



**Zorg voor moeder & kind  
Met Ayurveda  
Garbsanskar**

Miriam Elize Alberts

# **Zorg voor moeder & kind Met Ayurveda Garbsanskar**

Copyright 2019 Ayurdaay Nilayam - House of Ayurveda, Miriam Alberts

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit document mag worden gereproduceerd of verzonden in welke vorm of op welke wijze dan ook, elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen of anderszins, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Ayurdaay Nilayam - House of Ayurveda

# Inhoudsopgave

Inleiding.....	9
Ayurveda.....	11
Vata.....	12
Pitta.....	13
Kapha.....	14
Gezondheid.....	16
Ayurveda en pediatrie.....	17
16 Samskara's.....	18
1. Garbhadhana.....	18
2. Pumsavan.....	18
3. Siimantonayan.....	19
4. Jaatkarma.....	20
5. Namakarana.....	21
6. Nishkraman.....	22
7. Annaprashana.....	22
8. Karnavedh.....	23
9. Mundan.....	23
10. Upanayana.....	23
11. Dnyana.....	24
12. Samavartan.....	24
13. Vivah.....	24
14. Vanaprastha.....	25
15. Sanya's.....	25
16. Anthishti.....	25
Vorbereiding van de zwangerschap.....	26
Adviezen voor goede voortplantingsweefsels.....	28
Artava, shukra en artava vaha srota's.....	29
Geassocieerde dhatu's.....	29
Vrouw vandaag.....	30
Tekenen van gezondheid.....	30
Rol van de bhuta's (elementen) in de ontwikkeling van de foetus.....	31
Kwantiteit en kwaliteit van de dosha's.....	33
Tekenen van onbalans.....	34
Mogelijke oorzaken van Artava-onbalans.....	34

Algemene behandeling.....	35
Genitale organen.....	35
Mannelijke geslachtsorganen.....	35
Vrouwelijke genitale organen.....	36
Stana (borst).....	36
Shukra dhatu (voortplantingsweefsel).....	38
Functies van Shukra Dhatu.....	38
Functies van shukra dhatu bij mannen.....	38
Functies van shukra dhatu bij vrouwen.....	38
Shukra dhatu bij kinderen.....	39
Kenmerken van personen met een ideale Shukra dhatu.....	39
Shukra vriddhi.....	40
Shukra kshaya.....	40
Oorzaken voor Shukra kshaya of afname van shukra dhatu (sperma):	
.....	40
Shukra kshaya behandeling voor mannen.....	40
Shukra dusti.....	40
Veel voorkomende verstoringen.....	42
Kikkisa (striae gravidarum).....	42
Anartava (amenorroe).....	43
Samprapti (pathogenese van amenorroe).....	43
Bijkomende factoren die kunnen optreden.....	43
Overzicht dhatu en upadhatu.....	44
Rupa (symptomen).....	44
Dieetadvies.....	45
Leefstijladvies.....	45
Huismiddelen tegen amenorroe.....	46
Kruidenmix tegen Amenorroe.....	46
Behandelingen.....	46
Ashrugdara (menorragie).....	47
Oorzaken.....	47
Samprapti (pathogenese).....	47
Rupa (symptomen).....	48
Dieetadvies.....	48
leefstijladvies (zoals voor anartava).....	48
Adviezen tegen overmatig bloeden.....	49
Behandeling.....	49

Kruiden.....	49
Kashtartava (dysmenorroe).....	50
Definitie.....	50
Oorzaken.....	50
Samprapti (pathogenese).....	51
Symptomen.....	51
Dieet en leefstijladvies (zoals bij menorrhagie).....	52
Adviezen.....	52
Behandeling:.....	53
Kruiden (alle vedana sthapana).....	53
Planning voor goede nakomelingen.....	54
Te volgen regime voor koppels die verlangen naar een kind.....	54
Rtumati.....	55
Kenmerken van Rtumati.....	55
Seksuele gemeenschap.....	56
Conceptie.....	57
Wedergeboorte en herinnering aan het vorige leven.....	57
Meervoudige zwangerschap.....	58
Eeneiige tweeling.....	58
Zwangerschap.....	58
Tekenen van zwangerschap.....	59
Douhruda (hunkeren naar bepaalde voeding tijdens de zwangerschap) .....	59
Voeding, groei en ontwikkeling van de foetus.....	60
Vijf basiselementen en de groei van de foetus:.....	60
Groei en ontwikkeling van de foetus.....	60
Yoga en bewegen tijdens de zwangerschap.....	62
Maandelijks regime tijdens zwangerschap.....	64
Eerste maand.....	64
Adviezen voor voeding en kruiden:.....	65
Tweede maand.....	65
De 5 basiselementen.....	66
Concept van Pancha Mahabhuta.....	67
Adviezen voor voeding en kruiden.....	68
Derde maand.....	68
De zintuigen en de elementen.....	69
Adviezen voor voeding en kruiden.....	69

Vierde maand.....	70
Adviezen voor voeding en kruiden.....	70
Vijfde maand.....	70
Adviezen voor voeding en kruiden.....	71
Zesde maand.....	71
Adviezen voor voeding en kruiden.....	71
Zevende maand.....	72
Adviezen voor voeding en kruiden.....	72
Achtste maand.....	72
Adviezen voor voeding en kruiden.....	73
Negende maand.....	73
Adviezen voor voeding en kruiden.....	73
Tiende maand.....	74
Adviezen voor voeding en kruiden.....	74
Drie trimesters.....	75
Eerste trimester.....	75
Tweede trimester.....	76
Zeven lagen van de huid.....	76
De meest voorkomende problemen in dit trimester.....	77
Derde trimester.....	78
Kala's (embryonale membraanstructuren).....	80
1e Kala.....	80
2e Kala.....	80
3e Kala.....	80
4e Kala.....	80
5e Kala.....	81
6e Kala.....	81
7e Kala.....	81
Ontwikkeling van de organen van de foetus.....	82
Ondervoeding van de foetus.....	86
Regime tijdens zwangerschap.....	90
Algemene richtlijnen tijdens de zwangerschap.....	92
Richtlijnen.....	92
Geboorte van een baby.....	94
Het kraamhuis.....	94
De vier stadia van de bevalling door Caraka.....	95
Prajayini, de eerste fase.....	95

Upasthita prasava, de tweede fase.....	96
Prajayi syamana, de derde fase.....	96
Apara patana (verdrijving van de placenta), vierde fase.....	97
Na de bevalling.....	98
Aanbevolen voeding.....	98
Belangrijke kruiden voor deze periode zijn:.....	99
Goede combinaties.....	99
Madhuradi groep van voedingsmiddelen en kruiden:.....	100
Voeding voor de baby.....	101
Kruiden voor goede moedermelk.....	102
Borstvoeding stimuleren.....	102
Kwaliteit van de melk zelf controleren.....	103
Moedermelk verstoord door Vata.....	103
Moedermelk verstoord door Kapha.....	103
Moedermelk verstoord door Pitta.....	103
Pranapratyagamana (onmiddellijke verzorging van pasgeborenen).....	106
Volgens Caraka.....	106
Volgens Susruta.....	107
Volgens Vagbhata.....	107
Reanimatie van pasgeborenen.....	109
Massage van zwangere vrouwen.....	110
Selectie van olie.....	110
Borstvoeding.....	111
Effecten van verschillende smaken op het lichaam.....	112
Voedingslijst.....	114
Basisrecepten.....	125
Zelf ghee (geklaarde boter) maken.....	125
Kitcherie.....	127
Gele mungbonensoep.....	128
Ayurvedische rijstsoep.....	129
3-dosha thee.....	130
Agni en immuunboost thee.....	130
Blij baby Kseera.....	130
Rasa Rakta drank.....	132
Sattva balletjes.....	132
Vata-management Ladoo.....	133
Dravyaguna (kruidenlijst).....	134

Ayurveda Therapeuten Opleiding.....	139
Wat is jouw constitutie?.....	140
Prakruti en Vikruti.....	140



# Inleiding

Zorg voor moeder & kind met Ayurveda is geschreven voor toekomstige ouders en therapeuten die koppels willen begeleiden in het proces van de voorbereiding op een zwangerschap, de zwangerschap zelf en de zorg voor moeder en kind tijdens en na de bevalling.

In het laatste jaar van mijn Ayurveda studie moest ik een scriptie schrijven. Ik koos voor het onderwerp “moeder en kind zorg”. Door de jaren heen werd ik me er steeds meer bewust van dat de manier hoe wij in het westen omgaan met zwangerschap en kinderwensen op een andere manier wordt ervaren dan in de oude klassieke teksten wordt beschreven. Zo is het in het westen niet gangbaar om zelf eerst balans te vinden in onze eigen gezondheid voordat we proberen zwanger te worden. Ayurveda schrijft dat zwanger worden een uitgebreid proces zou moeten zijn en biedt volop tips en adviezen om dit zo goed mogelijk voor te bereiden. En dat alles om ervoor te zorgen dat we niet “gewoon” zwanger worden, maar dat we met heel ons wezen alles maximaal inzetten om een zo gelukkig en gezond mogelijk kind op de wereld te zetten met een maximaal haalbare levensduur.

We weten allemaal dat we onze genen doorgeven, maar ook de kwaliteit van onze lichaamweefsels geven we door. Het is daarom belangrijk om er voor te zorgen dat beide ouders zo gezond mogelijk zijn als zij van start gaan met het vermenigvuldigen van zichzelf.

Sommige onderdelen in dit boek zijn toegankelijk gemaakt voor iedereen en andere onderdelen geven meer medische informatie voor professionals. Ook zijn er hoofdstukken met tips en adviezen die ik helemaal heb gelaten zoals beschreven in de oude teksten. Ik heb er voor gekozen deze niet aan te passen aan westerse ideeën omdat ik de keuze bij de lezer wil laten, zodat zij zelf kunnen kiezen welke praktische tips toepasbaar zijn in zijn of haar situatie.

We hebben er voor gekozen om geen diakritische tekens te gebruiken voor de

transcriptie van het Sanskriet.

De codes KL-XX verwijzen naar de Dravyaguna (kruidenlijst) op pagina 123 en verder.

Tot slot wil ik mijn leraren en alle klassieke teksten bedanken voor hun enorme bron aan kennis. Ik hoop dat het me gelukt is om lastige teksten om te zetten in Jip en Janneke taal zodat de prachtige kennis en wijsheid van Ayurveda toegankelijk wordt voor ons allemaal.

# Ayurveda

Ayurveda betekent "Wetenschap van het leven", dat wil zeggen de wetenschap die alle kennis van het leven verschaft. Ayurveda is niet alleen een wetenschap van gezondheid, maar ook een wetenschap van het leven zelf.

Ayurveda is al meer dan 5000 jaar oud en is eeuwen geleden in India mondeling doorgegeven en uiteindelijk op schrift gekomen, in de eerste instantie op bananenbladeren.

Ayurveda wordt vaak "Moeder van alle genezingen" genoemd.

Het uitgangspunt van Ayurveda is preventie en het aanmoedigen van gezondheid. Hierbij spelen voeding, leefstijl, zuivere gedachten en het inzetten van ondersteunende kruiden een belangrijke rol.

Kennis van Ayurveda stelt je in staat om te begrijpen hoe je, op basis van je eigen constitutie, deze balans van lichaam, geest en bewustzijn kunt creëren of behouden.

We zijn allemaal uniek en ondanks dat veel mensen de dosha's Vata, Pitta en Kapha kennen, is het niet zo dat we allemaal eenvoudig in deze 3 categorieën ingedeeld kunnen worden. We zijn allemaal opgebouwd uit alle drie de dosha's die weer staan voor de 5 elementen van de natuur.

- Aarde
- Water
- Vuur
- Lucht
- Ether/ Ruimte

Onze unieke constitutie wordt bepaald door vele verschillende factoren. Het is een levenstaak om onze geboortecconstitutie in balans te houden. Verstoringen treden gemakkelijk op. Afhankelijk van hoe snel wij handelen kunnen deze verstoringen verholpen worden om de balans te behouden. Dit is echter niet altijd even makkelijk voor iedereen. Het element Aarde zorgt bijvoorbeeld voor veel stabiliteit

in ons volledige zijn. Hoe minder wij van dit element hebben hoe lastiger het is om “geaard” te blijven. Veel factoren spelen een rol om onze balans te verstoren: seizoenen en het weer, kwaliteit en kwantiteit van ons eten, emotionele situatie van de geest, trauma's, stress en relaties.

Het in evenwicht brengen van de 3 functionele energieën (dosha's) Vata, Pitta en Kapha vergt een goed bewustzijn van de werking van deze energieën in ons. We hebben alle 3 dosha's nodig om te kunnen functioneren. Vata is de energie van beweging, Pitta is de energie van de spijsvertering of metabolisme en transformatie en Kapha de energie van smering en structuur.

Iedereen heeft dus al deze dosha's in zich maar meestal zijn er 1 of 2 prominenter aanwezig, sporadisch heeft iemand alle drie de dosha's helemaal in gelijke proporties en het is ook zelden zo dat iemand echt uitgesproken 1 dosha sterk heeft en de andere 2 maar minimaal.

De oorzaak van ziekte in Ayurveda wordt gezien als een gebrek aan goede cellulaire functie als gevolg van een overmaat of tekort aan Vata, Pitta of Kapha. Ziekte kan ook worden veroorzaakt door de aanwezigheid van onverteerde stoffen in het lichaam, dit wordt Ama genoemd. In Ayurveda werken lichaam, geest en bewustzijn samen om het evenwicht te behouden. Om te leren hoe je lichaam, geest en bewustzijn in balans moet brengen, moet je begrijpen hoe Vata, Pitta en Kapha in jou samenwerken.

Volgens de Ayurvedische filosofie is het hele universum een samenspel van de energieën van de vijf grote elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether/ruimte.

## Vata

Vata is de subtiele energie die geassocieerd wordt met beweging.

Vata is samengesteld uit de elementen ruimte en lucht. Vata is verantwoordelijk voor alle bewegingen in het lichaam, denk aan onze ademhaling, het kloppen van het hart, het knippen van de ogen, de bewegingen van onze spieren en de peristaltische beweging van onze dikke darm.

***“Tatra ruksha laghu sheetah, khara sukshma chalo nilah”***

*De kwaliteiten van Vata zijn: droog, licht, ruw, subtiel en beweeglijk.*

Als je begrijpt hoe Ayurveda werkt en je let op de kwaliteiten die bij elke dosha horen, zul je merken dat hoe meer je in balans bent hoe meer je verlangt en kiest voor voeding met tegenovergestelde kwaliteiten.

Neem de herfst. Dat is een Vata-seizoen in Nederland. Het kan flink waaien en het wordt al behoorlijk koud. Als je zelf een Vata-type bent of je hebt Vata gerelateerde klachten en je gaat in de herfst koude en droge producten eten en drinken, dan vererger je deze Vata-kwaliteiten in je lichaam. Dus hoe meer balans, hoe meer verlangen naar warme dranken en voeding, smeulige warme soepjes, groente curry's, allerlei soorten ontbijtpap, warme olie op de huid en stabiliteit.

Vata voelt zich goed bij ritme en regelmaat. Dit voorkomt dat haar onrustige aard wordt versterkt. Denk hierbij aan: een vast slaapritme (op tijd naar bed en op tijd eruit), een ochtendritueel en maaltijden op vaste tijden.

Mocht je een Vata-type zijn en/of Vata-klachten hebben en je werkt bijvoorbeeld in wisselende diensten, is het goed om eens te kijken wat dit met je doet. Vata in balans zorgt voor: creativiteit, beweeglijkheid, lichtheid, helderheid, fantasie en beeldend vermogen.

Een Vata uit balans geeft een droge huid, harde ontlasting, constipatie, het gevoel niet meer warm te worden, onrust in de geest en overbeweeglijkheid.

## Pitta

Pitta drukt zich uit als het stofwisselingsstelsel van het lichaam, bestaande uit vuur en water. Het regelt de spijsvertering, absorptie, assimilatie, voeding, metabolisme en lichaamstemperatuur.

***“Pittam sasneha tikshnoshnam laghu visram, saram dravam”***

*Pitta is olieachtig, scherp, heet, licht, penetrerend en vleesachtig ruikend, verspreidend en vloeibaar.*

De zomer is het Pitta-seizoen.

Voor Pitta-types of mensen met Pitta-klachten is dit het seizoen waar ze extra moeten uitkijken dat deze Pitta niet wordt verhoogd. Als we nu de kwaliteiten scherp en heet nemen en die vertalen naar ons temperament, zul je merken dat als

de Pitta-energie hoog is en je zou dit verergeren door gelijke kwaliteiten te gebruiken zoals scherp eten, in de zon zitten, dan zou je zomaar eens uit het niets kunnen ontploffen van boosheid of echt wat te vurig reageren op die ander. In de zomer wordt de Pitta energie hoger door de zon en de warmte, het is goed daar rekening mee te houden.

Een goede en gezonde dosis Pitta in ons systeem zorgt voor transformatie, ondernemerschap, leiding nemen, intelligentie, een scherpe geest en daadkracht. De olieachtige kwaliteit van Pitta zorgt voor een zachte, verzorgde huid. Maar als die kwaliteit overmatig wordt, krijg je een olieachtige huid, acne en/of vet haar. Scherpste zorgt voor een heldere, scherpe geest, maar overmatig veel scherpste veroorzaakt irritatie, boosheid, veroordelende gedachten. En vaak blijft dit niet bij gedachten alleen.

Te veel Pitta is ook verantwoordelijk voor ongeduld, kritische woorden, intolerantie en perfectionisme. Een ideale omgeving voor Pitta is bijvoorbeeld een koele en droge omgeving, een koel en droog land of de koele momenten van de dag. Denk aan het koude seizoen, maar bijvoorbeeld ook aan de zwoele frisse zomeravond die rust en verkoeling brengt.

Activiteiten die goed zijn voor Pitta: skiën, schaatsen, yoga in de vroege ochtend of in het maanlicht.

Zoete geuren zoals Roos en Sandelhout zijn rustgevend en verkoelend voor Pitta. Van nature zijn Pitta-personen behoorlijk scherp en geneigd om maar “door te gaan”. Een burn-out ligt dan snel op de loer.

## Kapha

Kapha is de energie die de structuur van het lichaam vormt. Denk aan onze botten, spieren en pezen. Ook zorgt Kapha voor de smering die de cellen bij elkaar houdt. Kapha is opgebouwd uit de elementen aarde en water. Kapha levert het water voor alle lichaamsdelen en systemen. Het smeert de gewrichten, hydrateert de huid en behoudt de immuniteit. Als Kapha in balans is, dan staat zij voor liefde, kalmte en vergeving. Als Kapha uit balans is kan dit leiden tot gehechtheid, hebzucht en afgunst.

***“Snigdhak shita gururmandah slaksno mritsnah sthirah Kaphah”***

*Kapha is olieachtig, koud, zwaar, langzaam, glad, zacht en stabiel*

Omdat Kapha overeenkomsten heeft met de kwaliteiten zwaar, koud en nat, moeten we waakzaam zijn voor zwaar, koud, olieachtig en nat (vet) eten.

Maar ook tijdens seizoenen waarbij het veel regent of sneeuwt en het koud is, worden de kwaliteiten in Kapha gevoed. Dit kan weer resulteren in een vette huid, gevoel van zwaarte en het niet in beweging willen en/of kunnen komen.

Kapha in balans zorgt voor stabiliteit, lichamelijke kracht en gronding. Kapha-mensen herken je vaak aan hun stabiele lichaamsbouw en de rust die ze uitstralen. De Kapha-mensen trekken ook altijd mensen aan die rust en evenwicht zoeken. De kwaliteit olieachtig zorgt voor een gesmeerde lichaam en geest, glanzend haar, gezond glanzende nagels en een stralende huid. Maar een teveel aan olieachtige kwaliteiten veroorzaakt weer vet haar of een vette huid.

De kwaliteit zwaar zorgt voor een stevige fysieke en geestelijke toestand. Maar bij overmatige zwaarte zal overgewicht en het gevoel van emotionele zwaarte toeslaan.

De kwaliteit langzaam zorgt ervoor dat je in alle rust je dingen kunt doen, langzaam maar gestaag. Als er teveel van deze kwaliteit is, uit zich dat in niet meer vooruit te branden zijn of bijvoorbeeld Manda Agni, een langzame spijsvertering.

De kwaliteit stabiel brengt stabiliteit in lichaam en geest. Anderen zullen dat herkennen en op deze kwaliteit willen leunen. Maar als er teveel stabiliteit is, komen we niet meer vooruit en dat kan uitmonden in het niet meer in beweging komen en geen fysieke en geestelijke activiteit meer ondernemen. Goed voor Kapha is warmte, droogte, lichtheid en activiteit. Sporten die goed zijn voor Kapha zijn: wandelen, fietsen of wedstrijdssporten/competitie.