

20 tips
voor meer
Ayurveda
in je leven

-Intro-

Sinds ik Ayurveda heb ontdekt is mijn leven behoorlijk veranderd. Geen gewrichtspijnen meer, mijn buikpijn is over en ik heb meer dan genoeg energie.

Wil je zelf ervaren wat Ayurveda voor jou kan doen?

In dit e-book leg ik kort een aantal ayurvedische principes uit en ik geef je meteen tips om een beetje Ayurveda toe te voegen in je leven (of heel veel natuurlijk, net wat jij wil ;-))

Heb je vragen, of vind je iets lastig?

Stuur me een berichtje, dan help ik je verder.



Liefs,

Farida



Ayurveda?

Ayur betekent leven en Veda is kennis.
Ayurveda betekent letterlijk dus kennis van het leven.

Ayurveda draait om leven in harmonie met de natuur én met jezelf. Als je luistert naar je eigen ritme en behoeftes, kom je namelijk vanzelf in balans waardoor alles makkelijker gaat.

Volgens Ayurveda heeft iedereen een unieke blauwdruk – je constitutie. Dit is jouw persoonlijke gebruiksaanwijzing vanaf je geboorte.

Omdat we allemaal uniek zijn, kan wat gezond is voor de één, voor een ander helemaal verkeerd werken. Daarom is het zo belangrijk om te weten hoe je in elkaar zit volgens Ayurveda.

Door te leven en te eten volgens jouw constitutie kom je vanzelf in de flow: meer energie, betere nachtrust, helderheid in je hoofd en een lichaam zonder klachten.

Ayurveda is niet zweverig, ingewikkeld of ouderwets. Het is down-to-earth, praktisch en heel krachtig. Je moet alleen wel weten hoe het werkt.
Ben jij er klaar voor?



3 dosha's

Volgens Ayurveda bestaat alles uit vijf elementen, onderverdeeld in drie bio-energieën, die we dosha's noemen: vata, pitta en kapha.

VATA bestaat uit ruimte en lucht

PITTA bestaat uit vuur en een beetje water

KAPHA bestaat uit aarde en water

We hebben allemaal alle drie de dosha's in ons, maar de onderlinge verhoudingen verschillen bij ieder mens en dat maakt ons allemaal uniek. We noemen deze unieke verhouding je constitutie. Je kunt het zien als je DNA.

Als je weet hoe dit bij jou zit, begrijp je waarom je bent zoals je bent. Dosha's bepalen namelijk hoe je in elkaar zit, wat je sterke punten zijn, maar ook wat je mindere kanten zijn.



1. Zoek uit wat jouw dominante dosha is

Zodat je jezelf leert kennen en erachter komt wat voor jou werkt en wat niet.

Nu je dit weet dat ieder mens anders is, begrijp je ook waarom Ayurveda geen one-size-fits-all aanpak kent. Omdat we allemaal verschillend zijn kan wat voor mij heel goed werkt, bij jou averechts werken en klachten veroorzaken en andersom.

Het is dus belangrijk dat je weet wat bij jou past. Een Ayurvedisch therapeut kan je helpen bij de diagnose van jouw constitutie.



Je bent wat je verteerd

Je spijsvertering ('agni') is de sleutel tot gezondheid.

Een sterke spijsvertering betekent gezondheid en energie, het zorgt dat je lekker in je vel zit. Een zwakke spijsvertering leidt tot afvalstoffen ('ama'), wat klachten kan veroorzaken.

2. Neem je tijd om naar het toilet te gaan en kijk ook even achterom

Aan je stoelgang kun je namelijk goed zien hoe het met je spijsvertering gaat.

- Droge keutels of last van constipatie? Te veel Vata
- Zachte ontlasting of diarree? Te veel Pitta
- Ontlasting met slijm? Te veel Kapha
- Plakkerig? Dat betekent afvalstoffen ("ama")



Je bent wat je verteerd

3. Hou je spijsvertering op peil

1. Begin je dag met warm water. Dit maakt je spijsvertering wakker en brengt het rustig weer op gang.
2. Gebruik kruiden en specerijen. Niet alleen heel lekker, maar het helpt ook bij de vertering van je voeding.
3. Eet je grootste maaltijd tussen 12-14 uur. Dan is je spijsverteringsvuur namelijk het sterkst.



Beweeg met de natuur

Alles in de natuur heeft zijn eigen ritme en wij dus ook.

We staan tegenwoordig alleen zo ver af van de natuur, dat we vergeten zijn hoe dit ook alweer moet. Toch functioneren we het beste als we leven met deze natuurlijke ritmes.

Het is misschien even wennen, maar als je onderstaande tips volgt ga je je uiteindelijk écht beter voelen.

4. Sta uiterlijk om 6.00 uur op

Dit vinden de meeste mensen niet leuk om te horen, maar als je het consequent doet wen je eraan en wil je uiteindelijk niet meer anders.

Je begint je dag namelijk met meer energie als je om 6.00 uur opstaat. Hoe dit komt?

- Van 6.00 tot 10.00 uur is Kapha energie actief. Dit betekent zwaarte en traagheid. Sta je in deze periode op dan neem je die energie met je mee.
- Sta je voor 6.00 uur op dan pak je de voordelen van Vata energie mee: licht, energiek, beweeglijk.



5. Ga om 22.00 uur naar bed

Ayurveda heeft de dag opgedeeld in verschillende fases.

- Tussen 18:00 uur en 22:00 uur is het weer Kapha tijd, dit betekent dat je automatisch slaperig zult worden als je de dag rustig afbouwt en lekker kunt ontspannen.
- Na 22:00 wordt Pitta weer actief. Pitta staat voor actie en dit betekent dat als je om 22.00 uur nog niet slaapt, je weer een opleving krijgt en van alles wil gaan doen.



6. Eet volgens de seizoenen

Tegenwoordig is alles het hele jaar verkrijgbaar maar dat wil niet zeggen dat het persé gezond is. Het is niet voor niets dat in de winter appels, peren en boerenkool volop te krijgen zijn en geen aardbeien en kropsla. Er groeit wat nodig is.

7. Vermijd schermen en fel licht 's avonds

In elk geval 1 uur voordat je naar bed gaat. Blauw licht verstoort namelijk je melatonine productie, waardoor je minder goed slaapt.

8. Ga naar buiten

Probeer elke dag even naar buiten te gaan. Het liefst de natuur in, omdat dit heel ontspannend werkt. Maak een strandwandeling, ga het bos in of loop een rondje door het park.



Eet wat bij jou past

9. Zoek uit waar jouw onbalans zit

Dan kun je voeding gaan inzetten om het evenwicht weer terug te brengen. Je kunt wat je eet en hoe je eet aanpassen op wat goed werkt voor jou.

Hierdoor zullen klachten als stijve gewrichten, huidproblemen, slaapproblemen, hormonale onbalans, weinig energie verdwijnen.

De juiste voeding gaat heel veel verschil maken.

Zelf heb ik jarenlang last gehad van mijn darmen. Tot ik erachter kwam dat ik veel Vata in mijn systeem heb.

Hierdoor heeft mijn lichaam moeite met het verteren van rauwe groentes en koude dranken. En al die tijd dacht ik gezond bezig te zijn met mijn groene smoothies en salades...

Sinds ik overgestapt ben op warme, gekookte gerechten en fruit apart eet, heb ik hier geen last meer van.



10. Eet elke dag een theelepel sesamzaadjes

Sesamzaadjes zijn een goede bron van calcium, magnesium (helpt bij de opname van calcium), Omega 3 vetzuren en antioxidanten.

Elke dag een theelepel sesamzaadjes is dus niet alleen heel erg lekker (zeker als je ze even roostert) maar ook supergezond en kan osteoporose op latere leeftijd voorkomen.



11. Drink KKV thee

KKV thee is een hele fijne thee die helpt om je spijsvertering te stimuleren en afvalstoffen af te voeren. Je kunt hem elke dag drinken maar bijvoorbeeld ook tijdens een detox.

Deze thee balanceert Vata, Pitta en Kapha en is dus goed voor alle constituties.

- Koriander werkt verkoelend en vermindert ontstekingen
- Komijn stimuleert je spijsvertering, vermindert gasvorming en verwijdert afvalstoffen
- Venkel vermindert krampen en verlicht een opgeblazen gevoel

Het recept is simpel.

- Neem van alledrie kruiden een theelepeltje
- Even kort kneuzen in een vijzel zodat de smaken vrijkomen
- Doe een liter gekookt water in een thermosfles en voeg hier de kruiden aan toe.
- Laat het ongeveer 10 minuten trekken. Je kunt de kruiden eruit zeven als je dat fijner vindt. Ik laat ze er zelf gewoon inzitten.



Luister naar je lichaam

Je lichaam geeft constant signalen af over wat het nodig heeft. Hoofdpijn, buikpijn, slecht slapen, het zijn allemaal signalen dat er iets niet helemaal lekker gaat. Leer deze signalen herkennen en begrijpen wat je lichaam nodig heeft, voordat kleine klachten groter worden.

12. Gebruik een tongscraper

Tijdens je slaap is je lichaam bezig met transformatie, opname, afscheiding en herstel. De afvalstoffen die hierbij vrij komen, verlaten het lichaam via je urine, ontlasting, zweet en via de tong. Daarom heb je in de ochtend soms een witte of gele laag op je tong en een niet zo frisse adem. Dit zijn afvalstoffen.

Het is belangrijk om dit laagje te verwijderen voordat je iets eet of drinkt, anders komen ze weer terecht in je lichaam en dat is jammer. Je lichaam wil er juist vanaf. Doordat je elke dag even naar je tong kijkt, zie je meteen hoe het met je gaat. Hoe dikker het laagje, hoe meer afvalstoffen.



13. Begin je dag met warm water

Op een lege maag, na het tongschraper en tandenpoetsen. Hiermee komt je spijsvertering op gang, je vult het vochtgehalte in je lichaam aan en afvalstoffen worden afgevoerd. Wacht minstens een half uur voordat je iets anders eet of drinkt, zodat het zijn werk kan doen.

14. Plan je maaltijden

Eet wat je lichaam nodig heeft. Klinkt eenvoudig, maar kan best lastig zijn als je het druk hebt.

Als je van tevoren inplant wat je gaat eten kom je in elk geval niet voor verrassingen of verleidingen te staan. Zorg dat je alles in huis hebt en zorg dat je eten bij je hebt als je naar je werk gaat of onderweg bent. Heel fijn als je daar niet meer over na hoeft te denken.



15. Mediteer

Meditatie zorgt voor innerlijke rust, vermindert stress en helpt je luisteren naar wat in je lichaam en geest gebeurt.

Heb je geen ervaring met mediteren? Maak het dan niet te ingewikkeld. Begin met een paar minuten en bouw het langzaam op.

Mediteren in de ochtend is heel fijn omdat je dan nog rustig bent, voordat de hectiek van de dag begint.

Je kunt je dag ook afsluiten met een paar minuten rust in je hoofd voordat je gaat slapen.

Er zijn verschillende soorten meditaties, ga op zoek naar een vorm die voor jou prettig voelt.



16. *Smeer jezelf in*

Masseer je huid met olie. Hierdoor blijft je huid zacht en soepel en het is een manier van goed voor jezelf zorgen. Masseer je hele lichaam en geef extra aandacht aan de plekken waar dat nodig is. De manier van masseren pas je aan aan wat je op dat moment nodig hebt.

- Moe of zwaar gevoel? Masseer stevig en krachtig zodat je spieren loskomen en de doorbloeding wordt gestimuleerd.
- Ben je gestresst? Dan masseer je juist langzaam en zacht.

Verwarm de olie (in je handen of doe het olieflesje een paar minuten in een beker met warm water) dan wordt het nog beter opgenomen door je huid.

Gebruik een goede pure olie, zonder toevoegingen.

Voor Vata: sesamolie of amandelolie

Voor Pitta: kokosolie

Voor Kapha: sesamolie of mosterdolie



Zorg voor balans

Teveel of te weinig van iets brengt je uit evenwicht. Ayurveda draait om het vinden van harmonie in je lichaam, je geest en je emoties.

17. Bewaar je balans

Wees niet te streng voor je zelf.
Een to do lijst is prima, maar krijg je het niet af?
Morgen is weer een dag.

Let op je energiepeil – Voel je je uitgeput? Neem een pauze en laad even op.

Doe elke dag iets wat je blij maakt!
Ayurveda draait namelijk niet alleen om lichamelijke gezondheid, maar ook om plezier en voldoening in het leven.



18. Doe eens helemaal niets

Wanneer heb jij voor het laatst écht even helemaal niets gedaan?

Geen telefoon, geen to-do lijst, geen afleiding?

In ons drukke leven lijkt nietsdoen bijna “zonde van de tijd”, maar eigenlijk is het juist supergezond voor zowel je lichaam als je geest.

Waarom is nietsdoen zo belangrijk?

- je zenuwstelsel komt tot rust
- je hersenen verwerken informatie beter
- je creativiteit en productiviteit nemen toe

Hoe kun je bewust ontspannen?

- Plan een ‘niets-moment’ in je dag Zet een timer op 10-15 minuten en doe helemaal niets. Kijk naar buiten, adem rustig in en uit, en laat gedachten gewoon komen en gaan.
- Laat je telefoon vaker liggen Zet meldingen uit en neem een paar digitale detox-momenten per dag. Je zult merken hoe rustgevend dat is!
- Ga zonder doel naar buiten Maak een ontspannen wandeling zonder muziek of afleiding en laat je gedachten de vrije loop.



19. Omring jezelf met de juiste mensen

Eerlijk is eerlijk: het leven is al druk genoeg zonder mensen die je alleen maar energie kosten.

Daarom is het belangrijk om jezelf te omringen met mensen die je laten lachen, je uitdagen en je motiveren om het beste uit jezelf te halen.

De juiste mensen geven je energie, de verkeerde kosten je alleen maar energie en geduld.

Zorg dus voor mensen om je heen waar je je goed bij voelt.

20. Voed jezelf met de juiste dingen

Wist je dat volgens Ayurveda alles wat via je zintuigen binnenkomt verteerd moet worden?

Dat betekent dus alles wat je ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft.

Heel belangrijk dus dat je je zelf voedt met dingen waar je blij van wordt!



En nu?

Ik hoop dat je iets wijzer bent geworden na het lezen van mijn tips en dat ik je heb kunnen inspireren om ook aan de slag te gaan met Ayurveda.

Als dit allemaal nieuw is voor je, raad ik je aan om rustig te beginnen. Kies 1 of 2 dingen uit die je aanspreken, probeer het een paar weken en kijk hoe het voelt.

Breidt het daarna verder uit.

En onthou dat het niet perfect hoeft, want wat is perfect? Luister naar je gevoel en doe gewoon wat goed voelt voor jou.

Wil je aan de slag met je gezondheid en van je klachten af? Of ben je toe aan een natuurlijke manier van leven en wil je meer energie en balans? Kijk dan op mijn website voor de mogelijkheden.





AyurVita

Email: info@ayurveda.nl

Instagram: [@ayurvita.nl](https://www.instagram.com/ayurvita.nl)

Website: www.ayurvita.nl

