

Afvallen, maar dan anders, met Nannet van der Ham

'De spirituele afvalmaand bij uitstek? December!'

Badhoevedorp. Wie wil afvallen zal daarmee niet willen beginnen in december, de lekkerste maand bij uitstek. Volgens Nannet van der Ham zou dat eigenlijk wel moeten, want, zo laat zij in haar nieuwste boek zien, de laatste maand van het jaar is de spirituele maand bij uitstek als je succesvol je gewicht wilt gaan verminderen.

■ Anja Maas

Spiritualiteit werkt bij het afvallen, zo luidt de titel van haar jongste werk, dat vorige week officieel uitkwam. 'Weet je', legt ze uit, 'het woord spiritueel wordt steeds vaker gebruikt voor van alles en nog wat. Voor mij persoonlijk staat het voor geestelijke kracht en in mijn boekje leg ik een link tussen geestkracht en het liefdevol behandelen van je lichaam. Kijk, het is best vreemd dat we het niet gek vinden dat een openhaard gaat stinken en slecht branden als we er rommel ingooien. Maar in ons lijf moet alles maar kunnen: stop maar in, doet er niet toe. En zo werkt het natuurlijk niet. Ons vuurtje dooft misschien niet direct, maar ook ons lichaam loopt, als we het niet goed behandelen, op termijn hopeloos

vast. Voeden met zorg is belangrijk, net zoals koesteren. Als we dat doen, gaat het allemaal veel beter.'

Nannet's spirituele afslankboek begint met een brief aan een geliefde. 'Vroeger dansten we samen, namen we tijd voor elkaar en luisterde je naar me', zegt de brieven schrijver. 'Nu zijn we uit elkaar gegroeid. Er is onverschilligheid naar elkaar toe ontstaan, maar het is nog niet te laat. Laten we elkaar weer beminnen en elkaar vinden. Ik beloof je dat ik je weer gelukkig kan maken. Voor altijd de jouwe, Je Lichaam.'

Deze pittige start staat voor de kern van het boek, waarin Nannet aan de hand van spirituele stromingen aantoont dat alles voortkomt uit liefde en respect, in de eerste plaats voor je eigen lichaam. Ze praat over het Boeddhisme, dat het lijden probeert op te heffen door te hoge verwachtingen los te laten, over de lifestyle van Jezus Christus - 'Hij wordt nergens dik afgebeeld. Jezus at vis, olijfolie, brood, wijn, vruchten als dieet en legde vele, vele kilometers lopend af -', over de leefregels van Reiki en over de wijze woorden uit de Tao. 'Als je eigen lichaam, een prachtige tempel, instort, is die dan ooit weer op te bouwen? Ze brengt nu eens geen hoofd-



stukken vol menu's en calorietellingen. Wel het nodige geestelijke voedsel om juist in de komende weken te beginnen met afvallen. 'Spiritueel afvallen is geen tijdelijke klus, maar een bewuste keuze. Gaan we ons mooie lichaam nu weer vergifigen met vuil, dat alleen maar dik maakt en niet voedt? Of kiezen we voor het eten dat de natuur ons biedt en eerbiedigen we ons waardevolle lijf? Dat zouden pas echt Verlichte Feestdagen zijn!'

Spiritualiteit bij afvallen door Nannet van der Ham is te koop in de boekwinkel, bij Bruna.nl en via bol.com. Meer info ook via www.ennuecht.nl