

'Ik leerde met welke voeding ik mijn lichaam help.'

Veel mensen vasten zonder dat ze dit doen vanuit een gelovige overtuiging. Voor Rita Zeelenberg heeft het bijvoorbeeld vooral te maken met bewuster eten.



Vijf jaar geleden paste Rita mindfulness toe op haar eetgewoontes. Ze ging van op een afstand kijken naar haar vaste gedachten en patronen. Waarom doe je de dingen zoals je doet? Rita zegt daarover: 'Doordat ik bewuster ging eten, veranderde er veel in mijn eetgewoontes. Ik snoepte bijvoorbeeld vaak in de middag. Ik ging me afvragen waarom ik dat deed.' Zo werd Rita zich meer bewust van haar lichaam. Ze ontdekte op welke momenten ze zin kreeg in zoetheid. Ze ging dan bewust yoga doen om te ontspannen en at soep, groente, fruit, noten en dadels. Ze geeft aan dat ze zichzelf zo beter leerde kennen. Ze weet wanneer ze stress krijgt en dat ze dan graag snoept, maar ze leerde ook om zich dan te

ontspannen zodat ze toch gezond kon blijven eten. Ze zegt: 'Ik leerde met welke voeding ik mijn lichaam help.' Vasten vindt Rita niet makkelijk. Soms krijgt ze hoofdpijn. Maar ze vindt het een enorme beloning dat ze weer even nadenkt over waarom ze soms snackt. Nadien voelt ze zich ook fitter.



Ook Jos en Stephan vasten niet uit gelovige redenen, maar om bewuster te leven. Jos: 'We waren al geïnteresseerd in een gezonde levensstijl. Ik vond dat vasten hier goed op aansloot. Bewust omgaan met je lichaam, niet uit automatisme een wijntje inschenken met een toastje erbij.' Zo laten ze elk jaar tijdens hun vasten, aan het einde van de winter, een paar dingen: vlees, alcohol, zoetheid, nootjes ... Deze periode vinden ze een mooie tijd voor het vasten: de winter afronden en een nieuwe tijd ingaan: de lente.

Dankzij het vasten zijn Jos en Stephan volledig vegetarisch gaan eten. 'We misten het vlees steeds minder en werden niet blij van alle verhalen die je hoort over bio-industrie. We vroegen ons af of vlees eten zo veel toevoegt. Voor ons niet. We hebben nieuwe gerechten ontdekt. Ook doen we steeds vaker boodschappen bij de biologische winkel. Veel en overdadig eten is nergens voor nodig. Het maakt dat je bewuster kijkt naar onze maatschappij, waarin we zoveel hebben. Het is heel goed om even pas op de plaats te maken.' Jos en Stephan hebben veel hulp van elkaar bij het vasten. 'We hebben dit samen bedacht. En dus helpen we elkaar er doorheen.'