

SUHAS G. KSHIRSAGAR & KRISTIN LOBERG

*in 3 fasen  
slanker en  
gezonder*

het  
**HOT  
BELLY**  
dieet

*een goede stofwisseling  
in 30 dagen*

VOORWOORD DEEPAK CHOPRA

*Voor alle mensen die met hun gewicht worstelen  
en op zoek zijn naar blijvend welzijn.  
Voor iedereen die het vuur in zijn of haar buik heeft aangewakkerd  
en licht in zijn of haar leven heeft gebracht.  
En voor mijn ouders, die me geduld,  
aanpassingsvermogen en veerkracht hebben bijgebracht,  
de eenvoudige sleutels tot een gelukkig leven.*

– DR. SUHAS G. KSHIRSAGAR

*Als het dieet niet goed is, hebben medicijnen geen zin.  
Als het dieet goed is, zijn medicijnen niet nodig.*

– AYURVEDISCH SPREEKWOORD

# Inhoud

---

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Voorwoord van Deepak Chopra | 7 |
|-----------------------------|---|

## Deel Een: Leven 11

---

|  |     |
|--|-----|
| <b>Hoofdstuk 1:</b> Wakker je vuur aan, breng weer vuur in je leven                        | 13  |
| <b>Hoofdstuk 2:</b> Kraak de eeuwenoude code die toegang biedt tot een blakende gezondheid | 31  |
| <b>Hoofdstuk 3:</b> Stroming, verbranding en opbouw: de doelen van het Hot Belly dieet     | 57  |
| <b>Hoofdstuk 4:</b> Fase 1: Voorbereiding  | 87  |
| <b>Hoofdstuk 5:</b> Fase 2: Versnelling  | 109 |
| <b>Hoofdstuk 6:</b> Fase 3: Transformatie  | 119 |

## Deel Twee: Licht 143

---

|   |     |
|---|-----|
| <b>Hoofdstuk 7:</b> De eeuwenoude vorm van lichaamsbeweging om zonder al te veel inspanning een vet verbrandend, fit lichaam te creëren | 145 |
| <b>Hoofdstuk 8:</b> Het Hot Belly dieet en ziektepreventie  | 173 |

## Deel Drie: Liefde 197

---

|                      |   |     |
|----------------------|---|-----|
| <b>Hoofdstuk 9:</b>  | 21 tips voor een maximaal en blijvend gewichtsverlies | 199 |
| <b>Hoofdstuk 10:</b> | Vraag en antwoord                                     | 225 |
| <b>Bijlage A:</b>    | De recepten van het Hot Belly dieet                   | 233 |
| <b>Bijlage B:</b>    | Verklarende woordenlijst van ayurvedische termen      | 267 |
|                      | Dankwoord   | 273 |
|                      | Meer informatie                                       | 277 |
|                      | Receptenregister                                      | 281 |
|                      | Namen- en zakenregister                               | 283 |

Deel Een

**Leven**

## Hoofdstuk 1

---

# Wakker je vuur aan, breng weer vuur in je leven

*Eten is menselijk, maar verteren is goddelijk.*

– AYURVEDISCH SPREEKWOORD

Jane was een 48-jarige leidinggevende die haar gewicht de laatste jaren had zien toenemen, ondanks het feit dat ze jarenlang nauwgezet haar calorie-inname had bijgehouden. Toen ze bij me kwam, hoopte ze dat ik haar een geheime formule zou kunnen geven met behulp waarvan ze haar stofwisseling zou kunnen stimuleren en probleemloos haar extra kilo's kwijt zou kunnen raken. Ze stoorde zich het meest aan haar buikvet, dat ondanks haar extreme dieetpogingen bleef zitten waar het zat. Ze wilde ook de energie weer terug die ze een jaar of tien geleden nog had, want ze voelde zich chronisch moe, afgemat en opgeblazen. Ze maakte me zeer duidelijk dat ze alles over gewichtsverlies wist. Hoewel ze toegaf dat ze op werkdagen geen tijd had om te bewegen doordat ze het zo druk had met haar werk bij een non-profitorganisatie, volgde ze alle andere 'regels' die de kern vormden van vrijwel alle populaire diëten die recentelijk op de markt waren verschenen: weinig koolhydraten, zo weinig mogelijk geraffineerde suiker, gluten, zuivelproducten en alcohol, het ontbijt als de belangrijkste maaltijd van de dag zien en de hele dag met regelmatige tussenpozen eten om het 'gevaarlijke' hongergevoel te voorkomen.

Maar niets werkte. Haar dagmenu bestond uit koffie als ontbijt, een salade als lunch (dressing apart geserveerd) en volkorenpasta met vis of

kip en gestoomde groenten als avondeten. Om een knagend hongergevoel tussen de maaltijden door te voorkomen had ze altijd mueslirepen binnen handbereik. Jane gefrustreerd noemen was een understatement. Wat haar wellicht het meest verbaasde, was de vraag die ik haar stelde toen ze me haar verhaal had verteld en haar ontevredenheid had geuit: *Jane, ik weet dat je hier bent vanwege je gewicht en lage energieniveau, maar wat zit je op dit moment het meest dwars?*

Laten we eerst even naar Macy gaan, een 46-jarige Afrikaans-Amerikaanse vrouw die haar hele leven lang al met haar gewicht worstelde. Toen ik haar voor het eerst zag woog ze 130 kg en de laatste 50 kg was er de afgelopen tien jaar bijgekomen. Macy gaf cursussen op het gebied van geweldloze communicatie, maar tijdens ons eerste gesprek werd het me duidelijk dat ze weliswaar goed kon luisteren en intuïtief aanvoelde wat de innerlijke gedachteprocessen van haar cursisten waren, maar dat ze niet goed luisterde naar haar eigen innerlijke stem. Haar innerlijke dialoog was net zo levenloos als haar stofwisseling en ze was niet verbonden met haar eigen gedachten en lichaam. Dat is de reden waarom ze net als Jane ver-rast was door een van de eerste vragen die ik haar stelde: *Macy, hoe voel je je in je lichaam? Wat is ervoor nodig om jou gemotiveerd te krijgen?*

Nu wil ik je graag kennis laten maken met Craig, een 29-jarige financieel directeur in Silicon Valley met een hoog cholesterolgehalte en een verhoogde bloedsuikerspiegel. Hij was een kilo of twintig te zwaar, had geen diabetesverleden, maar zijn bloedtests gaven aan dat hij zich in een voorstadium van diabetes bevond, een duidelijk teken dat zijn stofwisseling niet efficiënt werkte en dat de oorzaak van zijn problemen waarschijnlijk in zijn spijsverteringsstelsel te vinden was. Zijn arts had hem medicijnen voor diabetes en Lipitor voorgeschreven, een populair cholesterolverlagend middel. Craig was al eerder bij me geweest om zijn acne aan te pakken, dus was hij teruggekomen voor hulp met zijn bloedsuikerspiegel en cholesterolgehalte zonder daarvoor naar medicijnen te hoeven grijpen. En net als mijn andere patiënten was Craig verbijsterd door mijn vraag: *Craig, wat speelt er op dit moment in je leven?*

Binnen enkele weken was de gezondheid van deze drie mensen fors verbeterd. Na drie weken was Jane haar eerste 3 kilo kwijt en na zes weken was ze ruim 7 kilo afgevallen. Dat lijkt vergeleken met andere mensen

misschien niet veel, maar behalve het feit dat haar overtollige vet verdween, inclusief dat hardnekkige buikvet, kreeg ze meer spiermassa en voelde ze zich een stuk energiever.

Macy's gewicht nam drastisch af. Toen ze voor het eerst bij me kwam, was ze vanwege haar gewicht bang om naar de sportschool te gaan, maar het duurde niet lang voordat ze door onze sessies gemotiveerd raakte. Toen ik haar uitlegde dat haar leven eigenlijk letterlijk stilstond doordat ze een zittend leven leidde en dat dit tot uiting kwam in haar gezondheid en lichaam, zei ze dat ze zich 'gevangen' en 'beperkt' voelde door haar verantwoordelijkheden en de eisen die het leven aan haar stelde. Dus stelden we ons tot doel om haar als het ware weer leven, of *prana*, in te blazen, zodat ze weer kon genieten van een stralende gezondheid en een ideaal gewicht. Net als bij de transformaties van mijn andere patiënten begonnen we met haar dieet, want daarmee pak je het spijsverteringssysteem en de stofwisseling aan die levenskracht en gezondheid aan de andere lichaamsystemen geven. Binnen een week had Macy al veel meer energie en was ze sterk gemotiveerd om aan zichzelf te blijven werken. Haar innerlijke dialogen werden ook veel positiever, waardoor ze meer vertrouwen kreeg en een positieve levenshouding aannam. Gedurende de eerste vier weken viel ze bijna 12 kilo af en was ze goed op weg om een streefgewicht te bereiken dat ze nog nooit had gehad. Bovendien werd haar menstruatiecyclus weer normaal. Dat had ze in geen jaren meegemaakt. Dit was een duidelijk signaal voor het feit dat haar lichaam weer terugging naar zijn natuurlijke, optimale toestand. Doordat haar stofwisseling zich herstelde, volgde de rest vanzelf en was ze op de juiste weg naar gezondheid.

Craig moest naast een dieetaanpassing en het herstellen van zijn stofwisseling eens goed naar de stress kijken die aan zijn werk was gerelateerd. Het bleek dat hij op zijn werk en thuis veel druk ervoer en ik legde hem uit dat de stress, meer nog dan zijn voeding en gebrek aan beweging, een negatieve uitwerking op zijn lichaam had. Geen enkele arts had hem gevraagd wat er in zijn leven gaande was; het enige wat zij wilden was medicijnen voorschrijven die de symptomen zouden maskeren, maar die niets aan de oorzaak van het probleem zouden doen. Naar mijn mening waren Craigs lever, galblaas en pancreas, die een belangrijke rol spelen bij de voedselvertering en stofwisseling, nukkig en kwaad. Bovendien vormen



deze organen de zetel van *agni*, een vurige levenskracht in het lichaam die ons welzijn (om maar te zwijgen van ons ideale gewicht) bevordert en in stand houdt. Ik zette hem niet alleen op mijn dieet, maar moedigde hem ook aan te gaan mediteren, te overwegen voor een baan te kiezen die niet zo stressvol voor hem was en beter met zijn vrouw te communiceren. Dit lijkt wellicht een hele opgave, maar dat is het niet als je kijkt naar de manier waarop Craig elke doelstelling aanpakte die ik aan hem voorlegde en die in zijn levensstijl en bestaande verplichtingen paste.

Net als zoveel andere mensen die ik behandel, hadden Jane, Craig en Macy een punt bereikt waarop ze letterlijk bang waren om te eten uit angst voor de negatieve effecten van wat ze in hun mond stopten. Ze hadden het gevoel dat er in hun buik iets niet goed werkte, alsof hun vermogen om voedsel te verteren was afgezwakt, ongeacht wat ze deden om dat probleem op te lossen. Toen ik hun vroeg om te beschrijven hoe ze zich voelden, gaven ze vergelijkbare antwoorden: verstopt, dik, zwaar, mat en moe.

Ik weet wat je je afvraagt: hoe hebben deze mensen het voor elkaar gekregen om weer gezond te worden? Wat hebben ze daar precies voor gedaan? (Met andere woorden, wat hebben ze gegeten, vermeden, gedaan en niet gedaan?) En wat hadden mijn enigszins vreemde en ongebruikelijke vragen met hun genezing te maken?

Welkom bij ayurveda.

Als mensen me vragen om te beschrijven wat ayurveda inhoudt, begin ik altijd met te zeggen dat het een op bewustzijn gebaseerde benadering van gezondheid is. Dat roept dan weer de vraag op wat dat betekent. *In welk opzicht verschilt ayurveda nu echt van andere alternatieve geneeswijzen? Is er bewijs voor de effectiviteit van ayurveda? Wat heeft ayurveda te maken met gewichtsverlies?*

Om te beginnen is ayurveda een van de oudste en uitgebreidste vormen van gezondheidsleer van tegenwoordig. Het naam komt uit het Sanskriet en is samengesteld uit de woorden *ayus* ('leven') en *veda* ('kennis'). Ayurveda betekent letterlijk 'de kennis of wetenschap van het leven'. Ayurveda werd ontwikkeld op basis van de spirituele teksten uit het oude India, die de *Veda's* of 'Boeken van Wijsheid' worden genoemd. Deze boeken zijn minstens vijfduizend jaar oud en gelden in het algemeen als

de oudste ons bekende literatuur. De kennis die zo lang geleden werd opgetekend, krijgt nu eindelijk de erkenning die ze verdient. De moderne wetenschap heeft aangetoond waarom een ayurvedische benadering van gezondheid krachtig en effectief kan zijn. *Het Hot Belly dieet* is eerst en vooral een boek over gewichtsverlies, maar gaat ook in op de principes van een ayurvedische levensstijl door middel van een zeer praktische en algemene benadering, met het meest recente wetenschappelijke onderzoek als stevig fundament.

Een van de kernfilosofieën van ayurveda is het idee dat we het allemaal in ons hebben om een gelukkig, evenwichtig leven zonder pijn en ziekte te leiden. Maar om dit schijnbaar bovenmenselijke wapenfeit te bewerkstelligen moeten we de kenmerken van ‘zelfverwijzing’ ontwikkelen. Dit betekent dat je op een manier met jezelf verbonden moet zijn die je in staat stelt om elk aspect van jezelf te optimaliseren. Met andere woorden, je bent dan in staat om zonder er moeite voor te hoeven doen te weten en te reguleren wie je bent, wat je lichaamstype is, wat je keuzes met betrekking tot je levensstijl zouden moeten zijn, hoe je je emoties moet verwerken, hoe je met stress moet omgaan en hoe je moet omgaan met alle fundamentele kenmerken van de natuur om je heen, terwijl je tegelijkertijd een toestand van evenwicht in stand houdt.

Ik geef toe dat het onmogelijk is om voortdurend in balans te zijn en we maken allemaal veranderingen mee die normaal en te verwachten zijn. Maar het doel is er voortdurend naar te streven dingen te doen die goed zijn voor je geest, lichaam en ziel. En dat is nu precies waar het bij ayurveda om gaat. Ayurveda is werkelijk de wetenschap van het leven; de wetenschap van ervaring. Volgens ayurveda is gezondheid het ultieme nevenproduct van verlichting. En zoals je in dit boek zult lezen, kan verlichting beginnen met je dieet.

Ik besef dat het idee ‘verlichting begint met je dieet’ misschien absurd en abstract klinkt, maar probeer jezelf eens open te stellen voor deze nieuwe kennis en ervaar wat ze voor je kan betekenen. Het enige wat ik op dit moment van je vraag is dat je voor gezondheid kiest. Dat is de eerste stap op weg naar stralend welzijn en wat ik Jane, Macy en Craig liet doen tijdens hun eerste consult bij mij. Je kunt slechts zo gezond zijn als je zelf voor mogelijk houdt. De tweede stap is natuurlijk het loslaten van de

mentaliteit die zegt dat ziekte onvermijdelijk is of dat ‘ouderdom’ automatisch inhoudt dat je ziek en gebrekkig zult zijn. Ik ben hier om nadrukkelijk tegen je te zeggen dat dit niet het geval is.

Ondanks alles wat we vandaag de dag weten, blijft ziekte een groot mysterie. Ja, we hebben ons DNA gedecodeerd en vaccins en antibiotica ontwikkeld om bekende indringers te bestrijden. Ja, we hebben geavanceerde diagnose-instrumenten ontwikkeld en onze messen geslepen om qua chirurgische technieken een revolutie teweeg te brengen. Maar we weten nog steeds niet waarom de ene persoon voortijdig sterft, terwijl de andere een lang en gezond leven leidt. We kennen allemaal de verhalen over de topsporter bij wie geen risicofactoren vast te stellen zijn met betrekking tot hartaandoeningen, maar die op het veld plotseling overlijdt als gevolg van een hartstilstand; de longkankerpatiënt die nog nooit van zijn leven heeft gerookt; de magere gezondheidsfreak die de diagnose diabetes of het beginstadium van dementie heeft gekregen; en de met hiv besmette persoon die nooit enige tekenen of symptomen van de ziekte vertoont en die nooit medicijnen slikt en ook niet bij een arts onder behandeling is. Hoe kunnen deze verschijnselen worden verklaard?

Dat komen we wellicht nooit te weten. Ik moet denken aan een grappige cartoon die ik ooit heb gezien waarop God werd afgebeeld. Hij dacht na over het feit dat we ons DNA hebben gedecodeerd. ‘O nee. Nu moet ik het wachtwoord veranderen.’

Ik denk dat we het er met z’n allen over eens kunnen zijn dat we er verstandig aan doen om te accepteren dat er een zekere mate van mysterie rond het menselijk lichaam hangt en ook rond de vraag waarom we wel of niet ziek worden, maar dat we door de manier waarop we leven en denken invloed kunnen uitoefenen op onze gezondheid en gemoedstoestand. Het is veel gemakkelijker, en goedkoper, om ziekte te voorkomen dan ziekte te behandelen als ze zich eenmaal heeft gemanifesteerd. En preventie lukt niet op de manier waarop veel behandelmethoden worden toegepast. Die zijn namelijk vaak gericht op een specifiek gebied. Er bestaat niet zoiets als ‘specifiekeplekpreventie’. We moeten het lichaam als geheel bekijken, als een complexe eenheid. Daarom kan ayurveda zo’n krachtige werking hebben. Ayurveda leert ons dat de geest de grootste invloed op het lichaam heeft en dat we om ziekte te vermijden ons bewustzijn in balans moeten

brengen en die balans naar ons lichaam moeten uitbreiden. Dit zorgt dan weer voor een betere gezondheid.

### **Even voorstellen**

Voordat ik dieper inga op wat je van dit dieet kunt verwachten, wil ik me graag even voorstellen. De weg die ik de afgelopen twintig jaar heb bewandeld geeft je een aardig idee over hoe ik dit programma heb ontwikkeld en maakt duidelijk waarom ik het zo fantastisch vind om het met jou te delen, zeker gezien de resultaten die ik bij mijn eigen patiënten heb gezien.

Als je het nog niet doorhad, ik ben geen traditionele westerse arts met een Amerikaans diploma. In mijn praktijk werk ik dan ook anders dan je misschien gewend bent. Ik ben in India geboren. Mijn vroege kindertijd was typisch voor een jong Indiaas jongetje met brahmaanse ouders. Brahmanen worden ook wel de ‘hoeders van de Vedische cultuur’ genoemd en zijn verplicht om de ayurvedische geschriften te volgen. *Brahmaan* verwijst naar een bepaalde klasse van mensen in traditionele Hindoestaanse gemeenschappen die vanwege hun afkomst de verantwoordelijkheid hebben om spirituele leiders en healers in een nobel beroep te worden. Dus in zekere zin was ik voorbestemd om arts en leraar te worden. Op achtjarige leeftijd werd ik officieel tot deze plicht ingewijd en de daaropvolgende twee decennia studeerde ik bij verscheidene deskundigen en goeroes, onder wie vooraanstaande artsen en geleerden over de hele wereld. Ik heb een zeer opmerkelijke weg bewandeld. Nadat ik had kennisgemaakt met een grote verscheidenheid van benaderingen van gezondheidszorg, denkrichtingen, culturen en praktische werkwijzen uit de hele wereld, heb ik alles wat ik heb gezien en ervaren geïntegreerd in een unieke verzameling vaardigheden die gestoeld zijn op mijn ayurvedische achtergrond.

Voeding en kruiden vormen de kern van mijn praktijk. Tijdens mijn formele opleiding leerde ik dat voeding net zo belangrijk voor het genezingsproces is als geneesmiddelen. De ziekenhuizen waar ik werkte, waren uitgerust met uitgebreide keukens. Daar leerde ik speciale maaltijden voor patiënten samen te stellen en aandacht te besteden aan de oorzaak van het probleem in plaats van alleen maar naar de symptomen te kijken.

Ik heb mijn bachelorsdiploma in de ayurvedische geneeskunde en chirurgie aan de Universiteit van Pune behaald, in het zuidoosten van

Mumbai. Daarna heb ik verder gestudeerd en heb ik mijn artsdiploma in de ayurvedische geneeskunde behaald. Nadat ik afgestudeerd was, startte ik een artsenpraktijk in een landelijk gebied aan de rand van Pune, tot Maharishi Mahesh Yogi, de vader van de Transcendente Meditatie-beweging, me op een dag uitnodigde me bij zijn team in Nederland te voegen. Dit zou mijn leven totaal veranderen, want Maharishi zocht traditionele ayurvedische artsen om ayurveda naar het Westen te brengen. Ik was toen 25 jaar oud en sceptisch over het onderwijzen van ayurveda buiten mijn oosterse cultuur. Maar ik waagde de sprong in het ongewisse en heb nooit meer achterom gekeken. Tijdens mijn tien jaar met Maharishi heb ik 38 landen bezocht en kwam ik uiteindelijk in 1999 in Amerika terecht waar ik directeur werd van het wereldberoemde Panchakarma health center in Fairfield in de staat Iowa. Met Fairfield als thuisbasis, bleef ik veel door de Verenigde Staten reizen om cursussen en workshops te geven.

Het leven in de westerse cultuur had een grote invloed op mij. Behalve het feit dat ik Engels moest leren, gaf de onderdompeling in de westerse manier van leven me een nieuwe kijk op de wereld en mijn rol erin. Het duurde niet lang voor ik zag welke verstreckende gevolgen het westerse dieet voor een groot aantal mensen had. In dit dieet ontbrak het aan belangrijke voedingsstoffen. Door mijn ayurvedische achtergrond wist ik dat voeding ook als een geneesmiddel gezien kan worden, maar ik zag nergens 'medicinale' maaltijden. Hierdoor raakte ik gemotiveerd om manieren te vinden om mijn patiënten van de juiste voedingsstoffen te voorzien door hun eenvoudige, praktische kookgeheimen aan de hand te doen die zouden resulteren in maaltijden die alle bouwstenen van het lichaam bevatten en die gemakkelijk te verteren en bereiden waren. Deze maaltijden moesten ook aan twee andere eisen voldoen: (1) ze moesten een verjongende en ontgiftende werking hebben en (2) ze moesten een kalmerend effect op de geest hebben, aangezien een groot aantal van mijn patiënten dagelijks met flink wat stress en angstgevoelens te kampen had. Al gauw schreef ik de eeuwenoude recepten die ik nog uit mijn jeugd kende voor aan mijn patiënten. De resultaten spraken voor zich.

Ik geef consulten aan een enorme verscheidenheid van mensen uit alle lagen van de bevolking, van wie een groot aantal mijn kliniek in Santa Cruz bezoekt na een rondgang langs alles wat de westerse benadering van

bepaalde aandoeningen te bieden heeft of omdat ze zich gewoon ‘beter willen voelen’ na een lange periode met vage, niet gediagnosticeerde symptomen. Sommige mensen willen hun bevattelijkheid voor chronische ziekten verkleinen en tegelijkertijd nieuwe strategieën leren voor het omgaan met stress, spanning en zorgen. Bovendien willen ze emotioneel stabiel worden. Ik ben altijd heel open en duidelijk tegen mijn patiënten. Ik vraag naar hun doelen en ik vraag hun het hemd van het lijf over hun levensstijl en eetgewoonten. Behalve de gebruikelijke vragen over hun medische verleden, medicijngebruik, gebruik van supplementen en hun grootste zorgen, stel ik vragen over spirituele gebruiken, hun seksleven, de mate van stress die ze ervaren, hun vermogen om beslissingen te nemen, de kwaliteit van hun slaap, de inhoud van hun dromen en hun kwetsbaarheid met betrekking tot jaloezie, afgunst, boosheid en overmatige gehechtheid. Ik vraag zelfs aan welke smaken ze de voorkeur geven, hoe laat ze elke dag eten, hoe ze hun dag indelen en of ze een intieme relatie hebben waarin ze stress ervaren.

Net als bij Jane, Macy en Craig lijken mijn eerste vragen vaak niet zoveel te maken te hebben met hun klachten of de reden waarom ze naar me toe zijn gekomen, maar zo gauw ik mensen vraag wat hun het meest dwarszit, komt de waarheid naar boven. En de ‘waarheid’ ligt vaak ten grondslag aan hun gezondheids- en gewichtsproblemen. Meestal gaat het niet puur om het gewicht. Ze zijn zich natuurlijk wel van hun overtollige kilo’s bewust, maar wat hun het meest dwarszit zijn de symptomen waarvoor de reguliere geneeskunde geen relatief snelle oplossing lijkt te hebben. Als ik mijn patiënten eenmaal op mijn dieetplan zet, beginnen hun organen en orgaansystemen zichzelf te reguleren. Mijn patiënten voelen zich energiever dan ooit tevoren. Hun overtollige kilo’s gaan eraf en de talloze symptomen waarmee ze worstelen verdwijnen.

Gedurende de afgelopen twintig jaar heb ik meer dan vijftienduizend patiënten behandeld en voor duizenden professionals uit de gezondheidszorg cursussen gegeven over de ayurvedische theorie en praktijk. Ik heb ook met vooraanstaande artsen samengewerkt om behandelingsprotocollen en nieuwe programma’s en producten op het gebied van gezondheid en welzijn te ontwikkelen. In het Chopra Center train ik het personeel en de artsen, zodat zij zich de taal en hulpmiddelen eigen maken die nodig

zijn voor het integreren van een ayurvedische benadering in de medische praktijk. Een klassiek voorbeeld hiervan kan een geval zijn waarbij een patiënt klaagt over slapeloosheid. Behalve het vaststellen van de eventuele onderliggende medische oorzaken van de aandoening, probeer ik het type te bepalen van de onbalans in het lichaam dat voor de problemen zou kunnen zorgen. Als de betreffende persoon moeite heeft met in slaap vallen, is het waarschijnlijk een *vata*-onbalans. Als hij of zij wel gemakkelijk in slaap valt, maar later in de nacht piekerend wakker wordt en de slaap niet meer kan vatten, dan ligt de oorzaak waarschijnlijk bij een *pitta*-onbalans. En als deze persoon 's ochtends moeilijk wakker kan worden en niet vol natuurlijke energie de dag kan beginnen, zou ik aan een *kapha*-onbalans denken. Heb nog even geduld als de termen *vata*, *pitta* en *kapha* je niets zeggen. Ik leg zo meteen uit wat ze betekenen en op welke manier ze betrekking op jou hebben. Ik ga je helpen je eigen lichaam en zijn inherente voorkeuren en neigingen beter te begrijpen. Hierdoor kun je een actieplan opstellen met behulp waarvan je je welzijn gedurende de rest van je leven kunt ondersteunen en je op je ideale gewicht kunt komen en blijven!

Voor alle duidelijkheid, ayurveda vervangt de reguliere westerse geneeskunde niet. Ayurveda breidt onze kennis uit en voegt een noodzakelijke dimensie toe aan de conventionele opleidingen. Als ayurveda naast de westerse wetenschap wordt gebruikt, worden er twee soorten kennis en wijsheid bij elkaar gebracht die prima bij elkaar passen. Ik ben niet iemand die volledig afhankelijk is van wat sommige mensen natuurgeneeskundige remedies zouden noemen. In mijn praktijk hebben kruiden, specerijen en voeding hun plaats, maar ik heb ook een diep respect voor de manier waarop westerse artsen hun werk doen. Ik werk dagelijks met hen samen en baseer mijn werk op dezelfde objectieve tests die zij gebruiken om een beeld te krijgen van de gezondheid van de patiënt. Maar wat ik doe en wat veel reguliere artsen niet doen is patiënten helpen naar binnen te kijken en de zo belangrijke bewustzijnsbalans te vinden. Ik leer hun hoe ze de intelligentie van hun lichaam kunnen erkennen en respecteren. Deze intelligentie is veel krachtiger dan veel mensen zich kunnen voorstellen. Dat is wat mij van reguliere artsen onderscheidt.

Ik heb geleerd dat als ik mensen zover kan krijgen dat ze iets gedurende twee weken doen, ik hen voor de rest van hun leven kan veranderen. In

mijn praktijk in Amerika ben ik ooit begonnen met een uniek protocol voor mijn patiënten waarmee een breed spectrum van problemen aangepakt kan worden door slechts één eenvoudige formule te gebruiken: voeding gevuld met levenskracht en de hulpmiddelen om datgene te vinden wat voor ieder van hen werkt voor de instandhouding van een goed functionerend ‘spijsverteringsvuur’. Ik heb dit protocol doorontwikkeld tot het dieetplan dat in dit boek staat en waar jij gebruik van kunt maken.

### **Het Hot Belly dieet in het kort**

Het Hot Belly dieet is een strijdkreet voor mensen die niet in staat zijn om blijvend af te vallen en zich werkelijk gezond te voelen. Waarom een dieet vanuit ayurvedisch oogpunt? Omdat ik ervan overtuigd ben dat alle wegen die naar een optimale gezondheid en een ideaal gewicht leiden met je mentale instelling beginnen. Je dieet is de belangrijkste factor bij het creëren van die mentaliteit. Voeding is immers informatie. Ze geeft je lichaam de brandstof die het nodig heeft om te overleven (en in het ideale geval te gedijen) en helpt bij de totstandkoming van de connectie tussen wat je denkt en doet en hoe je je voelt. Wat je eet is direct van invloed op hoe je het leven ervaart en hoe je aan de behoeften van je lichaam tegemoetkomt, met inbegrip van je taille. En dit, mijn vrienden, is de essentie van ayurveda. Door het 30 dagen durende protocol dat in dit boek staat te volgen, zul je dit zelf ervaren.

Ik behandel steeds vaker mensen die alles hebben geprobeerd om de gezondheid die ze verdienen terug te krijgen en die het slachtoffer worden van populaire diëten en twijfelachtige praktijken die hun lichamelijk welzijn ernstig in gevaar brengen. Ik krijg elke dag steeds weer dezelfde klachten te horen: weinig energie, chaos op het gebied van lichaamsgewicht, spijsverteringsproblemen, slaapproblemen, hoofdpijn, congestie, laag libido, milde vorm van depressie, angstgevoelens, burn-out en tekenen van aanhoudende ontsteking, zoals pijnlijke gewrichten of aanhoudende allergieën. De ironie van dit alles is dat een groot aantal van deze mensen een actief leven leidt. Ze hebben een gezonde levensstijl maar desondanks geen optimale gezondheid. De oorzaak hiervan is dat deze aandoeningen verrassend genoeg iets met elkaar gemeen hebben: een zwak ‘spijsverteringsvuur’. Als je je spijsverteringsvuur niet netjes brandende houdt, kun



je niet blijvend gewicht verliezen noch de stralende gezondheid bereiken waarvan je altijd hebt gedroomd. Wat bedoel ik daar nu precies mee? Ik bespreek de details in het volgende hoofdstuk, maar hier licht ik alvast een tipje van de sluier op.

In ayurveda wordt een gezond spijsverteringssysteem gezien als een hoeksteen van welzijn, en ziekten en stoornissen als het gevolg van een inefficiënte spijsvertering. In feite kunnen we de wetenschap van ayurveda reduceren tot het eenvoudige idee dat de totale gezondheid afhankelijk is van je spijsvertering en dat bij het herstellen van je gezondheid vooral moet worden gekeken naar je spijsverteringssysteem. Je spijsverteringsvuur verwijst naar de stofwisseling van je lichaam, het proces waarbij nutriënten die in je voeding zitten in energie voor de cellen worden omgezet zodat je kunt blijven leven. De efficiëntie van dit proces is natuurlijk afhankelijk van je spijsvertering, een complexe combinatie van biologische en chemische interacties. De lijst van ingrediënten die voor een sterke spijsvertering en snelle stofwisseling of ‘vuur’ zorgen, bevat de volgende vier componenten:

1. Het eten van specifieke voedingsmiddelen en het drinken van bepaalde warme vloeistoffen die je stofwisseling voeden en stimuleren in plaats van vertragen, waardoor het evenwicht en de efficiëntie van het spijsverteringssysteem uiteindelijk worden bevorderd. We weten dat wetenschappelijk gezien niet alle calorieën gelijk zijn. Als je calorieën binnenkrijgt via de voeding die tot Het Hot Belly dieet behoort, kun je snel gewichtsverlies bewerkstelligen. Bovendien kun je door gedurende de dag warme thee en warm water te drinken je stofwisseling bevorderen.
2. Vasten tussen de maaltijden door (geen tussendoortjes), want het hongergevoel is essentieel voor gewichtsverlies en de algehele gezondheid. Recent wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het vasten tussen maaltijden door kan bijdragen aan een langer, gezonder leven.
3. De lunch tot belangrijkste maaltijd van de dag maken (d.w.z. eten als de zon het hardst schijnt). Onderzoek heeft aangetoond dat het eten van meer calorieën midden op de dag kan leiden tot een groter gewichtsverlies en dat laat lunchen en veel eten tijdens het avondeten gewichtsverlies kunnen belemmeren en de algehele gezondheid negatief kunnen beïnvloeden, zelfs wanneer de totale calorie-inname per dag hetzelfde is.

4. Het opruimen van ‘spijsverteringslijf’ oftewel residuen van slecht verteerd voedsel, die gewichtsverlies tegengaan, hormonale disbalans kunnen veroorzaken en uiteindelijk ontstekingen kunnen veroorzaken. Ontstekingen zijn de diepst liggende oorzaak van bijna alle ziektes. Dit slijf bevat ook toxinen die niet op effectieve wijze door het lichaam kunnen worden uitgescheiden als gevolg van een verzwakte stofwisseling en niet goed functionerende organen, zoals de alveesklier en de lever. Onderzoek heeft aangetoond dat deze toxinen, die tijdens de normale stofwisseling door het lichaam worden gemaakt, gewichtstoename kunnen veroorzaken en gewichtsverlies kunnen tegengaan. Het verwijderen van dit slijf zou je kunnen vergelijken met het verwijderen van stof en as uit een gebruikte open haard, zodat het hout de volgende keer beter en schoner brandt. Dit kun je bereiken door een combinatie van stappen die je naast het volgen van het dieet kunt nemen. Denk bijvoorbeeld aan een 24 uur durende reiniging met wonderolie (ook wel ricinusolie of castorolie genoemd), geneeskrachtig water (oftewel kruidenthee) en bepaalde kruidensupplementen die tegenwoordig overal verkrijgbaar zijn.

De kern van dit uit vier delen en drie fasen bestaande dieet is een gerecht dat *khichadi* wordt genoemd, een volledige maar zeer eenvoudig te bereiden maaltijd die de opruiming van dat spijsverteringslijf en de transformatie van je stofwisseling bevordert. In het algemeen kun je zeggen dat Het Hot Belly dieet je relatie met voeding zodanig verandert dat gezond eten, en leven, je geen moeite meer zal kosten.

Ik zou willen benadrukken dat dit niet het zoveelste dieet is waarbij je het aantal calorieën dat je per dag binnen mag krijgen drastisch moet verlagen. Het dieet bevat ook geen ‘Dit mag je niet eten’-lijstje waar je je aan moet houden. Je hoeft van mij niet volledig glutenvrij of koolhydraat-arm te gaan eten. Het is wel zo dat glutenvrije diëten sommige mensen tot op zekere hoogte kunnen helpen. Maar verreweg de meeste mensen moeten gewoon anders leren denken over wat zij eten, hoe zij hun voedsel bereiden en combineren en wanneer zij ervoor kiezen om te eten. Waarschijnlijk zul je wel blij zijn dat dit dieet is gebaseerd op koolhydraten. Je leert hoe je koolhydraten op een slimme manier kunt gebruiken,

zodat je je lichter en zuiverder in je lichaam, geest en ziel voelt. Iedereen die weleens heeft geprobeerd om voor de rest van zijn of haar leven een koolhydraatarm dieet te volgen weet dat dit vrijwel onmogelijk is. Zoals je zult zien, is het bovendien zowel vanuit ayurvedisch als wetenschappelijk oogpunt onnatuurlijk. We weten dat het lichaam koolhydraten net zo hard nodig heeft als lucht en water. We weten ook dat een blakende gezondheid niets te maken heeft met het urenlang op een loopband doorbrengen en het nuttigen van een uitgebalanceerd ontbijt. In dit boek pleit ik ervoor om het ontbijt helemaal over te slaan en leg ik uit hoe dat kan leiden tot snel en gezond gewichtsverlies. Het Hot Belly dieet gaat vooral over de manier waarop je maaltijden worden verteerd, zodat ze je stofwisseling positief of negatief bevorderen. En dat is eenvoudigweg het gevolg van wat we elke dag eten en op welke tijdstippen we dat doen.

Ik ga ervanuit dat de meeste mensen het effect van het dieet binnen enkele dagen zullen bemerken. Maar het duurt zeker een maand voordat het dieet een blijvende invloed op je lichaam heeft, zowel op cel- als op stofwisselingsniveau. Het duurt ongeveer even lang om je mentaliteit te resetten, zodat je moeiteloos kunt genieten van een nieuwe levensstijl.

Hieronder staat Het Hot Belly dieet in het kort:

## **Kort en eenvoudig overzicht van Het Hot Belly dieet**

### **Fase 1**

#### **Voorbereiding: dag 1–3**

.....

Deze fase begint op de eerste dag met de optionele reiniging met wonderolie. Hierdoor vindt er een ontgifting plaats, heb je minder last van een onbedwingbare trek en wordt je stofwisseling gestimuleerd. Je leert wat je wel en niet moet doen op het gebied van voeding en je traint je lichaam en geest om anders tegen voeding aan te kijken. Daarnaast train je je tong om anders te gaan proeven doordat je suiker, vlees, bewerkte koolhydraten, kunstmatige zoetstoffen en vette zuivelproducten uit je dieet schrapt. Je zult minder sterk worden beïnvloed door een onbedwingbare trek en de drang om te veel te eten. In deze fase maak je ook kennis met ‘gloeijing’, een meta-

foor voor de fysieke verandering in je lichaam waarbij je spijsverteringsstelsel weer optimaal gaat functioneren.

## Fase 2

### Versnelling: dag 4–26

.....

Tijdens deze 21 dagen durende fase volg je een specifiek protocol dat per maaltijd en dag voor je is uitgewerkt, compleet met eenvoudige recepten. 's Ochtends een eiwitshake, een kom khichadi als lunch en avondeten (waarbij de portie bij de lunch groter is dan bij het avondeten), zonder tussendoortjes, zodat je vuur maximaal wordt aangewakkerd en je vetverbranding niet wordt tegengegaan. Zelfs als je weinig tijd hebt en vaak onderweg bent, is deze fase te doen. Voor de lunch, de belangrijkste maaltijd van de dag, geef ik je ook nog wat andere ideeën. Het doel van Fase 2 is de voorbereiding op het na drie weken herintroduceren van andere voedselproducten en het verwelkomen van een slankere, gelukkigere jij. In de ayurvedische geneeskunde vormen *deepana* ('bioactivator') en *pachana* ('bioaccelerator') het geheim achter een verbeterde stofwisseling. Zoals deze woorden doen vermoeden, hebben ze als doel de eetlust te stimuleren en de spijsvertering te verbeteren, zodat voedingsstoffen gemakkelijk en snel uit de voeding worden opgenomen.

## Fase 3

### Transformatie: dag 27–30 en verder

.....

Deze vier dagen worden gebruikt om je te leren hoe je je gewichtsverlies in stand kunt houden terwijl je ook weer bepaalde voedingsmiddelen in je dieet opneemt. Een reiniging op de laatste dag is optioneel. Wat je in deze fase leert kun je gebruiken om tijdens de rest van je leven een gezond spijsverteringsvuur in stand te houden. Je krijgt de vraag voorgelegd om zo veel mogelijk van de 21 tips die in hoofdstuk 9 staan in je leven te integreren, als je dat dan al niet hebt gedaan!



Met behulp van dit dieet kun je binnen 30 dagen 3,5 tot 4,5 kilo kwijtraken. Veel mensen vallen echter veel meer af. Dit is natuurlijk afhankelijk van hun unieke omstandigheden en de mate waarin zij zich aan het dieetplan houden. Als je mijn richtlijnen na de 30 dagen blijft volgen, zul je nog meer afvallen. In de volgende hoofdstukken beschrijf ik het dieetplan tot in detail, maar als korte samenvatting kan ik zeggen dat het Hot Belly dieet een heerlijke, gemakkelijke en verlichtende manier is om niet alleen een nieuwe relatie te creëren met voeding en eten, maar ook met jezelf. Zelfs als je tot de gelukkige mensen behoort die niet al te veel overgewicht en geen serieuze aandoening hebben, kan dit programma toch een zeer positieve invloed hebben op je gevoel van welzijn en je toekomstige gezondheid.

Er is één ding dat je van begin af aan in gedachten moet houden. Vaak is het zo dat mensen die proberen af te vallen daar uiteindelijk niet in slagen doordat ze worden geteisterd door onbedwingbare trek en een vals hongergevoel. Beide zijn het gevolg van onvervulde verlangens die ook door andere dingen dan voeding kunnen worden bevredigd. Als je bijvoorbeeld zin hebt in een tussendoortje, heb je eigenlijk zin in iets zoets of zouts, maar niet per se in voeding om je honger te stillen. Met andere woorden, je lichaam heeft op zo'n moment wellicht helemaal geen energie nodig, maar je tong wil iets proeven (daarom zit er zoveel suiker, zout en vaak vet in tussendoortjes). Vaak kan zo'n verlangen met water worden bevredigd of een gesprek met een goede vriend of vriendin (valse honger kan ook het gevolg zijn van pure verveling). In dit boek kom ik telkens terug op het belang van het onderscheid leren maken tussen echte en valse honger. Heeft je buik honger? Of gewoon je tong en is het psychisch?

Als ik je de basisbeginselen van dit dieet en hoe je het moet volgen heb uitgelegd, beschrijf ik hoe je maximaal van deze nieuwe manier van leven gebruik kunt maken. We moeten gaan beseffen dat voeding niet de enige manier is om onszelf te 'voeden'. Ayurveda ziet alles als voeding: de lucht, de bodem, het water, onze relaties, enzovoort.

Moeten we eigenlijk wel ziek en oud worden? De mens stelt deze vraag al eeuwenlang. Volgens de ayurvedische wijsheid is het zo dat als onze spijsvertering in evenwicht is met onze omgeving, we immuun voor ziekten kunnen zijn. Een perfecte balans maakt een perfecte gezondheid mogelijk. En dat is nu precies het uitgangspunt van het Hot Belly dieet.

Ik vind het ontzettend leuk dat ik je mag helpen, dus laat ik maar meteen beginnen met je uit te leggen hoe je weer leven in je lichaam blaast met behulp van het leven dat in je voeding zit. Hiervoor moet je niet alleen bepaalde mythen doorbreken die in de wereld van diëten worden gebezigd, maar er ook met behulp van een aantal eenvoudige vragenlijsten achter zien te komen welk type spijsverteringsvuur jij hebt, zodat je optimaal van het Hot Belly dieet kunt profiteren. Ik weet dat je het kunt. Het maakt niet uit hoe vaak het je al niet is gelukt om met behulp van andere diëten af te vallen of in hoeverre je twijfelt aan de effectiviteit van ayurveda. Waar het om gaat is dat je blijft focussen op je doel en dat je erop vertrouwt dat gezondheid en geluk op je wachten.

**HET HOT BELLY DIEET** richt zich speciaal op de stofwisseling. Die bepaalt namelijk voor een groot deel hoe je eruitziet en hoe je je voelt. Een verstoorde stofwisseling leidt tot overgewicht en vermoeidheid – dat is wetenschappelijk aangetoond. Maar als je je voedsel zonder problemen verteert, ben je slank en kun je de hele wereld aan.

Het Hot Belly dieet stoelt op de Indiase gezondheidsleer Ayurveda. Deze leer onderscheidt drie menstypen, die ieder op een verschillende manier moeten eten om gezond te blijven. Bepaal jouw type, pas je voeding aan en probeer de heerlijke recepten uit het boek. In dertig dagen leer je je lichaam beter kennen en breng je je stofwisseling in balans. Het resultaat: je valt af en voelt je fit.

*Sahas Kshirsagar is een internationaal erkend natuurarts, die de holistische, ayurvedische leer aanhangt. Hij ziet het als zijn missie mensen te leren hoe ze gezond kunnen leven.*

*‘Bij een  
verkeerd dieet  
hebben medicijnen  
geen zin, bij een  
goed dieet zijn  
medicijnen onnodig.’*

**Ayurvedisch  
gezegde**



9 789021 557724

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

  
KOSMOS

NUR 443/728  
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen