond?



Ik kan mij nog goed herinneren dat ik zeven jaar geleden voor het eerst ging vasten. Ik had nooit een dag niet gegeten en als ik later ging eten dan gewoonlijk, dan voelde ik mij slapjes, trillerig en chagrijnig worden. Iemand vertelde mij over Sportvasten en was super enthousiast. Ik reageerde verbaasd: "Drie dagen zonder vast voedsel?! Dat kan toch nooit goed zijn?". Tegelijkertijd was ik erg nieuwsgierig en stond ik open voor een nieuwe ervaring, dus nadat ik mij erin had verdiept, besloot ik het ook te gaan doen. Ik zou de Sportvasten kuur gaan doen en dat betekende 3 dagen niet eten! Wauw, zou ik dat wel overleven?! Maar als ik iets doe, dan doe ik het ook goed, dus ik wist dat ik het zou volhouden.

Verrassend genoeg voelde ik me juist erg goed en kreeg ik juist meer energie, was mijn energie stabiel, mijn conditie erg verbeterd, werd mijn focus beter en voelde ik mij helderder in mijn hoofd.

Het lichaam is er niet op gebouwd om altijd maar, de hele dag door, te eten. Vroeger, heel vroeger, kon je ook niet je koelkast opendoen of even naar de Appie of tankstation om eten te halen. Dan moest je eerst zoeken, plukken of jagen. Als je dus kijkt naar de oermens, dan is vasten iets heel normaal. En ons lichaam is in al die jaren helemaal niet zo erg veranderd, maar onze manier van leven wel.

Tegenwoordig eten we dagelijks veel en vaak. We zetten constant onze spijsvertering aan, wat veel energie kost. Ons lichaam heeft maar weinig 'rust' en daar zitten veel nadelen aan.

In de Ayurvedische geneeskunde wordt vasten al duizenden jaren toegepast en ook in de Duitse reguliere geneeskunde is het heel normaal. Gelukkig is het in ons land ook steeds vaker in de media welke voordelen vasten met zich meebrengt.

Er zijn heel veel wetenschappelijke bewijzen dat vasten (gezondheids)voordelen heeft zoals:

- Toename van neuronen in het brein en afname hersenziektes;
 - je lichaam houdt energie over voor ontgiftiging;
 - ontstekingen verminderen;
 - celfuncties verbeteren;
- groeihormoon stijgt wat een positief effect heeft op spierweefsel en herstel;
- minder kans op diabetes doordat insulinegevoeligheid toeneemt;
 - minder kans op kanker;
 - cholesterol verbetert;
 - je verbreekt je suikerverslaving;
- je neemt regie over in plaats van dat je reageert op je lichaam.

Er zijn verschillende manieren om te vasten, zoals bijvoorbeeld hele dagen eten of je kan kortere periodes vasten, oftewel niet eten. Bij Intermittent Fasting, een populair voedingspatroon, waarbij met tussenpozen gevast wordt, wordt vaak het ontbijt overgeslagen of later genomen dan normaal.

Wanneer je Intermittent Fasting, oftewel IF, toepast, dan houd je je aan die richtlijnen. Dat betekent dat de rest van de dag de voedende maaltijden gepland staan, waardoor het grijpen naar snacks een minder grote kans heeft.

In het begin kan het best lastig zijn en het duurt ook even voordat je eraan gewend bent. Logisch, want je lichaam is al jaren gewend om andere tijden te eten. Ik eet zelf altijd tussen 11:00 en 19:00 uur, zodat mijn lichaam veel uren rust heeft omdat ik de andere uren niet eet. Uiteraard komt het ook weleens voor dat ik van deze tijden afwijk, wanneer ik bijvoorbeeld op reis ben of uit eten ga.

Ook vast ik elke twee a drie weken één hele dag als een reset en om de vetverbranding extra te stimuleren.

Wil je vasten dat is het verstandig om je daarbij door iemand te laten begeleiden. Zo is het belangrijk om je voeding voor en na het vasten af- en op te

bouwen en met supplementen te zorgen dat je geen tekorten in het lichaam krijgt. Tijdens het vasten en de dagen ervoor en erna gebeuren er veel dingen in het lichaam waarvan je je kan afvragen of dat wel goed is, denk aan bijvoorbeeld hoofdpijn, licht in je hoofd of vermoeidheid.

Stacey en ik coachen hierin en kunnen je er dus bij begeleiden. Wij weten precies wat normaal is en wat niet en zullen je door lastige momenten heen helpen.

De Sportvasten kuur bevat 3 volledige vasten dagen. Kijk voor meer info op:
<http://bit.ly/SportvastenInfoWS>

De Vegan Detox kuur is met intermitterent fasting, waarbij je elke dag alle voeding binnen maximaal 10 uur eet. Kijk hier voor meer info:
<https://bit.ly/VeganDetoxWS>

Liefs,

Li-Ann

www.kuzala.nl

www.stateofmindnetwork.com