

De complete Ayurvedische huisapotheek

GEBASEERD OP DE TIJDLOZE WIJSHEID
VAN 5000 JAAR OUDE MEDISCHE KENNIS UIT INDIA

VASANT D. LAD,
B.A.M.S., M.A.Sc.



De complete Ayurvedische huisapotheek

Gebaseerd op de tijdloze wijsheid van 5000 jaar oude medische kennis uit India

Oorspronkelijke titel:
The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies
Oorspronkelijke uitgever: Harmony Books, New York
Imprint of the Crown Publishing Group

This translation published by arrangement with Harmony Books, a imprint of the
Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 1998 Vasant Lad, B.A.M.S., M.A.Sc.
(Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery, Master of Applied Science)
All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,
microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2016 voor deze uitgave:
Succesboeken.nl
The Netherlands
e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789079872947
Nur: 860
Trefwoord: gezondheid
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans
Illustraties: Vasant D. Lad
Foto's o.a. van Pixabay, 123RF, e.a.
Foto voorzijde cover: Sammy JayJay


Bestelinformatie:
Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel
te verkrijgen. Voor alle andere uitgaven plus uitgaven van
collega-uitgevers: bezoek de website van Succesboeken.nl

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft dit boek bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp
dat behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om dit boek zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken.
Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk
gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat
veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de
informatie die dit boek bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.
Hoewel de informatie in dit boek gebaseerd is op Ayurvedische principes die al duizenden jaren in praktijk worden gebracht,
dient zij niet als standaarddiagnose of -behandeling te worden opgevat of gebruikt.
Raadpleeg bij ziekte altijd een medisch professional.

Van al het in dit boek opgenomen beeldmateriaal is gestreefd de rechten volgens de wettelijke bepalingen te regelen.
Waar bekend hebben wij bij het beeldmateriaal de naam van de fotograaf en/of rechthebbende vermeld.
Indien bij een afbeelding de fotograaf niet vermeld staat, hebben wij de fotograaf en/of rechthebbende
niet kunnen achterhalen. Indien u meent aanspraak te kunnen maken op rechten van gebruikt
beeldmateriaal of u bent ten onrechte niet vermeld als bron,
neemt u dan contact met ons op.

*Dit boek draag ik met mijn hele hart op
aan mijn liefdevolle vrouw Usha
en mijn kinderen Aparna en Pranav.*



*Met alle respect heb ik de vrijheid genomen om u te tutoyeren.
In het Engels hebben we daar taalkundig gezien geen problemen mee.
Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven.
Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan.
Dat is de enige reden. Ik respecteer en bewonder iedere lezer, man of vrouw.*

— Vasant D. Lad

Inhoud

Woorden van dank	IX
Inleiding: De noodzaak van genezing	XI
Deel I De wetenschap van het leven	
1 Ayurveda: lichaam, geest en ziel	1
Het universum en hoe wij ermee verbonden zijn	1
De vijf elementen: bouwstenen van de natuur	2
De drie dosha's: <i>Vata</i> , <i>Pitta</i> en <i>Kapha</i>	4
De twintig eigenschappen: een belangrijke sleutel tot genezing	6
2. Ontdek je mentale en fysiologische type	9
Prakriti en vikriti	9
Bepaal welk constitutioneel type je bent	10
Kenmerken van de <i>Vata</i> -persoon	10
Kenmerken van de <i>Pitta</i> -persoon	15
Kenmerken van de <i>Kapha</i> -persoon	18
Toepassing van deze kennis	21
3. Waarom wij ziek worden	23
De definitie van gezondheid	23
Tien factoren bij gezondheid en ziekte	25
Hoe ziekte ontstaat	30
Deel II Ayurveda in de praktijk	
4. Hoe wij gezond kunnen blijven	37
Bewustzijn	37
Maatregelen nemen om de oorzaak af te zwakken	37
Het evenwicht herstellen	38
Reinigings- en zuiveringstechnieken	39
Een eenvoudige doe-het-zelfzuivering	40
Verjonging en vernieuwing	42
Gevoel van eigenwaarde	43
5. De Ayurvedische leefstijl: het ultieme preventieve geneesmiddel	45
In harmonie met de natuur	45
Ayurvedische dagelijkse routine	46
Seizoengebonden routine	51

6. Ademhalingstechnieken	57
Het geheim van pranayama	57
Zes ademhalingstechnieken	58
7. Meditatie en mentale discipline	61
Lege kom meditatie	62
So-Hum-meditatie	63
Dubbelzijdige aandacht (getuige zijn van)	64
8. Ayurvedische voedingsrichtlijnen	65
Voedingsrichtlijnen voor de constitutionele typen	65
De zes smaken	66
Gezonde en ongezonde eetgewoonten	76
Onverenigbare voedselcombinaties	77
Voedsel en de drie guna's	79
 Deel III Geheimen van Ayurvedische zelfgenezing: een encyclopedie van ziekten en remedies	
9. Zo gebruik je deze encyclopedie	85
Componenten van Ayurvedische genezing	85
Diagnose en behandeling	86
Waarschuwingen	88
10. Ziekten en remedies van A-Z	89
 Tot slot:	
Verantwoordelijkheid nemen voor je gezondheid: hoe je Ayurveda in je leven kunt integreren	227
Appendix 1 Toepassing van de genezende eigenschappen van metalen, (half) edelstenen, kleuren en geuren	229
Appendix 2 Bereiding en gebruik van kruiden, ghee's en oliën	237
Appendix 3 Speciale Ayurvedische procedures	241
Appendix 4 Yoga-asana's	243
Verklarende woordenlijst	251
Adressen	258
Aanbevolen literatuur	259
Index	260
Over de auteur	270

Woorden van dank

De auteur wil graag zijn erkentelijkheid betuigen jegens degenen dankzij wier toewijding en inzicht de kennis van Ayurveda verspreid werd, in het bijzonder zijn leraren.

Op liefdevolle wijze wezen zij hem de weg en deelden zij hun kennis en ervaring met hem. Hij wil ook graag de volgende mensen bedanken, zonder wier bijdragen dit boek niet zou bestaan.

Zijn liefdevolle vrouw Usha en zijn kinderen Pranav en Aparna voor hun liefde, geduld en steun tijdens het schrijven van dit boek. Wynn Werner en de staf van het Ayurvedic Institute voor hun hulp bij de eer-

ste opzet en de verschillende conceptversies van dit boek en voor de belangrijke suggesties die zij tijdens dit proces deden.

Jack Forem, die met het idee voor dit boek kwam, wil hij hiervoor bedanken, alsmede voor zijn hulp bij het in een heldere en prettige stijl schrijven, indelen en opmaken van het materiaal.

Zijn waardering gaat uit naar Leslie Meredith en Peter Guzzardi van Harmony Books, voor hun geloof in dit project, en naar Joanna Burgess, ook van Harmony Books, voor de nauwgezette aandacht waarmee zij de productie van dit boek heeft begeleid.



Voorwoord

Ayurveda is – op zichzelf – een volledige en echte wetenschap. En een oude wetenschap, met diepe wortels. Wortels die teruggaan naar de ware natuur van de mens: ons bewustzijn.

Ayurveda is verder vooral ook een toegepaste wetenschap: praktisch van aard, overal inzetbaar en geldig voor iedereen en elke omstandigheid. En Ayurveda gaat over geneeskunde: zowel preventief als behandelend. Niets uitsluitend, maar alles omarmend. Ook reguliere geneeskunde.

Dr. Lad is een Ayurvedisch arts die klassieke Ayurveda hoog in het vaandel heeft staan. Zijn interesse in en respect voor westerse geneeskunde is echter even groot, en graag overlegt en bediscussieert hij met westerse medici wat ware genezing inhoudt – in theorie en praktijk.

Dr. Vasant Lad (B.A.M.S. – Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery) is een bijzondere vertegenwoordiger van de Ayurvedische traditie. Hij is – op aanwijzing van zijn spirituele leraar en leidsman – als een van de eersten naar het Westen gegaan om daar Ayurveda grootschalig bekendheid te geven.

Begin jaren 80 reisde dr. Vasant Lad naar de VS om daar een Ayurveda school op te richten, in een tijd dat veel mensen vaak nog nooit van Ayurveda gehoord hadden. Yoga was al wel een beetje bekend, maar ook dat beperkte zich toen nog tot een zeer kleine groep geïnteresseerden.

Nu is yoga overal en tot alle lagen van de westerse bevolking doorgedrongen, en Ayurveda volgt!

Dr. Vasant Lad heeft zich de afgelopen decennia ingezet om Ayurveda een goede en gedegen bekendheid te geven. Niet alleen door de kennis erover te verspreiden en te onderwijzen, maar vooral ook door de ‘spirit’ ervan over te dragen en door te geven.

Ayurveda is een spirituele wetenschap: het grijpt terug op ‘bewustzijn’ als ware aard en natuur van de

mens. Dat maakt het tot een krachtige en waarlijke wetenschap, met universele en eeuwige waarde. En dat is iets wat dr. Vasant Lad – naast alle praktische kennis die Ayurveda te bieden heeft – ook echt weet over te dragen. In zijn boeken, in zijn onderricht, en door zijn studenten diepgaand te inspireren.

Het is een voorrecht voor mij geweest om twee jaar lang bij dr. Vasant Lad in de leer te zijn geweest. Naast alle praktische kennis – waarvan dit boek een goed voorbeeld is wat betreft het A tot Z gedeelte van de huisapotheek – heeft dr. Lad veel bijgedragen op het gebied van diepe eerbied voor het leven.

Het leven is een wonder, en het is vol schoonheid en wijsheid – aan ons om daarin te baden, ervan te leren, en ervan te genieten. Zowel vanuit en door onze gezondheid, als door het inzicht in wat ziekte nu precies is.

Beiden zijn namelijk uitingen van de oneindige intelligentie van wat we ‘leven’ noemen.

Dr. Vasant Lad is iemand die ‘genezing’ in de vingers heeft, om die uitdrukking te gebruiken. Niet alleen is hij een expert op het gebied van Ayurvedische polsdiagnose, maar ook weet hij – zoals hij het zelf noemt – door te dringen in het hart van de ‘patiënt’.

Een praktisch voorbeeld daarvan deed zich voor in een workshop die ik ooit bij hem deed, nog ver voordat ik bij hem ging studeren. Tijdens die workshop – in Engeland – konden deelnemers, meest Ayurvedische therapeuten, hun cliënten meenemen, en dr. Lad gaf zijn inzichten en aanwijzingen bij de betreffende cliënten.

Een van de meegekomen cliënten had levensbedreigende hartklachten: dr. Vasant Lad nam de pols van de man voor een Ayurvedische polsdiagnose, en noemde een aantal meer fysieke observaties bij naam.

Op een gegeven moment keek hij de man met de hartklachten aan, met een blik vol compassie, en zei – hem recht in de ogen kijkend: “U heeft zo veel onverwerkte emoties in uw hartgebied – wat een schoonheid om te zien! Dank u wel!”

Alle aanwezigen, inclusief mijzelf, stonden versteld – die reactie hadden we niet verwacht. Bij de beste man zelf sprongen de tranen in de ogen, en we zagen hem op een diep niveau ontspannen. Door de ziekte van de man – in alle onschuld van die ziekte zelf – als ‘schoonheid’ te benoemen en dat terug te geven aan de ‘patiënt’, vond er op diep niveau een stukje ware genezing plaats – bij ons allemaal.

Daarna ging dr. Lad – zoals gewoonlijk – verder met het voorschrijven van wat zo gangbaar is in Ayurveda: goede en passende voeding, een ondersteunende leefstijl (inclusief yogahoudingen en ademhalingsoefeningen), en een aantal medicinale kruidenremedies.

In dit bijzondere boek van dr. Vasant Lad vind je – als lezer – iets terug van deze unieke combinatie van alle aspecten van geneeskunst: van de praktische huis-, tuin- en keukenremedies die Ayurveda te bieden heeft, tot de helende connectie met onze eigen ziel, wanneer die weer echt tot leven wordt geroepen.

Alles heeft in genezing zijn eigen plaats. En ieder mens is in zijn of haar proces van ziekte en gezondheid volstrekt uniek.

De Waarheid van het leven uit zich in drie belangrijke aspecten, waar we – vanuit onze essentie – allemaal wel iets van herkennen: Inzicht, Schoonheid en Devotie.

Dr. Vasant Lad draagt in zijn leven, in zijn onder-richt, en in zijn werk en boeken, al deze drie aspecten op een bijzondere wijze naar buiten toe. Dat maakt ook dit boek zo waardevol.

Het is een boek vol praktische tips om – zoals Ayurveda het begrip ‘preventie’ zo mooi uitdrukt – “ziekten te voorkomen nog voordat ze ontstaan zijn.” Het is ook een boek vol inspiratie, doordrenkt van dat zojuist genoemde ‘Inzicht, Schoonheid en Devotie.’

Het lezen en raadplegen van dit boek werkt op zichzelf genezend – en bied je talloze mogelijkheden, tips en richtlijnen om je gezondheid en die van je naasten te helpen ondersteunen. Een prachtig handboek – door en van het leven zelf!

Drs. Coen van der Kroon

(Coen van der Kroon is in 1989 afgestudeerd in Klassieke Talen met een scriptie over Griekse hippo-cratistische geneeskunde in vergelijking met oosterse geneeswijzen.

Daarna heeft hij zich verdiept in meerdere natuur-geneeswijzen, waaronder Ayurveda. Vanaf 1999 heeft hij twee jaren Ayurveda gestudeerd aan het gerenommeerde Ayurvedic Institute van dr. Vasant Lad in de Verenigde Staten. Daarnaast is hij in de leer geweest bij andere internationaal bekende Ayurveda experts, zoals dr. David Frawley, dr. Robert Svoboda, en dr. Sunil Joshi.

In 2005 heeft Coen van der Kroon in Nederland de Academy of Ayurvedic Studies opgericht, nu Delight Academy | Ayurveda.

Hij is op dit moment programma-directeur van, en een van de docenten aan deze school. Coen van der Kroon heeft de afgelopen jaren meer dan 100 artikelen over Ayurveda gepubliceerd, is de auteur van drie boeken over o.a. Ayurveda en andere natuurgenees-wijzen.)



De Aloë-vera plant heeft sterke geneeskrachtige eigenschappen.

Foto: Petr Kratochvil

Inleiding

De noodzaak van genezing

Ayurveda is de kunst van het dagelijks in harmonie met de natuurwetten leven. Ayurveda is een oude, natuurlijke wijsheid omtrent gezondheid en genezing, een wetenschap van het leven. De doelen en intenties van deze wetenschap zijn instandhouding van de gezondheid van een gezond persoon en genezing van de ziekte van een ongezond persoon.

Zowel preventie (handhaving van een goede gezondheid) als genezing komt met behulp van geheel natuurlijke middelen tot stand.

Volgens Ayurveda is gezondheid een volmaakte staat van evenwicht tussen de drie fundamentele energieën van het lichaam, de dosha's (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*), en een even levensbelangrijk evenwicht tussen lichaam, geest en ziel of bewustzijn.

Ayurveda is een diepzinnige wetenschap van het leven, die het gehele leven omvat en het leven van de individuele mens met het leven van het universum in verband brengt. Het is een holistische geneeskunde in de ware zin van het woord.

Lichaam, geest en bewustzijn staan in voortdurende wisselwerking met en relatie tot andere mensen en de omgeving. Om gezondheid te bewerkstelligen houdt Ayurveda rekening met deze verschillende levensniveaus en hun onderlinge verbondenheid.

Als wetenschap van zelfgenezing omvat Ayurveda voeding en voedingsleer, leefstijl, lichaamsbeweging, rust en ontspanning, meditatie, ademhalingsoefeningen en geneeskrachtige kruiden, alsmede reinigings- en zuiveringsprogramma's om lichaam, geest en ziel te genezen.

Ook kunnen er hulptherapieën als geluids-, kleuren- en aromatherapie worden gebruikt. Het doel van dit boek is je met deze natuurlijke methoden vertrouwd te maken, zodat je de leefstijlkeuzen kunt maken en de zelfgenezingsmethoden kunt leren die bij

jou passen en waarmee je gezondheid en evenwicht kunt scheppen, in stand houden of herstellen.

Ayurveda is een Sanskriet woord dat 'de wetenschap van het leven en van een lang leven' betekent. Volgens deze wetenschap is ieder mens zowel een creatie van kosmische energieën als een uniek verschijnsel, een unieke persoonlijkheid.

Ayurveda leert dat wij allemaal een constitutie hebben, onze individuele psychobiologische aard. Vanaf de conceptie wordt deze individuele constitutie voortgebracht door de universele energieën ruimte, lucht, vuur, water en aarde.

Deze vijf elementen verenigen zich tot de drie fundamentele energieën, de dosha's. Ether en lucht vormen *Vata*, de energie van beweging; vuur en water vormen *Pitta*, het beginsel van spijsvertering of metabolisme, de transformatie van materie in energie; en water en aarde vormen *Kapha*, de energie van structuur en lubricatie.

Wanneer het mannelijk sperma en de vrouwelijke eicel bij de bevruchting samenkomen, vormen de in het lichaam van de ouders voorkomende *Vata-Pitta-Kapha*-factoren die op dat moment het meest actief en overheersend zijn, vanwege het seizoen, de tijd, hun emotionele toestand en de kwaliteit van hun relatie, een nieuw individu met een bepaalde uitgelezen groep van eigenschappen.

Tegenwoordig noemen wij deze blauwdruk van het individu onze erfelijke genetische code; Ayurveda noemt deze al sinds onheuglijke tijden onze *prakriti* of individuele constitutie, een constante factor die ons hele leven niet verandert. Het is ons eigen unieke energiepatroon, onze combinatie van fysieke, mentale en emotionele kenmerken en predispositie.

Hoewel de onderliggende structuur van onze *prakriti* een onveranderlijke realiteit blijft, onze thuis-

basis of wezenlijke individualiteit, wordt zij voortdurend door talloze krachten bestookt. Veranderingen in leeftijd en in onze externe omgeving; afwisselend warmte en koude, naar gelang het seizoen; onze eindelijk veranderende gedachten, gevoelens en emoties; en de kwaliteit en kwantiteit van de voeding die wij eten, beïnvloeden ons voortdurend.

Ongezonde voeding, overmatige stress, onvoldoende rust of lichaamsbeweging en onderdrukte emoties verstoren allemaal ons *doshisch* evenwicht. Afhankelijk van het soort veranderingen en de onderliggende constitutie van het individu kunnen zich verschillende kwalen ontwikkelen.

- Sommige mensen ervaren een toename of verergering van *Kapha*, hetgeen leidt tot aandoeningen zoals verkoudheden, verstopping, niezen en allergische reacties, alsmede tot gehechtheid, hebzucht en bezitterigheid.
- Een *Pitta*-persoon kan uitermate kritisch, boos of perfectionistisch worden, of lichamelijke symptomen zoals indigestie, brandend maagzuur, diarree, dysenterie, galbulten, uitslag of acne ontwikkelen.
- *Vata*-onevenwichtigheden kunnen zich als constipatie, zwelling van de buik, ischias, artritis of slapeloosheid manifesteren, in combinatie met psychische symptomen zoals angst, bezorgdheid en onzekerheid.

Al deze ziekten en aandoeningen, en ook de talloze andere die menselijk lijden tot gevolg hebben, zijn te wijten aan alternaties in de inwendige ecologie van het lichaam.

Deze verstoren het evenwicht van het individu, waardoor subtiele biochemische veranderingen ontstaan, die uiteindelijk tot ziekte leiden. Daarom spreekt de Ayurvedische geneeskunde van de noodzaak van genezing voor ieder mens, van elke rang en stand.

Als wij bij de innerlijke en externe omstandigheden van ons leven gezond willen blijven, moeten wij ons voortdurend aanpassen om ons evenwicht in stand te houden. Een deel van deze aanpassing vindt automatisch plaats, dankzij de prachtige wijsheid en intel-

ligentie waarmee ons lichaam is ontworpen. Maar het grootste deel vergt een bewuste keuze. Om onze gezondheid en ons evenwicht in stand te houden, moeten wij met de drie dosha's jongleren, door maatregelen te nemen om *Vata*, *Pitta* of *Kapha* te versterken of af te zwakken, naar gelang de omstandigheden.

Dit vergt voortdurende aandacht, voortdurend bewustzijn, voortdurende heelwording. Zo is genezing, – gezond, evenwichtig, bewust leven in de volheid van het huidige moment – echt een manier van leven.

Ayurveda is geen passieve vorm van therapie, maar vraagt juist van ieder individu dat hij of zij de verantwoordelijkheid voor zijn of haar eigen dagelijks leven neemt.

Via onze voeding, onze relaties, onze baan, onze talloze verantwoordelijkheden en ons dagelijks leven als geheel kunnen wij eenvoudige maatregelen nemen om ziekte te voorkomen, onszelf te genezen, heel te worden en naar vervulling te groeien.

Volgens Ayurveda heeft ons leven een doel. Eenvoudig gezegd is dat doel het kennen of ons bewust worden van de Schepper (kosmisch bewustzijn) en onze relatie ermee begrijpen, hetgeen ons dagelijks leven volkomen zal beïnvloeden.

Dit grote doel dient bereikt te worden door vier fundamentele aspecten van het leven in evenwicht te brengen: *dharma*, juist handelen; *artha*, materieel succes of rijkdom; *kama*, positieve begeerte; en *moksha*, spirituele bevrijding.

Dit worden de vier *purushartha's* genoemd, de vier grote doelen of prestaties in het leven van ieder mens. De fundering van al deze levensfacetten is gezondheid. Om *dharma* in stand te houden en onze plichten en verantwoordelijkheden jegens onszelf en anderen uit te voeren, moeten wij gezond zijn.

En ook om overvloed te scheppen en succesrijk te handelen is een goede gezondheid onontbeerlijk. Voor creatieve, positieve begeerte hebben wij een gezonde geest en een gezond bewustzijn, een gezond lichaam en een gezonde perceptie nodig.

Begeerte – *kama* – wordt soms als seks vertaald en verwijst naar voortplanting en gezinsleven, maar is in feite de positieve energie of kracht van begeerte die elk creatief werk voortbrengt en aandrijft.

En *moksha* of spirituele bevrijding is niets anders dan volmaakte harmonie van lichaam, geest en bewustzijn of ziel.

De hele mogelijkheid om in het leven iets te bereiken en vervulling te vinden, berust dus op een goede gezondheid.

In de vijftig jaar dat ik de geneeskunde uitoefen, heb ik op het gebied van de chirurgie, gynaecologie, verloskunde en kindergeneeskunde alsmede van de algemene geneeskunde gewerkt, waarbij ik duizenden mensen van alle leeftijden en rangen en standen heb behandeld.

Ik heb herhaaldelijk gezien dat keuzen wat leefstijl betreft, zoals voeding, lichaamsbeweging en dagelijkse routine, een krachtige bron van genezing kunnen zijn, maar ook een ziekteoorzaak kunnen vormen.

Veel gezondheidsproblemen lijken vervlochten te zijn met de spanningen van het dagelijks leven, gezins- en relatieproblemen en zorgen om werk en geld. Andere houden rechtstreeks verband met de verkeerde soorten voedsel eten of te veel of te weinig aan lichaamsbeweging doen.

Ik ben mij er ook steeds meer van bewust geworden dat ziekte ons uitnodigt tot zelftransformatie, dat ziekte een kans is om onze manier van denken, voelen, eten en over het algemeen de manier waarop wij voor onszelf en ons leven zorgen te veranderen.

Het blijft mij verbazen en verrukken hoe snel en krachtig het leven op het goede spoor kan worden gezet en het evenwicht hersteld kan worden, gewoon door een goed voedingspatroon, plantaardige geneesmiddelen, meditatie en de juiste lichaamsbeweging en andere puur natuurlijke middelen.

Met de remedies in dit boek heb ik zelf medische ervaring en zij zijn gebaseerd op door de eeuwen heen ontwikkelde theorieën en toepassingen. De Ayurvedische traditie is meer dan vijfduizend jaar oud en wordt zo lang al voortdurend dagelijks in praktijk gebracht.

Zij is geen onlangs ontwikkelde vorm van 'alternatieve genezing', maar een duurzame wetenschap van het leven, die haar integriteit en wezenlijke aard altijd heeft behouden. Je kunt je wel voorstellen hoeveel

wijsheid zij omvat en hoeveel praktische kennis zij in meer dan vijfduizend jaar heeft opgebouwd!

Ongeveer drieduizend jaar geleden (omstreeks 900 v.Chr.) kreeg de lange orale traditie van Ayurveda een nieuwe vorm: drie grote geleerden – Charaka, Sushruta en Vagbhata – schreven toen de beginselen van deze oude wijsheid op.

Hun teksten worden in India nog steeds door studenten, artsen en leraren op Ayurvedische medische faculteiten gebruikt. In diepe zin is Ayurveda de moeder van alle geneeskunde.

Uit de acht voornaamste takken ervan (kindergeneeskunde, gynaecologie en verloskunde, oogheelkunde, geriatrie, keel-, neus- en oorheelkunde, toxicologie, algemene geneeskunde en chirurgie) zijn de voornaamste takken van de geneeskunde zoals zij tegenwoordig wordt uitgeoefend voortgekomen en ook vele moderne geneesmethoden, waaronder massage, voedingsvoorlichting, kruidenpreparaten, plastische chirurgie, psychiatrie, polariteitstherapie, kinesiologie, shiatsu, acupressuur en acupunctuur, kleuren- en edelsteentherapie en meditatie.

Allemaal vinden zij hun oorsprong in de Ayurvedische filosofie en praktijk. De grote wijze en arts Charaka, een van de grondleggers van de Ayurvedische geneeskunde, zei: "Een arts die wel ervaren is in de kennis en behandeling van ziekte, maar zich niet met de geneeskracht van licht en liefde in het hart van zijn patiënt verplaatst, zal niet in staat zijn de patiënt te genezen."

Ik heb deze raad mijn hele leven zo goed mogelijk opgevolgd en ik wil jou graag dringend verzoeken dit ook te doen, door deze kennis te gebruiken om anderen te helpen en jezelf te helen.

Liefde is de essentie van ons leven. Ik heb dit boek met liefde geschreven en ik bied het jou, beste lezer, nu aan in de hoop dat de adviezen erin een wezenlijk onderdeel van je zelfgenezing en voortdurend welzijn zullen worden.



Deel 1

De wetenschap van het leven

Hoofdstuk 1

Ayurveda: lichaam, geest en ziel

Evenals andere grote, oude beschavingen heeft India wetenschap nooit van filosofie en religie gescheiden. Het beschouwde alle kennis veeleer als deel van een geheel dat bedoeld was om het geluk, de gezondheid en de innerlijke groei van mensen te bevorderen.

Filosofie is liefde voor de waarheid. *Wetenschap* is ontdekking van de waarheid via experimenten. *Religie* is het ervaren van de waarheid en het toepassen ervan in het dagelijks leven.

Ayurveda, de wetenschap van het leven, is zowel gesystematiseerde kennis als praktische wijsheid, een levenskunst die de gezondheid van alle levensfasen, lichaam, geest en ziel betreft.

Zoals alle wetenschappen omvat Ayurveda zowel een praktisch als een theoretisch aspect. Om de praktische adviezen die verderop in dit boek staan zo goed mogelijk te benutten, is het handig om de essentiële punten van de Ayurvedische theorie te begrijpen.

Dit eerste hoofdstuk lijkt misschien een beetje abstract, maar wees alsjeblieft geduldig en lees het zorgvuldig, want het vormt de basis van alles wat nog volgt.

Het universum en hoe wij ermee verbonden zijn

Volgens Ayurveda is de bron van het hele bestaan universeel kosmisch bewustzijn, dat zich als mannelijke en vrouwelijke energie kenbaar maakt. *Purusha*, dat vaak met de mannelijke energie in verband wordt gebracht, is keuzevrij, passief, zuiver bewustzijn.

Prakriti, de vrouwelijke energie, is actief, keuzevol bewustzijn. Zowel *purusha* als *prakriti* zijn eeuwig,

tijdloos en onmetelijk. Deze twee energieën zijn in alle levende organismen aanwezig, waaronder iedere man en vrouw, alsmede in onbezielde voorwerpen. *Purusha* kent vorm noch attributen. *Purusha*, ongeopenbaarde zuivere existentie, meer dan oorzaak en gevolg, meer dan ruimte en tijd, is niet actief schepend bezig, maar blijft een stille getuige.

Prakriti, dat vorm, kleur en attributen heeft, is de goddelijke scheppende wil die de scheppingsdans danst. *Prakriti* is het Ene dat vele wordt. *Purusha* is de beminnaar, *prakriti* is de beminde. De schepping van dit universum geschiedt via hun liefde. De hele natuur is het kind dat uit de schoot van *prakriti*, de Goddelijke Moeder, wordt geboren.

Tijdens de openbaring van de natuur vanuit *prakriti* is de eerste manifestatie *mahad* (of *mahat*), intelligentie of kosmische orde. (Bij mensen wordt er over *buddhi*, intellect, gesproken.)

Hierop volgt *ahamkar*, of ego, het besef van een eigen identiteit, het centrum in ons bewustzijn van waaruit wij denken, handelen en reageren. *Ahamkar* uit zich in drie universele eigenschappen:

Sattva is stabiliteit, zuiverheid, wakkerheid, essentie, helderheid en licht.

Rajas is dynamische beweging en veroorzaakt gewaarwordingen, gevoelens en emoties.

Tamas is de geneigdheid tot inertie, duisterheid, onwetendheid en zwaarte. *Tamas* is verantwoordelijk voor een diepe slaap en perioden van verwarring. Het leidt ook tot de schepping van materie.

Uit de essentie van *sattva* ontstaan de geest, de vijf zintuigen en hun organen (oren om te horen, huid om aanraking waar te nemen, ogen om te zien, tong om te proeven, neus om te ruiken), alsmede de vijf motorische organen of handelingsorganen: de mond (om te spreken), de handen, voeten, voortplantings-

en uitscheidingsorganen. *Rajas* is de actieve kracht achter de beweging van zowel de sensorische als de motorische organen. *Tamas* leidt tot de vijf elementen, die de basis van de fysische schepping vormen: ruimte (ether), lucht, vuur, water en aarde.

De mens, een schepping van het Kosmisch Bewustzijn, wordt beschouwd als een microkosmos van de macrokosmos die het universum is. Wat in de kosmos aanwezig is, is ook in mensen aanwezig. De mens is een miniatuur van de natuur.

De vijf elementen: bouwstenen van de natuur

De vijf elementen vormen een van de belangrijkste concepten van de Ayurvedische wetenschap. Deze vijf elementen (ruimte, lucht, vuur, water en aarde) bestaan in alle materie, zowel organische als anorganische. Daar de mens een microkosmos van de natuur is, bestaan de vijf elementen ook in ieder individu.

Onze psychische neigingen, en ook onze vijf zintuigen en de verschillende aspecten van de werking van ons lichaam, houden allemaal rechtstreeks verband met de vijf elementen.

Volgens Ayurveda openbaren de vijf elementen zich opeenvolgend, te beginnen met ruimte, vanuit het zuivere, verenigde, ongeopenbaarde kosmisch bewustzijn, dat de bron van alles is.

Ruimte

Ruimte, ook wel 'ether' genoemd, is leeg, licht, subtiel, aldoordringend, alomtegenwoordig en alomvattend. Ruimte is universeel, niet-bewegend en vormloos. Ruimte is kernenergie.

Ruimte verschijnt wanneer het zuivere ongeopenbaarde bewustzijn gaat vibreren, en wordt met geluid en het gehoor in verband gebracht. Wij hebben ruimte nodig om te leven, te bewegen, te groeien en te communiceren.

Tot de ruimten in het lichaam behoren de mond, de neus, het maagdarmkanaal, het ademhalingskanaal, de buik en de borstkas. In psychisch opzicht geeft

ruimte vrijheid, vrede en bewustzijnsverruiming, en is zij verantwoordelijk voor liefde en mededogen, alsmede voor gevoelens van verwijdering, isolement, leegte, ongeaardheid, onzekerheid, bezorgdheid en angst.

Lucht

Lucht is droog, licht, helder en beweeglijk. Lucht, de tweede manifestatie van bewustzijn, beweegt in de ruimte. Lucht is elektrische energie – het elektron beweegt dankzij het element lucht.

Lucht is vormloos, maar kan worden waargenomen door aanraking, waarmee het verband houdt. Als principe van beweging komt lucht tot uiting in de bewegingen van de spieren, het kloppen van het hart, het uitzetten en samentrekken van de longen.

Sensorische en zenuwimpulsen bewegen zich naar en vanuit de hersenen onder invloed van het luchtprincipe, dat ook verantwoordelijk is voor de ademhaling, de voedselopname, de beweging van de darmen, en voor de uitscheiding.

Het stromen van gedachten, verlangens en de wil wordt geregeerd door het luchtprincipe, dat ons geluk, frisheid, vreugde en opwinding brengt.

Het is, samen met ruimte, ook verantwoordelijk voor angst, bezorgdheid, onzekerheid en nervositeit.

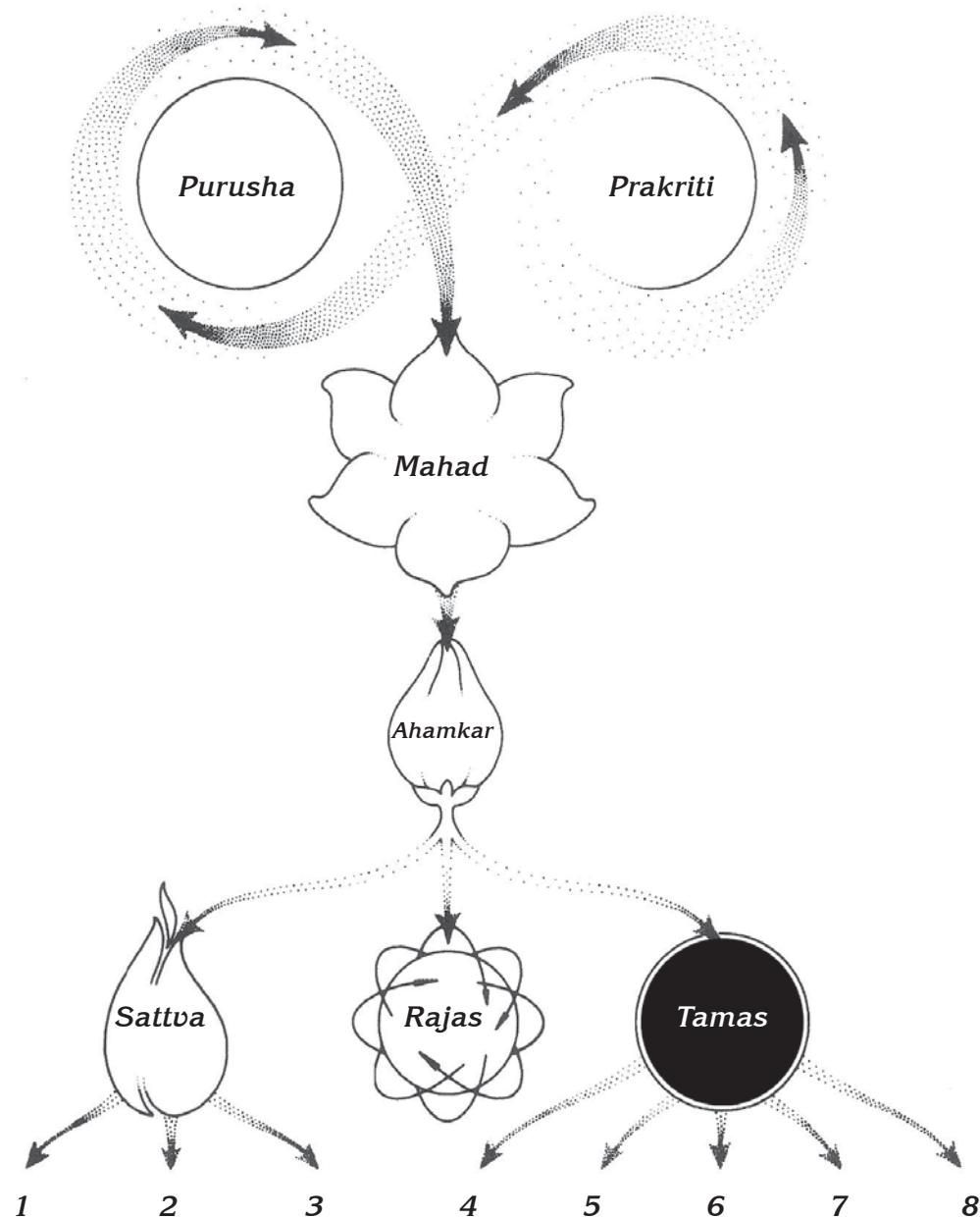
Vuur

Vuur is heet, droog, scherp, doordringend en licht uitstralend. Wanneer lucht gaat bewegen, veroorzaakt dat frictie, hetgeen hitte of vuur teweeg brengt. Vuur is stralingsenergie.

Op atoomniveau straalt het atoom hitte en licht in de vorm van een kwantumgolf uit. Vuur is actief en veranderlijk. In ons zonnestelsel is de zon de bron van vuur en licht. In ons lichaam regelt ons biologisch 'vuur' in de zonnevlecht (solar plexus – maagstreek) onze lichaamstemperatuur en ons metabolisme: spijsvertering, opname en assimilatie.

Vuur wordt met licht en visie in verband gebracht. Vuur is intelligentie. Vuur is noodzakelijk voor transformatie, aandacht, begrip, waardering, herkenning en inzicht. Vuur is ook verantwoordelijk voor woede, haat, afgunst, kritiek, ambitie en wedijver.

De Samkhya-filosofie, een scheppingsfilosofie



ORGANISCH

1. Vijf zintuigen: *kennisorganen*, oren, huid, ogen, tong, neus
2. Vijf motorische organen: *handelingsorganen*, mond, handen, voeten, voortplantingsorganen, uitscheidingsorganen
3. Geest: zowel *handelings- als kennisorgaan*

ANORGANISCH

4. Gehoor; is de *guna* van ruimte
5. Tastzin; is de *guna* van lucht
6. Gezicht; is de *guna* van vuur
7. Smaak; is de *guna* van water
8. Reuk; is de *guna* van aarde

Water

De volgende manifestatie van bewustzijn, water, is vloeibaar, zwaar, zacht, stroperig, koud, dicht en samenhangend. Het brengt moleculen bijeen. Water is chemische energie (het is het universele chemische oplosmiddel).

Water wordt met de smaak in verband gebracht: zonder vocht kan de tong niets proeven. Water bestaat in het lichaam als plasma, cytoplasma, serum, speeksel, neusvocht, cerebrosпинаal vocht, urine en zweet. Het is noodzakelijk voor het voedingsproces en om het leven in stand te houden: zonder water zouden onze cellen niet kunnen overleven. Water is tevredenheid, liefde en mededogen. Het veroorzaakt dorst, oedeem en obesitas.

Aarde

Aarde is zwaar, hard, ruw, stevig, compact, langzaam bewegend en volumineus – het is het meest vaste van de vijf elementen. Aarde is noch heet noch koud. Aarde is mechanische of fysische energie. Volgens Ayurveda is aarde gekristalliseerd of gestold bewustzijn.

Aarde geeft het lichaam kracht, structuur en uithoudingsvermogen. Alle vaste structuren van het lichaam (beenderen, kraakbeen, nagels, gebit, haar, huid) zijn van het element aarde afgeleid. Aarde wordt met de reuk in verband gebracht.

Aarde bevordert vergeving, steun, verankering en groei. Aarde schept ook gehechtheid, hebzucht en depressiviteit; de afwezigheid ervan brengt gevoelens van niet-geaard zijn teweeg.

In ons lichaam wordt de elektrische energie van het neuron de fysische energie van de beweging van spieren die overgebracht wordt door de neurotransmitter, die chemisch is. In feite zijn alle vijf elementen op elk niveau van onze fysiologie aanwezig, te beginnen op celniveau.

Binnen de afzonderlijke cel is de celmembraan aarde, zijn de celblaasjes ruimte, is cytoplasma water, zijn nucleïnezuur en andere chemische bestanddelen van de cel vuur, en is beweging van de cel te danken aan het luchtprincipe.

Elke afzonderlijke cel bezit ook verstand, intelligen-

tie en bewustzijn, via welke zij selectiviteit en keuze vertoont. Uit alle mogelijke voedingsstoffen in haar omgeving kiest elke cel haar eigen voedsel – die keuze is intelligentie in actie.

Zowel in onze externe omgeving als in ons lichaam verschuiven de verhouding en het evenwicht van deze elementen voortdurend; zij veranderen met de seizoenen, het weer, de tijd van de dag, onze levensfase. Om gezond te blijven, en vaak louter om te overleven, moeten wij ons voortdurend aan deze veranderingen aanpassen, met wat wij eten, aan kleding aantrekken, waar wij wonen enzovoort.

Dit is een evenwichtskunst, waarbij elementen tegen elkaar uitgespeeld worden. Wij gebruiken vaste aarde om huizen van te bouwen, om onszelf tegen veranderingen in lucht, warmte (vuur) en water te beschermen. Wij gebruiken vuur om voedsel (dat uit water en aarde bestaat) te bereiden.

De drie dosha's: Vata, Pitta en Kapha

Deze vijf grote elementen verenigen zich tot drie basisenergieën, of functionele principes, die in verschillende mate in alles en iedereen aanwezig zijn. Ruimte (ether) en lucht vormen *Vata*. Vuur en water verenigen zich om *Pitta* te maken. Water en aarde vormen *Kapha*.

In ons lichaam regeren deze drie dosha's of lichaamsvochten ons psychisch functioneren. *Vata*, *Pitta* en *Kapha* zijn in elke cel, elk weefsel en elk orgaan aanwezig. Wanneer zij in evenwicht zijn, brengen zij gezondheid voort, wanneer zij uit evenwicht zijn, vormen zij de oorzaak van ziekte.

Deze drie dosha's zijn verantwoordelijk voor de enorme verscheidenheid van individuele verschillen en voorkeuren, en zij beïnvloeden alles wat wij zijn en alles wat wij doen, van onze keuzen wat voedsel betreft tot de manier waarop wij met anderen omgaan.

Zij regeren de biologische en psychische processen van ons lichaam, onze geest en ons bewustzijn. Zij regelen de schepping, instandhouding en vernietiging van lichaamsweefsel, en de uitscheiding van afbraakproducten. Zij regeren ook onze emoties.

Wanneer zij in evenwicht zijn, brengen zij edele eigenschappen zoals begrip, mededogen en liefde voort. Wanneer hun evenwicht wordt verstoord door stress, verkeerde eetgewoonten, omgevings- of andere factoren, kunnen zij tot negatieve emoties zoals woede, angst en hebzucht leiden.

In Ayurveda is *Vata* het lichamelijk luchtprincipe. *Vata* is de energie van beweging. *Pitta* is het vuurprincipe, de energie van de spijsvertering en het metabolisme. En *Kapha* is het waterprincipe, de energie van lubricatie en structuur.

Alle mensen hebben al deze drie dosha's, maar een ervan is meestal primair, een secundair en de derde het minst prominent. Zo heeft ieder mens een bepaald energiepatroon, een individuele combinatie van fysieke, mentale en emotionele kenmerken die zijn of haar constitutie (*prakriti*) vormen.

Zoals iedereen een individuele vingerafdruk heeft die door een geoefend vakman geïdentificeerd kan worden, zo heeft iedereen ook een energieafdruk – een evenwicht of verhouding van *Vata*, *Pitta* en *Kapha* – die uitsluitend van hem of haar is.

Gezondheid hangt af van het in evenwicht houden van deze verhouding. Evenwicht is de natuurlijke orde der dingen; onevenwicht veroorzaakt en weerspiegelt wanorde. In ons lichaam bestaat er een voortdurende wisselwerking tussen orde en wanorde, die onze gezondheidstoestand bepaalt.

Gezondheid is orde, ziekte is wanorde. De interne omgeving van het lichaam reageert onophoudelijk op de externe omgeving. Wanorde doet zich voor wanneer deze twee niet met elkaar in harmonie zijn. Aangezien orde echter met wanorde samengaat, leert de wijze mens zich van de aanwezigheid van wanorde bewust te worden en neemt hij stappen om de orde te herstellen.

In hoofdstuk 2 zullen wij zien hoe de drie fundamentele dosha's zich verenigen om de zeven Ayurvedische constitutionele typen te vormen, en zul je ontdekken wat je eigen lichaamstype is, de sleutel tot het maken van keuzen op leefstijlgebied ten behoeve van zelfgenezing en maximaal welzijn.

Voorlopig kijken wij eerst eens wat grondiger naar

de kenmerken van de drie fundamentele levensenergieën.

Vata

Vata is de energie van beweging. Hoewel *Vata* het lucht-principe is, wordt *Vata* niet als hetzelfde beschouwd als echte lucht in de externe omgeving, maar meer als de subtiële energie die biologische beweging regeert.

Vata is nauw verbonden met onze onmisbare levensessentie, *prana*. *Prana* is de zuivere essentie van *Vata*. Het is de levenskracht, de werking van intelligentie. Die intelligentiestroom is noodzakelijk voor communicatie tussen twee cellen en houdt de levensfunctie van beide in stand. Op kosmisch niveau zou *prana* de aantrekking tussen *purusha* en *prakriti* zijn. Als het principe van beweeglijkheid regelt *Vata* alle activiteit in het lichaam, zowel de mentale als de fysiologische.

Vata is verantwoordelijk voor de ademhaling, het knippen van onze ogen, het kloppen van ons hart en alle beweging in het cytoplasma en de celmembranen. Alle impulsen in het uitgestrekte netwerk van ons zenuwstelsel worden door *Vata* geregeerd.

Wanneer *Vata* in evenwicht is, bevordert het creativiteit en flexibiliteit en wekt het gevoelens van frisheid, lichtheid, geluk en vreugde op. Is *Vata* uit evenwicht, dan brengt het angst, nervositeit, bezorgdheid en zelfs bevingen en krampen teweeg.

Vata is droog, licht, koud, subtiel, helder, mobiel en verstrooiend. Wij zullen spoedig zien hoe deze eigenschappen bij iemand met een *Vata*-constitutie tot uiting komen.

Pitta

Pitta wordt als vuur vertaald, maar dit wordt niet letterlijk bedoeld. *Pitta* is eigenlijk het vuur-principe, de energie van verwarming of metabolisme.

Pitta regeert alle biochemische veranderingen die in ons lichaam plaatshebben en regelt dus de spijsvertering, voedselopname, assimilatie en lichaamstemperatuur.

Vanuit het standpunt van de moderne biologie gezien, omvat *Pitta* de enzymen en aminozuren die een

belangrijke rol bij het metabolisme spelen. *Pitta* regelt de lichaamstemperatuur via de chemische transformatie van voedsel. *Pitta* bevordert de eetlust en vitaliteit.

Niet alleen voedsel wordt door ons gemetaboliseerd. Elke van buiten komende indruk wordt ook verwerkt of 'verteerd' en tot een deel van ons gemaakt.

Zo bevordert (evenwichtig) *Pitta* intelligentie en begrip en is het cruciaal bij leren. Onevenwichtig *Pitta* kan hevige emoties zoals frustratie, woede, haat, kritiek en jaloezie veroorzaken.

Pitta is heet, scherp, licht, vet, vloeibaar, pikant, zuur en verspreidend. Deze eigenschappen doen zich op verschillende manieren bij mensen met een *Pitta*-constitutie voor.

Kapha

Kapha verenigt water en aarde. *Kapha* is de energie die de structuur van het lichaam vormt, de lijm die de cellen bijeenhoudt. *Kapha* levert ook de vloeistof die nodig is voor het leven van onze cellen en lichamelijke stelsels.

Kapha smeert onze gewrichten, bevochtigt de huid, helpt wonden te genezen en houdt onze immuniteit in stand. *Kapha* verschaft sterkte, kracht en stabiliteit.

In psychisch opzicht is *Kapha* verantwoordelijk voor de emoties gehechtheid, hebzucht, lust en afgunst. Wanneer *Kapha* in evenwicht is, komt dat tot uiting in geneigdheid tot liefde, kalmte en vergeving.

Kapha is onder meer zwaar, langzaam, koel, vet, klam, glad, zacht, statisch, stroperig en zoet. *Kapha*-personen vertonen deze eigenschappen op verschillende manieren.

Gezamenlijk regeren deze drie dosha's alle metabolische activiteiten van het lichaam. *Kapha* bevordert het anabolisme, de opbouw van het lichaam, de ontwikkeling en creatie van nieuwe cellen, alsmede celherstel.

Pitta regelt het metabolisme: spijsvertering en opname. *Vata* zet het katabolisme in gang, het noodzakelijke afbraakproces waarbij grotere moleculen in kleinere worden ontleed.

Vata, het principe van beweging, zet zowel *Pitta*

als *Kapha* in beweging, die van zichzelf onbeweeglijk zijn. Wanneer *Vata* dus uit evenwicht is, beïnvloedt en verstoort dit de andere dosha's. Van de meeste ziekten is verhevigd *Vata* de oorzaak.

De gehele levensreis wordt in drie belangrijke mijlpalen verdeeld. Van de geboorte tot 16 jaar is de *Kapha*-fase. Van 16 tot 50 jaar is de *Pitta*-fase, en van 50 tot 100 de *Vata*-fase.

In de jeugd overheersen *Kapha* en het anabolisme-proces, daar dit de tijd is van de grootste lichamelijke groei en de opbouw van het lichaam. *Kapha*-stoornissen, zoals verstopte longen, hoesten, verkoudheden en slijmafscheiding, komen in deze tijd vaak voor.

Tijdens de volwassenheid, een tijd van activiteit en vitaliteit, is *Pitta* het duidelijkst. *Vata* en de katabolische afbraakprocessen treden tijdens de ouderdom op en brengen *Vata*-stoornissen zoals bevingen, uitmergeling, ademnood, artritis en geheugenverlies met zich mee.

De twintig eigenschappen: een belangrijke sleutel tot genezing

Wij komen nu bij een ander belangrijk aspect van de Ayurvedische theorie, dat je zal helpen verstandige keuzen te maken op het gebied van zelfgenezing. Ayurveda schetst twintig fundamentele eigenschappen, die in tien paren voorkomen.

De twintig basisattributen of -eigenschappen

Zwaar — licht	Koud — heet
Vet — droog	Langzaam — abrupt
Stabiel — beweeglijk	Zacht — hard
Glad — ruw	Vast — vloeibaar
Grof — subtiel	Troebel — helder

Deze eigenschappen vinden wij zowel in de wereld om ons heen als in ons lichaam. Het weer van vandaag kan licht of zwaar aanvoelen, en het kan nat of droog zijn, beweeglijk (winderig) of stabiel, heet of koud, somber of helder.

Het voedsel dat wij eten, kan van al deze eigen-

schappen iets hebben. IJs is bijvoorbeeld zwaar, vet, koud, zacht en vloeibaar. Onze huid kan vet of droog zijn, ruw of glad. Ook onze stemmingen kunnen zwaar of licht zijn, somber of helder; ons denken kan langzaam of abrupt zijn, onze geest rustig en stabiel of beweeglijk en hyperactief, helder of troebel.

Wij worden voortdurend door veranderingen in deze eigenschappen beïnvloed. Koud, winderig, helder, droog weer verheft de *Vata*-dosha en kan leiden tot verkoudheden en talloze *Vata*-kwalen zoals slapeloosheid, constipatie of artritis.

Heet, vochtig weer verheft *Pitta* en kan leiden tot uitbarstingen van irritatie en woede, alsmede tot lichamelijke klachten zoals acne, eczeem of huiduitslag.

Bewolkt, grijs, vochtig of regenachtig weer kan *Kapha* verheffen en leiden tot verkoudheden en hoesten, depressies, lethargie, te veel eten en slapen en gewichtstoename.

Elk van deze paren vormende eigenschappen staat voor het uiterste op een continuüm. De twee eigenschappen van elk paar beïnvloeden elkaar overeenkomstig de twee basisprincipes van Ayurveda.

1. **Het gelijksoortige versterkt het gelijksoortige.**
2. **Tegenpolen zwakken elkaar af.**

Deze grondbeginselen vormen in Ayurveda een sleutel tot genezing. Wanneer zich een onevenwichtigheid heeft geopenbaard, *zijn voor een geslaagde behandeling afzwakkende tegengestelde eigenschappen nodig.*

Als er bijvoorbeeld van te veel hitte (overmatig *Pitta*) sprake is, zal een koel drankje, zwemmen of wat kruiden met afkoelende eigenschappen innemen enorm helpen om *Pitta* te bedaren en de hitte te verminderen. Iemand die last van de warmte heeft, zal niet geholpen worden door in de zon te tennissen, gekruid voedsel te eten of naar de sauna te gaan.

En als je het koud hebt en rilt doordat je in koud, winderig weer buiten bent geweest, neem je een kom warme soep, wikkel je je in een deken of neem je een warm bad.

Deze eenvoudige remedies vinden wij onmiddellijk

zinnig wanneer wij ze horen, omdat zij zo natuurlijk zijn.

Ayurvedische artsen hebben heel goed naar de natuur gekeken en deze eigenschappen in alle dingen, zowel organische als anorganische, gelokaliseerd. Een Ayurvedische behandeling bestaat voor een groot deel uit het vaststellen van een aandoening in termen van deze eigenschappen, en het rechte trekken van onevenwichtigheden.

Hoe wordt dit gedaan? Heel algemeen gezegd wordt overmatige droogte in het lichaam – constipatie, droge huid, uitmergeling enzovoort – vaak met verheft *Vata* in verband gebracht; overmatige hitte – brandende urine, geïrriteerde ogen, ontstekingen, woede of een kritische houding – met verheft *Pitta*; en buitensporige zwaarte – lethargie, overgewicht, congestie en overmatig slijm – met onevenwichtig *Kapha*.

Wat de symptomen ook mogen zijn, voor zelfgenezing moet je ze begrijpen en vervolgens je leefstijl, voedingspatroon, lichaamsbeweging enzovoort – aanpassen om een staat van evenwicht en gezondheid te herstellen.

De honderden remedies in deel III van dit boek zullen je hierbij helpen, maar in wezen zijn het je eigen voortdurende oplettendheid en zelfobservatie, je gevoeligheid voor je eigen constitutie en wat jij voor je gezondheid nodig hebt, en – en dit is misschien wel het belangrijkste – je bereidheid om naar je kennis te handelen die het hele verschil tussen een slechte gezondheid en een vitaal, gelukkig, gezond, lang leven uitmaken.



Hoofdstuk 2

Ontdek je mentale en fysiologische type

Dit hoofdstuk zul je verder op je reis naar een stralende gezondheid voeren, daar wij nu de principes uit hoofdstuk 1 gaan toepassen en jouw eigen unieke constitutie gaan ontdekken en begrijpen.

Volgens Ayurveda zijn er zeven lichamelijke hoofdtypen.

Monotypen

- *Vata*
- *Pitta*
- *Kapha*

Drievoudige typen

- *Vata-Pitta-Kapha*

Alle drie de dosha's zijn altijd in ieder mens aanwezig, maar hun verhouding varieert van persoon tot persoon. Zo zullen tien *Vata*-personen of tien *Kapha-Pitta*-personen tien verschillende temperamenten, tien unieke pakketten met kwaliteiten en kenmerken hebben. Als wij gezond willen blijven, zullen wij onze individuele kwalitatieve en kwantitatieve verhouding van de dosha's in stand moeten zien te houden.

Wanneer wij deze verhouding in stand houden, is onze gezondheid goed, maar wanneer het evenwicht verstoord is, kan dat tot ziekte leiden.

Prakriti en vikriti

Bij de conceptie wordt bij ieder mens de combinatie en verhouding van *Vata*, *Pitta* en *Kapha* bepaald

door de genetische opbouw, het voedingspatroon, de leefstijl en de emoties van de ouders.

Zoals in de inleiding is gezegd, verenigen de bij de ouders overheersende dosha's zich om de constitutie te vormen van het nieuwe leven dat zij scheppen.

Als bijvoorbeeld bij de vader *Pitta* overheerst en bij de moeder *Vata*, en de *Pitta*-factor is sterker dan de *Vata*-factor, en de vereniging heeft tijdens een hete zomernacht plaats, nadat er een gekruid gerecht is gegeten, dan zal de baby die wordt geboren een constitutie hebben waarin *Pitta* overheerst.

Of als beide ouders *Kapha* zijn, en zij hebben een *Kaphageen* voedingspatroon, en zij bedrijven de liefde in een *Kapha*-seizoen, dan zal bij hun kind de *Kapha*-dosha overheersen.

Enkele fortuinlijke mensen worden met een constitutie geboren waarin alle drie de dosha's gelijkmatig aanwezig zijn, waardoor zij waarschijnlijk een buitengewoon goede gezondheid en een lang leven zullen hebben, maar bij de meesten van ons overheersen een of twee dosha's.

Noot: Wanneer Ayurveda zegt dat gezondheid het resultaat is van je dosha's in evenwicht houden, betekent dit niet dat je zou moeten proberen gelijke hoeveelheden *Vata*, *Pitta* en *Kapha* te hebben. Het betekent in feite *instandhouding van het evenwicht waarmee je werd verwekt*.

De unieke en specifieke combinatie van de drie dosha's bij de conceptie wordt je *prakriti* genoemd, wat 'aard' betekent. *Prakriti* is je psychobiologische temperament. Zij verandert niet tijdens een mensen-