

Alles over Ayur veda

Inhoud

Voorwoord	5	Deel 5 - Ayurveda & je lichaam	
Wie zijn wij?	8	21. Ayurveda & afvallen	112
Ode aan Ayurveda	10	22. Ayurveda & je cyclus	118
Ayurveda woordenlijst	12	23. Ayurveda & sport	126
Deel 1 - Ayurwatte?		24. Yoga & pranayama	130
1. Wat is Ayurveda?	18	25. Detox & panchakarma	134
2. Begin met Ayurveda	20	26. Eigen huis-, tuin- en keukenremedies	136
3. We nemen je bij de handleiding	22	27. De schade beperken	140
Deel 2 - wie ben ik?		Deel 6 - Ayurvedisch eten & recepten	
4. De vijf elementen & de drie guna's	26	28. Voeden in plaats van vullen	146
5. Je prakruti & vikruti	30	29. De vijf elementen & de zes smaken	148
6. Typisch	34	30. Gezontbijt	152
7. Ontdek je onbalans	37	31. Get ready for the lunch & diner	162
8. Dosha-test	38	32. Soep	178
9. De veranderlijke Vata	42	33. On the side - chutney's en raita's	186
10. De pittige Pitta	48	34. Sweets - hoe je naar me cake & more	196
11. De kalme Kapha	54	35. Drinkjes	206
12. Constitutie Combi	60	36. ExtrAyurveda	216
Deel 3 - de diepte in		37. Lifehacks van Ayurveda experts	224
13. Ayurveda & gezondheid	68	Tot slot	231
14. De agni-filosofie	72		
15. Amahoela	74		
16. Hoe & wat kun je het beste eten?	78		
Deel 4 - dag Ayurvedische dag			
17. Jouw ideale dagindeling	88		
18. Ochtendroutines	92		
19. Schone slaper	100		
20. Om te seizoenen	106		



Voorwoord

Werkpaarden, feestbeesten, sport-addicts, adrenalinejunkies... Precies dat typeerde ons ooit. We aten echt wel heel gezond hoor, maar vies van een drankje en een 'drugje' waren we niet. We mediteerden in kleermakerszit, maar daarna renden we gelijk weer door. We deden aan ademhalings-oefeningen, maar bleven buiten adem. We aten letterlijk borden vol gezonde salades, maar die opgeblazen buik bleef. We sliepen een gat in de dag, maar voelden ons nooit uitgerust. We smeerden crèmes (van soms wel 70 euro!), maar onze huid bleef droog. Totdat daar Ayurveda was. Mooier, zachter, gezonder, gelukkiger, geduldiger, succesvoller... Ons leven is echt 180 graden veranderd sinds we Ayurveda toepassen in ons leven.

Het begon een aantal jaren geleden, toen we elkaar na een lange tijd weer zagen. Marleen is altijd al een mooie verschijning geweest, maar Cielke zag dat ze op een andere manier straalde. Ze zag er supergezond en stralend uit en Cielke was benieuwd waar dat door kwam.

'Heb jij niet ooit over Ayurveda geleerd tijdens jouw yoga-opleiding in India?' vroeg Marleen aan Cielke. 'Ja klopt! Hoezo dan?'

De rest van de middag hebben we alleen nog maar over Ayurveda gepraat. En die vraag was het begin van een heel nieuw leven. Ayurveda werd onze gezamenlijke liefde. Het is niet meer weg te denken uit ons leven en het heeft ons veel geleerd over onszelf en de wereld om ons heen.

'Je hoeft er niet voor op een berg in India te gaan zitten.'

En het goede nieuws is: je hoeft er niet voor op een berg in India te gaan zitten. Ook als je hier een druk bestaan hebt, kun je leven volgens de Ayurvedische richtlijnen. Wij hebben een leven met kinderen, relatie, werk, vrienden, familie, sport en feestjes. Dus nee, wij leven niet honderd procent Ayurvedisch. Maar we passen het wel zoveel mogelijk toe en hebben daar zo ontzettend veel aan.

‘Ayurveda is geen quick fix, maar wel iets dat je leven lang bij je blijft.’

Onze wereld is echt veranderd sinds we Ayurveda toepassen: ernstige slaapproblemen zijn zo goed als verdwenen, we hebben meer energie, die opgeblazen buik is weer plat en pijnlijke gewrichten zijn soepeler geworden. We hebben minder stress, zijn mentaal veel stabiel en we begrijpen onszelf, maar ook de mensen om ons heen beter.

Als dit het effect is van Ayurvedisch leven, en dan ook nog eens op een manier die voor ons drukke, westerse vrouwen werkt, dan is het onze missie om nog veel meer mensen te helpen dit ook te bereiken. Voor ons betekent leven met Ayurveda dat we gelukkig ook nog een (of meerdere) wijntje(s) kunnen drinken, festivals mogen bezoeken, koffiedates kunnen inplannen en uit eten kunnen gaan.

Je leert door Ayurveda om je bewust te worden van wat iets met je doet. Je voelt daardoor heel goed aan welke dingen positief voor jou zijn en welke niet. Het gevolg is dat je vanzelf een keer nee zult zeggen als je merkt dat je last hebt van die twee etentjes achter elkaar of van dat festival na een heel drukke en stressvolle periode.

Niet omdat je niet meer mag, maar omdat je dat wilt. Uiteindelijk zul je gaan merken dat je bijna als vanzelf gaat leven zoals goed voor jou is, zonder dat je het gevoel hebt dat dit een grote opgave is.

Wij hebben het boek geschreven dat we zelf graag hadden willen lezen toen we begonnen met Ayurveda. Want hoewel Ayurveda misschien ingewikkeld lijkt, zijn de remedies vaak verrassend simpel en praktisch. Wat kun je doen tegen buikpijn? Hoe kun je beter omgaan met stress? Wat is een goed ontbijt en mag je nog wel koffie drinken? Moet je echt een tongschraper gebruiken? Allemaal vragen die wij ook stelden toen we met Ayurveda begonnen, maar waar wij nu een antwoord op hebben.

Met dit boek helpen we je via kleine stapjes op weg. Weet dat Ayurveda geen quick fix is, maar wel iets dat je leven lang bij je blijft. Hoe meer je



‘Toen ik tien jaar geleden met Ayurveda in aanraking kwam, via een ademhalingscursus, vond ik het meteen superinteressant! Ik miste alleen goede begeleiding en up-to-date informatie. Dus wat gebeurde er: ik haakte af. Had ik maar zo’n boek als dit gehad! Gelukkig is Ayurveda alsnog in mijn leven gekomen, iets waar ik eeuwig dankbaar voor ben’.

Marleen

leert wie jij bent, hoe beter je snapt waarom je de dingen doet die je doet. Meer zelfliefde leidt tot betere keuzes en minder stress. En dat heeft weer allerlei andere positieve gevolgen, zoals een gezond gewicht, een goed humeur, minder kans op ziektes en beter slapen.

En het blijft niet alleen maar bij jou, want Ayurveda heeft invloed op je hele omgeving. Als jij je goed voelt en daardoor vrolijk bent, wordt je omgeving dat vaak ook. Zo creëer je een ‘ripple-effect’. Want zoals een kring in het water na het gooien van een steentje steeds groter en groter wordt, zo gaat dat ook met positiviteit. Wij noemen het zelf het ‘sesamolievlek-effect’, als het er eenmaal in zit, wil het er nooit meer uit! Laten we deze sesamolievlek zo veel mogelijk verspreiden. Dat is onze missie: Nederland gezonder en gelukkiger maken met Ayurveda. Uiteraard met een korreltje himalayazout, want het moet natuurlijk wel leuk blijven.

Cielke & Marleen



01

Ayurwatte?

Waarom zouden we willen teruggrijpen op zo'n 'oude' gezondheidsleer met de moderne kennis en mogelijkheden van nu?

Hoofdstuk 1

Wat is Ayurveda?

Hoewel je misschien het liefste gelijk wilt weten wat Ayurveda voor jou kan betekenen is het toch interessant om iets meer te weten over het ontstaan van Ayurveda.

Ayurveda is een woord uit het Sanskriet en wordt vaak vertaald als 'kennis van het leven' maar eigenlijk dekt dat de lading niet. Je zou namelijk ook kunnen spreken van 'inzicht in het leven'. *Ayur* (of *ayus*) wordt vaak vertaald als 'leven' maar het woord ayur verwijst naar de eenheid van geest, lichaam, de zintuigen en de ziel.

Dan is er nog het woord *Veda*. Veda betekent kennis of wetenschap, oftewel het inzicht in onze wereld en hoe alles daarin werkt. Ayurveda gaat dus over de lichamelijke, geestelijke, emotionele en spirituele elementen van het leven die nodig zijn voor een gezond en gelukkig bestaan.

Zo boven, zo beneden

Ayurveda vindt zijn oorsprong zo'n vijfduizend jaar geleden in het oude India in de *Vedische* hoge cultuur. 'Zo boven, zo beneden' is een uitspraak van de *Rishi's* (zieners) van die tijd. De godenwereld weerspiegelde namelijk de mensheid. Deze *Rishi's* ontvingen de informatie door zich heel bewust te zijn van alles en door directe waarneming en aandacht voor de dingen die om hen heen gebeurden. Zij hebben deze traditie door de eeuwen heen kunnen doorgeven. Oorspronkelijk begon het in Noord-India en langzamerhand verspreidde het zich. Pas in de jaren rondom de geboorte van Christus, in de zogenaamde Upanishad-periode, ook wel het 'Gouden tijdperk' van Ayurveda genoemd, ontwikkelde zich wat wij tegenwoordig Ayurveda noemen. Uit deze tijd komen de belangrijkste

klassieke teksten: *Charaka Samhitâ*, *Sushruta Samhitâ* en *Ashtanga Hridayam*, die nog altijd de basis van Ayurveda vormen.

Yoga kun je zien als het zusje van Ayurveda. Veel van de filosofieën die je leert in yoga kun je ook toepassen op Ayurveda en omgekeerd. Yoga is meer de spirituele kant, ook al willen we ons in het Westen vaak vooral focussen op de asana's (houdingen) en even lekker zweten tijdens een intense yogales (Hi strakke billen!). Maar... dat is niet het volledige plaatje. Elke houding doe je namelijk samen met een ritmische ademhaling (*pranayama*), die je energie geeft en tegelijkertijd ook ontspanning. Ayurveda is wat je gezond houdt en vormt eigenlijk de basis van waaruit je yoga kunt beoefenen.

Dan is er nog een zusje van Ayurveda en yoga dat we toch kort even willen noemen: *jyotish*, oftewel de Vedische astrologie. *Jyotish* betekent letterlijk: 'innerlijk licht' en wordt 'het oog van de Veda' genoemd. Deze vorm van astrologie kan je helpen met de vier doelen van het menselijke bestaan: *dharma* (je levensmissie), *artha* (rijkdom), *kama* (vervulling van verlangens) en *moksha* (geestelijke bevrijding). Ook dit wordt al vele duizenden jaren in India beoefend.

Na dit familie-uitstapje terug naar Ayurveda! Waarom zouden we willen teruggrijpen op zo'n 'oude' gezondheidsleer met de moderne kennis en mogelijkheden van nu? Veel mensen verlangen steeds vaker naar een holistische benadering die in de moderne geneeskunde vaak verloren gaat. Ayurveda kijkt op een andere manier naar ziekte. In onze maatschappij wordt ziekte vaak gezien als een negatieve ervaring

'Hoewel het een heel oude wijsheid is, is het nog steeds superrelevant voor iedereen.'

waar zo snel mogelijk een oplossing voor moet komen, vaak met behulp van medicijnen. Ayurveda ziet ziekte als een mogelijkheid tot groei, waarbij je zelfgenezend vermogen wordt aangesproken. In de oude Vedische tijd was het een gewoonte dat een arts niet betaald werd voor het genezen van zieke mensen, maar dat hij betaald werd voor het aantal gezonde mensen in zijn praktijk. Bijzonder toch?

Al eeuwenlang heeft Ayurveda zijn effectiviteit bewezen in het voorkomen en genezen van vele ziekten en klachten door het gebruik van kruiden, olie, massage(therapie), beweging (yoga), ademhaling (pranayama), de juiste voeding en leefstijl én een pols- en tongdiagnose. Migraine, reuma, stress en nog veel meer aandoeningen kunnen vaak met een Ayurvedische behandeling verdwijnen. Hoewel het dus een heel oude wijsheid is, is het nog steeds superrelevant voor iedereen: jong, oud, ziek, gezond, jurist, vrijwilliger, CEO, topsporter of yogi. Ayurveda wordt door de World Health Organisation officieel als geneeswijze erkend.

Ayurveda is absoluut geen one-size-fits-all, en dat is eigenlijk heel logisch. Bij bijvoorbeeld dieet- of sporttrends zie je dat iedereen eraan mee wil doen,

'Op de vraag: "Wat is Ayurveda?" wil ik ook graag antwoorden dat het voor mij mijn redding betekende. Er is zoveel moois gebeurd sinds ik mijn voeding en leefstijl heb aangepast. Ayurveda leert me wie ik ben. De ernstige slaapproblemen waar ik al twintig jaar mee worstelde, zijn zo goed als verdwenen. Een andere grote verandering is dat ik door Ayurveda mijn menstruatiecyclus weer volledig terug heb gekregen. Verder had ik vaak buikpijn en een opgeblazen buik, maar ook dat is veel minder. De heftige brandende pijn in mijn huid is helemaal verdwenen. Ik had last van boosheid, maar ook dat is meer in balans. En het belangrijkste: ik had het gevoel dat ik nooit lekker in een flow zat qua leven, maar ook dat is 180 graden veranderd. Ik voel me kalmer, gelukkiger, gezonder en meer tevreden.'

Marleen

terwijl het waarschijnlijk maar bij een klein deel echt past. En ook voor die mensen kan het over een half jaar niet meer geschikt zijn, want alles en iedereen verandert constant. Ayurveda leert ons dat we allemaal een uniek individu zijn met heel specifieke behoeften. Wat een medicijn is voor jou, kan vergif zijn voor een ander.

Toen wij net begonnen met Ayurveda zagen we soms door de (Sanskriet) woorden het bos niet meer. Maar hoe langer je ermee bezig bent, hoe meer je gaat begrijpen. Het is een levende gezondheidsleer. Er zijn geen standaardrichtlijnen voor iedereen. Het is heel persoonlijk. Als jij je geest, lichaam en ziel leert kennen en weer in contact komt met de natuur, dan kun je je ware potentieel vinden en daarmee jouw lichamelijke, emotionele en spirituele balans. Hier komen we op terug in deel 2.



03

De diepte in

Binnen Ayurveda wordt er gekeken naar het totale plaatje; ben je fysiek, mentaal en spiritueel helemaal in balans?

Hoofdstuk 13

Ayurveda & gezondheid

Hoe kijken we binnen Ayurveda naar het lichaam? Misschien zou je kunnen denken: ik ben niet ziek, dus ik ben gezond, maar dat is wel heel kort door de bocht. Binnen de Ayurveda wordt er ook gekeken naar het hele plaatje: ben je fysiek, mentaal én emotioneel helemaal in balans? Volgens Ayurveda kun je spreken van een goede gezondheid wanneer de *dosha's*, de *agni*, de *dhatu's* en de *malas* allemaal goed werken. We zullen deze kort toelichten in dit hoofdstuk.

Dosha's - Je hebt de drie dosha's Vata, Pitta en Kapha. Het is heel belangrijk voor je gezondheid dat je dosha's in balans zijn.

Agni - Komt uit het sanskriet en betekent letterlijk vuur. In ons lichaam staat agni voor verteringsvuur of levensvuur. Het is verantwoordelijk voor alle fysiologische processen in het lichaam en voor alles wat transformatie teweegbrengt. Het volgende hoofdstuk gaat daarover.

Dhatu's - De bouwstenen van je lichaam, oftewel je lichaamsweefsels worden in het Sanskriet de dhatu's genoemd. Goed om te weten dat de vertalingen van de woorden vanuit het

Sanskriet niet altijd de gehele lading dekken. Zo is bijvoorbeeld het woord rakta veel meer dan de vertaling ervan (bloed). Het is heel belangrijk dat iedere dhatu in balans is. Deze lichaamsweefsels hebben namelijk allemaal een functie in de ontwikkeling en de voeding van je hele lichaam. Ook zorgen ze voor je natuurlijke immuniteit. Het woord dhatu betekent 'dat wat samenhoudt'. De dhatu's worden opgebouwd in een vaste volgorde, en voeden elkaar. Elke dhatu verteert een ander deel van de voeding die je eet en daarbij ontstaat steeds een andere dhatu. Belangrijk om te beseffen is dus dat als je voeding eet met weinig voedingsstoffen, je te weinig eet of je eten niet goed wordt verteerd, het lastig is om daar alle zeven dhatu's van te voeden. Daarom is het zo ontzettend belangrijk dat je eten (en leefstijl!) voedend is en niet alleen vullend.

Er zijn zeven dhatu's:

Rasa dhatu - Plasma/lymfte

Dit kun je zien als plasma en lymfe. Het wordt ook wel de 'juice of life' genoemd. Rasa bevat voedingsstoffen uit het voedsel dat we verteren en dit voedt vervolgens alle weefsels, organen en andere stelsels. Deze dhatu wordt onder andere uit balans gebracht door verkeerde voeding of leefstijl, te weinig plezier in het leven, te hard werken of psychologische verstoringen zoals een relatiebreuk of rouw. Verstoringen in deze dhatu kunnen leiden tot verkoudheid, uitblijven van de menstruatie, gevoeligheid voor geluid, zwelling of droogte.

Rakta dhatu - Bloed

Hiermee worden de rode bloedcellen bedoeld. Het voorziet alle lichaamsweefsels en de vitale organen van zuurstof en houdt het leven in stand. Verstoringen in deze dhatu kunnen onder andere komen door verkeerde voeding (voornamelijk Pitta-verhogend eten en drinken), overwerken, ijzertekort, te veel competitie en chemicaliën. Dit kan onder andere leiden tot bloedarmoede, ontstekingen, huidaandoeningen en hoge bloeddruk.

Mamsa dhatu - Spieren

Hiermee wordt je spierweefsel bedoeld. Het zorgt voor de bewegingen van je gewrichten en voor je fysieke kracht. Spierweefsel vormt ongeveer de helft van je lichaamsgewicht! Verkeerde voeding, zoals te weinig proteïne of juist veel zwaar eten zoals vlees, te weinig of te veel lichaamsbeweging zorgen onder andere voor verstoringen in deze dhatu.

Meda dhatu - Vet

Dit kan gezien worden als vetweefsel. Een van de belangrijkste functies van dit weefsel is het smeren en verzorgen van de andere weefsels. Het gebruik van te veel koolhydraten en melkproducten, te weinig of juist te veel beweging en het drinken van alcohol leiden tot verstoringen in deze dhatu. Te weinig vetweefsel vergroot onder andere de kans op osteoporose, vermagering, een onregelmatige menstruatie en krakende gewrichten. Te veel vetweefsel kan zorgen voor onder andere overgewicht en lethargie.

Ashti dhatu - Botten

Dit zijn je botten en het kraakbeen. Dit is het hardste weefsel en geeft de lichaamsstructuur aan. Te snelle of te trage vertering, verkeerde voeding, te weinig mineralen en het proces van ouder worden (55+) brengen dit weefsel uit balans. Veel gaatjes in je tanden, broze nagels, osteoporose en haaruitval zijn voorbeelden van verstoringen in dit weefsel.

Majja dhatu - Beenmerg/zenuwstelsel

Dit is het beenmerg en je zenuwstelsel. Als het goed werkt, zorgt het voor balans en coördinatie. Ook zorgt het voor communicatie tussen lichaamscellen en -organen. Te weinig slaap, verkeerde voeding, onopgeloste emoties, alcohol, zenuwbeschadigingen en belasting met zware metalen brengen dit weefsel onder andere uit balans. Verstoringen in dit weefsel kunnen leiden tot onder andere slapeloosheid, artritis, MS, ADD en ADHD, en osteoporose.



'Hoe beter je begrijpt hoe de processen in je lichaam werken, hoe beter je jouw klachten en onbalans kunt oplossen.'

Shukra/Artava dhatu - Mannelijk en vrouwelijk voortplantingsstelsel

Dit is de laatste dhatu die gevormd wordt. De shukra dhatu staat voor het mannelijke reproductiestelsel en artava voor de vrouwelijke. Het zijn de voortplantingsweefsels en -vloeistoffen. O.a. geslachtsziekten, verkeerde voeding en stress brengen dit weefsel uit balans. 'Traag zaad', uitblijvende ovulatie/menstruatie en cysten aan de eierstokken zijn complicaties van deze dhatu.

De zeven dhatu's vormen een soort kettingreactie: iedere dhatu wordt door je agni omgezet in een nieuwe dhatu. Zo wordt voedsel omgezet in plasma, plasma in bloed enzovoort. Het duurt ongeveer vijf dagen voordat er een dhatu wordt gevormd, dus het duurt vijf dagen voordat rasa dhatu (plasma) klaar is, dan duurt het nog vijf dagen tot rakta dhatu (bloed) af is en ga zo maar door. Dit betekent dat het ongeveer 35 dagen duurt voordat de laatste dhatu, de dhatu van ons reproductiesysteem, af is. Aan het einde van deze 'dhatu-ketting' ontstaat ojas. Als er tenminste genoeg voeding overblijft na het hele proces. Ojas is officieel geen dhatu, maar wel het belangrijkste product van ons verteringsproces. Toch wordt dit ook wel de achtste dhatu genoemd. Het is je kracht, vitaliteit, je essentiële energie en het ondersteunt je prana. Genoeg ojas is dus heel belangrijk voor een gezond en gelukkig leven.

Mala's - Als laatste zijn er dan nog de mala's, oftewel je afscheidingsproducten. Het is heel goed om deze in de gaten te houden, want ze zeggen veel over je gezondheid. Het is belangrijk om deze mala's volledig af te voeren uit je lichaam om gezond te blijven.

* **Ontlasting** = Je poep is het makkelijkste te checken; hoe ziet het eruit, hoe ruikt het, hoe is de vorm? Is het niet te hard? Niet te waterig? Hoe is de kleur? Ideaal is iedere dag naar de wc gaan met een rijpe banaan als resultaat wat betreft structuur, maar dan met een mooie bruine kleur!

* **Urine** = Je urine moet niet te donker zijn of te sterk ruiken. Weet dat het normaal is om tussen de zes tot acht keer per dag te plassen.

* **Zweet** = Dit kan lastig zijn om te checken, want veel mensen hebben zich aangeleerd om deo te gebruiken. Mala wil eruit, maar dat kan niet door alle deo en op deze manier kan je lichaam zich niet goed ontdoen van afscheidingsproducten. Of zoals Miriam, de docente van Cielke, zegt: 'Je gaat toch ook geen wierook in je kont stoppen omdat je ontlasting stinkt?'

Test jezelf! gebruik eens een of twee dagen geen deo en controleer dan of je fris of echt sterk ruikt. Is je zweetgeur inderdaad erg intens, drink dan eens een paar dagen wat meer water of thee om te kijken of de geur minder wordt.

Volg je ons nog?

Dit is misschien wat veel theorie, maar hoe beter je begrijpt hoe de processen in je lichaam werken, hoe beter je jouw klachten en onbalans kunt oplossen. In het volgende hoofdstuk gaan we dieper in op de – volgens Ayurveda – belangrijkste pijler van onze gezondheid: onze spijsvertering.

Hoofdstuk 14

De agni-filosofie

‘Hé, lang niet gezien, hoe gaat het met je agni?’ Het lijkt een heel gekke vraag, maar eigenlijk is het een heel logische vraag. Je agni, ook wel je verteringsvuur genoemd, is namelijk de fundering van je gezondheid.

Burn baby burn

Je verteringsvuur moet branden. Altijd! Het is het vuur dat ervoor zorgt dat alles wordt verteerd en verwerkt. Dus niet alleen je eten, maar ook je emoties en alle prikkels die er op een dag bij je binnenkomen. En dat zijn er behoorlijk wat. Bij een gezonde agni wordt voedsel goed verteerd en wordt er sterk weefsel gevormd. In het vorige hoofdstuk hadden we het al over deze weefsels, de zeven dhatu's: je plasma en lymfe, je bloed, je spieren, je botten, je zenuwstelsel en beenmerg, en je voortplantingsweefsels. Je agni zorgt voor het transformatieproces waarmee je iedere dhatu (dus je hele lijf!) voedt en daarom is het zo belangrijk dat dit vuurtje blijft branden zodat alle voedingsstoffen optimaal benut worden en alles ook goed kan worden verteerd.

Je hebt het vast weleens gehoord: ‘Je bent wat je eet’, maar binnen de Ayurveda zeggen we: ‘Je bent wat je verteert’. En voor iedereen is dit anders. Wat goed voor jou is, kan voor je

‘Je bent wat je verteert.’

vriendin letterlijk vergif zijn. Als je agni niet goed werkt, blijven er onverteerd voedsel en onverteerde emoties in je lichaam zitten, wat uiteindelijk kan leiden tot ziekte. Die onverteerde stoffen noemen we *ama*. In het volgende hoofdstuk gaan we dieper in op *ama*.

Terug naar onze agni! Er zijn vier soorten spijsverteringen in de Ayurveda:

- 1. Sama-agni:** Als je eet en leeft zoals bij jou past, dan heb je deze vorm van agni. Als je sama-agni hebt dan zijn zowel Vata-, Pitta- als Kapha-dosha in balans en kunnen we ons eten en emoties supergoed verteren. Sama betekent gebalanceerd.
- 2. Vishama-agni:** Als je deze vorm van agni ervaart, heb je een onregelmatige eetlust, kun je vaak alleen kleine porties verteren, heb je last van winderigheid, buikpijn en constipatie. Deze vorm van agni komt vaker voor bij mensen

bij wie Vata dominant is of als je een Vata-onbalans hebt. Je kunt vishama-agni balanceren met regelmaat. Dus eet op vaste tijden. Ook is het slim om Vata-balancerend te gaan eten.

3. Tikshna-agni: Bij deze vorm van agni wordt alle voeding te snel verbrand. Je hebt vaak een onverzadigbare honger, je wordt heel snel hangry als je niet op tijd kunt eten en na het eten heb je last van misselijkheid, een heel droge mond en kun je het heel heet krijgen. Daarnaast kun je ook last krijgen van huiduitslag, boosheid en andere Pitta-klachten. Deze vorm van agni is namelijk verbonden met Pitta-dosha. Heb jij een Pitta-constitutie of -onbalans? Dan is de kans groter dat jij deze vorm van agni hebt of zult krijgen. Je kunt tikshna-agni balanceren met een Pitta-verlagend dieet.

4. Manda-agni: Bij deze vorm van agni werkt je spijsvertering juist heel traag. Je kan je na de maaltijd heel zwaar en moe voelen, en je kan last van overgewicht hebben. Ook kun je andere Kapha-klachten ervaren zoals te veel slijm, je down voelen en niet van de bank af te branden zijn. Deze vorm van agni is dan ook verbonden met Kapha-dosha. Heb jij een Kapha-constitutie of een Kapha-onbalans, dan is de kans groter dat je deze vorm van agni hebt of zult krijgen. Je kunt manda-agni balanceren door minder te eten en door een Kapha-verlagend dieet te volgen.

‘Na jarenlang last te hebben gehad van constipatie, kreeg ik na mijn zwangerschap ineens last van de tegenovergestelde versie: veel en vaak naar de wc moeten. En daar was ik superblij mee! Ik dacht namelijk dat het alleen maar goed was als je zo vaak naar de wc moest. Geen idee had ik dat mijn voedingsstoffen niet goed werden opgenomen en dat dit echt helemaal niet gezond was! Inmiddels weet ik beter en nu ik de verschillende soorten spijsvertering herken bij mezelf, weet ik ook welke dosha er waarschijnlijk uit balans is en wat ik kan doen om weer in balans te komen. Superhandig!’

Marleen

Het streven is de eerste vorm van agni te bereiken: sama-agni. Deze vorm van agni krijg je alleen als je eet, drinkt en doet wat jij kunt verteren. De andere drie vormen van agni wil je liever voorkomen, deze kunnen namelijk *ama* veroorzaken.



06

Ayurvedisch eten & recepten

Op de juiste manier klaargemaakt én opgegeten kan elk gerecht Ayurvedisch zijn. Wij hebben dertig recepten voor je bedacht!

Tip:
Heerlijk met de
AA-chutney van
blz. 189.



Mmmmungpannenkoekjes

Deze vegan pannenkoekjes zitten boordevol eiwitten en zijn een heel leuke en gezonde variant op de Hollandse stroop- en poedersuikerpannenkoek!

Tijd

20 min. + 8 uur voor het weken van de mungbonen

Nodig

- * keukenmachine/staafmixer
- * koekenpan

Ingrediënten voor 4 pers.

- * 200 gram groene mungbonen of gele mung dal¹
- * 2 wortels
- * 50 gram meel²
- * 200 ml plantaardige melk³
- * 1 tl verse gember
- * 1 tl komijnzaadjes
- * 1/5 tl asafoetida
- * 1 tl kurkuma
- * rasp van 1 citroen
- * 1 hand koriander en/of munt
- * 2 el citroensap
- * 1 tl himalayazout
- * 2 el olie⁴
- * 1 tl peper
- * optioneel: kokosyoghurt
- * Een toefje AA-chutney voor erbij!
(zie gerecht op blz. 189)

Bereiding

1. Zorg dat je de mungbonen minstens 8 uur laat weken. Nog liever een hele nacht! Daarna was je ze goed (in een zeef in een kom water) net zo lang totdat het water schoon is.

2. Rasp de wortels.

3. Doe de geweekte (en gewassen) mungbonen in een keukenmachine (of in een kom met staafmixer), voeg de wortels, het meel, de plantaardige melk, de verse gember, de komijnzaadjes, de asafoetida en de kurkuma toe en mix goed door elkaar.

4. Let op! Het moet echt een gladde substantie worden, net als een echt pannenkoekbeslag.

5. Rasp de schil van de citroen in een bakje.

6. Voeg vervolgens een handvol munt/koriander, de citroenrasp, twee eetlepels citroensap en het zout toe en pureer nog even fijn.

7. Verhit een beetje olie in de pan en bak de pannenkoekjes ongeveer 3 minuten aan iedere kant.

8. Zorg ervoor dat je ze niet te dik maakt!

9. Garneer de pannenkoekjes met de overheerlijke AA-chutney en optioneel met wat kokosyoghurt.

ExtrAyurveda

¹ Krijg je snel last van een opgeblazen buik, zorg dan dat je de bonen heel goed laat weken en ook heel goed wast. Er zitten lectines op de bonen die een opgeblazen gevoel veroorzaken. Het liefst week je de bonen 8 uur in een bak water. Na die 8 uur doe je de boontjes in een zeef en was je met je handen de bonen.

² Vata: havermeel, speltmeel, amaranthmeel, rijstmeel; Pitta: havermeel, maismeel, speltmeel, rijstmeel; Kapha: amaranthmeel, boekweitmeel, roggemeel.

³ Vata: geitenmelk, amandelmelk, havermelk, koeienmelk; Pitta: geitenmelk, koeienmelk, rijstmeel, kokosmelk; Kapha: soyamelk

⁴ Vata: sesamololie, lijnzaadolie, olijfolie, avocadoolie, zonnebloemolie; Pitta: kokosolie, olijfolie, zonnebloemolie; Kapha: lijnzaadolie, mosterdolie



Comfort Curry

Een heerlijk gerecht voor de winter of het vroege voorjaar als de pompoenen je tegemoet lachen. Ze zijn heerlijk verwarmend, voedend en rijk van smaak. Schillen is helemaal niet nodig! Wel even wassen.

Tijd

± 40 min.

Nodig

- * oven
- * ovenschaal
- * bakpapier
- * (koeken)pan

Ingrediënten voor 3-4 pers.

- * 1 grote hokkaido pompoen¹
- * 180 gram basmatirijst²
- * 1-2 el ghee
- * 1 el mosterdzaad³
- * mespuntje asafoetida
- * 1 tl fenegriek
- * 2 tl komijnzaad
- * 2 tl korianderkorrels
- * 2 el verse geraspte gember
- * ½ rode peper in kleine stukjes, zonder de zaadjes⁴
- * 1 ui gesneden
- * 1 teentje knoflook gesneden
- * 400 ml kokosmelk
- * 1 tl zout
- * 1 tl peper

Ingrediënten topping

- * verse koriander
- * pompoenpitten
- * gebakken kokosnippers

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Maak de pompoen schoon (haal de pitten en draden eruit), snijd de pompoen in parten en leg ze op een met bakpapier beklede ovenschaal of rooster.
3. Zet de pompoen voor 30 minuten in de oven.
4. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing (niet roeren!).
5. Rooster ondertussen de kokosnippers.
6. Als de pompoen nog 5 minuten moet: verwarm de ghee in een pan en doe de mosterdzaadjes erin. Wacht tot ze gaan springen en draai dan het vuur lager, totdat ze gesprongen zijn. Vergeet niet de deksel, anders springen ze de pan uit!
7. Zet daarna het vuur weer aan en voeg dan asafoetida, fenegriek, komijnzaad en korianderkorrels toe.
8. Zet het vuur niet te hoog. Laat dit 2 minuten rustig op het vuur staan en blijf goed roeren.
9. Voeg dan de verse gember en rode peper toe en verwarm even mee.
10. Bak de ui en knoflook.
11. Giet de rijst af, haal de pompoen uit de oven, voeg de rijst, de pompoen en de kokosmelk toe.
12. Voeg zout en peper naar smaak toe (proef altijd even). Garneer met de toppings!

ExtrAyurveda

¹ Pompoen bevat antioxidanten, is verwarmend en voedend en daardoor perfect voor in de koudere maanden

² Rijst is Kapha-verhogend, neem dus een niet te grote portie en eet het bij de lunch als je spijsvertering het sterkst is

³ Mosterdzaadjes - mosterd geeft een betere doorbloeding en stimuleert de spijsvertering.

⁴ Pitta kan de peper weglaten



Perenmuffins

Het leven is een feest, maar je moet zelf de muffins maken! Waarom zou je alleen muffins eten als er een feestje is? Deze muffins zijn helemaal niet ongezond en we verpakken ze gewoon op een feestelijke manier, want het oog wil ook wat! Lekker voor tussendoor, maar ook prima voor ontbijt! Snijd ze open en smeer er bijvoorbeeld wat amandelpasta op.

Tijd

± 45 min.

Nodig

- * muffinvorm en/of papieren muffinvormpjes
- * keukenmachine/staafmixer
- * kom

Ingrediënten voor ongeveer 12 muffins

- * 5 medjoul dadels, ontpit
- * 4 rijpe peren¹
- * 50 gram ghee
- * 150 ml gekookt water
- * 250 gram meel²
- * 3 eieren³
- * handje geweekte walnoten
- * 2 tl kaneel
- * ½ tl kardemompoeder
- * ½ tl gemberpoeder (of 1 tl verse gember)
- * mespuntje peper
- * mespuntje himalayazout
- * 2 el citroensap
- * 2 el ahornsiroop

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Week de dadels 10 minuten in warm water.

3. Schil de peren en snijd ze in kleine stukjes.
4. Meng de ghee met 150 ml gekookt water.
5. Doe vervolgens alle ingrediënten in een kom.
6. Mix alles in de keukenmachine of met een staafmixer tot een glad beslag (als je geen mixer hebt, zorg dan dat je de peren heel klein snijdt).
7. Vet de muffinvorm in met ghee of gebruik papieren muffinvormpjes.
8. Giet het beslag erin en leg er eventueel een walnoot bovenop.
9. Bak de muffins ongeveer 25-30 minuten in het midden van de oven (check wel even rond 20 minuten, prik er met een satéprikker in, blijft er niks meer kleven, dan zijn ze gaar).
10. Haal de bakvorm uit de oven en laat ze even een paar minuten afkoelen voordat je ze uit de vorm haalt.

ExtrAyurveda

- ¹ Peren helpen bij het afbreken van slijm en bevatten ook nog ijzer. Vata/Pitta: je kunt ook zoete appels gebruiken i.p.v. peren.
- ² Vata: haver-, spelt-, amaranth-, rijstmeel.
Pitta: haver-, mais-, spelt-, rijstmeel.
Kapha: amaranth-, boekweit-, roggemeel.
- ³ Tip voor Pitta/vegan: meng 1 eetlepel lijnzaad met 3 eetlepels warm water en laat het een paar minuten weken. Het wordt dan een slijmerige substantie die een klein beetje op een eitje lijkt (zonder het eigeel). Het bindende effect is dan ook bijna hetzelfde. Let op dat je gebroken lijnzaad koopt of heel lijnzaad eerst fijnmaakt. Omdat we 3 eieren gebruiken doe je dus ook 3 eetlepels lijnzaad en 9 eetlepels water.