



Weerstand en Ayurveda



Dhr. Anil K. Mehta

Als dit nummer van Ayurveda Actueel verschijnt, zitten we midden in de winter. De winter kan nogal wat lichamelijke ongemakken met zich meebrengen zoals verkoudheden en griep. Het is dan ook belangrijk dat we onze lichamelijke weerstand op een zo hoog mogelijk peil houden waardoor we beter bestand kunnen zijn tegen de aanvallen van griep en verkoudheden. Het is daarom interessant om te weten hoe de weerstand in ons lichaam werkt en wat we er zelf aan kunnen doen om deze zo goed mogelijk te houden.

Algemene informatie.

Het bloed speelt een belangrijke rol bij de algemene weerstand in ons lichaam. Dit gebeurt met name in de vorm van de cellulaire afweer door middel van bepaalde witte bloedcellen. Dit zijn de **fagocyten** (= vreetcellen, elke cel in het organisme die het vermogen heeft vreemde materie zoals bacteriën in zich op te nemen en door lysosomale activiteit onschadelijk te maken). **Phagein** waar het woord van afgeleid is betekent: eten. Bij ontstekingen worden de binnengedrongen bacteriën dus door deze fagocyten onschadelijk gemaakt. Door hun amoëboïde bewegingen kunnen de fagocyten door de wanden van de haarvaten heendringen en buiten de bloedbaan de bacteriën gaan omhullen door middel van schijnvoetjes of pseudopodiën. De bacteriën worden tenslotte door de talrijke enzymen van de fagocyten verteerd.

Behalve door fagocytose bezit het menselijk lichaam ook een algemene weerstand door de huid en de slijmvliezen waardoor de meeste micro-organismen worden tegengehouden. Het lichaam produceert bovendien ook niet-specifieke stoffen die de bacteriën kunnen vernietigen zoals zoutzuur in de maag.

De specifieke weerstand is specifiek gericht tegen bepaalde bacteriën en wordt **immunititeit** genoemd. Dit woord komt van het woord **Immunis** hetgeen vrij, onvatbaar, betekent. De immunititeit kan berusten op de vorming van antilichamen (antistoffen), die in het bloed circuleren of op de activiteit van bepaalde lymfocyten (= witte bloedcellen met ongelobde kern. Deze cellen worden immunologisch-competente cellen genoemd en ze vormen, mede dank zij een speciale wijze van circuleren door het lichaam, de grondslag van het immunologisch afweerapparaat door het lichaam)



De vorming van antilichamen in ons lichaam als reactie op antigenen, wordt **Humorale immuniteit** genoemd. Antigenen zijn lichaamsvreemde, grootmoleculaire stoffen (bijvoorbeeld eiwitten) die, wanneer ze in bloed of weefsels zijn binnengedrongen, aanleiding kunnen geven tot de vorming van antilichamen. De antilichamen worden geproduceerd door bepaalde lymfocyten, de zogenaamde B-lymfocyten (B-cellen) o.a. in milt en de lymfeknopen. De antilichamen zijn zeer specifiek: ze zijn slechts gericht tegen het antigeen waardoor ze zijn opgewekt. De antilichamen zijn altijd eiwitten (gammaglobulinen). In dit verband wordt gesproken van **immunoglobulinen**.

Na het doormaken van een infectieziekte, bijvoorbeeld waterpokken, ontstaat er een levenslange immuniteit. Dit wordt een natuurlijke actieve immuniteit genoemd.

Een natuurlijke passieve immuniteit wordt aangetroffen bij pasgeboren baby's. Zij hebben antilichamen van de moeder meegekregen en zijn daardoor beschermd gedurende de eerste maanden na de geboorte. Doordat de moederlijke antilichamen vrij snel worden vernietigd, is deze vorm van immuniteit binnen enkele maanden na de geboorte verdwenen.

Bij kunstmatige actieve immuniteit is er sprake van dat er antigenen kunstmatig in ons lichaam gebracht worden waarna het lichaam zelf de overeenkomstige antilichamen gaat vormen. Actieve immuniteit vindt plaats door middel van vaccin of entstof. Een vaccin of entstof werkt preventief en geeft bescherming tegen latere besmettingen. We kennen allemaal de in ons land verplichte inentingen bij baby's en jonge kinderen (tegen o.a. mazelen, kinkhoest, pokken, difteritis, tetanus, polio, rode hond, bepaalde vorm van hersenvliesontsteking). En de jaarlijks terugkerende griepinjecties voor mensen die ouder dan 65 jaar zijn of die chronisch ziek zijn en waarbij griep een extra risico voor deze mensen vormt.

N.B.: Ayurveda is niet tegen deze vorm van het voorkomen van bepaalde ziekten. Wel zet Ayurveda als kanttekening dat deze preventieve vorm echt noodzakelijk moet zijn (zeker bij kinderen) en zo niet, dat er terughoudend moet opgetreden worden met het inenten om preventieve redenen.

Cellulaire immuniteit: deze vorm berust niet op de vorming van antilichamen maar op het feit dat bepaalde lymfocyten, de **T-lymfocieten** (T-cellen) zich verzetten tegen binnengedrongen antigenen. De cellulaire immuniteit speelt een belangrijke rol bij het al of niet afstoten van bijvoorbeeld getransplanteerde organen.

Het komt voor dat eigen lichaamseiwitten door het lichaam als lichaamsvreemd worden ervaren. Door middel van cellulaire en/of humorale immuniteit gaat het lichaam zich hier dan tegen verzetten. De verschijnselen van ziekten die hiermee gepaard gaan worden samengevat onder de naam: **auto-immuunziekten**.

Ayurveda.

Ayurveda stelt dat gezondheid niet alleen de afwezigheid van ziekte is. Gezondheid is een evenwicht van lichaam, geest en bewustzijn van het zelf.

De definitie van gezondheid is volgens Ayurveda dan ook:

GEZONDHEID BESTAAT UIT EEN EVENWICHTE TOESTAND VAN DE DRIE DOSHAS: VATA, PITTA EN KAPHA, DE ZEVEN LICHAAMSWEEFSELS (DHATU'S, te weten: rasa = plasma; rakta = bloed; mamsa = spieren; meda = vet; asthi = botten; majja = beenmerg en zenuwen; shukra en artava = mannelijk en vrouwelijk voortplantingsmateriaal), DE DRIE AFVALPRODUCTEN (MALA'S) EN HET SPIJSVERTERINGSVUUR (AGNI), IN COMBINATIE MET DE HELDERHEID EN HET EVENWICHT VAN DE ZINTUIGEN, DE GEEST EN DE ZIEL.

In de **Charaka Samhita**, een van de grote klassieken van de Ayurvedische geneeskunde, staat over gezondheid geschreven:

'De lengte van het leven, de gezondheid, de immuniteit, de energie, het metabolisme, de teint, de kracht, het enthousiasme, de luister en de vitale ademhaling zijn allemaal afhankelijk van agni (spijsverteringsvuur). Men leidt een lang en gezond leven als agni goed functioneert. Men wordt ziek als agni verstoord is. Men sterft als agni wordt gedoofd. De juiste voeding van het lichaam, de zeven lichaamsweefsels (dhatu's), etc. hangt af van het goed functioneren van het spijsverteringsvuur (agni). De vijf typen agni, die corresponderen met ether, lucht, vuur, water en aarde, verteren de respectievelijke bestanddelen van het voedsel.

Agni is noodzakelijk voor het normale spijsverteringsproces en de subtiele energie van agni transformeert de levenloze moleculen van voedsel, water en lucht tot het bewustzijn van de cel.'

Ook de geest moet in evenwicht zijn. Ayurveda ziet een cel als een soort pakketje dat trillingen, kennis, intelligentie en geheugen bevat. Door de moderne kwantummechanica wordt dit bevestigd.

Met betrekking tot kennis in de cellen zegt Ayurveda dat deze kennis dynamisch is. Zij is niet onbeweeglijk opgeslagen maar is een levende vorm als de voortdurende wisselwerking van drie elementen, te weten: de levende kennis houdt in dat er een kenner is een iets dat hij/zij kent en dat kennis en kenner verbonden worden door het proces van kennen. De vedische termen voor dit drietal zijn **rishi** (kenner), **devata** (proces van kennen) en **chandas** (voorwerp van kennis). Alledrie vormen zij de heelheid van kennen, of **samhita**, de ongedeelde toestand van zuiver bewustzijn. De menselijke geest is een drie-in-één-schepping. Het lichaam heeft steeds dezelfde eenvoudige bestanddelen nodig, die op ieder niveau van de lichaamsfuncties telkens worden herhaald.

De mens is de kenner, het lichaam is het voorwerp dat gevormd wordt met zijn kennis en de miljoenen celfuncties die binnenin het lichaam plaatsvinden zijn het proces van kennen. Dit drievoudige model van kennis stelt ons in staat te zien hoe één iets – onze innerlijke intelligentie die zich in alle cellen bevindt – zichzelf omvormt tot eindeloos wisselende combinaties van stoffen. De talrijke cellen in ons lichaam worden tot een gemeenschap samengebonden door honderden enzymen, eiwitten, peptiden, aminozuren, enz.

Een verkeerde leefwijze, stress, ongezond voedsel, vervuilde lucht, chemische stoffen etc., etc., hebben allemaal hun invloed op ons lichaam en onze geest en dus op alle cellen in ons lichaam.

Om zo goed mogelijk gezond te zijn en te blijven, dienen we ons daarvan heel bewust te zijn en bewuste keuzes te gaan maken met betrekking tot onze leefwijze, voeding, etc.

Ziekte doet zich namelijk niet zomaar voor. Er bestaat een rechtstreeks oorzakelijk verband tussen onze leefwijze, voeding, stress, vervuilde lucht, etc. en de gevolgen die zij teweegbrengen.

Zoals Vasant Lad (Ayurvedisch arts) het prachtig uitdrukt: **“De oorzaak is het verborgen gevolg en het gevolg is de geopenbaarde oorzaak.”**

Gezondheid is het gevolg van een gezonde leefstijl en ziekte is het gevolg van een ongezonde leefstijl.

Evenwicht van de drie doshas houdt de gezondheid in stand. Gebrek aan evenwicht of onevenwichtigheid leidt vroeg of laat tot ziekte.

Volgens de oude teksten in de Ayurvedische geschriften zijn er in het ziekteproces zes stadia te onderscheiden. De eerste drie stadia zijn onzichtbaar en kunnen zowel in verband worden gebracht met de geest als met het lichaam. In de laatste drie stadia zijn er duidelijke symptomen waarneembaar die zowel door de patiënt als door de arts kunnen worden vastgesteld. Ieder stadium houdt een verder verlies van evenwicht in, maar de vorm waarin dit verlies van evenwicht verschijnt, verandert naarmate het proces voortgaat.

De stadia zijn:

1. **Accumulatie** (ophoping, toename): het proces begint met de verstoring of toename van één of meer doshas
2. **Aggravatie** (ernstige verhoging of verstoring van één of meer doshas): de dosha waar te veel van is, hoopt zich op tot het punt waarop deze zich buiten zijn normale begrenzings gaat verspreiden
3. **Disseminatie** (verspreiding): de dosha beweegt zich in dit stadium door het hele lichaam
4. **Lokalisatie** (vasthechten op een plek): de zwervende dosha zet zich in dit stadium ergens vast waar hij niet thuishoort
5. **Manifestatie** (verschijnen van de symptomen): er ontstaan in dit stadium lichamelijke symptomen op het punt waar de dosha zich heeft vastgezet
6. **Disruptie** (doorbreken van een ziekte): in dit stadium breekt er een echte ziekte uit

Hoe wordt agni in evenwicht gehouden?

Allereerst is het van essentieel belang om te weten wat uw unieke lichaamsconstitutie is, dus hoe de voor u persoonlijke unieke combinatie van de doshas is. Dit is de constitutie die u heeft meegekregen vanaf het punt van bevruchting. Deze persoonlijke unieke combinatie van de doshas wordt

prakriti genoemd. Een Ayurvedisch arts of therapeut kan dit vaststellen door middel van de polsdiagnose. Eveneens kan hij door middel van de polsdiagnose vaststellen welke doshas er uit balans zijn. De situatie van dat moment wordt **vikriti** genoemd.

Ayurveda stelt dat een mens (dus niet alleen de volwassen mens maar ook voor kinderen is dit van groot belang) moet proberen zo dicht mogelijk bij zijn unieke persoonlijke lichaamsconstitutie te blijven.

Dit kan door:

- het juiste voedsel te eten wat bij uw unieke constitutie past. Het voedsel moet gezond, vers en liefst onbespoten zijn. Zo min mogelijk bewerkt of oud voedsel gebruiken
- matig eten. De maag mag maar voor driekwart gevuld zijn
- de volgende maaltijd pas gebruiken als het voedsel van de vorige maaltijd uit de maag verdwenen is. Dit duurt 4 á 6 uur
- in een ontspannen sfeer en rustig eten. Tijdens iedere maaltijd eten terwijl u daarbij zit
- lees niet tijdens het eten en kijk ook geen televisie maar concentreer u op hetgeen u eet en eet bewust
- regelmatig eten gebruiken en het liefst de zwaarste maaltijd (dus de warme maaltijd) tussen de middag gebruiken. 's Avonds geen zware maaltijd meer gebruiken
- geen ijskoude dranken of ijskoud voedsel eten. Te koude dranken en eten doven agni
- niet roken en geen of heel weinig alcohol gebruiken
- niet eten vlak voor het naar bed gaan
- iedere dag lichaamsbeweging nemen maar wel die lichaamsbeweging die past bij uw constitutie
- het lichaam goed te verzorgen. Iedere dag douchen
- een leefritme aan te houden wat bij uw unieke, persoonlijke lichaamsconstitutie past
- stress en negativiteit op alle gebied (dus ook boeken, films etc. die gewelddadig zijn, negatief zijn) zoveel mogelijk te vermijden
- regelmatige ontspanning en rust
- regelmatig (liefst zo vaak mogelijk) doorbrengen in de natuur
- dagelijks te mediteren
- bewustzijn van het zelf ontwikkelen
- vermijd stress. Stress is een vijand van weerstand en tast het immuunsysteem aan

Doshas in evenwicht brengen:

Vata wordt gezien als de 'koning' van de doshas. Daardoor is het voor iedereen noodzakelijk om vata in evenwicht te

houden. Als vata namelijk in evenwicht is, zullen pitta en kapha makkelijker in evenwicht gebracht kunnen worden.

Vata wordt in evenwicht gebracht door:

- regelmatige gewoonten
- kalmte en ruim voldoende rust
- aandacht besteden aan hoeveel en wat er gegeten en gedronken wordt (als vata uit evenwicht is moet vata-verlagend voedsel gegeten worden)
- regelmatig eten
- vermindering van gevoeligheid voor stress
- warmte
- dagelijkse lichte lichaamsbeweging (o.a. yoga, dans-aerobics, korte wandeltochten, fietsen)
- dagelijkse meditatie

Pitta wordt in evenwicht gebracht door:

- matiging op zowel geestelijk als lichamelijk gebied
- koelte
- ontspanning
- genieten van de natuur
- er moet een evenwicht zijn tussen rust en activiteit
- zo min mogelijk stimulerende middelen (zoals koffie, alcohol) gebruiken
- voeding eten dat pitta kalmeert
- dagelijkse matige lichaamsbeweging (o.a. skiën, schaatsen, wandelen, fietsen, zwemmen. Géén prestatiesport)
- dagelijkse meditatie

Kapha wordt in evenwicht gebracht door:

- stimulering (nieuwe ervaringen opdoen, afwisseling in het leven aanbrengen)
- dagelijkse matig zware lichaamsbeweging (o.a. hardlopen, aerobics, roeien, dansen)
- regelmatige controle van het gewicht en de hoeveelheid voedsel daarbij aanpassen
- warmte en droogte
- minder zoetigheid eten
- kapha-verlagend voedsel gebruiken zolang kapha uit evenwicht is
- dagelijkse meditatie

In het artikel in dit nummer over Ayurveda en hooikoorts, is al uitgebreid geschreven over het belang om **ama** zoveel mogelijk uit het lichaam te verwijderen.

Naast het belang van het voor u juiste voedsel, een gezonde geestelijke en lichamelijke leefwijze en voor u juiste

leefritme, kunnen onderstaande handelingen weerstandsverhogend werken:

- **tongreiniging:** het dagelijks reinigen van de tong (kan meer dan één keer) is belangrijk omdat ama zich op de tong kan bevinden. Dit uit zich als een witte plak op de tong (een beslagen tong). Deze plak zit vol bacteriën en giftige stoffen en het is dus verstandig om die dagelijks te verwijderen. Met een tongreiniger, die te koop is o.a. bij uw Ayurvedische arts of therapeut, kunt u de tong reinigen. Voor veel mensen is het even wennen. Ze zullen de eerste tijd tijdens het reinigen van de tong, last kunnen hebben van braakneigingen. Dit gaat meestal na korte tijd over. Wat helpt tegen deze braakneigingen is te proberen om de tong zo ontspannen mogelijk te houden tijdens het reinigen. Na het verwijderen van de aanslag dient u de mond met warm water na te spoelen
- **het reinigen van de neus:** verstandig is het om de neus iedere dag goed te reinigen. Dit kan op heel eenvoudige wijze. Eerst goed uw neus snuiten. Daarna een kwart theelepeltje zout op een half kopje warm water doen. Goed doorroeren. Dan giet u een beetje zout water in één van uw handpalmen. U kunt deze behandeling ook zonder zout doen met alleen warm water (niet te warm). Sluit dan het linkerneusgat, buig voorover en snuif het water een paar keer op door uw rechterneusgat zodat het in de neusholten komt. Daarna herhaalt u dit met het andere neusgat. Snuif niet te diep anders komt het water in uw longen terecht en zet geen kracht als de neusholten verstopt zitten. Na deze behandeling uw neus weer snuiten.

Het beste is deze behandeling te doen na het nemen van een warme douche. Dan zijn de neusholten wat zachter geworden. Als u ergens pijn voelt of als er een ontsteking van de neusbijholten is, mag deze behandeling **niet** worden uitgevoerd. Deze behandeling is bedoeld om de neusslijmvliezen in een goede conditie te houden. Hij is echter niet bedoeld om een reeds aanwezige aandoening te genezen.

Na deze behandeling kunt u met uw pink wat sesamolie in de neusholten aanbrengen. De neusslijmvliezen blijven daardoor soepel en vochtig en worden door de sesamolie versterkt.

Aanbevolen Ayurvedische adviezen voor de dagelijkse routine:

Het etmaal kent een vata, pitta en kapha cyclus, te weten:

0.600 – 10.00 uur = kapha
 10.00 – 14.00 uur = pitta
 14.00 – 18.00 uur = vata
 18.00 – 22.00 uur = kapha
 22.00 – 02.00 uur = pitta
 02.00 – 06.00 = vata

Er is dus een tijd dat een bepaalde dosha op zijn hoogtepunt is en een biologische klok wanneer een bepaald lichamelijk orgaan op zijn hoogtepunt functioneert. Ayurveda ontwikkelde op basis van dit gegeven de dagelijkse

adviezen betreffende de routine (**dinacharya**). Het belang deze adviezen op te volgen ligt gelegen in het feit dat er dan harmonie tussen de biologische klok en de dosha-tijdstippen komt. Deze harmonie helpt ons lichaam en onze geest gezond te houden.

De adviezen zijn:

- vroeg opstaan. Het liefst voor zonsopgang omdat er dan veel zuivere eigenschappen in de natuur aanwezig zijn die de waarneming scherper kunnen maken en de gemoedsrust groter. Mensen met een vata-constitutie worden aangeraden om ongeveer om 06.00 uur op te staan; mensen met een pitta-constitutie ongeveer om 5.30 uur en mensen met een kapha-constitutie ongeveer om 4.30 uur. Dit vergt oefening en zelfdiscipline en het zal veel mensen niet lukken dit vol te houden maar als het lukt is het beslist de moeite waard. Als je zo vroeg op staat, zul je in ieder geval rekening moeten houden met het tijdstip waarop je 's avonds naar bed gaat zodat je voldoende slapen kunt
- Wees je bewust van het zelf en het goddelijke. Het is goed om de dag te beginnen met ons te realiseren dat het hele leven een goddelijke werkelijkheid is. Het goddelijke is overal – dus ook in onszelf – aanwezig. En wees bewust van dankbaarheid dat je weer gezond op mag staan en er een nieuwe dag begint. Niets is vanzelfsprekend
- was daarna je gezicht, mond en ogen met koud water
- drink een glas lauw of warm water. Dit is goed om het maagdarmkanaal te reinigen en de nieren te spoelen. Het stimuleert ook de darmen en dat heeft weer invloed op een goede stoelgang
- ga daarna op het toilet zitten en ontlast je. Ook als je geen aandrang voelt, blijf dan toch een paar minuten rustig zitten (niet persen). Als je elke dag een glas warm water drinkt bij het opstaan en je gaat rustig op het toilet zitten, dan zul je zien dat na verloop van tijd de ontlasting vanzelf volgt
- poets de tanden en reinig de tong en spoel de mond daarna
- gorgel – het liefst twee keer per dag – met warme sesamolie om het gebit, het tandvlees en de kaak te versterken en, de stem te verbeteren. Na het uitspugen van de olie voorzichtig het tandvlees masseren met de wijsvinger
- reinig hierna de neus en behandel hem zoals eerder in dit artikel is uitgelegd
- neem circa 150 ml warme (geen hete) olie en wrijf het hoofd en lichaam er helemaal mee in. Massage met olie verbetert de bloedsomloop, kalmeert de geest en vermindert teveel vata. Het is heel goed voor de huid. Deze wordt zacht, glad en glanzend. Voor oliemassages is sesamolie het meest geschikt voor mensen met een vata-constitutie. Voor mensen met een pitta-constitutie is zonnebloemolie heel geschikt en voor mensen met een kapha-constitutie wordt maïsolie aangeraden
- na deze massage wordt douchen aanbevolen. Gebruik echter geen zeep maar spoel het lichaam goed af met warm water
- doe een aantal minuten de voor uw eigen lichaamsconstitutie geschikte lichaams oefeningen of yoga. In de loop van de dag – als u meer tijd heeft – kunt u langer de lichaams oefeningen doen
- ademhalingsoefening (**pranayama**) na de lichaams oefening. Ga rustig zitten en doe de volgende ademhalingsoefening: sluit met de rechterduim het rechterneusgat (vlak onder het harde bot) af en adem met het linkerneusgat diep in. Hierna sluit u het linkerneusgat af met de wijsvinger van de rechterhand en ademt u door het rechterneusgat weer uit. Deze oefening een keer of vijf zes rustig doen. Daarna door het rechterneusgat inademen etc.
- na al deze handelingen volgt meditatie. Als u nog geen meditatietechniek heeft geleerd en toch wil

Una delle più grandi devote di Kṛṣṇa fu Mira Bai, principessa-poetessa vissuta in Rajasthan nel 1500. Rimasta vedova, peregrinò da un tempio all' altro cantando le lodi del suo dio, perseguitata dai parenti per il suo comportamento ritenuto scandaloso, finchè un simulacro di Kṛṣṇa non l'assorbì in sè.

One of Krishna's greatest followers was Mira Bai, a poetess and princess who lived in Rajasthan during the 16th century. Widowed, she travelled from one temple to another singing praises to her god, and she was persecuted by her relatives as a result of her behaviour that they held to be scandalous. Eventually, an image of Krishna absorbed her into itself.



beginnen met meditatie, is de volgende techniek uitstekend om mee te starten:

ga ontspannen rechtop zitten in een schone rustige omgeving en met beide voeten op de grond. Leg uw handen rustig op uw schoot. Sluit de ogen en maak de adem rustig. Bij de inademing denkt u aan het woord SO en terwijl u uitademt aan het woord HUM. Dit herhaalt u steeds. Als u merkt dat uw gedachten afdwalen, gaat u rustig weer terug naar deze twee woorden. Dit doet u circa 20 á 30 minuten per dag, het liefst twee keer per dag.

Hoe regelmatiger u mediteert hoe meer u zult merken dat er minder gedachten in uw hoofd komen tijdens het mediteren en er meer stiltes komen. De ene keer zal dit beter gaan dan de andere keer. Het is echter heel belangrijk om het bereiken van stiltes en rust niet als doel (of resultaat) te zien en dit persé te willen bereiken.

Meditatie is absoluut geen prestatieslag en u zult dan ook teleurgesteld raken als u merkt dat het bereiken van stiltes niet altijd verwezenlijkt wordt. Meditatie moet u zo natuurlijk en ontspannen mogelijk doen. Dan volgen de rust en de stiltes vanzelf. Uit onderzoeken is gebleken dat mensen die regelmatig mediteren o.a. een minder hoge bloeddruk hebben, meer geconcentreerder en rustiger zijn en de problemen en de waan van alledag beter aankunnen

- hierna volgt het ontbijt. Het is belangrijk om het ontbijt te gebruiken wat past bij de eigen unieke lichaamsconstitutie en rustig te ontbijten terwijl u daarbij zit. De beste tijd om te ontbijten is voor mensen met een vata-constitutie om 08.00 uur; voor mensen met een pitta-constitutie om 07.30 uur en voor mensen met een kapha-constitutie om 07.00 uur
- hierna kunt u beginnen met uw dagelijkse verplichtingen, activiteiten, etc.
- op tijd lunchen en weer het voedsel gebruiken wat past bij uw eigen unieke lichaamsconstitutie. Niet lopen tijdens de lunch. In het westen zie je nogal tijdens lunchtijd mensen buiten lopen terwijl ze hun lunch opeten. Staand en lopend eten is niet gezond voor de spijsvertering. Dus altijd zitten terwijl u eet. Eet tussen de middag het liefst uw warme maaltijd. Deze heeft dan volop de tijd om goed verteerd te worden. De beste tijd om te lunchen is voor mensen met een vata-constitutie tussen 11.00 en 12.00 uur; voor mensen met een pitta-constitutie om 12.00 uur en voor mensen met een kapha-constitutie tussen 12.00 en 12.00 uur
- eet 's avonds geen zware maaltijd. Het eten wordt niet meer voldoende verteerd voor het slapen gaan en daardoor is de kans op het vormen van ama aanwezig. Bovendien verstoort een volle maag de nachtrust met het gevolg dat u de volgende dag niet fit zult zijn als u opstaat. De beste tijd voor het avondeten is voor mensen met een vata-constitutie om 18.00 uur; voor mensen met een pitta-constitutie tussen 18.00 en 19.00 uur en voor mensen met een kapha-constitutie tussen 19.00 en 20.00 uur
- het eten van tussendoortjes is voor alle dosha-constituties af te raden

- breng de avond rustig door. Kijk niet vlak voor het slapengaan naar een enge film of een negatief programma. Dit geldt ook voor het lezen van boeken. De beste tijd om naar bed te gaan is voor mensen met een vata-constitutie rond 22.00 uur. Voor mensen met een pitta-constitutie tussen 22.00 en 23.00 uur en voor mensen met een kapha-constitutie tussen 23.00 en 24.00 uur
- het is aan te raden voor het naar bed gaan iets spiritueels te lezen. Dit hoeft maar gedurende een paar minuten te zijn. En je te realiseren welk een groot wonder leven eigenlijk is. Hierdoor voel je je dankbaar en blij
- drink vlak voordat je naar bed gaat een beker warme melk met een beetje gember, kardemom en kurkuma. Deze warme melk voedt o.a. de **shukra-dhatu** (voortplantingsmateriaal), aldus Ayurveda
- hierna je lichaam reinigen en de blaas ledigen
- het is belangrijk om in een rustige, niet al te warme slaapkamer, met een goed bed te slapen. Kijken naar televisie op de slaapkamer, lezen in bed of naar muziek luisteren voordat je gaat slapen, vindt Ayurveda uit den boze omdat het je lichaam en geest klaarmaken voor de dag hierdoor verstoord kunnen worden
- en vergeet niet iedere dag te lachen. Uit onderzoek is gebleken dat echt van binnenuit lachen uitstekend is voor de gezondheid zowel lichamelijk als geestelijk en dat verhoogt onze weerstand weer

Conclusie.

Om een zo goed mogelijke weerstand te krijgen en te behouden en om zo gezond mogelijk te leven zowel lichamelijk als geestelijk is het belangrijk dat u (en uw kinderen) leeft, beweegt en eet volgens uw eigen unieke lichamelijke constitutie.

En voor alle doshas geldt dat een regelmatig leven dat gevuld is met positiviteit, spiritualiteit en humor van zeer groot belang is.

Welk voedsel voor u het meest geschikt is kunt u lezen in o.a. de volgende boeken:

- Koken met Ayurveda, dhr. A.K. Mehta, ISBN 9021588218 (te verkrijgen bij AGN te Den Haag)
- Ayurveda in de praktijk, dhr. A.K. Mehta, ISBN 9020252593 (te verkrijgen bij AGN te Den Haag)
- Balans in je leven, Deepak Chopra, ISBN 9020252704

Natuurlijk zijn er nog meer boeken maar in bovengenoemde staat een schat aan informatie o.a. over Ayurveda, de juiste voeding en leefregels. Het is echt de moeite waard om u daarin te verdiepen. Door een ruimer begrip over wat Ayurveda allemaal inhoudt en kan betekenen voor u (en uw kinderen) zult u zich steeds meer bewust worden dat een Ayurvedische leef- en eetwijze een gezonde, natuurlijke en spirituele leefwijze is.