



Intuïtief eten in de praktijk

Jouw temperament als houvast

In mijn laatste artikel over intuïtief eten, waarin ik het concept neerzette als 'het respecteren van lichaamssignalen en eten wanneer je wilt en waar je zin in hebt', heb ik ongetwijfeld veel lezers aan het denken gezet. Hoewel dit idee misschien verwarrend lijkt, vooral gezien de huidige kennis over vet en suiker, wil ik benadrukken dat er een verschil bestaat tussen herkennen van behoeften en reageren vanuit een impuls.

Intuïtief eten draait om het leren herkennen en luisteren naar signalen van je lichaam en geest, en daarnaar te handelen. Ieders lichaam reageert anders op honger en dorst, net zoals we verschillend reageren op stress of gevaar. Het vergt tijd en oefening om deze signalen goed te interpreteren. Hoe reageer je op rommelende darmen, een energiedip of lekkere trek? Wat zeggen deze signalen over wat je nodig hebt? Iets om houvast aan te hebben zou wel lekker zijn, niet?

Een van de laatste alinea's uit het vorige artikel gaat over 'eten naar je temperament' als kapstok om je eigen eetbehoeften te ontdekken. Je temperament vertelt je naast karaktereigenschappen namelijk ook welk type eter je bent. Dus de concrete eerste stap is je eigen temperament te herkennen.

Jouw temperament zegt veel over je intuïtie

In de natuurvoeding onderscheiden we vier basisprofielen, de zogenaamde temperamenten. Deze temperamenten bestaan uit karakter- en lichamelijke eigenschappen die vertaald worden in een voedingsprofiel. Elk profiel geeft inzicht in smaakvoorkeuren, en de voorkeur voor het soort voedsel. Deze 'profielen' laten zien dat er niet één gezond eetpatroon is dat voor iedereen werkt.

Er zijn vier hoofdtypen: de leider, inspirator, verbinder en beschouwer. Deze leven allemaal in ons, maar één (of twee) is meestal dominant. Wat vertellen deze temperamenten over je eetvoorkeuren en vertering? Een kort voorstelrondje*:

*daar waar hij staat kan ook zij/het staan

DE CHOLERICUS (de leider)

Dit type is vaak een leider of ondernemer, gedreven en vastberaden. Hij is assertief, heeft lef en straalt autoriteit uit. Je herkent de cholericus aan zijn krachtige tred en duidelijke gelaatstrekken. Dit temperament vraagt om stevig voedsel waar hij zijn tanden in kan zetten, zoals volkoren- en roggebrood, wortelen en rauwkost. Een cholericus doet het meestal niet goed op koffie, alcohol, vlees en pittige gerechten die zijn vuur aanwakkeren.

DE SANGUINICUS (de inspirator)

De Sanguinicus is een snelle denker, communicatief vaardig en creatief. Een inspirator en innovator. Het zijn vaak lenige en beweeglijke mensen met een flexibele geest. Zij hebben een positieve instelling en kunnen met iedereen overweg. De sanguinicus houdt van zoetheid en van variatie. Hij knabbelt graag op knapperige groenten, noten en zaden, maar heeft tegelijk een gevoelige spijsvertering. Warme en licht verteerbare gerechten doen hem goed.

DE FLEGMATICUS (de verbinder)

Dit gevoelsmens heeft een zachte aard en houdt van harmonie. Ze zijn goed in meebewegen, begrip tonen en verbinden. Dit type staat het meest in contact met zijn intuïtie. Grenzen aangeven daarentegen, is lastig voor de flegmaticus. Aan tafel is hij een graag geziene gast want lust alles. Verder houdt hij van zacht eten zoals

soep, pap en yoghurt. Zijn lichaam heeft vaak ronde vormen en de flegmaticus heeft vaak een gevoelige huid en slijmvliezen en/of astmatische klachten.

DE MELANCHOLICUS (de beschouwer)

De Melancholicus brengt verdieping en kwaliteit. Hij houdt van details, cijfers en structuur, beschouwt graag en weet de essentie te benoemen. Als de melancholicus uit balans is, kan hij pietluttig, somber en negatief worden. Dit type kiest voor kwaliteit boven kwantiteit en heeft een voorkeur voor eerlijk, puur en herkenbaar voedsel. Fastfood maakt hem niet gelukkig.

Hoe temperament samenwerkt met intuïtie

Nu je de vier typen op hoofdlijnen kent en jezelf waarschijnlijk in een of twee herkend hebt, kun je het verband leggen met jouw eetgedrag. Waarom je bijvoorbeeld niet van pap houdt, maar wel van stevig eten, of waarom je een roomsoes verkiest boven een augurk. Dit inzicht helpt je om te experimenteren met luisteren naar je lichaam en hierop te reageren. Let wel, dit is geen excuus om als sanguinicus alleen maar zoetheid te eten. Het helpt wel te erkennen dat zoet een belangrijk onderdeel is in jouw smaakpalet.

Elk temperament heeft een uitgebreid profiel met eigen voedingsadviezen, inclusief adviezen voor perioden als je uit balans bent. Dan zijn er richtlijnen die helpen lichaam en geest weer in harmonie te krijgen.

Een uitgebreidere introductie op de temperamenten en voeding is gratis aan te vragen op mijn site: <https://oogstgoed.nl/temperament-check/>

Voordelen van eten op basis van je lichamelijke en geestelijke kenmerken

Eten op basis van je profiel en intuïtie biedt verschillende gezondheidsvoordelen:

- Verbeterd immuunsysteem en weerstand
- Gezond gewicht
- Eten wat je lekker vindt en goed kunt verteren
- Balans tussen lichaam en geest
- Meer (zelf)vertrouwen over wat goed is voor jou persoonlijk

Wie zijn temperament kent, kan sneller besluiten wat wel en wat niet te eten

Weten of je een cholericus, sanguinicus, flegmaticus of cholericus bent, helpt signalen van je lichaam te interpreteren en hoe ermee om te gaan. Het is een eerste concrete stap om je intuïtie aan te spreken en ernaar te handelen. Je gaat onderscheid maken tussen reageren als impuls of bewust en vanuit zelfkennis.

Aan de hand van jouw temperament ontdek je welke voeding, bereiding en eetmomenten het beste bij je passen. Zo ontstaat een gezond eetpatroon met respect voor je eigen natuur en vertering. Hiermee verbeter je je gezondheid, immuunsysteem, spijsvertering én zelfrespect!

Dit artikel is het tweede in een reeks. De volgende gaat over intuïtie ontwikkelen door te proeven. [De eerste is hier terug te lezen.](#)

Reageren? Dat kan! @oogstgoed | suzanne.rotteveel@oogstgoed.nl