

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress with a ruffled hem, stands in a field of purple flowers. She is looking to the left. The background is a soft-focus landscape with trees and a path.

AYURVEDISCHE DETOX

DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF

WEEK 4 - LES 1



AMA & OJAS

Ama is het begin van bijna alle ziekten. In eerste instantie hoopt ama zich op in de darmen, maar na verloop van tijd wordt het opgenomen in het bloed en verspreidt het zich door het hele lichaam.

Wanneer het lichaam in balans is, kan het zich prima ontdoen van gifstoffen door zelfreinigende methoden, zoals zweten, uitscheiden en ademen.

Wanneer er echter te veel verkeerde voeding wordt gegeten – en er dus veel ama ontstaat – kan het lichaam het simpelweg niet meer aan en blijft de ama zich steeds meer ophopen. Ama verstoort de cellulaire intelligentie, waardoor er steeds meer klachten gaan ontstaan.

Spijverteringsklachten, huidproblemen, vermoeidheid en onrustige of juist zware gevoelens zijn vaak een direct gevolg van te veel ama in het lichaam. De beste manier om ama uit het lichaam te verwijderen is door het versterken van het spijsverteringsvuur, de ama te 'verbranden' en het eliminatieproces te stimuleren.

Ojas

Ojas geeft je kracht, energie en een sterk immuunsysteem. Ojas is de substantie die ontstaat wanneer voeding volledig verteerd is en omgezet is in nieuwe lichaamsweefsels.

Een gezonde sterke agni helpt dus bij het creëren van meer ojas in je lichaam. Ojas ontstaat wanneer je de juiste voeding eet voor jouw lichaamstype, in de juiste combinaties en op de juiste tijd. Het beweegt door het hele lichaam en zorgt ervoor dat alles goed onderhouden wordt. Het geeft je lichaam energie en je mind rust en helderheid.

Ben je benieuwd of je veel ama of juist veel ojas in je lichaam hebt? De test op de volgende pagina kan je hiermee helpen. In welke uitspraken herken jij jezelf het meest?



AMA

Ik ben 's ochtends nog steeds moe als ik wakker word.

Ik ben vaak ziek.

Ik heb een doffe, vale of gevoelige huid en doffe ogen.

Ik heb weinig eetlust, maar wel vaak last van food cravings.

Ik voel me vaak moe en prikkelbaar.

's Middags heb ik een energie-dip en verlang ik naar suikers of cafeïne.

Ik heb snel last van mijn darmen, zoals een opgeblazen gevoel, diarree of after dinner dip.

Ik heb een slechte adem en onaangename lichaamsgeur

Mijn tong is beslagen.

Mijn geest is onrustig en niet helder.

OJAS

Als ik 's ochtends wakker wordt, voel ik me uitgerust.

Ik word bijna nooit ziek.

Ik heb een heldere, stralende gelaatskleur.

Ik geniet van gezond eten en heb geen specifieke food cravings.

Ik voel me vitaal en krachtig.

Ik voel me gedurende de dag energiek en stabiel.

Ik kan mijn eten makkelijk verteren, zonder dat ik me opgeblazen, winderig of moe voel.

Mijn lichaam heeft een aangename geur en een frisse adem.

Mijn tong is schoon en roze.

Mijn geest is helder en kalm.



AYURVEDISCHE DETOX

Een Ayurvedische detox is gericht op het herstellen van de darmen en het in balans brengen van je spijsverteringsvuur en de drie dosha's. Er zijn eigenlijk drie dingen heel belangrijk tijdens een reiniging:

1. Het balanceren van agni, het spijsverteringsvuur.
2. Het verbranden van ama
3. Het elimineren van ama uit het lichaam.

Er zullen dus dingen loskomen, waardoor je je misschien in eerste instantie moe of zwaarder gaat voelen. Het is belangrijk om dan juist door te gaan. De ama komt los uit je weefsels, wordt teruggebracht naar je spijsverteringskanaal waar het opnieuw de kans krijgt om verteerd te worden en te worden afgevoerd. De eerste belangrijke regel bij een detox is dan ook altijd: eet alleen wanneer je honger hebt! Leer weer luisteren naar jouw eigen agni.

Als je wat langer gaat reinigen komen er wellicht ook diepzittende emoties vrij. Laat deze emoties toe. Deze 'emotionele ama' moet ook verteerd worden!

De focus bij een Ayurvedische detox ligt op één belangrijk ingrediënt: Mungbonen. Kitchari voor een mildere detox of alleen mungbonen en gestoomde groente voor een diepere detox. Traditioneel wordt kitchari gemaakt van basmati rijst, (gespleten) mungbonen en stimulerende helende kruiden. Het is écht comfort food voor je darmen. Vergelijk het maar met het oliën van je fietsketting, alles gaat weer soepel lopen en je komt weer sneller vooruit!

Bij veel ama en/of hoge kapha is het beter om een diepere detox te doen met groene mungbonen en eventueel gestoomde groente.



KITCHARI

Kitchari geeft je darmen rust en tijd om te herstellen. Wanneer we veel dingen eten die zwaar zijn om te verteren of zelfs helemaal niet te verteren zijn door ons lichaam, worden er allerlei gifstoffen opgehoopt in je darmen waardoor ze veel minder efficiënt worden. Door een aantal dagen alleen maar kitchari te eten, geef je je darmen even rust en ondersteun je je lichaam in het reinigings- en herstelproces. Deze manier van detoxen stelt dus vertrouwen in het zelfhelend vermogen van het lichaam. Het enige wat wij moeten doen, is het lichaam voor een aantal dagen niet te veel overbelasten en tegelijkertijd wel de benodigde voedingsstoffen geven.

Voordelen Kitchari samengevat:

- Kitchari is voor iedere dosha makkelijk verteerbaar, waardoor je darmen de rust en ruimte krijgen om te herstellen.
- Kitchari zorgt voor een optimale spijsvertering en helpt bij het afvoeren van afvalstoffen uit je lichaam.
- Het balanceert de drie dosha's, vata, pitta en kapha.
- Je zal geen honger lijden.
- Na een maaltijd kitchari voel je je minstens de komende 4 tot 6 uur verzadigd en tevreden. Je hoeft dus niet af te tellen tot je eindelijk weer mag eten.
- De smaak en textuur zijn heerlijk!
- De voedingsstoffen uit kitchari kunnen makkelijk en snel worden opgenomen door het lichaam.
- De ingrediënten zijn goedkoop.
- Kitchari is makkelijk te maken en je hebt maar één grote pan nodig.

Voor het kitchari recept gebruik je de gespletene gele mungbonen. De gele mungbonen hebben zowel een reinigende als voedende werking.



MUNGBONENSOEP

Net als gele mungbonen zijn ook groene mungbonen erg geschikt voor een detox. Ze ruimen afvalstoffen op, stimuleren het spiijverteringsvuur en zijn daarnaast ook heel erg voedend. Ze zijn licht verteerbaar en veroorzaken minder winderigheid dan andere bonen. Het verschil is dat ze een meer schrapende werking hebben dan gele mungbonen. In sommige gevallen zijn ze iets moeilijker te verteren en kunnen ze voor lichte gasvorming zorgen. Gelukkig hebben we speciale kruiden die de boontjes beter verteerbaar maken.

Welke detox is het beste voor jou?

Welke detox het beste is voor jou hangt voornamelijk af van jouw huidige disbalans. Maar ook van jouw constitutie en van het seizoen waarin je de detox wilt doen. Het is niet altijd beter om een meer schrapende detox te doen. Dit heeft te maken met vata, pitta en kapha. Als je wilt afvallen kun je beter een schrapende detox doen, maar wanneer je bijvoorbeeld last hebt van PDS (Prikkelbare Darm Syndroom) of Colitis Ulcerosa dan is je spijsvertering heel gevoelig en kun je beter voor kitchari gaan. Kitchari is in zo'n geval veel zachter en beter te verteren. Hieronder vind je nog meer richtlijnen en voorbeelden, zodat je voor jezelf goed kan bepalen wat je nu nodig hebt.

Wanneer kies je voor de diepere mungbonen detox?

- Bij veel ama*. Heb je het idee dat je veel ama hebt, kies dan voor een diepere detox. Denk hierbij aan een zwaar gevoel, lusteloosheid, niet uit bed kunnen komen 's ochtends of een wit laagje op je tong.
- Bij hoge kapha. Is je kapha dosha uit balans? Kies dan ook liever voor een diepere detox. Dit herken je bijvoorbeeld aan: overgewicht, diabetes, slijm, verkouden of zwaarmoedigheid.
- Voor kapha personen in het algemeen is het beter om te reinigen met groene mungbonen.
- De lente is de beste tijd om met groene mungbonen te detoxen. Ook als vata of pitta persoon kun je dan eventueel kiezen om te detoxen met groene mungbonensoep, maar kies er dan bijvoorbeeld voor om het korter te doen. Of begin de eerste dagen met mungbonensoep en ga dan over na kitchari zodra je merkt dat je te veel gewicht verliest of wanneer je voelt dat je het nodig hebt.

**Let op! Merk je dat je heel veel ama hebt, dan kan het soms beter zijn om eerst een hele dag totaal te vasten met alleen warm water en/of gemberwater.*



Wanneer kies je voor de kitchari detox?

- Bij lichamelijke of geestelijke zwakte. Dan heb je juist voeding nodig. Dit is wat anders dan een 'zwaar' gevoel hebben of vermoeid zijn door te veel ama of kapha. Hierbij gaat het meer om het gevoel van zwakte door 'afbraak'. Bijvoorbeeld bij eetstoornissen, ondervoeding, een burn-out of bepaalde ziekten.
- Bij te veel lucht, gassen of droogte (vata). Gele mungbonen zijn makkelijker verteerbaar, zeker voor vata personen. Als je bijvoorbeeld snel last hebt van een opgeblazen buik of constipatie is het voor nu beter om met kitchari te detoxen.
- Voor vata en pitta personen in het algemeen, tenzij er sprake is van veel ama en/ of kapha disbalans.
- In de herfst/winter is het beter om met kitchari te detoxen, omdat het een meer aardende en voedende werking heeft die je in de herfst en winter meer nodig hebt. Bij veel ama/kapha onbalans kun je ervoor kiezen eerst drie dagen groene mungbonensoep te nemen en dan over te gaan op kitchari.

Tips om het beter verteerbaar te maken

- Week de mungbonen een nacht van te voren.
 - Kook de mungbonen minsten een uur.
 - Voeg asafoetida (hing) en komijnpoeder toe om het beter verteerbaar te maken.
 - Pureer de mungsoep. Maak er echt babyvoeding van.
 - Kauw goed, eet niet te veel en eet alleen als je honger hebt!
-



Wanneer niet detoxen?

Er zijn een aantal contra-indicaties voor het detoxen. Zo wordt het afgeraden om te detoxen tijdens de menstruatie (het beste is om de week voor de menstruatie te detoxen). Daarnaast wordt het ook afgeraden tijdens de zwangerschap, bij moeders die borstvoeding geven, of extreme vata obalans.

Weinig tijd of eerste keer?

Als je weinig tijd hebt kun je alsnog een Ayurvedische detox doen die past binnen jouw huidige leven. Doe bijvoorbeeld een 3- of 5-daagse Kitchari detox. Dan kun je het inwendig oliën (ghee drinken) achterwege laten, maar je kunt bijvoorbeeld wel abhyanga doen en triphala nemen voor het slapen gaan. Ook als dit de eerste keer is kun je er voor kiezen eerst een kortere detox te doen.

Pre-en post detox

Voordat je begint met de detox zelf, is het belangrijk om je lichaam hierop voor te bereiden. Een detox zal weinig effect hebben als je voor en na de tijd alleen maar junkfood zit te eten. Met een goede voorbereiding kan het lichaam tijdens de detox een complete verandering ondergaan op celniveau, met als resultaat dat je veel bewuster wordt van de werkelijke behoeften van je lichaam en geest.

Elimineer daarom minstens een week (of twee) van te voren de volgende voedingsmiddelen:

Alcohol, koffie, cafeïne/theïne, tarwe, geraffineerde suikers, zuivel, gefrituurde voeding, alle pakjes en zakjes voeding, chocola, vlees, nachtschades en rauwe voeding.

Hetzelfde geldt voor de weken na de detox. Als je je lichaam direct weer overbelast, zal het binnen no-time weer uit balans zijn. Natuurlijk mag je best eens een stuk chocola nemen - of wat het ook is dat je zo lekker vindt en niet wilt missen - maar ga je lichaam niet direct overbelasten met allemaal moeilijk verteerbare voeding. Het gaat er niet om dat het een streng dieet wordt, waarin je jezelf allemaal belemmeringen oplegt. Het gaat erom dat je bewuster wordt van wat goed is voor je lichaam en geest. Je zult ook merken dat je op een gegeven moment meer gaat verlangen naar het gezonde voedsel, omdat je lichaam en geest daar simpelweg veel gelukkiger van worden.



RECEPT: KITCHARI

INGREDIËNTEN (3 - 4 PORTIES)

Voor 1 dag detox*

- 200 gram mung dal
- 200 gram basmati rijst
- 1 el Kitchari kruiden mix (zie detox box)
- Snufje hingpoeder (asafoetida)
- Stukje verse gember (ter grootte van een duim), fijngesneden
- Peper en zout naar smaak
- 1 - 2 el ghee**
- 1 handje verse koriander
- Limoensap (naar smaak)
- Groentes naar keuze, bijvoorbeeld wortel, courgette, pompoen, spinazie, prei, etc.***

** Dit zijn ongeveer de gemiddelde hoeveelheden voor een grote pan Kitchari waar je één dag mee kan detoxen. Maar het is ook verschillend per persoon, dus het kan zijn dat je de hoeveelheden moet aanpassen.*

***Is er veel droogte? Voeg dan nog extra ghee toe aan de kitchari voordat je het gaat opeten.*

****Heb je een zwakke agni? Dan kun je de eerste 3 dagen basic kitchari eten zonder groente.*

BEREIDING

1. Week de mungbonen minstens 4 uur of een nacht van te voren.
 2. Doe de afgespoelde mungbonen in de pan en voeg water toe tot het circa een centimeter onder water staat. Voeg een snufje hingpoeder toe, en breng aan de kook.
 3. Wanneer het water kookt voeg dan de rijst toe. Breng dit samen aan de kook, zo'n 30 - 40 minuten.
 4. Snijd ondertussen de groente. Je kan de groente apart stomen of de laatste 10-15 meekoken met de rijst en mungbonen.
 5. Verhit ondertussen in een pannetje de ghee en voeg hier de fijngesneden gember en kitchari kruiden aan toe.
 6. Voeg dit kruidenmengsel toe aan de rijst en dal en roer er doorheen.
 7. Breng het gerecht op smaak met (rots)zout en peper.
 8. Garneer met verse korianderblaadjes, en eventueel geroosterde geraspte kokos en/of sesamzaadjes.
 9. De dikte van de kitchari kun je zelf bepalen. Als je een zwakke agni hebt kun je meer water toevoegen zodat het meer soepachtig wordt. Ook kun je een staafmixer gebruiken om er bijna een soort babyvoeding van te maken, zodat het nog makkelijker verteerbaar is.
-



RECEPT: MUNGBONENSOEP

INGREDIËNTEN

Voor 1 dag detox*

- 200 - 250 gram mungbonen
- 1 el ghee
- 1 el kitchari spice mix (zie detox box)
- Handje verse koriander
- 2 cm verse gember
- Snufje himalayazout
- ui en knoflook (optioneel)
- Limoensap (naar smaak)

* Deze hoeveelheid is een gemiddelde. Het kan dus zijn dat je meer of minder nodig hebt. Zoek voor jezelf uit wat die hoeveelheid is. Je kunt ook extra seizoensgroente aan de mungsoep toevoegen als je daar behoefte aan hebt.

BEREIDING

1. Was de mung goed van te voren.
 2. Week de mung 4 uur of een nacht van te voren in water.
 3. Zet de mungbonen in een pan met ruim (nieuw) water en breng aan de kook. Voeg een tl hingpoeder (asafoetida) toe. (Belangrijk om winderigheid te voorkomen)
 4. Kook de bonen in 40 tot 60 minuten gaar. Het kan zijn dat je tussendoor nog water moet toevoegen.
 5. Verwarm in een pannetje de olie en voeg hier de geraspte gember en spice mix aan toe. Voeg eventueel hier ook de fijngesneden ui en knoflook aan toe. Roer even goed door.
 6. Voeg het kruidenmengsel toe aan de mungbonen als deze zacht zijn en laat dan nog even kort mee pruttelen.
 7. Breng op smaak met himalayazout
 8. Je kunt de soep dunner of dikker maken door te spelen met de hoeveelheid water. Als je moeite hebt met je spijsvertering raad ik aan om een dunnere soep te eten.
 9. Garneer met verse koriander en een beetje limoensap.
-



9-DAAGSE DETOX

DAG	INWENDIG OLIE	UITWENDIG OLIE	KRUIDEN	DIEET
1	Drink 50 ml Ghee*	-	Triphala	Kitchari/Mungsoep + KKV thee
2	Drink 50 ml Ghee	-	Triphala	Kitchari/Mungsoep + KKV thee
3	Drink 50 ml Ghee	-	Triphala	Kitchari/Mungsoep + KKV thee
4	-	Abhyanga**	Triphala	Kitchari/Mungsoep + KKV thee
5	-	Abhyanga	Triphala	Kitchari/Mungsoep + KKV thee
6	-	Abhyanga	Triphala	Kitchari/Mungsoep + KKV thee
7	-	Abhyanga	Triphala	Kitchari/Mungsoep + KKV thee
8	-	Abhyanga	Triphala	Kitchari/Mungsoep + KKV thee
9	-	Abhyanga	Triphala	Kitchari/Mungsoep + KKV thee



INWENDIGE OLIE

Het drinken van ghee

De detox begint met inwendig oliën door het drinken van 50 ml vloeibare ghee (geklaarde boter). Dit doe je de eerste drie dagen 's morgens op nuchtere maag. Je kunt de ghee het beste au bain-marie verwarmen, totdat er een heldere gladde olie ontstaat. Kapha personen kunnen eventueel een snufje trikatu toevoegen aan de ghee, voordat ze het opdrinken.

Je neemt je ontbijt pas wanneer de ghee volledig verteerd is. Oftewel, wanneer je weer trek hebt. Soms is dat pas bij de lunch.

Waarom ghee drinken?

De ghee zorgt ervoor dat afvalstoffen (ama) uit diepliggende weefsels losgeweekt worden en weer in het maagdarmkanaal terecht komen om zo opnieuw verteerd te worden.

Drink geen ghee als..

- Je een hoog cholesterolgehalte hebt.
Neem in plaats van ghee 3 dagen lang 3 keer per dag 2 el lijnzaadolie een kwartier voor iedere maaltijd.
 - Je veel ama hebt of manda agni (dan kun je de ghee niet verteren)
-



TRIPHALA

Triphala is een bekende Ayurvedische formule, bestaande uit drie Ayurvedische kruiden: Amalaki, Bibhitaki en Haritaki. Triphala harmoniseert de werking van je darmen en helpt bij het verwijderen van ama uit het lichaam.

Triphala voor de dosha's

Iedereen kan triphala nemen tijdens de detox, maar de hoeveelheid kan verschillen. Over het algemeen raden we 1 tl triphala aan, maar we kunnen ook specifiek per dosha kijken:

Vata (bij droogte/constipatie): 2 tl

Pitta (bij dunne ontlasting): 1/2 tl

Kapha (bij slijmerige ontlasting): 1 tl

Neem triphala in warm water vlak voor het slapen. Ook na de detox kun je triphala een aantal maanden blijven nemen.



KKV THEE

Tijdens de detox wordt aangeraden om gedurende de dag thee te drinken van Komijn, Koriander en Venkel. Dit is de beste thee om te reinigen.

Voordelen

- Het zorgt ervoor dat agni aangewakkerd wordt
- KKV thee herstelt de vochtbalans, en helpt zowel bij uitdroging als bij vocht vasthouden.
- KKV thee helpt ook bij hoge pitta en helpt zo ook bij hormonale onbalans en opvliegers.

Bereiding

1. Neem in gelijke hoeveelheden komijnzaadjes, venkelzaadjes en korianderzaadjes.
2. Maal deze fijn met een vijzel.
3. Doe de kruiden in een thee-ei en laat zo'n 10 minuten intrekken.

AGNI ONDERSTEUNEN

- **Hingastavaka Churna** - Neem dit voor de maaltijd om agni te versterken. Vooral goed voor vata.
 - **Avipattikar churna** - Goed voor pitta gerelateerde klachten, zoals maagzuur, ontstekingen in de darmen en dunne ontlasting. Neem na de maaltijd.
 - **Trikatu** - Bestaat uit gember en twee soorten pepers. Het bevordert de spijsvertering en is vooral goed voor kapha of bij veel ama. Als je pitta hoog of verhoogd is kun je dit beter niet nemen, omdat het pitta verhoogt. Neem tweemaal per dag 1 gram Trikatu met warm water voor of na een maaltijd.
-



PINDA SWEDANA

Pinda swedana is een behandeling met kruiden- of rijstebundels, die verhit worden en waarmee je vervolgens als een soort stempel-massage wordt gemasseerd. Het is optioneel om pinda swedana te doen als je bijvoorbeeld veel ama hebt en daardoor geen abhyanga kan doen.

Het is wat lastiger om bij jezelf te doen, maar je kan er ook voor kiezen het lokaal te doen op plekken waar je bijvoorbeeld pijn ervaart. Zo laten we het vaak doen door mensen die pijnlijke gewrichten hebben, bepaalde blokkades in het lichaam of bijvoorbeeld op de buik bij endometriose. Het verbetert de doorbloeding, heeft een pijnstillend effect en een verjongend effect.

Maak het kruidenbundeltje

Bendodigheden:

- Klein handdoekje
- 250 gram Gemberpoeder
- 250 gram Ajowan poeder
- Jute touw/bindtouw
- Een elektrische kookplaat

Zo maak je het:

1. Vul het handdoekje met de kruiden.
2. Maak er een bundeltje van en bind het touw stevig om de handdoek om er zo een bundeltje van te maken (zie afbeelding).



Zo doe je de massage:

1. Verhit het bundeltje op de kookplaat en stempel dan als het ware op de pijnlijke plekken.
2. Pas op dat het bundeltje niet te heet wordt of aanbrand.
3. Wanneer de hitte er vanaf is zet je het bundeltje weer terug op de kookplaat.
4. Dit kun je een aantal keer herhalen, zolang je fijn vindt of totdat je verlichting van pijn ervaart.

Je kunt het bundeltje een aantal maanden gebruiken. Je hoeft dus niet steeds een nieuwe te maken.
