

Spiritualiteit
voor beginners

Ayurveda voor beginners

Praktische gids voor een goede
gezondheid en een gebalanceerd leven

Silvana Naipal
& Jickey Tuheteru-Traxel

Inhoud

Inleiding: een duizenden jaren oude wetenschap	7
--	---

Wat is het?

1 De fundamenten van ayurveda	17
2 Leven volgens het ritme van de natuur	35
3 Spijsvertering en metabolisme: de weg naar gezondheid	45

Hoe werkt het?

4 Voeding volgens ayurveda: in balans met wat je eet	61
5 Panchakarma: reinig je lichaam	85
6 Dinacharya: je dagelijkse routine	101
Routinetracker	138

Wat levert het mij op?

7 Onze ervaringen	143
-------------------	-----

Wat als iedereen dit zou doen?

8 Een ayurvedische utopie: de wereld in balans	155
--	-----



Inleiding

Een duizenden jaren oude wetenschap

Ayurveda is een eeuwenoude medische wetenschap uit India. Het woord *ayurveda* betekent letterlijk ‘kennis van het leven’ in het Sanskriet.

De fundamenteën van deze wetenschap zijn vastgelegd in de Veda's, oude geschriften die niet alleen de basis vormen van ayurveda, maar ook van het hindoeïsme, boeddhisme en yoga. Hoewel deze teksten meer dan 5000 jaar oud zijn, blijven ze verrassend relevant en toepasbaar in de moderne tijd. Ayurveda lijkt misschien complex, maar in feite is het een logisch systeem dat je gemakkelijk in je dagelijks leven kunt integreren.

De essentie van ayurveda

Ayurveda is een holistische benadering van genezing, waarbij het gehele plaatje – lichaam, geest en *spirit* – in beschouwing wordt genomen. Centraal staat het streven naar balans, zowel in onszelf als in relatie tot de natuurlijke wereld om ons heen. Volgens ayurveda is alles in het universum samengesteld uit de vijf elementen: ether, lucht, vuur, water en aarde. Deze elementen vormen de bouwstenen van het leven, en ayurveda maakt veelvuldig gebruik van hun eigenschappen.

Elk individu heeft een unieke samenstelling van deze elementen, wat we onze ‘aangeboren natuur’ noemen. Daarom is elke ayurvedische behandeling persoonlijk en specifiek, zonder standaardrichtlijnen voor iedereen. Ayurveda richt zich

primair op het voorkomen van ziekten, in plaats van enkel de symptomen te bestrijden. Het gebruikt natuurlijke producten en stimuleert het zelfhelende vermogen van het lichaam, met een focus op een gezonde spijsvertering en stofwisseling als sleutel tot welzijn.

Ayurveda streeft naar een staat van totale gezondheid, waarin we in harmonie leven met onze aangeboren natuur. Dit omvat niet alleen een optimale werking van alle lichaamsfuncties en organen, maar ook mentale tevredenheid en het juiste gebruik van onze zintuigen. In dit boek zullen we dieper ingaan op wat dit betekent en hoe je dit voor jezelf kunt bereiken en behouden.

Leven in harmonie met de natuur

Ayurveda benadrukt het belang van leven in overeenstemming met de natuurlijke cycli, waarbij seizoensgebonden voeding en levensstijl veranderingen essentieel zijn. Het begrijpen van de drie lichaamstypes of *dosha's* – vata, pitta en kapha – is een fundamenteel aspect van ayurveda, waardoor we onze unieke constitutie kunnen begrijpen en in balans kunnen blijven.

Dit boek zal dienen als jouw gids naar een leven volgens de principes van ayurveda, waarbij we zowel de basisbeginselen als praktische toepassingen uitgebreid zullen behandelen. Of je nu op zoek bent naar preventieve zorg of genezing, ayurveda biedt een holistische benadering die niet alleen gericht is

op het behandelen van ziekten, maar ook op het bevorderen van een lang en gezond leven.

Van oude wijsheid tot moderne toepassing

In India wordt ayurvedische geneeskunde als een universitaire studie beschouwd, waarbij eeuwenoude traditionele kennis wordt gecombineerd met moderne geneeskunde. In Nederland zijn er ayurvedische therapeuten, coaches en voedingsspecialisten, evenals ayurvedische artsen en *ayurvedic practitioners* die een breed scala aan behandelingen aanbieden. Mocht je je na het lezen van dit boek verder willen verdiepen in ayurveda of advies op maat willen, dan raden we je zeker aan een afspraak te maken met een ayurvedisch practitioner, die je hierbij verder kan begeleiden.

Een veelvoorkomende ayurvedische behandeling is *panchakarma*, een reinigingskuur die het lichaam in balans brengt en verjonging bevordert. Door middel van een polsdiagnose en een observatie van de tong kan een ervaren behandelaar vaststellen waar eventuele disbalans zich voordoet en welke behandeling het meest geschikt is. Behandelingen omvatten voedings- en leefstijladviezen, kruidenpreparaten, massages en diverse therapieën die zowel reinigend als voedend kunnen zijn, afhankelijk van wat nodig is.

In dit boek zul je de basisprincipes van ayurveda leren en kun je met heel praktische lijstjes, schema's en overzichten checken wat bij jou uit balans is en wat je daaraan kunt doen. We beginnen met het uitleggen van de basisbegrippen van ayurveda: wat is het precies? Daarbij gaan we in op twee belangrijke principes in de ayurveda, namelijk het leven volgens de natuur (hoofdstuk 2) en je spijsvertering (hoofdstuk 3). Daarna zullen we veel specifiek uitleggen hoe het werkt en hoe je dit zelf kunt toepassen in je dagelijks leven (hoofdstuk 4 t/m 6). Tot slot gaan we aan de hand van onze eigen ervaringen in op wat ayurveda je kan opleveren en hoe het zou zijn als iedereen zo zou leven.

Over ons

Wij, Jickey en Silvana, werken respectievelijk als ayurveda practitioner en ayurveda-therapeut. De ontdekking van ayurveda heeft onze levens compleet veranderd. Bij Jickey begon het met haar dochter, die vanaf haar babytijd constant worstelde met gezondheidsproblemen. Na jaren van medicijnen, behandelingen en ziekenhuisopnamen, zonder echte verbetering, besloot Jickey op zoek te gaan naar een natuurlijk alternatief; zo kwam ze uit bij ayurveda. Haar dochter is na de ayurvedische behandelingen nooit meer ziek geweest, afgezien van af en toe een griepje. En dat zonder chemische medicijnen, alleen op basis van haar eigen zelfhelende vermogen.

Silvana kampte met chronische pijn, stress en angst; op een gegeven moment kon ze haar kinderen niet eens meer optillen. Ayurveda hielp haar om van haar klachten af te komen en rust en balans te vinden.

Dit boek is onze manier om anderen te helpen dezelfde transformatie te ervaren. Het biedt praktische kennis en adviezen uit de ayurveda, zodat je zelf kunt ontdekken wat bij jou past en hoe je een leven in balans kunt leiden. We hopen dat het je inspireert om de weg naar welzijn te bewandelen, net zoals wij dat hebben gedaan. Want uiteindelijk begint ware genezing bij jezelf.

The background of the image features a repeating pattern of stylized, light gray leaf and branch motifs. These motifs are scattered across the white background, creating a subtle, organic texture. The leaves are simple, elongated shapes, and the branches are thin lines with small, teardrop-shaped leaves attached.

**'Wanneer we luisteren
naar de wijsheid
van ayurveda en
yoga, vinden we de
sleutel tot langdurige
gezondheid en geluk.'**

- Deepak Chopra



**Wat
is het?**



1

De fundamente van ayurveda

Ayurveda beschouwt het leven als een samensmelting van vijf elementen: ether, lucht, vuur, water en aarde. Deze elementen vormen de essentiële bouwstenen van alles wat bestaat, inclusief elk individu. Begrijpen hoe deze elementen in jouw lichaam samenkomen, kan je helpen jezelf beter te begrijpen en te accepteren. In dit hoofdstuk kun je voor jezelf ontdekken welk type jij bent.

Voeding bestaat ook uit de vijf elementen. En daar maakt ayurveda veelvuldig gebruik van. Omdat alles draait om in balans zijn (en een goede vertering en stofwisseling), kun je heel gemakkelijk met de tegenovergestelde elementen werken. Wanneer er bijvoorbeeld te veel kou is in een persoon, dan geef je warme of verwarmende voeding, dan wel medicatie of kruiden. Je lichaamstype is goed om te weten, maar het belangrijkste is om te kijken wat uit balans is en dat dan aan te pakken.

‘Ayurveda zette me ertoe aan de dingen te zien zoals ze echt zijn. Ik was bijna nooit ziek... althans, dat dacht ik oprecht, want ik bleef nooit ziek thuis. Maar ik had wel kwalen, alleen had ik altijd geleerd dat ik me niet aan moest stellen en gewoon door moest gaan, en dus negeerde ik alle signalen van mijn lijf. Inmiddels ben ik

er met alle wijsheid die ik heb vergaard van overtuigd dat onverwerkte emoties leiden tot een opstapeling van toxines in je lichaam en zo ziektes veroorzaken. Als je volgens ayurveda leeft, luister je naar je lichaam en doe je wat nodig is om weer in balans te komen. En dit doe je al bij een kleine disbalans, waardoor je altijd tijdig bijstuurt en niet heftig uit balans raakt (al is het bijna onmogelijk om altijd volledig in balans te zijn).’

– Jickey

De unieke samenstelling van de elementen

In ayurveda draait alles om het begrijpen van je unieke samenstelling van de elementen, wat jouw constitutie wordt genoemd. Ieder individu heeft alle elementen in zich, maar in verschillende verhoudingen. Dit resulteert in drie hoofdtypes of constituties, ook wel dosha's genoemd: *vata*, *pitta* en *kapha*.

Als mens besta je uit alle vijf elementen en zelfs op celniveau zie je alle elementen terug. Dus elke cel heeft beweging (*vata*) nodig, maar ook transformatie (*pitta*) en stabiliteit (*kapha*). Er zijn plekken waar vooral *vata* actief is of juist *pitta* of *kapha*.

Vata: de energie van beweging

Mensen met een vata-dominantie hebben de kenmerken van lucht en ether in hun samenstelling. Ze zijn vaak creatief, enthousiast en hebben een onrustige geest. Ze zijn slank, met een droge huid en dun haar.

Pitta: de kracht van transformatie

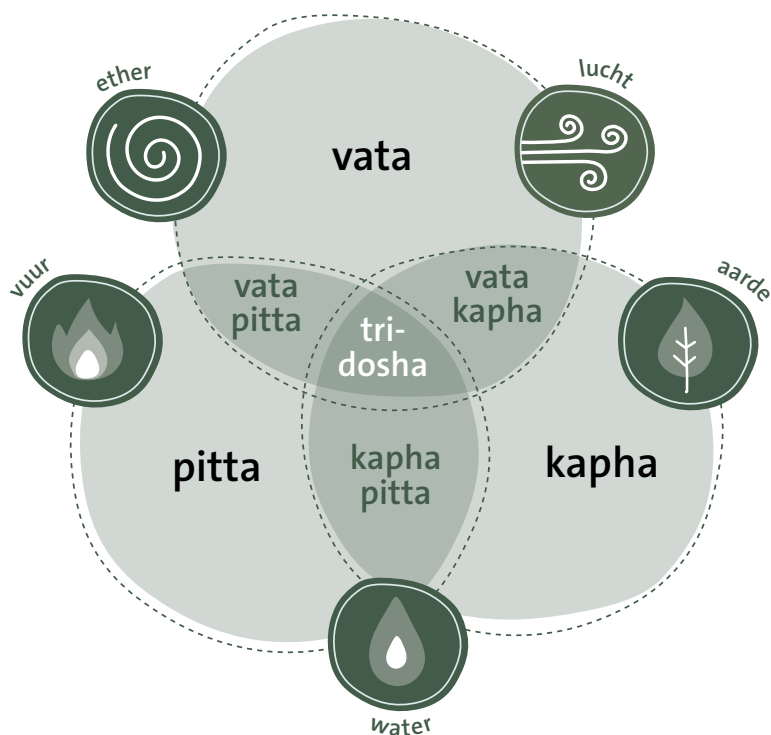
Pitta, gedomineerd door vuur en water, vertegenwoordigt transformatie. Pitta-mensen zijn vaak intelligent, ambitieus en hebben een scherpe tong. Ze hebben meestal een gemiddeld postuur en een warme, zachte huid.

Kapha: stabiliteit en stevigheid

Kapha wordt gekenmerkt door water en aarde, wat stabiliteit en zorgzaamheid vertegenwoordigt. Kapha-individueen zijn vaak kalm, loyaal en hebben een stevig postuur. Ze hebben een dikke, glanzende huid en vol, vaak donker haar.

Iedereen bestaat uit alle elementen, je hebt ook alles nodig om goed te functioneren, maar de een heeft van nature nou eenmaal meer van het een in zich dan een ander. Heb je van nature veel meer water en aarde in je, dan ben type kapha. Ook kun je zowel veel meer water als aarde en vuur in je hebben, dan ben je kapha pitta. Wanneer je alle elementen evenveel in je hebt (wat zeer zelden voorkomt), dan ben je alle drie; dat wordt ook wel tri-dosha genoemd.

Het begrijpen van je constitutie stelt je in staat om jezelf beter te begrijpen en je levensstijl daarop af te stemmen. Ayurveda benadrukt het belang van evenwicht, waarbij voeding, levensstijl en zelfs mentale houding worden aangepast om gezondheid en welzijn te bevorderen.



Op welke locaties bevinden de dosha's zich vooral?

VATA	PITTA	KAPHA
dikke darm	dunne darm	borstkas
blaas	maag	hoofd, nek
bekken	plasma	gewrichten
botten	bloed	vetweefsels
benen	zweet	maag
huid	huid	neus
oren	ogen	tong

Kapha zit vooral in het hoofd, de nek en borst, pitta vooral in de dunne darm en vata in de dikke darm.

Naast fysieke kenmerken beïnvloeden de dosha's ook het mentale en emotionele aspect van een persoon. Een vata-persoon heeft veel lucht, wat voor beweging staat. Vaak zie je dit terug in iemands persoonlijkheid: vata-personen zijn altijd druk bezig, hun gedachten staan nooit stil. Pitta is vurig en vaak erg passioneel en intens op alle vlakken (ambitieuze qua werk, competitief, heel sociaal, geboren leider) en een kapha-persoon is vaak zorgzaam, liefdevol, kalm, stabiel en geaard.

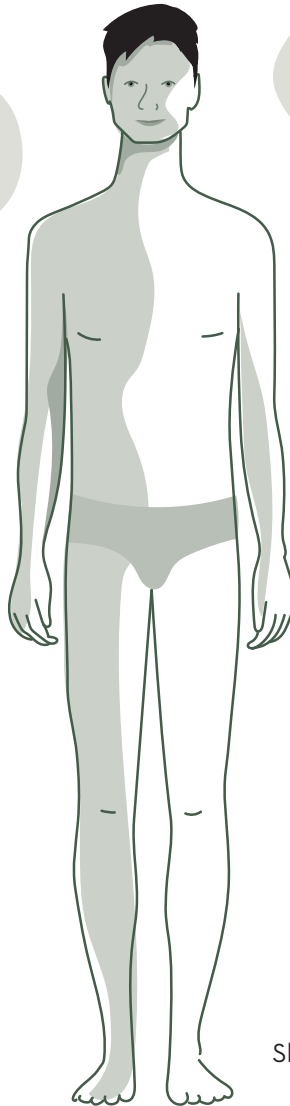
Welk type ben jij?

Iedereen heeft alle elementen in zich, maar ieder in een eigen verhouding. Hoe je herkent welk type je bent en wat bij welke constitutie oftewel lichaamstype hoort, zullen we duidelijk maken aan de hand van een aantal illustraties en eigenschappen. Het gaat dan om uiterlijke en fysieke kenmerken, maar zeker ook om het mentale, jouw karakter, jouw af- en voorkeuren.

Voor een ayurvedisch arts is het belangrijk om te weten wat je lichaamstype is, oftewel de aangeboren verdeling van de elementen in jou. Dit is nodig voor de juiste behandeling (leefstijladviezen, welke medicatie en de dosering). Om optimaal te leven en gezond oud te worden is het het beste om naar een ayurvedic practitioner te gaan, maar zelf kun je ook al heel veel doen. Het is dan vooral goed om te kijken naar je disbalans. Er zijn veel doshatesten (quizjes) online, maar daar staat niet altijd heel duidelijk bij of de uitslag jouw disbalans of jouw lichaamstype is. Ook is het best lastig dit zelf vast te stellen. Maar als je naar de dosha's kijkt, herken je je vast in één of twee.

De meeste mensen zijn een combinatie van twee dosha's – dat wil zeggen: die twee zijn het meest aanwezig, want je hebt natuurlijk alles in je. Ben je één dosha, dan is dat lichaamstype van nature dominant en het allermeest aanwezig. Heb je van alle drie echt exact evenveel in je, dan ben je alle drie. Dit laatste komt bijna niet voor en noem je tridosha.

VATA



OGEN

Klein, kunnen schichtig kijken

HAAR

Grof, dun, gespleten
(kan kroezig, donker)

LIPPEN

Dun, droog, soms gebarsten, donker

GEBIT

Onregelmatig, grote tanden

NEK

Dun, heel kort of juist heel lang

LICHAAM

Lenig en flexibel, vaak krakende gewrichten

NAGELS

Kort, dun, broos, dof, droog, met droge, ruwe nagelriemen

HUID

Droog, ruw, vlekkerig

POSTUUR

Slank, smal gebouwd

LENGTE

Kort of juist lang

Ook verschenen in deze serie:



Ben je op zoek naar meer energie, heb je behoefte aan meer rust of voelt je leven gewoon uit balans? Wellicht is ayurveda iets voor jou! In dit boek maak je kennis met deze eeuwenoude Indiase geneeswijze, aan de hand van heldere uitleg en persoonlijke ervaringen van de auteurs. Profiteer je meer van een warme of van een koude lunch? En past koud douchen wel bij hoe jij en je lijf functioneren? Ontdek de elementen die horen bij wie jij bent – de dosha's – en leer te luisteren naar je lichaam. Dit praktische boek leidt je met leefstijl- en voedingstips naar een gebalanceerd leven.

Silvana Naipal & Jickey Tuheteru-Traxel zijn beiden ayurvedic practitioner. Silvana is mede-eigenaar van *Het Ayurveda Magazine*.



**KOS
MOS**

NUR 860
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen