

Lees meer...

Warm voedsel stimuleert de spijsvertering en de metabolisme. Groenten met verwarmende eigenschappen of voedsel dat in de pan wordt verwarmd wordt makkelijker verteerd dan andere levensmiddelen. Aan de andere kant, te veel warmte in je voeding, bv. door het gebruik van scherpe specerijen zoals chili en cayennepeper, kan de spijsvertering weer verstoren. Het zorgt ervoor dat je te veel eetlust krijgt waardoor je vraatzuchtig wordt en last krijgt van maagzuur.

Koud voedsel of voedsel verkoeld in de koelkast houdt echter het denken helder en werkt verfrissend indien je lichaam of omgeving warm is. Alhoewel is koude voeding altijd moeilijk te verteren. Te veel koude voeding legt niet alleen je spijsvertering plat, maar ook je hele metabolisme. Het zorgt ervoor dat je immuniteit minder actief wordt en dus kan je sneller verkouden worden.

Verder kunt je met specerijen en kruiden niet alleen lekkere maaltijden maken, maar ook je spijsvertering goed sturen. Gember, zwarte peper, mosterdzaad, komijnzaad en kurkuma zijn allemaal verwarmende specerijen die helpen om het lichaam te reinigen omdat ze het spijsverteringsvuur stimuleren. Als dat het goed doet, verbrandt het alle voedingsstoffen optimaal en blijven weinig afvalstoffen over in het lichaam.

Volgens onderzoek beginnen 80% van alle ziektes in de darmen. Daarom is een goede spijsvertering belangrijk om ongemakken en ziektes te voorkomen.