



# Ayurveda & Lente

**Fit de lente door!**

**Ayurvedische tips om je goed en gezond te voelen**

Ayurveda brengt de duizenden factoren die onze gezondheid beïnvloeden terug tot 3 basisprincipes (dosha's). Deze 3 dosha's zijn Vata, Pitta en Kapha. Ze zijn werkzaam in de hele natuur en we vinden ze ook terug in ons lichaam en onze geest. Zijn de 3 dosha's in evenwicht, dan genieten we een perfecte gezondheid, voelen ons goed en stralen een natuurlijke schoonheid uit.

In het klassieke ayurvedische handboek Charaka Samhita wordt de invloed van de natuur in de lente als volgt beschreven:

"In de lente wordt door de warmte van de zon de in de winter opgehoopte Kapha in het lichaam gemobiliseerd. Daardoor kunnen onze spijsvertering en de stofwisseling worden vertraagd, waaruit vele problemen kunnen voortkomen."

De Kapha-dosha heeft de eigenschappen: koud, vloeibaar, zwaar en zacht. Daarom hebben bijvoorbeeld vele mensen in het voorjaar vaak enige dagen een loopneus en een duf, zwaar hoofd.

Ook voorjaarsmoeheid is niets anders dan een teveel aan Kapha. Om eventuele onaangenaamheden te voorkomen, wordt door de Ayurveda aanbevolen om tegen het eind van de winter Kapha te verminderen. Breng 's morgens één tot twee druppels neusolie in elk neusgat aan. Daardoor wordt vooral het gebied van het hoofd van overmatige Kapha bevrijd. Bij de totale mondhygiëne van de Ayurveda wordt het aanbevolen om vóór het tandenpoetsen de tong te reinigen.

In het bijzonder voor de wat meer gezette mensen heeft een Garshan-massage 's morgens met een zijden handschoen een positieve werking. Deze is heel gemakkelijk te doen en werkt stimulerend op het bindweefsel en de doorbloeding en reduceert de Kapha dosha. Z.O.Z

**[www.mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl](http://www.mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl)**  
**[info@mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl](mailto:info@mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl)**



# Ayurveda & Lente

## \*Voeding

In de lente is het erg belangrijk om licht verteerbaar voedsel te eten en de spijsverteringskracht te versterken. Het ontbijt moet zeker licht zijn omdat 's morgens de spijsverteringskracht nog niet sterk is. Een te zwaar ontbijt kan door het lichaam niet volledig verteerd worden. Als gevolg daarvan ontstaan onvolledig verteerde stofwisselingsproducten (in de Ayurveda worden deze Ama genoemd) die zich in het lichaam verzamelen en het normaal functioneren belemmeren.

Kapha-thee of heet gemberwater met wat citroen en honing activeert de spijsvertering en de stofwisseling. Ter ondersteuning van de spijsverteringskracht kan men circa 15 minuten voor het middageten een paar kleine stukjes gember samen met wat citroensap en een snuffje zout eten. De hoofdmaaltijd moet rond het middaguur worden genuttigd, omdat omstreeks deze tijd de verteringskracht het grootst is. Als drank bij het middageten past een glas lassi bijzonder goed. Dit is een lekkere yoghurtdrink die in India overal bekend en geliefd is.

Het avondeten moet niet te laat worden genomen en ook niet te zwaar zijn. Het is gunstig om licht verteerbaar, warm eten te nemen.

Heet gemberwater door de dag heen versterkt de verteringskracht en helpt het lichaam de voedingsstoffen er beter uit te halen en slakken uit te scheiden.

De smaken zoet en zuur hebben de neiging Kapha te laten toenemen, deze smaken moet u daarom in de lente niet laten domineren in het voedsel.

Men moet pas eten als men werkelijk honger heeft. Beter niet tussen de maaltijden door eten. Het beste is 3-5 uur tussen de maaltijden.

## \*Lichaamsbeweging

Het is belangrijk, en zeker in de lente, om regelmatig lichaamsbeweging te hebben. Kies voor een sport die u plezier geeft, maar pas op voor overbelasting. De Ayurvedische regel die hierbij geldt is om tot 50 procent van uw maximale belasting te gaan. Zodra u zwaar begint te ademen of sterk begint te zweten zou u het rustiger aan moeten doen of stoppen. Liever vaker en met mate dan zelden en zonder mate.

Speciaal de lente is een bijzonder geschikte tijd om een

\*Ayurvedische reinigingsbehandeling (Panchakarma) te doen.

Welzijn staat in het voorjaar centraal.

