

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress, 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.

LEVEN VOLGENS JE CYCLUS

DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF

WEEK 9 - LES 1



LEVEN MET JE CYCLUS

Boekaanbeveling: The Pill, Are you sure it's for you - Jane Bennett



Menstruatiefase - Vata fase

Oestrogeen en progesteron zijn op het laagst. Baarmoederslijmvlies breekt af. Je lichaamstemperatuur die na de eisprong tijdelijk was verhoogd gaat weer omlaag. Je energie is lager, je bent wat gevoeliger en intuïtiever.

Pre-Ovulatie - Kapha fase

Oestrogeen begint toe te nemen, net als je energie en motivatie. Het is een meer actiegerichte fase en een goed moment om met nieuwe ideeën en projecten te beginnen. Lichamelijk begint baarmoederslijmvlies weer op te bouwen en eicellen te rijpen.

Ovulatie

Je oestrogeenlevels bereiken een hoogtepunt, ook neemt testosteron toe. Je eisprong vindt plaats en je libido neemt toe. Je bent zo'n 24 uur vruchtbaar.

Post-Ovulatie - Pitta fase

Na de ovulatie neemt progesteron toe. Dit hormoon zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur iets stijgt. Het kan een uitdagende fase zijn omdat disbalansen onder een vergrootglas komen te liggen, maar wanneer je hier de ruimte aan geeft is deze fase juist een kans voor transformatie!



TIPS MENSTRUATIEFASE

Algemene regels tijdens de menstruatie (ter ondersteuning van vata en apana vayu):

- Rust tijdens je menstruatie, vooral de eerste 2 dagen. Tijdens je menstruatie is het normaal dat je je minder energiek voelt, omdat je lichaam zichzelf aan het reinigen is.
 - Eet licht verteerbaar en warm voedsel, zoals soepen, havermout, stoofschotels of kitchari. Eet kleinere hoeveelheden dan normaal. Agni is lager tijdens de menstruatie.
 - Vermijd moeilijk te verteren en zwaar voedsel, zoals bewerkte voedingsmiddelen, kliekjes, frituur en vlees.
 - Vermijd rauw en koud voedsel, aangezien dit Vata dosha uit balans brengt.
 - Voor vata- en kapha-types: drink verse gemberthee. Voor pitta-types: drink thee van komijn, koriander en venkel.
 - Vermijd reizen en intensieve sporten.
 - Gebruik geen tampons. Dit verstoort de neerwaartse en uitgaande stroom van apana vayu.
 - Seks tijdens je menstruatie kan apana vayu ook verstoren.
 - Als je Yoga doet, vermijd omgekeerde houdingen zoals de hoofdstand.
-