

Spiritueel leven

Ayurveda

voor elke dag

Éloïse Figgé



Illustraties: Djoïna Amrani

DELTA



Published in the French language originally under the title: *Mon cahier ayurveda*

© MMXXI, Éditions Solar, an imprint of Édi8, Paris, France.

All rights reserved.

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXI.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland.

Nederlandse vertaling: Anouk Holsters.

D-MMXXI-0001-154

NUR 861



Inleiding	5
Fest Ayurveda, iets voor mij?	6
Hoofdstuk 1 ▷ Ayur... wat?	9
Hoofdstuk 2 ▷ Ayurvedische voeding.....	21
Hoofdstuk 3 ▷ Ayurveda en kruidengeneeskunde	45
Hoofdstuk 4 ▷ Ik ontgift mijn lichaam!.....	64
Hoofdstuk 5 ▷ Ik ontstres!	76
Hoofdstuk 6 ▷ I feel like a woman!	80
Over de auteur	95
Woord van dank.....	95



Inleiding



Hé, yogini-girls (en meiden die zich goed willen voelen), het is tijd om je te verdiepen in ayurveda! Ayurveda is een eeuwenoude geneeskunde uit India en het zusje van yoga. Met ayurveda kan je de balans in je lichaam herstellen. Hij beschouwt welzijn als een onvermijdelijk onderdeel van evenwicht en gezondheid. Een goed idee dat geleid heeft tot het ontstaan van ayurvedische massages, kruidige en kleurrijke gerechten, balancerende en vitaliserende yogareeksen, feelgood-routines op basis van planten, schoonheidsrituelen... Waar wacht je nog op?

Het feit dat deze methode al zoveel jaren bestaat, betekent dat ze werkt! De momenteel trendy ayurveda dankt zijn lange levensduur aan zijn doeltreffendheid. Al die hele tijd kent ayurveda een groot aantal toepassingen: dagelijkse verzorging, aanpassing van de voeding aan je gestel, gezondheidstoestand en behoeften, de behandeling van chronische ziekten, therapeutische zorg... Op basis van de theorie van de vitale energieën, die *dosha's* worden genoemd, bepaalt ayurveda je ayurvedisch profiel en belooft hij een persoonlijke coaching!

Ayurveda, wat 'de wetenschap van het leven' betekent, is magisch! Dankzij een aan je profiel aangepaste voeding en levensstijl zal je evenwicht en harmonie vinden tussen je lichaam en geest. Maar dat is niet alles! Als voedingsleer en energetische methode stelt ayurveda je in dit boekje speciale vermagerings-, vitaliteits- en anti-stressprogramma's voor. En omdat vrouwen een centrale plaats innemen in ayurveda, leer je naar je vrouwelijkheid te luisteren en haar verder te ontwikkelen. Lekker recepten, kruidentips en levensstijladvies, een seizoensgebonden detoxprogramma, yogareeksen... Een schat aan doeltreffende ideeën om jezelf te verwennen en tegelijkertijd gezonder te leven. En als bonus krijg je unieke schoonheidstips: het is immers algemeen bekend dat Indiase vrouwen weelderig haar en een droomhuid hebben. Je zal nog enthousiast worden om op Bollywoodmuziek te dansen! Laten we beginnen!



Ayurveda, iets voor mij?

Ayurveda is een heel universum, met zijn eigen taal, wereldbeeld en kleine ritueeljes. Het is een filosofie die je goed wil doen voelen, die je in de watten wil leggen. Maar ben je klaar om erin te duiken? Sta jij ervoor open om haar te verkennen? Meet je affiniteit met ayurveda aan de hand van dit testje!

Het is een warme zomerochtend, je staat vroeg op, rond zeven uur:

- Je trekt een short aan en gaat hardlopen met je vrienden. Op weg naar huis geniet je van een welverdiende koffie. Een omelet of een kommetje muesli zou je ook smaken.
- Om zeven uur opstaan is gewoon ondenkbaar! Je slaapt uit en kiest voor een royaal ontbijt met koffie, brood, boter, honing en jam.
- Je snijdt wat fruit en vult een thermoskan met thee. Daarmee ga je naar het strand voor een vroege ochtendduik. Je ontbijt op het strand na het zwemmen.

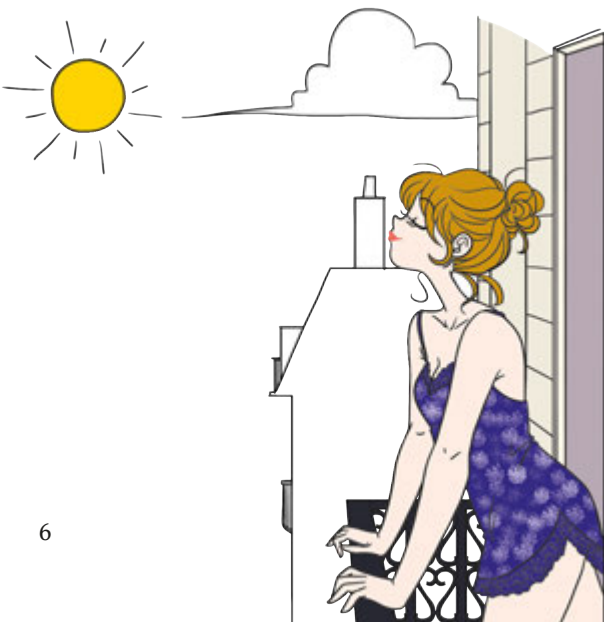
Het is drie uur 's middags. Je hebt al een drukke en zware dag achter de rug en hebt energie nodig:

- Je neemt een koffie en een sigaret of een zoet gebakje, gewoon om jezelf weer op gang te krijgen.
- Je kiest voor maté (kruidenthee) en amandelen.
- Je doet de vuurademhaling, vierhonderd keer na elkaar.



Je wordt op een winterochtend wakker met een verstopte neus en een opkomende verkoudheid:

- Je besluit het wat rustiger aan te doen, iets lichter dan normaal te eten en een beetje etherische olie van niaouli of ravintsara te nemen.
- Je blijft normaal eten, of eet zelfs meer, omdat je geen energie hebt. Als je je echt niet beter voelt, ga je naar de dokter.
- Gedurende enkele dagen reinig je je neus 's ochtends met zout water en een netipot en eet je kruidige soepen.



Aan het einde van de maaltijd kies je steevast voor:

- Een kopje koffie!
- Een stuk chocolade!
- Een kopje kruidenthee met komijn, venkel en koriander!

Een regenachtige lentezondag:

- Je wordt er niet vrolijk van. Je slaapt uit en kijkt de hele dag op de bank naar tv-series.
- Je gaat met vrienden brunchen en speelt de hele middag gezelschapsspelletjes.
- Je besluit om de elementen te trotseren. Je doet een crossfitsessie met vrienden en, na een lekkere gezonde lunch, breng je een bezoekje aan een hamam om te ontspannen en nog wat meer te zweten.

De cyclus van de seizoenen is voor jou:

- Heel belangrijk. Je observeert de veranderingen in de natuur en probeert te begrijpen hoe ze jou, je gezondheid en je stemming beïnvloeden.
- Je voelt dat die een rol speelt. Je hebt bijvoorbeeld last van de winterblues, maar je weet niet goed wat je eraan kan doen. Je volgt het advies uit tijdschriften, is dat niet goed?
- Geen tijd om erover na te denken, te druk!

BEREKEN JE SCORE!

<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je hebt het meeste van : Ayurveda heeft bijna geen geheimen meer voor jou!

Je bent ongetwijfeld al vertrouwd met ayurveda. Je hebt al een of twee boeken gelezen over de methode en de concepten, die je probeert toe te passen in je leven. Je hebt gekozen voor een gezonde levensstijl. Voor jou is voedsel essentieel: voor je lichaam maar ook voor je geest. Je leeft met een bewustzijn van jezelf en je omgeving. Elke keuze wordt geleid door je zoektocht naar evenwicht. Bravo!

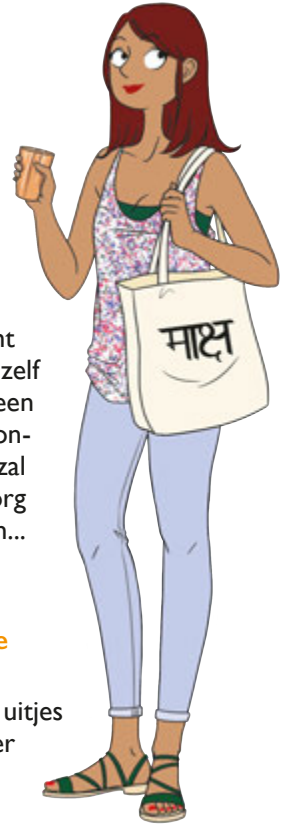
Dit boekje zal je begeleiden op je zoektocht naar welzijn en lichamelijk en geestelijk evenwicht door middel van ayurveda. Je zal je ayurvedisch profiel beter begrijpen en veel ideeën ontdekken om in je dagplanning op te nemen, geheime ayurvedische recepten om energie op te doen of te ontspannen en yoga- en ademhalingsoefeningen. Verschillende gepersonaliseerde programma's zullen je helpen om ayurveda gemakkelijk toe te passen, te vermageren, je energie op te krikken, te kalmeren, te ontgiften en jezelf terug te vinden.



Je hebt het meeste van : Zonder het te weten, heb je al een ayurveda-intuïtie ontwikkeld!

Je bent al aangetrokken door de healthy beweging. Je vindt het heerlijk om over al deze concepten te leren en je probeert ze uit, altijd op zoek naar meer welzijn. Maar tussen al die stromingen voel je je soms een beetje verloren. Je hebt het gevoel dat je allerlei methoden aan het combineren bent, zonder veel resultaat. Je hebt een zeer actief leven en je hebt hulp nodig om weer vitaliteit en energie te krijgen.

Dit boekje is perfect voor jou! Het stelt je in staat te begrijpen wat echt goed voor je is en om specifiek te werken aan je problemen. Je hoeft zelf geen gezonde levensstijl meer samen te puzzelen, want ayurveda is een totaalpakket: wellness, afslanken, energie en zelfs schoonheid en persoonlijke ontwikkeling! Het beste: in ayurveda is alles gepersonaliseerd! Je zal weer in contact komen met jezelf, voor feelgood-voeding kiezen, zorg dragen voor jezelf met nieuwe routines, yoga en kruiden, je ontgiften... Een maximum aan mogelijkheden en voordelen!



Je hebt het meeste van : Ayur... wat? Jij en ayurveda zijn echte tegenpolen!

Jij bent iemand van extremen, of het nu gaat om sport, activiteiten, uitjes of voeding. Daarom kan je soms zowel je lichaam als je emoties over het hoofd zien. Je hebt dus de neiging om lichamelijke spanningen, geblokkeerde emoties, toxinen en zelfs enkele kilo's op te stapelen. Na verloop van tijd is deze onevenwichtige en verslavende levensstijl

niet meer houdbaar. Je riskeert uitputting en gezondheidsproblemen.

Dit ayurvedaboekje helpt je om een betere levensstijl aan te nemen, door middel van gepersonaliseerde routines en feelgood-voeding. Je zal beter begrijpen wat je echt nodig hebt en de tijd leren nemen om even stil te staan om na te denken over jezelf.

Je hebt alles te winnen bij het toepassen van een paar van deze tips. Navigeer door de programma's en probeer ze uit! Langzaam maar zeker kan je aan het resetprogramma beginnen!



Ayur... wat?

De eerste bekende medicinale wetenschap...

Ayurveda, de eerste bekende medische school, is lang geleden, rond 3000 v.C., in India ontstaan. Hij was gebaseerd op kennis door ervaring, voeding en kruidenremedies. De oude teksten geven een zeer geavanceerde kennis van de algemene geneeskunde en zelfs chirurgie. In feite hebben we de uitvinding van de operatie onder verdoving te danken aan Sushruta, de auteur van het eerste fundamentele ayurvedaboek!



... en erkend!

Ayurveda wordt in India al duizenden jaren als geneeskunde gebruikt en wordt vandaag nog steeds toegepast. Hij heeft zich kunnen ontwikkelen om zich aan onze tijd aan te passen en heeft zich zelfs over de hele wereld verspreid, van de Verenigde Staten tot Brazilië, Mexico, Azië en Europa. Hij wordt wereldwijd gewaardeerd om zijn globale opvatting van gezondheid (hij scheidt lichaam, geest en 'ziel' niet van elkaar) en zijn zachte maar uiterst doeltreffende methoden om te genezen, maar ook om gezondheid en welzijn te behouden...

Een energiewetenschap

Haar wereldbeeld verschilt sterk van het onze: het is gebaseerd op een oorspronkelijke fundamentele energie, *prana* genoemd, en op het spel en de acties van de elementen in ons en om ons heen.

Prana, wat is dat?

Prana, 'primaire energie' of 'levensprincipe', is de levenskracht in de oude hindoeïstische en vedische filosofie (oorsprong van alle Indiase filosofieën). Het is een dynamische levensenergie, een constante stroom die in het lichaam circuleert, de geest bezielt en bewustzijn ademt, de adem van het leven. Zonder prana kan niets bestaan. Het is de scheppende kracht die de basis is van de vijf elementen (Ruimte, Lucht, Vuur, Water en Aarde) en hun materiële of subtiele manifestaties. Het is de fundering voor alles wat bestaat.