

De uitgever van dit boek raadt de lezer sterk aan om geen diagnose bij zichzelf te stellen op basis van de symptomen die in dit boek worden beschreven. Bij alle ziektesymptomen is het essentieel een arts te raadplegen.

Altamira 2021

© 2020 Janesh Vaidya

Oorspronkelijke titel: *Boost Your Immune Power With Ayurveda*

Gepubliceerd met toestemming van Malin Barrling, Barrling Literary Agency, Zweden

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2021 Uitgeverij Altamira, Haarlem

(e-mail: [info@gottmer.nl](mailto:info@gottmer.nl))

Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Henk Moerdijk

Omslag: Linda Sier

Auteursfoto: © [janeshvaidya.com](http://janeshvaidya.com)

Zetwerk: -Lein | redactie & vormgeving

ISBN 978 94 013 0506 8

ISBN 978 94 013 0508 2 (e-book)

NUR 861

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

[altamira.nl](http://altamira.nl)

[janeshvaidya.com](http://janeshvaidya.com)

## Inhoud

Inleiding 7

Hoe gebruik je dit boek? 10

### Deel 1 Oude kennis voor de wereld van nu

1. Ayurveda – wijsheid voor een optimale gezondheid 15
2. Ayurveda en immuniteit 27
3. De drie krachten en je gezondheid 45
4. Tekenen van balans en onbalans in lichaam en geest 58
5. Je MDE (momenteel dominerende elementen): de blauwdruk van je gezondheid 70

### Deel 2 Leefstijl: de sleutel voor je gezondheid

6. Hoe je je weerstand kunt vergroten en gezond kunt blijven 87
7. Waar te beginnen? Ochtendroutines voor optimale energie 90
8. Richt je leven in volgens jouw MDE 93
9. Wat je kunt doen om je weerstand te vergroten 97
10. Slapen voor optimaal herstel en een hogere weerstand 111

### Deel 3 Voeding: het natuurlijke medicijn

11. Werken aan je gezondheid voor een hogere weerstand 125
12. Voedsel dat je weerstand een boost geeft 129
13. Versterk je immuunsysteem met de medicinale eigenschappen van de drie krachten 140
14. Koop, kook en eet je voedsel als medicijn 150
15. Voedingsadviezen en tijdschema's om je dominerende elementen in balans te brengen 168
16. Voedingstabel 185

#### **Deel 4 Yoga als therapie**

- 17. De vijf pijlers van yoga 199
- 18. Yoga om je MDE in balans te brengen en je immuunsysteem te verbeteren 202

#### **Deel 5 Meditatie als medicijn voor de geest**

- 19. De geest als architect van het leven 209
- 20. Mediteren voor je mentale weerstand 216

Doe jezelf een belofte 233

**Antwoordsleutels** 235

Vind je onbalans 236

Vind je geboortebestemming 239

## Inleiding

De lucht die wij ademen is niet nieuw. Net als het water dat wij drinken heeft de lucht in de voorbije miljoenen jaren door ontelbare lichamen gestroomd. Vanaf de dag dat het leven op onze planeet ontstond, zijn haar rijkdommen met behulp van ecosystemen gerecycled. Als we echter terugblikken op onze geschiedenis, kunnen we concluderen dat een groot aantal van onze innovaties de ecosystemen heeft beschadigd en de natuurlijke eigenschappen van het water, de lucht en onze aarde heeft veranderd. In wat wij vaak de ontwikkelingsfase van de menselijke soort noemen, heeft onze moderne leefstijl een voedingsbodemp geleegd waarop schadelijke, ziekteverwekkende micro-organismen uitstekend gedijen. Deze micro-organismen verspreiden zich over de wereld, vallen onze inwendige natuur aan, dringen onze organen binnen en veroorzaken daar verschillende ziekten.

Grof gezegd wordt de natuurlijke gezondheid van de mens door twee soorten ziekten bedreigd: infectieuze (besmettelijke) en niet-infectieuze (niet-besmettelijke) ziekten. Miljoenen mensen hebben tijdens verschillende pandemieën de strijd tegen een infectieziekte verloren en elk jaar lijden en overlijden miljoenen mensen aan niet-infectieuze aandoeningen als hart- en vaatziekten, kanker of een andere ernstige ziekte. Pest en cholera werden vroeger gezien als de schadelijkste infectieziekten, maar de afgelopen honderd jaar is de moderne wereld geconfronteerd met tal van andere pandemieën, zoals de Spaanse griep, pokken, tuberculose, hiv/aids, de varkensgriep en, recentelijk, COVID-19.

Hoewel de onderzoekers en artsen in ons moderne zorgstelsel deze ziekten zo veel mogelijk onder controle proberen te houden, is er toch vooral sprake van symptoombestrijding. We willen de signalen van ons onregelde lichaam uitschakelen en we kiezen daarom voor de snelle oplossing, met als gevolg dat het probleem in de kern blijft sluimeren en zo nu en dan weer de kop opsteekt in de vorm van uiteenlopende symptomen en kwalen. Als we niet luisteren naar de signalen en tegen de wetten van de natuur in blijven leven, de atmosfeer blijven vervuilen en telkens weer ingrijpen in het ecosysteem van Moeder Aarde, zal het effect van ons handelen als een boemerang terugkomen en ons keihard raken.

Het is tijd om wakker te worden en beide kanten van onze wereld, onze inwendige en onze uitwendige natuur, de volle aandacht te geven. Als ik het over onze inwendige natuur heb, bedoel ik de huid en alles wat daaronder zit, de organen die samen de verschillende stelsels voor onze lichaamsfuncties vormen. Met de uitwendige natuur bedoel ik de aarde, oftewel het lichaam dat alle lucht en water, alle levende en niet-levende schepsels omvat, waaronder de talloze micro-organismen die we niet eens met het blote oog kunnen waarnemen.

Aangezien ons inwendige lichaam zonder hulp van het uitwendige lichaam niet kan functioneren is het zaak om beide kanten in gelijke mate te koesteren. Als we bijvoorbeeld een boom omzagen moeten we ons realiseren dat we eigenlijk een van onze externe organen verminken. Een boom is te beschouwen als een orgaan dat is gekoppeld aan onze longen en koolstofdioxide kan omzetten in de zuurstof die zo essentieel is voor onze luchtwegen en dus voor ons leven op de planeet aarde.

Laten we inspiratie putten uit het leven van Mahatma Gandhi en een verandering in onszelf creëren die ook de ons omringende

wereld op een ander spoor zal zetten. Laten we vanaf vandaag vanuit ons eigen leven deze noodzakelijke verandering in gang zetten. Met de wijsheid van de ayurveda, een van de oudste geneeswijzen ter wereld, kunnen we een natuurlijke immuniteit opbouwen en een optimale gezondheid creëren, om van daaruit de wereld om ons heen te inspireren met onze door de kracht van deze oude wijsheid gevormde leefstijl.

Janesh Vaidya

## Hoe gebruik je dit boek?

Dit boek is zo ingedeeld dat je zelf kunt bepalen of je meteen naar de praktische ayurveda-adviezen wilt gaan, of je je liever eerst verdiept in de theorie achter deze oude geneeskundige praktijk. Welke aanpak je kiest hangt misschien af van hoe dringend je huidige gezondheid om zelfhulp vraagt. Door dit boek zo efficiënt mogelijk te gebruiken voor de verbetering van je gezondheid en je leven, kun je kostbare tijd besparen of juist optimaal benutten.

**Als je al basiskennis hebt van ayurveda of liever zo snel mogelijk begint aan het verbeteren van je gezondheid en je immuniteit,** kun je meteen doorbladeren naar p. 74, waar je met twee unieke zelftests je huidige gezondheidstoestand kunt vaststellen, oftewel de mate van balans (of onbalans) waarin jouw lichaam en geest verkeren. Door deze tests kom je onder meer te weten door welke elementen jouw lichaam en geest momenteel worden beheerst. Het testresultaat noem ik de MDE, de Momenteel Dominerende Elementen. Als je de aanbevelingen in dit boek meteen in de praktijk wilt brengen, vormt deze MDE daarvoor het uitgangspunt: op basis van je MDE ontwerp je feitelijk een nieuwe leefstijl en maak je aan de hand van de verschillende hoofdstukken een voedings-, yoga- en meditatieplan.

**Als je een beginner bent op het gebied van ayurveda of graag meer wilt weten over de basisprincipes en de achtergrond van deze oude geneeswijze,** raad ik je aan om op de eerste bladzijde te beginnen en de informatie en suggesties stap voor stap toe te passen op je leven en hoofdstuk voor hoofdstuk je kennis op te bouwen.

Dit boek bestaat uit vijf delen; deel 1 is het meest theoretisch, de overige vier delen zijn meer op de praktijk gericht. Als je het boek doorbladert en de inleidende stukjes aan het begin van de hoofdstukken leest, krijg je een idee hoe je de verschillende onderdelen van het boek kunt gebruiken en waar je de informatie kunt vinden waarnaar je op zoek bent.

Welk pad je ook kiest, vergeet niet dat jouw lichaam en geest het oefenterrein zijn waar je de wijsheid uit dit boek in de praktijk brengt. Maak van deze leeservaring een reis, een zoektocht naar je ultieme gezondheid, en zie elke stap die je dichterbij jouw welzijn brengt als een belangrijke les, een leidraad voor de rest van je leven.

# 1.

## Ayurveda – wijsheid voor een optimale gezondheid

*Dit hoofdstuk biedt een korte inleiding tot de geschiedenis van de ayurveda en de rol van de oude Vaidya-families in Zuid-India. Je maakt kennis met het uitgangspunt van de ayurveda – het idee dat we door verbinding te maken met de natuur inzicht krijgen in de hoofdoorzaken van onze gezondheidsproblemen. Je leert hoe je de ayurvedische wijsheid kunnen gebruiken om je onbalans te corrigeren en je raakt alvast vertrouwd met de ayurvedische terminologie. Het hoofdstuk sluit af met veelgestelde vragen en de antwoorden daarop.*

Volgens de ayurveda wordt de rijkdom van ons leven niet bepaald door de materiële bezittingen en de welvaart die we vergaren, maar door onze fysieke gezondheid en ons geestelijk geluk. Een rijk leven is een leven dat automatisch in harmonie is met de natuur: lichaam en geest worden voortdurend gezuiverd, geheeld en tegen ziekte beschermd, waardoor het gezonde en complete leven in stand blijft. Aangezien de ayurveda een natuurlijke leefwijze voorstaat, beschouwt het elke tegennatuurlijke fysieke of geestelijke handeling als ongezond. Spijtig genoeg wijkt onze moderne samenleving af van het volkomen natuurlijke leven, waarmee we meteen zijn aanbeland bij een belangrijke oorzaak van het groeiende aantal gezondheidsproblemen.

De term 'ayurveda' komt uit het Sanskriet, een van de oudste talen ter wereld. Veel belangrijke geschriften over gezondheid zijn in deze oudste Indo-Arische taal geschreven en overgeleverd. 'Ayur' betekent in het Sanskriet 'leven' en 'veda' betekent 'wijsheid'. De ayurveda bevat de essentiële kennis die ieder mens nodig heeft voor een rijk leven met een optimale immuniteit en vitaliteit.

De ayurveda wordt gezien als een van de oudste geneeswijzen ter wereld. Het wordt in India al meer dan vijfduizend jaar gebruikt en was de gangbare geneeskunde tot in de Britse koloniale tijd de allopathie en homeopathie hun intrede deden. In het oude India werd de ayurveda bestudeerd en beoefend door een groep families die we kennen als de Vaidya-families. Binnen deze families werd de geneeskundige kennis van generatie op generatie doorgegeven, van de oudste Vaidya op de jongste. Elk dorp in India had toentertijd een Vaidya-familie die in de gemeenschap aan alle rangen en standen geneeskundige zorg bood. De verschillende koningen en hun families hadden eigen ayurvedische artsen. Deze geneeskundigen woonden aan het hof en kregen de adellijke titel Raja Vaidya.

De Vaidya-families worden gezien als de grondleggers van de ayurveda, maar veel van hun kennis en rituelen zijn meegevoerd door de wind van de modernisatie en uit zicht verdwenen. Als een van de laatste beoefenaars in een lange lijn van Indiase Vaidya's wil ik een bescheiden poging doen om de moderne wereld kennis te laten maken met de oude ayurvedische wijsheden, met als doel deze tot in alle uithoeken van onze samenleving te verspreiden en verbetering te brengen in ieders gezondheid en welzijn.

In dit boek ligt de nadruk op de vraag hoe we de kennis van de ayurveda uit de Indiase traditie kunnen samenvatten en in onze

moderne wereld kunnen implementeren zonder door de natuurlijke leefstijl en eetcultuur geïntimideerd te worden. Als we de natuur observeren zien we dat alle schepsels behalve de mens een natuurlijk leven leiden, in harmonie met de natuur en de seizoenen. Ze eten, bewegen, slapen, ontspannen en bedrijven de liefde zoals hun natuurlijke instinct dat ingeeft, terwijl de moderne mens alles doet onder invloed van de externe krachten die zijn wereld beheersen, wat resulteert in ernstige geestelijke en lichamelijke gezondheidsproblemen.

In onze tijd springen we veelal roekeloos om met onze gezondheid. We nemen onze toevlucht tot fastfood en creëren een stressvolle leefomgeving, waardoor ons immuunsysteem verzwakt en het natuurlijke vermogen van ons lichaam om te herstellen afneemt. Door alle luxe en comfort bewegen we onze spieren en gewrichten beperkt, waardoor we vaak al op jonge leeftijd een verkeerde houding (rug en schouders) ontwikkelen. Ons werk en uitgaansleven vormen een serieus gevaar voor onze persoonlijke ontplooiing en noodzakelijke nachtrust, we luisteren nog maar zelden naar ons hart en brengen veel te weinig qualitytime door met onze dierbaren. En toch vinden we dat wij, de menselijke soort, in hoge mate ontwikkeld zijn.

In welke staat de mensheid zich momenteel ook bevindt, de ayurveda biedt ons de kans om terug te keren naar onze oorspronkelijke natuur, verbetering te brengen in onze natuurlijke weerstand tegen ziekte en het helingsproces in ons leven in gang te zetten. Laten we niet vergeten dat onze natuur niet alleen de kracht heeft om te ontbinden, maar ook om te creëren en te conserveren.

Als we naar de natuur door de tijd heen kijken, zien we dat alles wordt gemaakt en afgebroken, dat alles zich continu herhaalt: dag en nacht, winter en zomer, voorjaar en najaar, geboorte en dood. En dat alle schepsels behalve de mens leven volgens de wetten van

den en het lichaam kwetsbaar maken voor pathogene aanvallen op de organen en systemen.

De soorten onbalans die onze weerstand verminderen

**Een zwakke spijsvertering** (*manda agni*). Dit is het gevolg van onvoldoende agni; er is een minimale hoeveelheid digestief vuur nodig om ons spijsverteringsstelsel goed te doen werken. Als het element vuur verzwakt is neemt de spijsvertering meer tijd in beslag, wat tot maag-darmklachten zoals overmatige gasvorming kan leiden. Een zwakke spijsvertering leidt tot een ophoping van toxines in de kanalen en is een op den duur een uitnodiging voor schadelijke micro-organismen om het lichaam binnen te dringen.

**Een te snelle spijsvertering** (*tikshna agni*). Wordt veroorzaakt door een hyperactieve agni. Door de grote hitte die het vuur genereert, breekt het spijsverteringssysteem de voeding te snel af. Wie kampt met een overactieve spijsvertering voelt zich vaak hongerig en haalt geen bevrediging uit wat hij of zij eet. Er komt te veel zuur in maag en slokdarm, en als dat niet tijdig wordt verholpen, kan het leiden tot maagzweren en huidproblemen.

**Een moeilijke spijsvertering** (*vishama agni*). In dit geval is de spijsvertering onvoorspelbaar. Agni is te laag of te hoog, waardoor de spijsvertering te snel of te langzaam verloopt. Dit kan na het eten een opgeblazen of brandend gevoel in de maag en slokdarm geven, of beide. Normaal gesproken leidt dit tot ontstekingen in het lichaam en zal het immuunsysteem het lichaam constant waarschuwen dat het bedreigd wordt en beschermd dient te worden.

Als je last hebt van een van de bovenstaande symptomen kun je stellen dat jouw agni momenteel niet in balans is. Dat betekent dat je

weerstand niet optimaal is, want het spijsverteringsvuur is een cruciaal onderdeel van het immuunsysteem. Er kunnen verschillende oorzaken van deze onbalans zijn. Het is aan jou om die oorzaken te achterhalen en, als eerste stap naar een betere gezondheid, weg te nemen.

Volgens de ayurveda worden de stelsels in ons lichaam, en dus ook de stofwisseling, door drie krachten beheerst: kapha, pitta en vata. Sama agni is de toestand waarin de drie krachten van het spijsverteringsstelsel in balans zijn. Een onbalans in de drie krachten kan tot problemen in het maag-darmkanaal leiden. De eerdergenoemde klachten worden veroorzaakt door respectievelijk een kapha-onbalans (*manda agni*), een pitta-onbalans (*tikshna agni*) en een vata-onbalans (*vishama agni*). In de hoofdstukken hierna gaan we dieper in op deze drie krachten en de goede of slechte effecten die ze op het lichaam hebben wanneer ze in balans of onbalans zijn.

### **Agni en lichaamsgewicht**

Volgens de ayurveda wordt ons lichaamsgewicht hoofdzakelijk bepaald door onze stofwisseling, die op haar beurt wordt gecontroleerd door agni, het spijsverteringsvuur, dat het voedsel met behulp van de zuren en enzymen in onze maag en darmen afbreekt en het afval, de ongebruikte delen van het voedsel, met zijn hitte vernietigt. Belangrijk hierbij is dat agni, en daarmee dus ook de stofwisseling, verandert onder invloed van de dominerende elementen in het lichaam. Als de elementen aarde en water domineren en de kapha-kracht je lichaam aandrijft, word je snel te zwaar en val je heel moeilijk af. Maar als de elementen lucht en ether dominant zijn en de vata-kracht je lichaam aandrijft, word je juist heel moeilijk zwaarder en worstel je regelmatig met ondergewicht. Als vuur en water domineren en de pitta-kracht je lichaam aandrijft, blijf je normaal gesproken op

ten. En als de balans niet op tijd wordt hersteld, kan je weerstand afnemen en wordt je lichaam vatbaar voor ziekte.

Het eerste wat je moet doen als je je natuurlijke gezondheid en weerstand op peil wilt brengen en houden, is met de middelen van ayurveda je huidige gezondheidstoestand bepalen, en als er een onbalans in de elementen blijkt te zijn, kun je beginnen om ze weer in balans te brengen. Op p. 74 staat een test waarmee je kunt bepalen door welke elementen je op dit moment gedomineerd wordt, zodat je het bijbehorende voedings- en leefstijladvies kunt volgen.

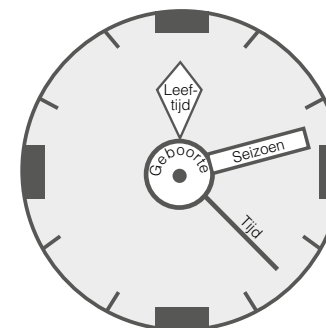
### Het effect van de drie krachten in de verschillende fasen en seizoenen van het leven

Voordat je aan de test begint, wil ik iets zeggen over de factoren die jouw MDE (momenteel dominerende elementen) in de verschillende levensfasen beïnvloeden. Er zijn in principe vier factoren die automatisch inwerken op ons lichaam en onze gezondheid bepalen. Om te beginnen zijn er de elementen die onze geboorte overheersen en onze geboortestructuur vormen (onze fysieke en mentale eigenschappen). Het gaat dan om de elementen die overheersten ten tijde van de bevruchting in de baarmoeder. Naast deze geboorte-elementen zijn er drie andere factoren die de weerstand en gezondheid van een persoon in meer of mindere mate van buitenaf beïnvloeden: de leeftijdelementen, de seizoenen en de tijdelementen.

#### **De werking van geest en lichaam wordt beïnvloed door:**

De geboorte-elementen, die gedurende het leven niet veranderen.  
De leeftijdelementen, die veranderen naarmate ons leven vordert.  
De seizoenen, die bij elk nieuw jaargetijde veranderen.  
De tijdelementen, die in de loop van de dag verschillende keren kunnen veranderen.

Om inzicht te krijgen in de krachten die het leven beïnvloeden, kunnen we geboorte, leeftijd, seizoen en tijd weergeven als een klok.



Symbool/ Wijzer	Dominante factor	Beweging	Basis- kenmerken	De impuls van de krach- ten (kapha, pitta en vata)
	Geboorte	Permanent	Constant – levenslang	Constant van geboorte tot dood
	Leeftijd	Met de klok mee	Leeftijd- afhankelijk	Jonge jaren, middelbare leeftijd en gevorderde leeftijd
	Seizoen	Met de klok mee	Seizoen- afhankelijk	Lente, zomer, herfst en winter
	Tijd	Met de klok mee	Tijd- afhankelijk	Ochtend, middag, avond en nacht



## 4.

## Tekenen van balans en onbalans in lichaam en geest

*Hoe weet je dat je in balans bent? Ja, je hebt geen klachten, je immuunsysteem werkt goed en je voelt je in alle opzichten gezond. Maar vooral zul je merken dat als je in balans bent, jouw kernpersoonlijkheid, je unieke eigenschappen en kwaliteiten tot uitdrukking komen. In dit hoofdstuk krijg je een idee welke eigenschappen corresponderen met de verschillende krachten. Ook wordt duidelijk wat er gebeurt wanneer de krachten uit balans zijn en wat over het algemeen de oorzaken van zo'n onbalans zijn.*

### Tekenen van balans

Zoals we inmiddels weten, worden we allemaal geboren onder invloed van een groep elementen die samen de overheersende kracht vormen en de basiskenmerken van onze persoon bepalen. Als je in balans bent blijven de eigenschappen van de geboorte-elementen of, anders gezegd, de basiskenmerken van je geboortestructuur, de sleutel tot welzijn en succes in alle facetten van het leven. Deze basiskenmerken doen je beseffen welke unieke kwaliteiten je hebt, en als je die kwaliteiten ten volle weet te benutten in je persoonlijke en werkzame leven, kun je je blijven ontplooiën en steeds succesvoller zijn. Met behulp van onderstaande tabel krijgen we inzicht in de basiseigenschappen van de verschillende krachten en de manieren waarop ze jou beïnvloeden als ze in balans zijn.

	Lichaam	Geest
Kapha – in balans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sterke weefsels</li> <li>• diepe ademhaling</li> <li>• gezonde en klamme huid</li> <li>• helder oogwit</li> <li>• goed uithoudingsvermogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diepgaande spirituele belangstelling</li> <li>• kalm en vreedzaam</li> <li>• dicht bij de natuur</li> <li>• liefdevol en zorgzaam</li> <li>• goed luisteren</li> <li>• vergevingsgezind</li> <li>• dynamisch</li> <li>• steunend</li> <li>• respectvol</li> <li>• sterke morele waarden</li> </ul>
Pitta – in balans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• goede spijsvertering en energie</li> <li>• heldere ogen</li> <li>• gezonde en zachte huid en nagels</li> <li>• zeer vitaal</li> <li>• ontspannen spieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• enthousiast</li> <li>• intelligent</li> <li>• onafhankelijk</li> <li>• leiderschapskwaliteiten</li> <li>• vriendelijk</li> <li>• moedig</li> <li>• aangenaam</li> </ul>
Vata – in balans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lenig</li> <li>• pijnvrije gewrichten</li> <li>• goede stofwisseling</li> <li>• glanzende huid en nagels</li> <li>• goede balans tussen de linker- en rechterzijde van het lichaam</li> <li>• energiek</li> <li>• ononderbroken slaap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• creatief</li> <li>• artistiek</li> <li>• alert</li> <li>• energiek</li> <li>• flexibel</li> <li>• vrolijk</li> <li>• positief</li> <li>• doelgericht</li> <li>• zelfmotiverend</li> </ul>

### De elementen in onbalans

Zoals je inmiddels weet, zou je kunnen zeggen dat je geboorte-elementen je DNA zijn – ze blijven je hele leven hetzelfde. Maar onder invloed van factoren zoals leeftijd, de seizoenen en de verschillende

## Vind je onbalans

Kruis aan welke van onderstaande beweringen de afgelopen drie weken op jou van toepassing waren:

1. Ongebruikelijk koude handen en voeten, ook binnenshuis
2. Het gevoel dat je lichaam heel erg warm was
3. Erg droge nagels, haar en huid
4. Huidaandoeningen als roos of eczeem
5. Gelig oogwit en gelige huid
6. Een brandend gevoel in je ogen of huid
7. Psoriasis
8. Haaruitval
9. Vermoeidheid
10. Meer dan twee dagen achter elkaar 's ochtends heel moe
11. Zelfs na een goede nachtrust een vermoeid gevoel
12. Heel langzaam praten, handelen en reageren
13. Dingen slecht kunnen onthouden
14. Herhaaldelijk hoofdpijn
15. Migraine of oorsuizen
16. Plotselinge achteruitgang van je gezichtsvermogen
17. Overmatige winderigheid
18. Constipatie
19. Maagzuur, eventueel met oprispingen
20. Gewrichtspijn
21. Een ontsteking of pijn in de borst- of lendenstreek
22. Rugpijn rond heiligbeen of stuitbeen gehad
23. Overmatig zweten
24. Overgewicht
25. Lage bloeddruk
26. Hoge bloeddruk
27. (Vastgesteld) hoog cholesterolgehalte
28. Overmatige slijmvorming in de keel

29. Voorhoofdsholteontsteking
30. Bronchitis
31. Astma
32. Een blaas- of urineweginfectie
33. Osteoartritis
34. Reumatoïde artritis
35. Een overactieve schildklier
36. Een te traag werkende schildklier
37. Een miskraam
38. Diabetes type 2
39. Een hartaandoening
40. Lichte of onderbroken slaap
41. Slapeloosheid
42. Rusteloosheid of een gestrest gevoel
43. Sombor of overgevoelig
44. Lui of loom
45. Zoete trek
46. Dromerig en verstrooid
47. Zenuwachtig
48. Ongerust
49. Bang
50. (Psychische) angst
51. Een gebrek aan zelfvertrouwen
52. Kritisch jegens jezelf
53. Kritisch jegens anderen
54. Een hekel aan jezelf
55. Moeite om je aan je beloftes te houden
56. Moeite om je te concentreren
57. Het gevoel verward en vaag te zijn
58. Vanuit onzekerheid wantrouwend naar anderen toe
59. Gefrustreerd of geërgerd
60. Ruzie gezocht of anderen verwijten gemaakt
61. Dominant of bazig

## 7.

## Waar te beginnen? Ochtendroutines voor optimale energie

*Zoals mijn oma zei: 'De ochtend is de beste tijd om te beginnen met een goede gewoonte. Als je 's ochtends aan goede dingen denkt, heb je de rest van de dag een goed gevoel. En als je alle dagen een goed gevoel hebt, ben je de hele week positiever ingesteld. En als je weken en maanden en jaren positief leeft, wordt je hele leven een cyclus van positieve energie, en dat is de sleutel tot succes voor alles wat je in je leven doet.' In dit hoofdstuk bespreken we vijf eenvoudige stappen die je kunt doen om de dag gezond te beginnen.*

De volgende ochtendroutines worden al verschillende generaties door vaidya's (de traditionele ayurveda-artsen in India) in praktijk gebracht. Ongeacht zijn of haar MDE kan iedereen deze vijf stappen doen en al na drie weken merken dat het nieuwe ochtendritueel geestelijke en lichamelijke energie geeft.

In India zeggen we 'opstaan als de zon opkomt', wat het hele jaar tussen zes en halfzeven 's ochtends is. In landen die verder van de evenaar liggen moeten we echter rekening houden met het feit dat de tijd van zonsopkomst en zons-  
ondergang gedurende het jaar sterk schommelt.

Volgens de oude Indiase geneeswijzen hebben de eerste zonnestralen een helend effect op lichaam en geest. Het zonlicht verbetert

agni, het spijsverteringsvuur, dat sterke invloed uitoefent op het immuunsysteem, de hersenen prikkelt en de aanmaak van noodzakelijke hormonen als serotonine en dopamine stimuleert.

Benut de vroege ochtend en zet deze vijf stappen om jezelf voor te bereiden op een schitterende dag, week, maand en jaar en, zoals mijn oma al zei, een schitterend leven.

### Traditionele ochtendroutines voor optimale energie

Stap	Wat te doen	Lichamelijke oefening	Geestelijke oefening
1	Maak je hoofd leeg	Als je geest wakker wordt, sta dan niet meteen op, maar blijf een paar minuten met je ogen dicht op je rug liggen.	Wees dankbaar dat je vandaag weer leeft. Maak met je gedachten verbinding met goede gevoelens door te denken aan wat je graag zou doen om je hart vandaag tevreden te stellen.
2	Poets je tanden en tong	Als je alleen plantaardig voedsel eet en je tanden hebt gepoetst voordat je naar bed ging, volstaat het om je gebit en tong te reinigen met warm water en je tandvles te masseren met je wijsvinger. Als je symptomen van een versterkte kapha hebt, zoals ophoping van slijm in je keel, gorgel dan met zout water.	Doe een zelfbespiegeling door met een glimlach vanuit je hart naar je goede eigenschappen te kijken en leg in gedachten de kiem voor wat je de komende uren kunt doen om vreugde en vrede te vinden, en welzijn voor de mensen met wie je vandaag in contact komt.

## Deel 3

Voeding: het natuurlijke medicijn

## 13.

## Versterk je immuunsysteem met de medicinale eigenschappen van de drie krachten

*Nu je weet welk effect de verschillende smaken hebben op je lichaam en geest, kun je de medicinale eigenschappen van voedsel onderzoeken aan de hand van de drie krachten die worden gevormd door de vijf elementen. In dit hoofdstuk leer je meer over de therapeutische waarde van die krachten, waar je ze kunt vinden en wat ze, naargelang je MDE, in je lichaam kunnen bewerkstelligen.*

Laten we eerst kijken naar de heilzame eigenschappen van de krachten en hoe ze onze gezondheid door middel van de juiste voeding in balans kunnen krijgen. Net als onze lichaamscellen bevat ons voedsel – groente, fruit, graan, noten, noem maar op – op micro-niveau de eigenschappen van de vijf natuurlijke elementen aarde, water, vuur, lucht en ether. En net als ons lichaam wordt ons voedsel beheerst door een bepaalde combinatie van elementen. Als we iets eten, neemt in ons lichaam het niveau van de bijbehorende elementen toe of dat van de tegengestelde elementen af waarmee uiteraard ook de daarbij behorende krachten toe- of afnemen.

Als je het voedsel dat je gebruikt in het licht van de eigenschappen van drie krachten ziet, kun je de onbalans in die krachten herstellen door voeding te kiezen met tegengestelde eigenschappen. Als vata bijvoorbeeld te sterk is, kies je voor voedsel dat kapha versterkt, want dat is dan het medicijn waarmee je vata zwakker maakt. Omgekeerd

werkt het net zo. Volgens deze theorie is een avocado een medicijn voor vata omdat hij eigenschappen heeft (aardend, zwaar, vet en voedzaam) die kapha versterken en vata verzwakken. Een vrucht kan dus twee tegengestelde effecten hebben: de kapha neemt toe en de vata neemt af. Als je leert hoe je de eigenschappen van je voedsel kunt gebruiken tegen verschillende kwalen, sta je als een apotheker in je eigen keuken de dagelijkse medicijnen voor jezelf en je gezin te bereiden.

Wie zich verdiept in de therapeutische waarde van de drie krachten, kan de eigenschappen van die krachten benutten om symptomen of kwalen te bestrijden en de balans in het lichaam te herstellen. Dit is een van de makkelijkste manieren om je de drie natuurlijke krachten eigen te maken en te gebruiken om jezelf en je gezin gezonder te maken. Door naar de overeenkomsten en verschillen van de krachten te kijken, begrijpen we beter wat ze precies inhouden.

vata	koud	licht	droog
pitta	heet	licht	vochtig
kapha	koud	zwaar	vochtig

### Medicinale eigenschappen van kapha

Wanneer oude cellen door vata worden vernietigd, haalt het lichaam kapha-kraft uit de voeding die in het systeem komt en gebruikt het die kracht om nieuwe cellen te maken. Kapha, gevormd uit de elementen aarde en water, maakt dus de groei van ons lichaam mogelijk.

Voedsel dat kapha versterkt heeft doorgaans aardende en verkoelende eigenschappen, zoals voedsel dat rijk is aan koolhydraten

## 18.

## Yoga om je MDE in balans te brengen en je immuunsysteem te verbeteren

*Hieronder volgen enkele yogasessies die je kunt doen om jouw dominerende kracht in balans te brengen. Ik geef ook aan hoe je de yogasessie het beste kunt uitvoeren en hoe je op de yogamat je gedachten kunt sturen. Daarnaast kijken we ook naar de problemen waarop je bij de yoga kunt stuiten. Deze zijn afhankelijk van de kracht die jou momenteel domineert en dus is het, zoals bij elk onderdeel van je leefstijl, belangrijk om je MDE te kennen, zodat je je dagelijkse yogapraktijk daarop kunt afstemmen.*

Je dominerende kracht in balans brengen

### **Kapha in balans brengen met yoga**

Als je momenteel door kapha wordt gedomineerd, zijn betrokkenheid en regelmaat jouw grootste uitdagingen bij je dagelijkse yogasessie. Om de juiste inspiratie voor je yogasessie te vinden kun je in je huis een speciale yogahoek creëren met jouw lievelingskleuren en -spulletjes. Wanneer je eenmaal op je mat zit, probeer de yoga dan met overgave te doen en tast met de verschillende houdingen de grenzen van je lichaam af. Probeer geconcentreerd te blijven en verbeeld je dat je je vanbinnen licht voelt. Omdat kapha ten diepste een aardse en zware kracht is, kies je het liefst voor asana's die je lichaam zo ver mogelijk naar boven strekken en je aanzetten tot opwaartse bewegingen. Voer elke houding vastberaden uit en richt je op het gevoel dat de yogasessie therapie en traktatie in één is.

### **Pitta in balans brengen met yoga**

Als je op dit moment gedomineerd wordt door pitta, voer de yoga dan rustig uit, want het pitta-type wil dingen vaak perfect doen, wat als je met yoga begint alleen maar stress en frustratie oplevert. Wees je hier bewust van en leer in het begin geduldig te zijn. Zelfkritiek is in elk stadium uit den boze. De yogamat moet een plek zijn waar je lichaam kan rusten en je geest kan ontspannen. Kies de asana's die agni in de maagstreek vermindert en de spanning uit de spieren haalt. Het is belangrijk om niet alleen de juiste asana's te kiezen, dus de houdingen die je lichaam en geest tot rust brengen, maar ook om deze dusdanig rustig uit te voeren dat je lichaam niet heet wordt en je geest niet gestrest raakt. Probeer lichaam en geest tijdens de sessie koel te houden. Als het je een keer niet lukt om rustig en ontspannen te worden, ga dan gewoon op de yogamat liggen, net zolang tot je je kalm voelt, en ga dan verder waar je gebleven was.

### **Vata in balans brengen met yoga**

Als je op dit moment gedomineerd wordt door vata, is het je grootste uitdaging om de yoga dagelijks te *blijven* doen. Het is dan ook heel belangrijk om tegen jezelf te zeggen: 'Ik weet niet of het morgen ook lukt, maar ik ga vandaag in ieder geval mijn yoga doen.' Als je dit elke ochtend tegen jezelf zegt en er dus een mantra van maakt, en elke ochtend naar je yogamat gaat in de overtuiging dat het alleen voor nu en niet voor altijd is, zal het je uiteindelijk lukken om van je yogasessie een dagelijkse praktijk te maken. Als vata-type kun je het beste kiezen voor aardende asana's waarmee je de spanning uit je onderbuik en bekken haalt. Voer de asana's langzaam uit, vermijd snelle bewegingen. Laat geen andere gedachten toe, blijf in het hier en nu en probeer met je aandacht alleen bij de yoga te zijn. Prent jezelf geregeld in dat je de yoga doet omdat je goed voor jezelf wilt zorgen en probeer het dagelijks te blijven doen, ook als je duizend andere dingen aan je hoofd hebt.

## Jezelf en de ander begrijpen

De wijsheid van ayurveda stelt je in staat de ander op een dieper niveau te begrijpen, waardoor je een betere relatie met dat andere hart kunt opbouwen. Maar voordat je probeert de ander te begrijpen, zul je eerst jezelf beter moeten begrijpen, wat betekent dat je al je kanten moet kennen en accepteren. Met sommige aspecten van je karakter werd je misschien geboren, maar andere heb je ontwikkeld op je levenspad. Volgens de ayurveda zijn alle fysieke en mentale eigenschappen die je vanaf het begin van je leven hebt kenmerken van de kracht die jou op het moment van je geboorte domineerde en die vorm geeft aan jouw geboortestructuur. Als je langere tijd een hele nauwe band met iemand hebt, moet je niet alleen je eigen geboortestructuur kennen maar ook die van de ander, om te voorkomen dat je ruzie krijgt of in elkaar teleurgesteld wordt.

Stel bijvoorbeeld dat pitta de kracht is die jou bij je geboorte beheerste en dat je het leven met iemand deelt die ook een pittatype is. Omdat pitta-dominante personen intens en avontuurlijk zijn, voelen jullie een sterke en hartstochtelijke band als jullie in balans zijn. Maar een onbalans komt bij pitta-dominante mensen tot uiting als spanning en boosheid; de pitta-persoon wordt dominant, maakt overal een twistpunt van en vernietigt alle mooie kanten van de geboortestructuur, waardoor de relatie in een conflictueuze sfeer komt.

In elke relatie kunnen problemen ontstaan. De aard van die problemen is afhankelijk van de kracht die bij de geboorte van de partners dominant was en van de balans dan wel onbalans van de partners. Of ze nu beiden kapha of pitta of vata zijn of twee verschillende krachten vertegenwoordigen, zolang ze allebei in balans zijn zullen de goede eigenschappen van hun geboortestructuur overheersen en kunnen ze als stel groeien. Maar als er sprake is van een onbalans manifeste-

ren zich al snel de symptomen van hun versterkte kracht, die hun onderlinge band en alle mooie kanten van hun relatie ondermijnen.

Als je in je privéleven of op je werk een goede relatie met iemand wilt opbouwen, is het dan ook belangrijk om de geboortestructuur van jezelf en van de ander te kennen. Dat wil zeggen dat je weet door welke kracht iemand bij zijn of haar geboorte werd beheerst en welke gevolgen een onbalans in de elementen kan hebben op zijn of haar gedrag.

Het grootste probleem in deze wereld is sinds mensenheugenis het onbegrip tussen mensen. Dit leidt tot ruzies binnen en tussen families, conflicten in de samenleving en talloze oorlogen tussen landen. Als we, zoals ik zojuist aangaf, de geboortestructuur kennen van de mensen om ons heen en weten waarom ze zich gedragen zoals ze zich gedragen, kunnen we veel beter met hen omgaan en zullen we minder snel van streek gebracht of boos worden vanwege hun voor ons onvoorspelbare gedrag. We kunnen hen geduldig observeren, kennismaken van de werkzame kracht achter de verschillende persoonlijkheden en dienovereenkomstig handelen of reageren.

Als ik mijn klanten hoor zeggen dat ze een hekel hebben aan hun baas omdat hij niets onderneemt of, als hij tot een besluit komt, uitermate traag in de uitvoering is, kan ik in alle eerlijkheid zeggen dat dit mij allerm minst verbaast. Ze kijken me verbaasd en tegelijk nieuwsgierig aan: hoe kon ik dit weten terwijl ze nog niets over de situatie op hun werk hadden verteld? Hun verbazing wordt nog groter wanneer ik me uitspreek over het karakter van hun baas, die ik natuurlijk nog nooit heb gesproken of gezien. Hoe weet ik dit allemaal? Het antwoord is dat ik mijn kennis ontleen aan de simpele logica van ayurveda. Als mijn cliënt een pitta-dominante persoon is met een onbalans in die kracht en werkt voor iemand die kapha-dominant is (en misschien een kapha-onbalans heeft), is