

Soulkitchen

PRIMARY FOOD

# VOED JE VUUR

Geluk en gezondheid gaat over meer  
dan dat wat we in onze monden stoppen



In onze voortdurende zoektocht naar de 'heilige graal' van gezondheid zijn er nooit eerder zoveel verschillende diëten geweest die een mens kan volgen. Gezondheid is niet langer een middel, maar een doel op zich geworden. Toch kunnen we de aller belangrijkste voeding niet eten, noch drinken. Die is alleen maar te voelen.

Tekst Roxane Catz

**N**oem een dieet en ik heb het gevolgd. Ik zal niemand vermoeien met die lijst, want dan zit ik al snel aan mijn maximaal aantal woorden voor dit artikel. Maar tijdens een *health coaching* opleiding bij het Amerikaanse IIN (Institute for Integrative Nutrition) die ik ooit volgde, kreeg ik een paar verfrissende inzichten die mijn kijk op voeding voorgoed hebben veranderd. Zoals het begrip *bio-individuality; one man's food is another man's poison*. Ieder mens is nu eenmaal anders en om die reden bestaat er niet zoiets als een *one diet fits all*. Ik trek me daarom al jaren niets meer aan van al die tegenstrijdige berichten op gezondheidsgebied. Zo kreeg ik op één dag in twee verschillende toonaangevende podcasts te horen dat koffie vergif is en ons brein doet krimpen en even later dat koffie juist heel gezond is en de kans op dementie verkleint. Het zál, maar ik gooi het liever op de laatste versie. Om de simpele reden dat ik koffie nou eenmaal lekker vind en ik enorm geniet van mijn paar bakkies pleur in de ochtend.

### High on life

Dat brengt mij direct bij het volgende bevrijdende inzicht dat ik meekreeg: het idee van *primary food*. De term is bedacht door Joshua Rosenthal, de oprichter en CEO van de desbetreffende opleiding. In zijn

jarenlange werk als *health coach*, viel het hem op dat mensen die vooral heel sterk met verantwoorde voeding bezig waren vaak minder gezond en gelukkig bleken dan mensen die meer gericht waren op zaken die hen *joy* en vervulling gaven. Denk alleen maar aan de keren dat je aan een spannend project werkte of mateloos verliefd was en het gevoel had dat je zweefde. Je was tot de mafste dingen in staat en dacht niet aan eten, want je was *high on life!* Warme vriendschappen, regelmatige fysieke beweging, creatief bezig zijn, diepe slaap, vervullend werk, maar ook spirituele oefening, zoals meditatie voeden ons meer dan wat dan ook. Daarnaast is aanraking heel belangrijk. Kinderen die niet regelmatig worden vastgehouden en geknuffeld, ontwikkelen zich opvallend minder goed. En dat geldt net zo goed voor onderknuffelde volwassenen. Je kunt zoveel broccoli eten als je wilt, maar dat komt niet in de buurt van de *boost* die je krijgt na een fijne vrijpartij. En dat geldt net zo voor een troostende arm om je heen of een knuffel van een dierbare. Het werd me klip-en-klaar waarom ik na een avondje kaasfondue met vriendinnen diezelfde nacht als een roos sliep, de volgende ochtend tevreden kon constateren dat ik alles perfect had verteerd en me die hele verdere dag geweldig voelde. Ik heb dat nooit begrepen, aangezien ik al die kaas met witte wijn plus



Als je zorgdraagt voor je eigen staat van zijn, raak je nooit ‘burned out’, maar wel ‘burned in’ en houd je het vuur in jezelf brandend.”

dito stokbrood als een ware *guilty pleasure* beschouwde. En dat wanneer ik alles volgens het boekje deed, me juist niet altijd zo goed voelde. Natuurlijk is dit geen vrijbrief om vaker los te gaan, maar het is wel een duidelijk bewijs dat geluk en gezondheid over meer gaat dan dat wat we in onze monden stoppen.

## Pleasure & comfort

Het gaat er dus vooral om dat we opnieuw leren vertrouwen op ons innerlijk kompas en we weer kunnen voelen wat ons nou werkelijk voedt. Geen makkelijke opgave in deze westerse wereld vol verleidingen. In zijn boek *The comfort crisis* beschrijft gezondheidsjournalist Michael Easter hoe wij als ‘soort’ door alle comfort, overvloed en technische vooruitgang op fysiek en geestelijk niveau steeds meer worden verzwakt. Hoe sportief we ook zijn, het blijft een feit dat we hier slapen in onze zachte bedden, de temperaturen in onze huizen, gebouwen en auto’s aangenaam kunnen regelen en vaak meer eten en drinken (en dan heeft hij niet over water) dan goed voor ons is. Door ons werk zitten we veel meer tijd binnen en hebben we ook steeds minder écht contact met elkaar. We zijn daarbij verleerd om met oncomfortabele gevoelens om te gaan en vluchten maar al te snel in onze comfortzone die ook altijd binnen handbereik is. Maar het ware leven bevindt zich juist daarbuiten. Daar is waar we groeien en bloeien en weer voelen waar het werkelijk over gaat. Er is niets mis met genieten van comfort en genot, maar als je er te veel van hebt en niet meer zonder kunt, wordt het je ondergang. Nog nooit eerder waren er zoveel mensen in de war, *obees* en verslaafd. En het zure is dat niemand daar bewust voor heeft gekozen. Als je werkelijk wilt weten hoe dat

is gekomen, lees dan vooral ook het boek *The pleasure trap* van Douglas Lisle en Alan Goldhamer (of bekijk de gelijknamige TED-talk op YouTube). De schellen vielen mij van de ogen, hoe authentiek ik ook in al mijn keuzes dacht te zijn. Beide boeken roepen ons op om ons eigen instinkt te (her)ontdekken, want we zijn er letterlijk ingestonken.

## Find your why

Je ‘purpose’ vinden, valt ook onder *primary foods*. Ik hoor de term te pas en te onpas om me heen en als je niet weet wat het precies is, heb je kennelijk een probleem. In de podcast van *The diary of a CEO*, legt schrijver en businessgoeroe Simon Sinek het goed uit. Hij noemt het liever ‘*finding your why*’ en schreef er ook een boek over. “Van jongs af aan worden we gevormd door onze ervaringen. Hoe we verder omgaan met de uitdagingen in ons leven, maakt dat je in staat bent om dicht bij jezelf te blijven of dat je daarvan afdrijft. Dat voel je vanzelf, dan gaat het schuren. Je *inner guiding system* speelt dan op. Luister je daar vervolgens naar of niet? De *why* van ieder mens is leidend en altijd positief opbouwend. Ook al is het ontstaan vanuit een negatieve gebeurtenis, is het iemands drijfveer om daar een positieve draai aan te geven waardoor diegene van zijn of haar *mess* een *message* maakt. Dat is wat ons voldoening brengt. Betekenis willen geven zit in ons DNA verweven.” Dit verklaart volgens Sinek waarom sommige topatleten zoals de fameuze olympiër Michael Phelps (met het recordaantal van maar liefst acht gouden medailles tijdens de Spelen in Peking 2008) en toptennisser Andre Agassi acuut depressief werden nadat ze gestopt waren met hun carrière.



**Loma Linda**  
Amerika

**Sardinie**  
Italië

**Icaria**  
Griekenland

**Okinawa,**  
Japan

**Nicoya**  
Costa Rica

## HOE JE 100 WORDT

In de nieuwe Netflix documentaire *Live to 100* neemt journalist Dan Buettner je mee op zijn zoektocht langs de vijf zogenaamde Blue Zones in de wereld; communities waarin mensen opvallend gelukkig, gezond en actief oud worden. Naast hun pure voeding komt dit vooral door hun primary food.





## CIRCLE OF LIFE

Met de *Circle of life*, waar ik in mijn werk veel gebruik van maak, kun je in één oogopslag goed in kaart brengen hoe het is gesteld met jouw *primary food* en welk(e) gebied(en) in je leven meer aandacht mogen krijgen.

“

## Voed jezelf door je te richten op wat je vervult in plaats van wat je vult.”

Hun doel had namelijk altijd alleen met henzelf te maken. Ze wilden de béstén worden, ondanks alles wat ze daarvoor hadden moeten opofferen. Ze hadden nooit tijd voor het vieren van belangrijke gebeurtenissen, noch voor het onderhouden van hun vriendschappen en gingen enkel met mensen om die hun ‘verder konden brengen’. Daarvoor betaalden ze een hoge prijs, kwamen ze van een koude kermis thuis en was hun *why* ineens ver te zoeken. In tegenstelling tot iemand als Johan Crujff, die de geschiedenis in is gegaan als één van de beste voetballers ter wereld. Niet alleen zijn talent en gedrevenheid maakten hem uniek, maar de man had ook visie en gaf deze weer door aan de volgende generatie. En wie had zijn gouden Crujffiaanse uitspraken willen missen?!

### I feel good!

Onze gevoelens van *joy*, liefde en vervulling komen dus vanuit onze diepe (soms onbewuste) behoefte om betekenis en verbinding met onze omgeving te voelen. Je ziet het bijvoorbeeld wanneer mensen een kind krijgen en ineens een liefde ervaren die alles overstijgt. Maar ook door te zorgen voor een dier of wanneer je gewoon iets voor anderen kunt doen als ze je nodig hebben. Het is niet voor niets dat wanneer je je depri voelt, het goed werkt om anderen te helpen. *Primary food* komt van binnenuit, het is de connectie die je voelt in je hart, waardoor je je vuurtje weer voelt branden. Er gaat niets boven een goed gevoel. Het is dé reden dat je teruggaat naar dat ene restaurant. Niet alleen omdat het eten er goed was, maar vooral omdat je er

gastvrij werd ontvangen en leuk werd bediend. Voed jezelf dus door je te richten op wat je vervult in plaats van wat je vult en omring je met mensen die dat ook doen. Vermijd mensen uit de ‘*ain’t it awful club*’. Ja de wereld is pittig, maar het wordt er niet beter op dit voortdurend te benoemen. Vertrouw liever op het leven, aangezien we er toch geen controle over hebben. Maar waar we wél zorg voor kunnen dragen, is onze eigen staat van zijn. Zo raak je nooit *burned out*, maar wel *burned in* en houd je het vuur in jezelf brandend. Dat betekent niet dat je je nooit slecht mag voelen. Natuurlijk wel, maar sta dat ‘hersengriepje’ dan ook gewoon toe. Tegenslagen horen erbij en zorgen ervoor dat we ons blijven ontwikkelen. Durf je ook kwetsbaar op te stellen in plaats van maar krampachtig de schijn op te houden. Daar is moed voor nodig, maar het brengt zoveel bevrijding. Doe verder zoveel mogelijk dingen waar je blij van wordt, zoek regelmatig de stilte op en verbind je met mensen die positief in het leven staan en je een goed gevoel geven. En nee, dat is niet egoïstisch. Dát heet nou zelfzorg. Als je op die manier met je gezondheid bezig bent, doe je dat niet alleen voor jezelf, maar ook vanuit het gevoel om van meerwaarde te zijn voor je omgeving. Want, zoals in de woorden van mijn favoriete spirituele leraar Mooji: “*The greatest service you can do for humanity is being a happy human being.*” Dus als iedereen nu hun *primary food* tot hun *primary* taak maakt, komt alles vast goed. 🌱