tekst Ellen Akkerman foto's Dorien van der Meer

Nieuwe energie opdoen met ayurveda

Alles goed met je vata, pittá en kapha?

Last van vermoeidheid en stress, pijntjes of kwaaltjes, onrust en verdriet? Zijn je dosha's wel in evenwicht? Laat je pols voelen door een ayurvedisch arts en zet jezelf weer op het goede spoor.

De drie dosha's

Ayurveda ("kennis van het leven") is een gezondheidssysteem uit het oude India dat het functioneren van lichaam en geest beschrijft aan de hand van de elementen. Er bestaan drie constitutietypes, oftewel dosha's: Vata combineert de kwaliteiten van ruimte en lucht, pitta die van vuur en water, kapha die van water en aarde. Voor een gezond functioneren van alle organen en een heldere geest moeten deze dosha's in evenwicht zijn.

Vata-types hebben een onregelmatig hongergevoel en een afkeer van wind en kou. Is vata uit balans dan kunt u dat merken aan een droge huid, nervositeit, geringe belastbaarheid en/of een onderbroken slaap.

Pitta-types hebben een sterke eetlust, een snelle spijsvertering en een afkeer van hitte. Iemand bij wie pitta uit balans is, heeft bijvoorbeeld te kampen met huidirritaties, boosheid of opwinding in stresssituaties.

Kapha-types zijn vaak wat stevig gebouwd, hebben een vette huid, een langzame spijsvertering en een afkeer van nat en koud weer. Als kapha uit balans is, is dat bijvoorbeeld te merken aan een toegenomen lichaamsgewicht.

Ayurveda herstelt het evenwicht tussen de elementen met een op uw dosha afgestemd advies over levensstijl en voeding en met kruidenpreparaten, massages en meditatie.

Bianca Herrenauw:
"Bestaat er een middel tegen verdriet?"

"Ik ben een perfectionist. Je zou me een tweede Nina Brink kunnen noemen." Bianca (48) was altijd vooral gericht op haar werk. Kinderen wilde ze niet. Samen met haar man zette ze twee bedrijven op. Na jarenlang veel te hard werken moest ze tranquilizers slikken om die levensstijl te kunnen volhouden. Uiteindelijk raakte ze burnt-out. "Ik zat op de bodem van de put, het was tijd om te leren relativeren." Daarnaast liep ook haar huwelijk stuk. De liefde voor haar paarden hielp haar door deze periode heen.
Nu ze niet meer werkt, voelt ze zich fitter en stabieler. Maar als er weer een brief van de advocaat op de mat valt, krijgt ze huilbuien. Bianca hoopt dat de ayurvedisch arts een recept heeft dat haar helpt om haar verdriet te verwerken. Ze zou het ook fijn vinden als hij haar iets voorschrijft om af te vallen. Door alle tegenslag is ze gaan eten en al snoept ze tegenwoordig alleen nog maar komkommers, de overtollige kilo's houden stand. En dat terwijl ze regelmatig urenlang paardrijdt. Wat doet ze verkeerd?

Ayurvedisch arts Gerrit Jan Gerritsma:
"Bij negatieve emoties: op tijd naar bed!"

"Bianca is een kapha-type, met alle goede kwaliteiten daarvan. Als kapha in balans is, uit zich dat in kracht, uithoudingsvermogen, een sterk immuunsysteem, geduld en psychische stabiliteit. Er zit echter ook kapha in haar stofwisseling, wat betekent dat ze makkelijker aankomt dan afvalt. Een kapha-dieet met warme, lichte en droge spijzen zal haar helpen afslanken. Scherp gekruid eten - met verse gember en zelfs chilipepers - is goed voor haar. Komkommers kan ze beter vermijden."
"In een diepere laag van de pols voel ik meer pitta-vuur, dit geeft energie en ambitie. Bianca is waarschijnlijk sportief. Haar stoelgang is wat passief en ze is niet helemaal gelukkig. Haar emoties zou ze beter aankunnen als ze vroeger naar bedging. Ook meditatie kan haar helpen."
Aanvullend advies:

- Regelmatig een kalmerende massage
- Magnesiumtabletten voor ontspanning
- Een dag per week vloeibaar voedsel om de darmen te ontlasten en om af te vallen
- Komijn, gember, kruidnagelen en mosterdzaad voor de spijsvertering
- Zo min mogelijk zoete, zoute en zure voeding
- Weinig zuivelproducten en geen grote hoeveelheden tarwe of rijst

Twee weken later
Bianca: **"De aanbevolen kruiden zijn m'n favoriete smaakjes"**

"Vroeg naar bed gaan lukt niet, want ik ben een uitgesproken avondmens. Met komkommers eten ben ik →

gestopt en ik gebruik ook minder zuivelproducten. Ik voel me er prettiger bij. Grote hoeveelheden tarwe en rijst kan ik inderdaad niet verdragen. De kruiden die goed zijn voor mijn spijsvertering zijn grappig genoeg juist mijn favorietesmaakjes. Ik slik inmiddels ook magnesiumtabletten. Op de weegschaal is na twee weken nog niets terug te vinden van de veranderingen. Maar wat mij bijzonder goed gedaan heeft, is de Abhyanga massage. De synchroniteit in druk en beweging van de twee masseuses ontspande mij totaal. Af en toe had ik het gevoel dat ik 'los' was van mijn lichaam. Steeds als ik tranen voel opkomen, probeer ik dat ontspannen gevoel opnieuw op te roepen. En het werkt: alleen al terugdenken aan de massage helpt me om te kalmeren."

Marijke Schotte:
"Kan ik met die zweverigheid iets bereiken?"

Marijke (61) is kordaat, actief en creatief. Ze werkte 28 jaar als kledingontwerpster voor tijdschriften, ze heeft net een nieuw huis en staat soms dagenlang te schilderen. Ze struint loodsen met oude bouwmaterialen af, op zoek naar vintage spullen. Tussendoor past ze op haar kleinkinderen, voor wie ze kleertjes ontwerpt en naait.

Marijke heeft al langere tijd last van pijnlijke schouders, een pijn die uitstraalt naar haar nek. Ze ziet het als een signaal om het rustiger aan te doen, maar dat weerhoudt haar er niet van om toch die oude deur naar de auto te sjouwen of de kleinkinderen op te tillen. Ook haar blaas protesteert tegen haar levenstempo. Desondanks draaft ze onder het motto 'flauwekul' soms door tot ze koorts heeft en de huisarts haar hoofdschuddend een penicillinekuur adviseert. Ze twijfelt aan ayurveda: "Hoe kun je met die zweverigheid iets bereiken?"

De ayurvedisch arts:
"Een goede spijsvertering maakt het denken helder"

"Marijke is een vata-pitta-type. Haar vata-energie voelt niet fris, wat moeheid kan aanduiden. Als vata in balans is, voel je je energiek, vrolijk, enthousiast en creatief. Ook pitta, het vuurelement, is onregelmatig. Marijkes energie komt bij vlagen. Misschien heeft ze recent een onregelmatig leven geleid? Dit alles kan stemmingswisselingen veroorzaken en verhoogt de vata-invloed op het bioritme en de spijsvertering. Haar concentratie is goed, maar ze houdt het niet lang vol. Het is tijd om uit te rusten. Om haar pitta-energie te

Maharishi Ayurveda in Newport Health & Spa

Op een rustige locatie aan het Gooimeer ligt Newport Health & Spa, waar u terecht kunt voor een consult van een Maharishi Ayurvedisch arts. Op basis van een polsdiagnose krijgt u een gezondheids- en voedingsadvies. Aansluitend krijgt u een ayurvedische massage die het evenwicht in lichaam en geest kan herstellen. Tijdens een dagje kuren kunt u genieten van een ayurvedische lunch met producten van biologische teelt. Een compleet ayurvedisch kuurarrangement kost €325. Informatie: 035-523 3304 of www.newport-health-spa.nl

balanceren, zou ik adviseren om drie weken lang consequent om tien uur naar bed te gaan. Als haar spijsvertering beter gaat werken, zal ze dit merken aan haar zenuwstelsel, ze zal helderder worden. Ook blokkades in de vorm van 'stijfheid' zullen dan automatisch verdwijnen."

Aanvullend advies:

- Neem 's ochtends op de nuchtere maag een glas warm water, eventueel met citroen en honing, en drink hier gedurende de dag regelmatig kleine slokjes van
- Vermijd gekoelde dranken en alcohol
- Eet geen gestremde melkproducten
- Neem elke dag verse biologische of zelfgemaakte yoghurt
- Eet geregeld worteltjes, rode bietjes en rettich
- Gebruik 's middags de hoofdmaaltijd
- Gebruik lever-rasayana kruiden voor de stofwisseling
- Een Abhyanga massage kalmeert het zenuwstelsel

Marijke: "Het lijkt alsof ik energie overhoud"

"Die ayurvedische massage was heel rustgevend. De volgende dag rook ik de heerlijke geurtjes van de oliën nog. Een vriendin vond mij erg ontspannen en uitgerust en zo voelde ik me ook. Ik vond de arts wat vaag overkomen, kennelijk ben ik wat sceptisch ingesteld. Hij zei niets over mijn gevoelige blaas. Ik ben wel bewuster gaan nadenken over mijn levenswijze. 's Middags warm eten lukt mij niet en ook mediteren is niets voor mij, maar verder houd ik me aan de adviezen. Doordeweeks ga ik om tien uur naar bed en sta ik om zeven uur op. Geregeld warm water met citroen en honing drinken bevalt me prima, ik heb minder behoefte aan tussendoortjes. Het rasayana kruidensupplement moet ik, eerlijk gezegd, nog bestellen. Ik ben voorzichtig optimistisch: het lijkt of ik wat meer energie overhoud aan het einde van de dag."

Lieke Ottens: "Kan mijn lichaam medicijnen beter verdragen?"

Lieke (45) omschrijft zichzelf als iemand die duidelijk kan verwoorden wat haar mening is en dat ook doet. Vijf dagen per week werkt ze als management-assistente bij een ICT-bedrijf. Lieke woont samen en heeft geen kinderen. Koken voor vrienden is haar grootste hobby. Jaren geleden werd bij haar een chronische darmziekte geconstateerd, waarvoor ze zware medicijnen slikt. Ze neemt ook iets in tegen kattenallergie. De veroorzaker - een lief poesje - gaf ze destijds aan haar man cadeau: "Dat pilletje kan er ook nog wel bij, dacht ik." Lieke leeft bewust en ze voelt zich goed. Haar specialist heeft haar verzekerd dat ze geen speciaal dieet hoeft te volgen, maar ze staat open voor tips van de ayurvedisch arts: "En misschien heeft hij iets om mijn lichaam te helpen de medicijnen beter te verdragen."

De ayurvedisch arts: "Warm water drinken helpt ontgiften"

"Lieke is een kapha-pitta-type. Ze heeft een krachtige, diepe pols, wat duidt op een sterke kapha-pitta- →

De polsdiagnose

De pols reflecteert uw lichamelijke en geestelijke conditie van minuut tot minuut. Met drie vingers voelt de ayurvedisch arts ritme en beweging van het bloed in de pols. Dat kan langzaam stromen of juist snel en pulserend. Zo bepaalt hij welke dosha overheerst. Daarnaast stelt de arts gerichte vragen om zich een beeld te vormen van de gezondheid van de cliënt en om richtlijnen te kunnen geven voor herstel van het evenwicht.

constitutie. Pitta vertegenwoordigt het element vuur. In evenwicht zorgt pitta voor energie, tevredenheid, spreekvaardigheid, een goede spijsvertering, de juiste lichaamstemperatuur en een heldere geest. Mensen in Liekes familie worden wat ouder dan gemiddeld. Lieke heeft sterke, gezonde weefsels, maar ze heeft een probleem met haar darmen. Dit is vooral een vata-storing. Wanneer ze zelf rustiger is, betekent dit ook rust voor de darmen. Ze kan het lichaam helpen ontgiften door elk halfuur een paar slokjes heet water te drinken."

Aanvullend advies:

- Ondersteun de leverwerking met lever-rasayana pillen
- Vermijd droog, niet-vegetarisch, te scherp, te veel of koud voedsel en koude dranken en alcohol
- Eet niet te vaak rauwkost of gefrituurde voeding
- Eet op geregelde tijden en neem daarna even rust
- Neem bij last van de darmen dagelijks drie glazen rijstewater. Kook hiervoor een halve eetlepel rijst en een mespuntje zout in een halve liter water een kwartier op een klein vuurtje, tot het water gebonden is

Lieke: "Die tip om heet water te drinken doet iets voor me"

"Ik stond verbaasd over de dingen die de arts uit mijn polsdiagnose haalde. Hij ontdekte zelf dat er iets niet goed was met mijn darmen. Ik weet dat iedere vorm van stress onmiddellijk op mijn darmen slaat en ik probeer zo rustig mogelijk te leven. Meditatie is niets voor mij, maar ik doe nu wel mijn best om rust te nemen na het ontbijt en na het avondeten. 's Middags op mijn werk lukt dat niet. Ik ben met de ayurvedische pillen begonnen, maar eerlijk gezegd merk ik geen verschil. Ik heb het gevoel dat de heetwater-tip meer voor mij doet. De arts noemde een aantal voedingsmiddelen die ik inderdaad slecht kan verdragen. Op zijn advies heb ik vlees en rauwkost nu helemaal van mijn menu geschrapt. Op dit moment voel ik me prima, maar dat heb ik ook te danken aan mijn specialist. Elke twee maanden wordt mijn bloed geprikt. Ook mijn leverfunctie wordt gecontroleerd. Echte verbetering moet straks te zien zijn aan mijn bloed."

Dé Maharishi

De onlangs overleden Maharishi Mahesh Yogi, die in het Limburgse Vlodrop woonde, is de grondlegger van Maharishi Ayurveda. In samenwerking met wereldwijd erkende experts heeft hij de ayurvedische kennis, die lang versnipperd was, in zijn oude glorie hersteld.

Drie ayurvedische gezondheidstips (voor alle dosha's)

1. Slokjes warm water drinken wordt aanbevolen voor het reinigen van het organisme en het verbeteren van de spijsvertering. Laat ruim een liter leidingwater in een open pan tien minuten zachtjes koken. Doe het water in een thermosfles en drink hiervan over de dag verdeeld ongeveer elk halfuur een paar slokjes of meer. Het gaat vooral om de frequentie. Om het positieve effect te ondersteunen, kunt u een paar schijfjes verse gember met het water laten meekoken.

2. Lassi is een verrukkelijke yoghurtdrank die de spijsvertering ondersteunt en alle dosha's in evenwicht brengt. Neem een deel verse biologische yoghurt en meng dit met behulp van een garde of een mixer met drie tot vier delen water. U brengt de lassie op smaak met wat rietsuiker en bijvoorbeeld een theelepel zeer fijn gesneden verse pepermunt. Andere variaties zijn lassi met een scheut kokosmelk, met gepureerde vruchten, vanille of kaneel. Een zoute lassi maakt u door wat steenzout, gemalen komijn en gember toe te voegen.

3. Volgens de ayurveda valt men vóór tien uur gemakkelijker in slaap en zal de slaap dan in zijn geheel rustgevender zijn. Dit heeft te maken met het feit dat ieder dagdeel een andere 'kwaliteit' heeft. Van 18 tot 22 uur overheerst de kapha-dosha, wat het in slaap vallen bevordert. Vanaf 22 uur begint de pitta-tijd, een tijd waarin tijdens de slaap eigenlijk geestelijke dingen moeten worden verwerkt.

Meer lezen

- 'Balans in je leven. Totale gezondheid van lichaam en geest', Deepak Chopra, €24,50.
  Van dezelfde auteur: 'Volop energie! Chronische vermoeidheid overwinnen', €11,12.
  Beide bij uitgeverij Ankh Hermes.
- 'Ayurveda, de weg naar gezondheid en zelfgenezing', Wiebe Viëtor, €14,75, uitgeverij Panta Rhei.
- Aangeraden door dokter Gerritsma: 'A woman's best medicine', Nancy Lonsdorf, €15,95, uitgeverij Penguin USA.