

"Honing is een heel mooi medicijn tegen verhardingsverschijnselen"

Voeding leren ontmoeten, een gesprek met Rya Ypma
door Corrian Hukema voor het tijdschrift Evenwicht van Antroposana

"Na je vijftigste begint dat verhardingsproces. Je lichaam wordt ouder. Je wordt rimpeliger. Een tendens tot minder beweeglijkheid ontstaat. Naar die processen kun je kijken." Aan het woord is Rya Ypma (53). Als antroposofisch diëtiste is ze verbonden aan de therapeutica in Amersfoort, Eindhoven en Nijmegen. Steeds weer gaat het haar er om met haar patiënten te zoeken naar hun eigen gezondmakend vermogen. "Behalve in de voeding kan die ingang ook liggen in het sociale of geestelijke", vertelt ze.

"Eten is ontmoeting. Je ontmoet in voeding het aardse, de materie en het geestelijke. Het vraagt aandacht, tijd en veranderen van gewoontes wanneer je werkelijk tot ontmoeting wilt komen."

Proeven

Rya vertelt dat ze tijdens de consulten veel met mensen proeft. "Proeven is het richten van je aandacht. Je kunt het oefenen. Door te leren proeven kun je met het wezenlijke van bijvoorbeeld de prei in aanraking komen."

Samen met haar patiënten oefent ze om met aandacht te proeven en te benoemen. Het gaat dan om vragen als: wat valt op, wat verrast me.

Rya: "Ik merk dat praktisch iedereen het wezenlijke ervaart, daarmee in ontmoeting komt, maar doordat we het hier nooit over hebben herkennen we dit ook niet als zodanig. Het gaat erom dat je in gesprek komt met wat je gegeten hebt. Je merkt dan: dit voedt of vult, of hier voel ik mij goed bij, dit is veel te belastend, ik word hier moe of duf van. Dat soort dingen word je dan langzamerhand gewaar. Door te leren proeven, je smaakorgaan te gebruiken, kun je ontdekken dat je met weinig eten meer kunt genieten. Wanneer je vanuit jezelf al voelt dat het beter zou zijn minder te eten kan dit 'meer met het voedsel in contact komen' de draai daaraan geven. Dat is een verschil met het alsmaar je voornemen minder te gaan eten."

Ook bij een verteringsproblematiek, darmklachten bijvoorbeeld, is goed proeven essentieel, legt Rya uit: "Het spijsverteringsproces vraagt inzet van ons hele wezen. In de mond kan dat door bewust te proeven. Daarmee zet je de toon voor het verdere verteringsproces. Wanneer je niet proeft, moet het lichaam maar zien wat er allemaal aankomt. Dat maakt dat die vertering veel moeizamer gaat."

In haar praktijk ziet ze ook vaak dat mensen te eenzijdig zijn in hun keuze van smaken. "Zuur en bitter worden vaak minder gewaardeerd, terwijl deze smaken ons juist heel wakker maken, met name ook in het verteringsproces. Het proeven, de smaken en daarmee bijvoorbeeld levensmiddelen als grapefruit en zure melkproducten, kun je inzetten om de hele spijsvertering te ondersteunen." Om hun voedingspatroon wat meer uit te balanceren geeft ze mensen die bij haar in therapie zijn ook oefeningen mee om hen voor nieuwe smaken te interesseren.

Zelfgenezend vermogen

Waar het haar steeds weer om gaat is iemand te ondersteunen in z'n zelfgenezend vermogen. Ze wil geen dwingende voorschriften geven. Ze wil een zoek- en leerproces aandragen, waarmee iemand uiteindelijk zijn eigen smaak te pakken krijgt in relatie met zijn klachten of ziekte. Geen vernauwing over het eten, maar juist zoeken hoe je het kunt verruimen. Als diëtiste wil ze inzicht geven. Bij ziekte kijken we wat er aan

de hand is. Rya: "Neem bijvoorbeeld een te hoog cholesterol. Dat is een symptoom. Er vindt een vervetting plaats waar die niet hoort, in de bloedvaten. En ook een verharding. Je kunt dan bijvoorbeeld kijken naar de processen in de voeding, je omgaan met de voeding, je bewegingspatroon. Naar de voeding: hoe zien de vetten eruit die ik eet, zijn het de dierlijke vetten in vlees en producten waarin dierlijke vetten worden verwerkt, margarinesoorten met verzadigde vetzuren of zijn het plantaardige oliën, noten, zaden met onverzadigde vetzuren. En...wat wil dat eigenlijk zeggen: onverzadigde vetzuren? Dat deze graag willen reageren. Hiermee brengen ze de stofwisseling meer in beweging.

Dat zijn dingen waar je naar kunt kijken. Als je olie smeerbaar wilt maken, dan moet ze worden verhard. Margarinegebruik past dus niet bij deze ziekteverschijnselen. Welke tendensen vinden er in het lichaam plaats en hoe kun je daar met voeding beweging in brengen, bepaalde processen ondersteunen of juist remmen, dat is steeds waarnaar je zoekt. Bij ziekte heb je te maken met een verstoring tussen lichaam, ziel en geest. Het gaat er dan om wat er nodig is, of wat je zou kunnen inbrengen, om daar weer harmonie in te brengen."

Als voorbeeld noemt ze honing: "Een heel mooi medicijn tegen verhardingsverschijnselen. Ik raad aan mensen voor het slapen gaan een lepeltje honing te eten. Als medicijn. Dat heeft zo veel vormkracht. En... het is ook een slaapmutsje."

Met haar deskundigheid wil ze mensen begeleiden. Hen weer in hun eigen autonomie laten komen, zodat iemand er verder zijn eigen weg in kan zoeken en vinden.

Beweeglijk

"Bij het ouder worden zien we als polariteit dat het lichamelijk functioneren afneemt, maar dat de geestelijke ontwikkeling zich kan verdiepen en verbreden. Wanneer je interesse blijft houden voor aardse en geestelijke ontwikkelingen dan gaat daar een vitaliserende werking van uit. In de voeding kun je dan ook zoeken naar wat eigenlijk beweeglijk voedsel is. Wat houdt me als het ware in beweging?"

Vaak merkt ze dat mensen zijn gaan eten zoals de omgeving dat vroeg. Wanneer de kinderen de deur uit zijn of je alleen bent komen te staan, kan dat soms duidelijk worden.

Als oudere kun je jezelf met te veel voeding ook belasten: "Wanneer je spijsvertering trager verloopt, het uitscheiden moeilijker is geworden, wordt jezelf belasten ook sneller een belasting." Zoals je als oudere, als je letterlijk niet meer zo goed uit de voeten kunt, je bewegingen daarop moet aanpassen, zo is het ook met voeding: "het 'wat vaker en wat minder' werkt dan vaak beter."

Soms adviseert ze om 's middags de warme maaltijd te nemen. Rya: Als je naar ons biologisch ritme kijkt zie je dat de vertering na de middag, om drie uur, afneemt. De afbraak vindt meer plaats tussen 's ochtends drie uur en 's middags drie uur en de opbouw meer in de avond en nacht. Bij veel mensen, zeker als ze moeite hebben met verteren, gaat het beter als ze 's middags warm eten. Men is dan minder vermoeid. Niet voor niets kennen we ook het gezegde: 'Eet als een keizer in de ochtend, als een koning in de middag en als een bedelaar in de avond'.

Eigenlijk zijn we voortdurend in communicatie met onze voeding. We geven antwoord op wat het van ons vraagt. Rya: "Bij het vlees eten hoef je minder in beweging te komen omdat het al verteerde granen zijn. Een dier heeft plantenvoeding al tot zich genomen, heeft het zich al eigen gemaakt. Als je dan het vlees eet is dat al door een trap van vertering heengegaan. In dat opzicht is het makkelijker te verteren. De plantenvoeding zelf, de granen en de groentes, vragen ons meer in beweging te

komen. Daardoor moeten we de hele spijsvertering inzetten en wordt de hele stofwisseling ingezet." Dat vlees niet goed is wil ze hiermee niet zeggen: "Voor sommige mensen zou het heilzaam zijn minder te nemen, of helemaal niet meer. Voor anderen is het juist weer goed."

Tussen de planten en het dierlijk voedsel staan de melkproducten. Op oudere leeftijd vragen veel mensen zich af of ze dan nog melk moeten drinken. Rya raadt hen aan met name de zure melkproducten te gebruiken: "Melkproducten geven veel vormkrachten die harmoniserend werken. Twee tot drie porties, en bij kaasgebruik minder, zijn voldoende."

Verantwoordelijkheid

Bij onze voeding gaat het steeds om keuzes. Waar die keus ligt heeft veel nuances. Gaat het alleen om mij? Om: hoe houd ik mezelf zo vitaal mogelijk opdat ik kan doen wat ik wil doen in het leven? Welke zorg draag ik voor mijn lichaam, zodat mijn ziel en geest zich kunnen ontwikkelen? Welke verantwoordelijkheid neem ik daarvoor? Gaat het ook om de gezondheid van de aarde?

Rya's uitgangspunt is: "Het gaat niet alleen om mij. Het gaat ook om de medemens en de gezondheid van de aarde. Om de aarde zo te verbouwen dat hij levend en vruchtbaar blijft. Dat je vruchtwisseling op die aarde toepast zodat ze in leven blijft: vruchten blijft dragen. Die keus geeft aan hoe het er ongeveer uit ziet."

"Waar het dier ook zijn plaats heeft als dier, dat een kip kip kan zijn en een koe koe; het wezen tot zijn recht mag komen. Het betekent dat je op een soberder voeding uitkomt. Qua vlees, maar ook qua hoeveelheden die natuurlijk wat minder zijn." Aan de andere kant weet ze dat het soort voedsel dat we eten ook invloed heeft op ons denken en doen.

Maar ze wil er ook op wijzen dat juist de oudere mens vaak sterker kan ervaren dat je niet alleen door voedsel wordt gevoed: "Je laten voeden door kunstzinnig bezig zijn, de natuur, interesse in de natuur, is heel voedend. En met het waarnemen in de natuur kun je ook weer voeding zijn voor de natuur. Voor de geestelijke wezens die zorg dragen voor het groeien en bloeien."

Dit artikel verscheen oorspronkelijk in Evenwicht, tijdschrift over gezondheid en ziekte vanuit de antroposofie, jrg.3, nr.3, september 2002