



# Mini Reset

Geef je vertering rust



# Welkom bij jouw Mini Reset

## Wat dit voor je doet

Door twee dagen een stuk eenvoudiger te eten, krijgt je spijsvertering de kans om meer uit te rusten. Je lichaam krijgt nog steeds alle benodigde voedingsstoffen binnen, maar heeft ook de ruimte om opgehoopte resten op te ruimen, omdat het niet al zijn energie hoeft te steken in het verwerken van complexe maaltijden. Hoe eenvoudiger het (gekookte)eten, hoe meer energie je lichaam overhoudt om ook op te ruimen, en hoe minder jij aan je maaltijdbereiding hoeft te denken.

Het belangrijkste hulpmiddel is kitchari, een eenvoudig gerecht van rijst, mungbonen, groenten en verwarmende kruiden dat al eeuwenlang in de Ayurveda voor precies dit doel wordt gebruikt. Het is warm, voedzaam en licht verteerbaar. Je begint elke dag met een licht, warm ontbijt van gekookt fruit met kruiden om je spijsvertering rustig op gang te brengen, of als je 's ochtends liever iets hartigs eet, werken drie maaltijden kitchari net zo goed.

Twee dagen lang hetzelfde eenvoudige gerecht eten kan een beetje saai aanvoelen, en eerlijk gezegd zal dat waarschijnlijk ook zo zijn. Maar hoe minder je spijsvertering hoeft uit te zoeken, hoe meer energie ze heeft om op te ruimen.

## Wat te verwachten

Sommige mensen voelen zich al op de eerste dag lichter en helderder. Anderen voelen zich eerst wat ongemak voordat ze zich beter gaan voelen: een beetje hoofdpijn, wat vermoeidheid, een somber humeur. Dat is normaal en gaat weer over. Misschien merk je ook dat je trek krijgt, dat er emoties naar boven komen, of dat je vaak uit gewoonte naar eten grijpt in plaats van omdat je honger hebt. Dat je je daarvan bewust wordt, maakt juist deel uit van de oefening.

## Hoe gebruik je dit werkboek

Hierin vind je de dagindeling, de recepten, een boodschappenlijstje en vragen ter reflectie voor beide avonden. Je kunt het ook uitbreiden naar drie dagen als de eerste twee dagen goed verlopen en je er dieper op in wilt gaan, of 1 maaltijd als dat is wat haalbaar voelt op dit moment

Pak het maaltijd voor maaltijd aan, je kan het niet verkeerd doen.

### **Disclaimer:**

*Dit werkboek is bedoeld voor educatieve doeleinden en vormt geen medisch advies. Een spijsverteringsreset is mogelijk niet voor iedereen geschikt. Als je een ernstige of complexe aandoening hebt, raadpleeg dan eerst je arts voordat je begint, en neem rechtstreeks contact met mij op, zodat we kunnen bekijken of dit voor jou geschikt is.*

# Jouw Dagplanning

## **Bij het ontwaken**

Schraap eerst je tong en poets je tanden. Misschien merk je een laagje op je tong; dit verwijderen is een klein maar duidelijk signaal aan je lichaam dat de dag bewust begint: met schone zintuigen.

Drink vervolgens een glas warm water, bij voorkeur gekookt en iets afgekoeld, om je spijsvertering zachtjes op gang te brengen voordat je er iets van vraagt.

## **Ochtendoefening**

Neem voor het ontbijt vijf tot tien minuten de tijd voor een korte bodyscan, een wandeling of Nadi Shodhana, wisselende neusgatademhaling. In dit werkboek vind je links naar de bodyscan en Nadi Shodhana. Deze oefeningen zijn bedoeld om in je lichaam aan te komen voordat je dag druk wordt.

Als je al een langere ochtendroutine hebt met beweging en/of meditatie, kun je die natuurlijk gewoon blijven doen.

## **Ontbijt**

Een licht, warm ontbijt om je spijsvertering op gang te brengen. Gekookt fruit met verwarmende kruiden, warme pap, of een kom kitchari als je de voorkeur geeft aan hartig.

Eet naar de honger die je voelt.

## **Tussen de maaltijden door**

Drink tussen de maaltijden door komijn-koriander-venkelthee om je spijsvertering te ondersteunen, en drink de hele dag door warm of gekookt water. Niet snacken.

Als je tussen de maaltijden door honger hebt, vraag jezelf dan eerlijk af: zou ik nu een kom kitchari eten? Zo ja, eet dat dan als een volwaardige maaltijd. Als je trek hebt in iets zoets of iets specifiek, is het waarschijnlijk eerder een verlangen dan echte honger, en dat gaat wel weer over.

# Jouw Dagplanning

## Lunch en avondeten

Kitchari is je hoofdmaaltijd voor beide (of alle) maaltijden. Je kunt 's ochtends één pan klaarmaken en daar de hele dag van eten; verwarm het even op voor elke maaltijd of houd het warm in een slowcooker. Voeg voor het avondeten bij het opwarmen wat extra water toe om het wat soepachtiger te maken, als je dat lekkerder vindt. Probeer indien mogelijk voor 19.00 uur te eten, zodat je lichaam de tijd heeft om te verteren voordat je gaat slapen.

## Herstellende beoefening

Doe op een bepaald moment in de middag of avond iets rustgevends voor je lichaam. Een yoga nidra-oefening werkt hiervoor uitstekend; je vindt een link in dit werkboek. Als die mate van stilte je te onrustig maakt, is een meditatieve wandeling meer geschikt.

Houd de avond na het avondeten over het algemeen rustig: niet intensief sporten en zo min mogelijk langdurig schermgebruik.

## Avondreflectie

Neem voor het slapengaan tien minuten de tijd voor de reflectievragen op de volgende pagina's. Je hoeft niet veel te schrijven, maar dat mag wel als je dat wilt. Merk op wat het voor je doet.

# Boodschappenlijst

Voor één persoon, één dag. Verdubbel voor twee dagen, verdrievoudig voor drie.  
Gebruik alleen ingrediënten waarvan je weet dat je ze goed verteert!

## Granen en peulvruchten

- 150 g witte basmatirijst (of witte quinoa als rijst geen optie is voor jou)
- 150 g gespleten mungbonen (gepelde groene sojabonen) of rode gespleten linzen
- Haver, paprijs of gerst voor ontbijtpap

## Groenten en fruit

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 300 g van 2 soorten verse groenten (wortel, selderij, courgette, pompoen, zoete aardappel, rode biet, venkel)
- Vers fruit voor het ontbijt (appel, peer, banaan, bessen. Kies er 1)

## Vetten

- Ghee of olijfolie

## Kruiden

- Korianderzaad of -poeder
- Komijnzaad of -poeder
- Venkelzaad
- Kurkumapoeder
- Gemberpoeder
- Kaneelpoeder
- Kardemompoeder

Als je deze kruiden al in huis hebt, heb je waarschijnlijk genoeg. Zo niet, dan gaat één klein potje van elk ruimschoots langer mee dan deze twee dagen.

# Boodschappenlijst

## Voor KKV-thee

- Komijn-, koriander- en venkelzaad (kijk of je deze al hebt volgens de kruidenlijst hierboven)

## Bouillon

- 750 ml groente- of kippenbouillon, of water

## Optioneel

- Zaden of noten voor het ontbijt (pompoenpitten, zonnebloempitten, chiazaad, amandelen, walnoten. Kies er 1)
- Rozijnen

# Recepten

Eet geen ingrediënten waarvan je weet dat je lichaam ze niet verdraagt.

## Gekookt water

Door water te koken veranderen de eigenschappen ervan, waardoor je lichaam het gemakkelijker kan opnemen. Het stimuleert ook je spijsvertering, helpt bij het afvoeren van ama (afvalstoffen) en brengt vata tot rust.

Je kunt 's ochtends een hele pan water aan de kook brengen, het een paar minuten laten koken en het gedurende de dag opdrinken.

Maak elke dag een verse portie!

## KKV-thee

Meng gelijke hoeveelheden koriander-, komijn- en venkelzaad en gebruik 0,5-1 theelepel in je mok met gekookt water (kook de zaden niet, want dan verdwijnen de heilzame oliën).

## Kruidenmengsels

*Hartige mix:*

- 1 eetlepel korianderzaad/poeder
- 1 eetlepel komijnzaad/poeder
- 1 eetlepel venkelzaad
- 1 eetlepel kurkumapoeder
- 1 eetlepel gemberpoeder

Dit is je standaardmix om aan je eten toe te voegen tijdens het koken.

*Zoete mix:*

- 2 eetlepels kaneelpoeder
- 2 eetlepels gemberpoeder
- 1 eetlepel kardemompoeder

Dit is een heerlijke mix voor pap of andere zoete gerechten.

## Kitchari

Kitchari is de bekende maaltijd uit de Ayurveda.

Het is licht verteerbaar, verwarmend, voedzaam en evenwichtig. Je kunt de verhouding tussen rijst en mungbonen ook aanpassen.

Het basisrecept voor Kitchari voor 3 maaltijden:

### *Ingrediënten:*

- 150 gram witte basmatirijst of witte quinoa
- 150 gram gespleten mungbonen of rode gespleten linzen
- 750 ml water of bouillon (groente of kip)
- 1-2 eetlepels olijfolie of ghee
- 1 eetlepel hartige kruidenmix
- 1 gesnipperde ui
- 1 teentje gehakte knoflook
- 300 gram van 2 soorten gesneden groenten



### *Recept:*

- Week de rijst en bonen de avond van tevoren (als je eraan denkt; dit bevordert de spijsvertering. Als je het vergeet, spoel ze dan af tot het water helder is. Door ze te weken en af te spoelen worden ze lichter verteerbaar).
- Doe de olie of ghee in een pan en verwarm deze.
- Voeg een halve eetlepel kruiden en een beetje zout toe.
- Bak de kruiden op middelhoog vuur tot ze lekker ruiken.
- Voeg de bouillon of het water, de rijst, de bonen en de groenten toe.
- Kook tot het gaar is (ongeveer 20 minuten); het moet de consistentie van een stoofpotje hebben, dus voeg indien nodig water toe.

's Avonds kun je er nog wat water aan toevoegen en er een soep van maken.

## Pap

Niet iedereen is dol op havermout, maar je kunt dit ook maken met:

Rijst (ronde rijst, paprijsst of risottorijst).

Gerst (dit is een nuttige graansoort voor (pre)diabetici)



### *Andere optionele ingrediënten:*

- Zaden of noten: pompoenpitten, zonnebloempitten, hennepzaad, amandelen, walnoten. Kies er 1.
- Rozijnen
- Theelepel zoete kruidenmix
- Een halve eetlepel ghee
- Vers fruit: banaan, appel, bessen. Kies er één.
- Snufje zout

### *Recept:*

- Week de granen, zaden/noten en rozijnen een nacht in water.
- Voeg de kruidenmix, ghee, zout en vers fruit toe en kook alles samen tot de granen zacht zijn (rijst en gerst hebben meer tijd nodig). Zorg ervoor dat je genoeg water hebt toegevoegd om het romig te houden.
- Serveer met een beetje ahorn-, agave- of dadelstroop indien gewenst.

# Beoefeningen

## Tongschrapen

Dit is een tongschraper (je kunt een metalen, koperen of zilveren exemplaar gebruiken). Plaats deze aan de basis van je tong en schraap een paar keer van de basis naar de punt om je tong te reinigen. Dit verwijdert de aanslag en stimuleert je spijsvertering. Je kunt dit ook met een lepel doen.



## Nadi Sodhana Ademhalings Oefening

Dit is a video waarin ik de Nadi Sodhana-ademhalingsoefening demonstreer. Vanuit ayurvedisch perspectief is dit dé ademhalingsoefening om lichaam en geest in balans te brengen.

## Lichaamsscan Beoefening

Hier is de link naar de beoefening voor een lichaamsscan, waarmee je je bewust kunt worden van je lichaam en er weer in kunt aarden wanneer je dat nodig hebt.

## Yoga Nidra

Hier vind je een aantal meditatieve oefeningen en yoga nidra-oefeningen die ik heb samengesteld en die je tijdens de reset kunt doen. Zo kun je mooie momenten van actieve rust inbouwen, waarin je lichaam kan herstellen.

30-minuten Diepe Rust Meditatie

Beter Slapen Diepe Rust Meditatie

## Dag 1 – Avond Reflectie

Neem voor het slapengaan even de tijd om op te schrijven wat er in je opkomt. Er zijn geen goede antwoorden.

**Wat merkte ik vandaag in mijn lichaam?**

**Wat voelde anders aan dan normaal wat betreft mijn spijsvertering, stoelgang, energie, stemming of gedachten?**

**Was er een moment waarop ik uit gewoonte naar eten greep in plaats van uit honger? Wat gebeurde er op dat moment?**

**Wat was moeilijker dan ik had verwacht, en wat was makkelijker?**

## Dag 2 – Avond Reflection

Neem voor het slapengaan even de tijd om op te schrijven wat er in je opkomt. Er zijn geen goede antwoorden.

**Wat valt me vandaag op in vergelijking met gisteren?**

**Wat voelde anders aan dan normaal wat betreft mijn spijsvertering, stoelgang, energie, stemming of gedachten?**

**Wat heeft het versimpelen van mijn eten mij geleerd over mijn relatie met eten?**

**Is er één gewoonte of patroon dat ik uit deze twee dagen wil meenemen?**

**Wat zou ik anders willen doen om mijn lichaam in de toekomst te ondersteunen?**

## Wat heb je opgemerkt?

Twee dagen is maar kort. Maar vaak is het genoeg om te merken dat er iets verandert: een beetje meer helderheid, een beetje minder zwaarte, een andere omgang met honger, of gewoon de stille voldoening dat je je lichaam even rust hebt gegund.

Wat je ook hebt opgemerkt, het is nuttige informatie. Niet alleen over je spijsvertering, maar ook over hoe je lichaam reageert als je het rustiger aan doet en het tempo wat terugschroeft.

Nu je dit hebt ervaren, weet je dat je hier op elk moment gebruik van kunt maken. Als het leven druk wordt, als je je overweldigd voelt, als je op reis bent of bent geweest en je lichaam zich weer moet aanpassen. Twee dagen kitchari en een beetje ruimte zijn er altijd als hulpmiddel waar je op terug kunt vallen. En zelfs één kitchari-maaltijd kan al ondersteuning bieden wanneer je dat nodig hebt.

Als je dieper wilt gaan, is de seizoens Vertering Reset de langere versie van wat je zojuist hebt gedaan. Vier weken, in een groep met live ondersteuning en de tijd om de veranderingen beter te begrijpen, toe te passen en te laten bezinken. Je vindt hier meer informatie voor de lente en hier voor de herfst.

En als er tijdens deze twee dagen vragen zijn opgekomen, of als je het gevoel hebt dat je situatie een meer persoonlijke aanpak nodig heeft, kun je gerust contact opnemen via e-mail. Een gratis gesprek is ook een goed begin. Je kunt dat hier boeken.



# Rianne Wolswinkel

Ayurvedic Health Counselor | Yoga Therapeut

Toen ik twintig was, had ik last van angstaanvallen, en toen ik dertig was, werd bij mij een chronische nierziekte vastgesteld. Mijn lichaam probeerde me iets duidelijk te maken, en ik moest daar aandacht aan gaan geven om een einde te maken aan het lijden.

Toen ik weer leerde naar mijn lijf te luisteren, verdwenen de angstaanvallen en toen ik mijn spijsvertering verbeterde door mijn levensstijl en eetpatroon aan te passen, kon ik zonder problemen leven met mijn nierziekte. Ik voel me gezonder, lichter en meer in harmonie met mezelf.

Nu ondersteun ik mensen die leven met chronische pijn en autoimmuunaandoeningen. Samen onderzoeken we hoe kleine, haalbare veranderingen in voeding, levensstijl en beweging ervoor zorgen dat je je weer levendig, sterk en meer in balans voelt.