

INTRODUCTIE TOT AYURVEDA

DE KUNS VAN HET GEZOND LEVEN

ALOPECIA LEDENDAG 25 MEI 2025



AYURVEDA VOOR BALANS EN WELZIJN

WELKOM

AYURVEDA | DE KUNST VAN HET GEZOND LEVEN

- INTRODUCTIE & ERVARING MET AYURVEDA & ALOPECIA: Yvonne & Jessica
- WAT IS AYURVEDA?
- DE GEZONDE STAAT VOLGENS AYURVEDA
- DE 5 ELEMENTEN DIE ONS BEGRIP VAN GEZONDHEID TRANSFORMEREN
- DE 3 DOSHAS DIE JOUW KIJK OP JEZELF VERANDEREN
- MAAK DE DOSHA QUIZ
- DE 3 PILAREN VAN GOEDE GEZONDHEID
- VOEDING EN LEEFSTIJL IN AYURVEDA
- DE AYURVEDISCHE KIJK EN BEHANDELING ALOPECIA

INTRODUCTIE



RIIM LAGERWERF

Ayurvedisch geneeskundige

www.sankalpaholistichealth.com

@sankalpaholistichealth



www.sankalpayurvedacollege.com



JESSICA DE SILVA

Leefstijl Coach & Schrijver

Rootz & Veda By Jess

Boek: van overleven naar leven

Ayurveda voor meer rust en energie

in de winter

@rootz_vedabyjess



VISIE SCHOOL

Samen voor een wereld waarin ons zorgstelsel en elk huishouden een holistische benadering van gezondheid toepast, voor algeheel fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel welzijn.



AYURVEDA & YOGA

- Toepassing Ayurvedische geneeskunde en beoefening van yoga groeit wereldwijd.
- Ook in Nederland: steeds meer mensen op zoek naar holistische aanpak voor ziektepreventie en behandeling van chronische gezondheidsproblemen.
- Ayurveda en Yoga samen bieden een compleet systeem van welzijn voor lichaam, geest en bewustzijn.



WAT IS AYURVEDA?

- Ayurveda is zowel een levenswijze als een geneeskundig systeem dat wereldwijd meer dan 5000 jaar wordt beoefend
- Kan worden bestempeld als de oudste geneeswijze die de mens kent.
- Ayus betekent “leven” en Veda betekent “kennis”.
- Ayurveda is dus in de ruimste betekenis van het woord ‘kennis over het leven’.

AYURVEDA IS UNIVERSEEL

At the root and heart of Ayurveda are universal laws of nature that are not "owned" by any country, culture or tradition. These are fundamental laws of nature that are divinely designed to be applied and utilised for every culture, habitat, country, season, each and every unique individual. Ayurveda is for the enormous variety of circumstances that manifest in life - Dylan Smith, Vital Veda

De vijf elementen die ons begrip van gezondheid transformeren

- Ayurveda komt voort uit een traditie die de hele fysieke wereld - inclusief de mens - beschrijft in termen van vijf elementen: ether, lucht, vuur, water en aarde.
- Deze vijf elementen kunnen het best worden gezien als energetische patronen in plaats van als puur fysieke substanties, en elk heeft specifieke eigenschappen.

Neem een
moment om
te
beantwoord
en
wat
gezondheid
betekent
voor jou

WAT IS GEZONDHEID VOOR JOU?



"Wanneer de dosha's in balans zijn, de agni (spijsverteringsvuur) optimaal functioneert, de dhatus (weefsels) en mala's (afvalstoffen) goed werken, en de geest, zintuigen en ziel in een staat van gelukzaligheid verkeren, wordt dit beschouwd als gezondheid."

**Sama dosah samagnis ca sama dhatu mala kriyah
prasannatmendriya manah svastha ityabhihiyate
(Sushruta Samhita, 15.38)**

Gezondheid volgens Ayurveda



SWASTHA



Wat een mondvol!

Simpel gezegd,
gezondheid wordt bereikt
wanneer je bent
afgestemd op je eigen
natuurlijke en unieke
balans



JOUW GEZONHEID IS UNIEK

De sleutel tot Ayurvedisch welzijn en balans is de wetenschap dat gezondheid geen "one size fits all"-propositie is. Men moet de unieke aard van elke persoon en situatie begrijpen, rekening houdend met het individu, het seizoen, de geografie, enzovoort.

Dr. Marc Halpern

**"PAS ALS DE WARE
OORZAAK VAN IEMANDS
LIJDEN BEKEND IS,
WORDT DE WEG NAAR
HELING DUIDELIJK"**

"Centraal in de beoefening van Ayurveda staat de kennis van de vijf elementen en de drie dosha's. De vijf elementen zijn onze meest elementaire bouwstenen. De drie dosha's zijn de fundamentele biologische energieën die de functies van lichaam en geest beheersen."

Jouw Ayurvedische Constitutie



- 5 Grote Elementen

- 10 Paren van Tegengestelde Kwaliteiten

- De Drie Dosha's:

- Vata

- Pitta

- Kapha

20 kwaliteiten van materie

De sleutels tot het begrijpen van de natuur

Door de kenmerken van een ziekte en de eigenschappen van het medicijn te begrijpen, beschikt men over de informatie die nodig is om ziekten te bestrijden en te voorkomen, en om de juiste keuzes te maken in de levensstijl.

- Warm / Koud
- Vochtig / Droog
- Zwaar / Licht
- Grof / Subtiel
- Dicht / Vloeierend
- Stabiel / Beweeglijk
- Saai / Scherp
- Zacht / Hard
- Glad / Ruw
- Bewolkt / Helder

De vijf elementen

De elementen zijn containers van kwaliteiten

Ether	Lucht	Vuur	Water	Aarde
Licht	Mobiel	Heet	Vochtig	Zwaar
Droog	Licht	Licht	Zwaar	Droog
Koud	Koud	Droog	Koud	Koud
Onstabiel	Droog	Onstabiel	Stabiel	Zeer stabiel
Subtiel	Grof	Scherp	Zacht	Hard

De drie doshas

Vata	Pitta	Kapha
<u>Lucht & Ether</u>	<u>Vuur & Water</u>	<u>Water & Aarde</u>
Mobiel	Heet	Vochtig
Droog	Een beetje vochtig	Stabiel
Koud	Licht	Zwaar
Licht	Scherp	Zacht
Subtiel	Onstabiel	Massief / dik

VATA

Gezicht	Langwerpig, smal	Vingers	Lang en smal
Ogen	Klein	Handpalm	Rechthoekig
Neus	Smalle	Huiddikte	Dun
Teint	Grauw, grijs	Botten	Smal
Lippen	Dun	Nek	Lang
Haar	Grof, schaars, droog	Lichaams- bouw	Ectomorf (slank en dun)



PITTA



Gezicht

Hoekig

Vingers

Gematigd

Ogen

Diep
liggend

Handpalm

Vierkant

Neus

Middel-
matig

Huiddikte

Middelmatig

Teint

Roze, rossig

Botten

Middelmatig

Lippen

Gematigd

Nek

Middelmatig

Haar

Fijn, vettig

**Lichaams
bouw**

Mesomorf
(gespierd)

KAPHA

Gezicht

Rond

Vingers

Kort

Ogen

groot en
rond

Handpalm

vierkant,
vlezig

Neus

Wijd

Huiddikte Dik

Teint

Bleek

Botten

Dik

Lippen

Dik

Nek

Kort

Haar

Vol, dik

**Lichaams
bouw**

Endomorph
(korter
gebouwd met
stevige armen
en benen)



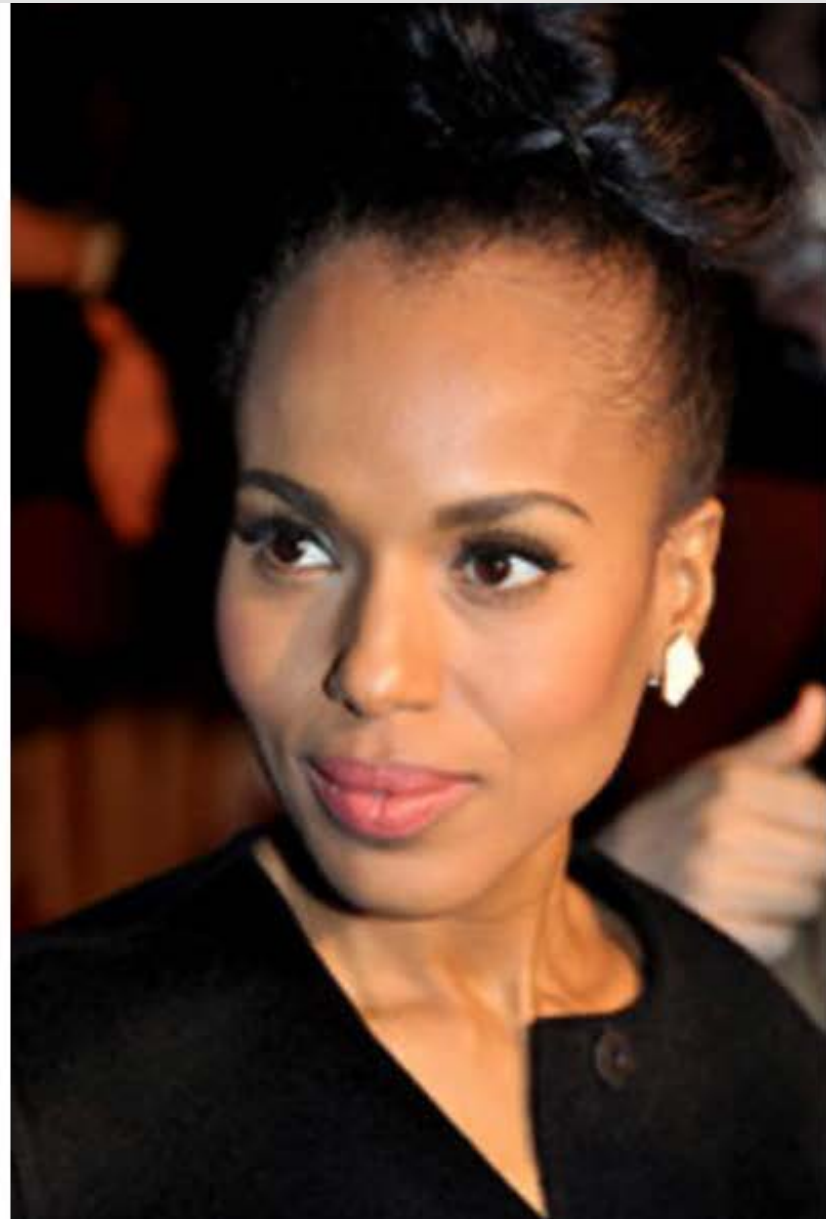
Zeven constituties

- Vata Constitutie
- Pitta Constitutie
- Kapha Constitutie
- Vata / Pitta Constitutie
- Vata / Kapha Constitutie
- Pitta / Kapha Constitutie
- Vata / Pitta / Kapha (*Sannipattika*) Constitutie

Vata Constitutie



Pitta Constitutie



Kapha Constitutie



Alle slides zijn auteursrechtelijk beschermd © Ayurveda College Europe en mogen niet worden verspreid voor persoonlijk of professioneel gebruik.



Vergelijken van Constituties



Vata



Pitta



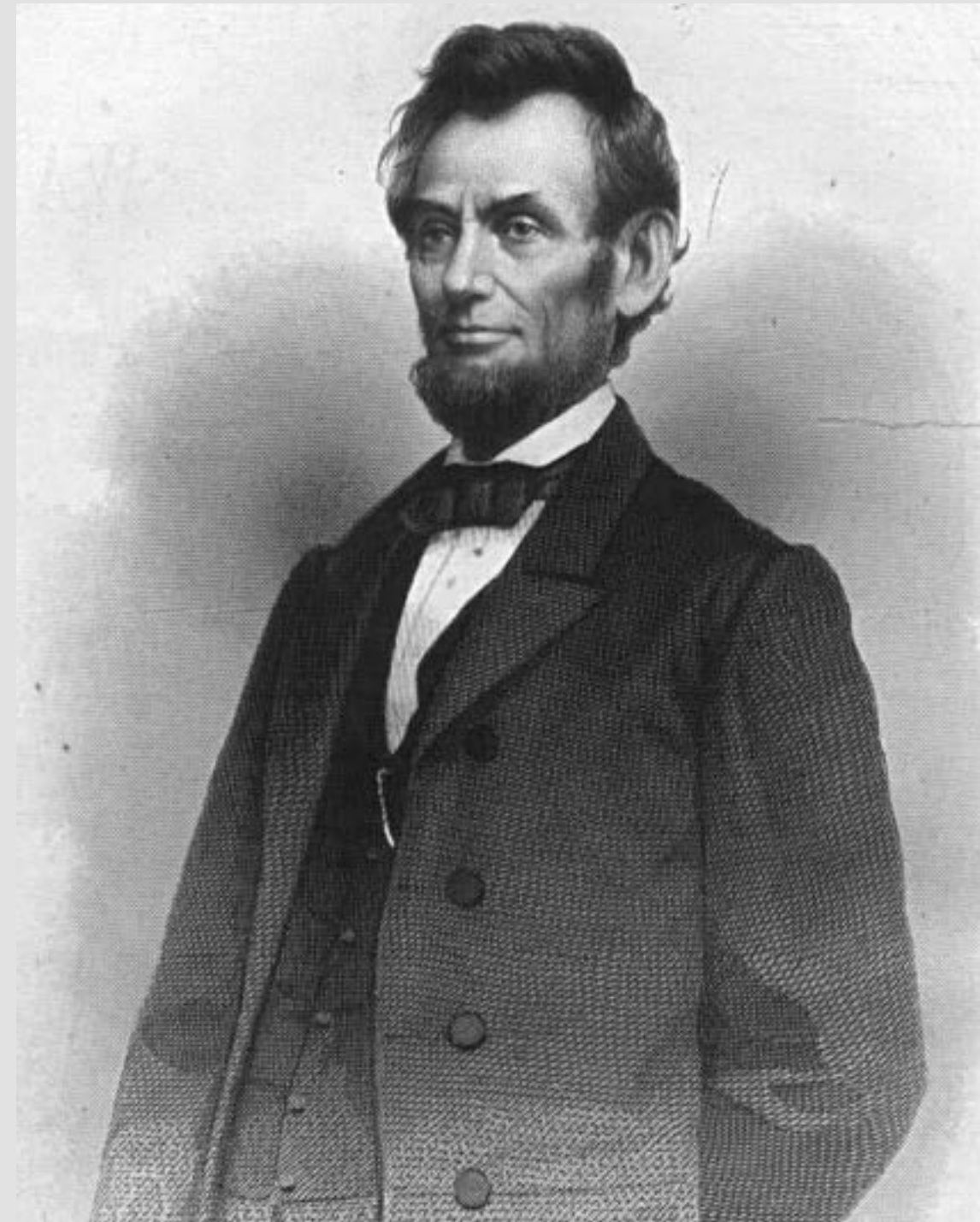
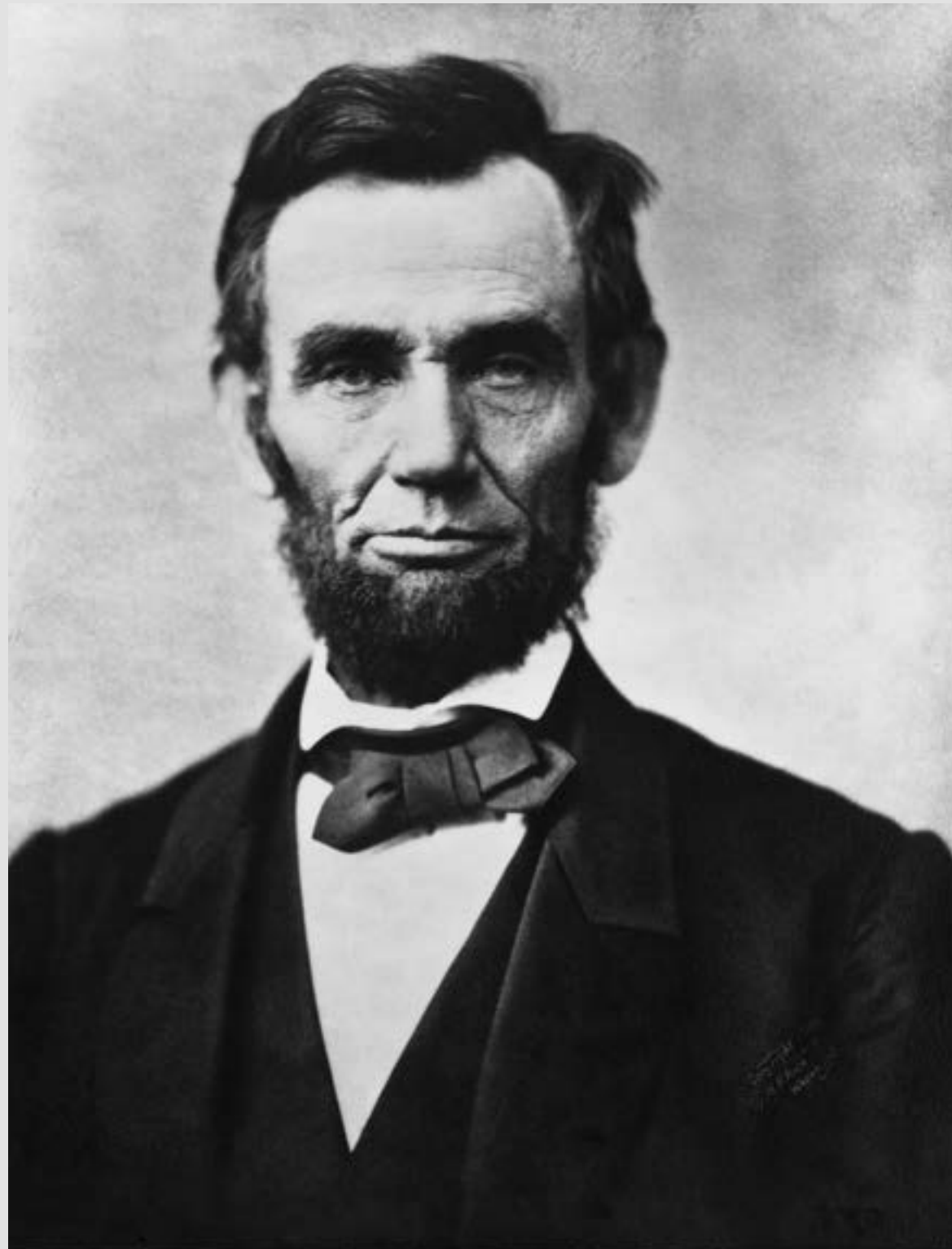
Kapha



Wat is haar Constitutie?



Wat is zijn constitutie?



Wat is zijn constitutie?



Wat is haar Constitutie?



**Kun je vertellen wat de constitutie
van dit kind is?**



ONTDEK JOUW DOSHA



3 Pillaren van Goede Gezondheid

1. Voeding (Ahara)
2. Slaap (Nidra)
3. Beheersing van goede energie (Bramhmacharya)



3 Pillaren van Goede Gezondheid

SLAAP

Voldoende en kwalitatieve slaap.

- Reguleren hormonen, verbeteren van cognitieve functie en versterken immuunsysteem
- Ondersteunt balans van de dosha, vermindert stress en helpt bij herstel van weefsels en behoud goede stofwisseling

3 Pillaren van Goede Gezondheid

VOEDING

- Een evenwichtig en voedzaam dieet dat is afgestemd op de individuele dosha (Vata, Pitta, Kapha) en de seizoenen.
- Voeding is de brandstof voor het lichaam en speelt een cruciale rol in het ondersteunen van de spijsvertering, het versterken van het immuunsysteem en het bevorderen van algehele vitaliteit.
- Een goed dieet voorkomt de opbouw van ama (toxines), en ondersteunt de natuurlijke genezingsprocessen van het lichaam.

3 Pillaren van Goede Gezondheid

BEHEERSING ENERGIE alles met mate

- Het verstandig beheren van fysieke, mentale en seksuele energie. Dit concept moedigt matigheid en zelfdiscipline aan in alle aspecten van het leven.
- Dit helpt bij het behouden van vitaliteit, mentale helderheid en emotionele stabiliteit.

Ayurvedische Voeding voor balans en welzijn

- **Individuele Benadering:** Ayurveda benadrukt een gepersonaliseerde benadering van voeding, waarbij rekening wordt gehouden met de unieke constitutie (Prakriti) van een persoon, bestaande uit de drie dosha's: Vata, Pitta, en Kapha.
- **Balans en Harmonie:** Het doel is om de dosha's in balans te houden door het kiezen van voedingsmiddelen die de natuurlijke constitutie ondersteunen en de seizoensgebonden veranderingen in het lichaam harmoniseren.
- **Voedingsprincipes :**
 - Vers en Seizoensgebonden : Eet vers, lokaal en seizoensgebonden voedsel om de natuurlijke ritmes van het lichaam te ondersteunen.
 - Mindful Eten : Eet met aandacht en in een rustige omgeving om de spijsvertering te bevorderen en ama (toxines) te voorkomen.
 - Spijsverteringsvuur (Agni) : Ondersteun het spijsverteringsvuur door het eten van licht verteerbare maaltijden en het vermijden van overeten.

Voeding: 3 basis richtlijnen

- Eet hele voedingsmiddelen die niet verwerkt zijn
- Vermijd voedingsmiddelen met pesticiden
- Eet minder



Het is belangrijker HOE je eet, dan WAT je eet

Richtlijnen voor gezonde spijsvertering

- Eet in een vreedzame en mooie omgeving
- Zeg dank / gebed voor de maaltijd
- Eet rustig, vermijd afleiding
- Kauw je eten goed
- Neem eten en drinken warm of
- Eten dient vochtig of een beetje olieachtig zijn
- Drink slechts een kleine hoeveelheid vloeistof bij de maaltijden
- Eet tot 75% vol
- Rust na de maaltijden
- Laat drie of meer uur tussen de maaltijden zitten

Natuurlijk is het ook belangrijk WAT je eet

- Voedsel, zoals alles in de natuur bestaat uit de 5 elementen en bestaat uit 10 paren tegengestelde kwaliteiten
- Als je de kwaliteiten van de persoon, de kwaliteiten van de onbalans en de kwaliteiten van het voedsel kent, kan voedsel worden afgestemd op de individuele behoeften van de persoon.
- Voedsel moet de tegenovergestelde kwaliteit hebben van elke onbalans
- Ayurveda verdeelt voedsel in 6 smaken, elk gemaakt van 2 elementen en unieke kwaliteiten

Zoete smaak

- Elementen: Aarde en water
- Kwaliteiten: Zwaar, vochtig, stabiel, grof, zacht, glad
- Potentie: koel
- Effect op doshas: VP-K+ *
- Voorbeelden: Granen, zoete vruchten, zoetstoffen, bessen, zuivelproducten (niet-gefermenteerd), rijst, vlees, noten

** Opmerking:*

“VP-” betekent reducerend (kalmerend) voor Vata en Pitta.

“K+” betekent toenemend (verergerend) voor Kapha.

Zure smaak

- Elementen: Vuur, aarde (en een beetje water)
- Kwaliteiten: Zwaar, vochtig, stabiel, scherp
- Potentie: Warm
- Effect op de doshas: V-PK+
- Voorbeelden: Citrus, tomaten, azijn, gefermenteerde voedingsmiddelen, kazen, yoghurt, tempeh

Zoute smaak

- Elementen: Water en vuur
- Kwaliteiten: Vochtig, scherp
- Potentie: Warm
- Effect op de dohas: V-PK+
- Voorbeelden: Zout, harde kazen, zeevruchten, olijven, miso, zeewier, sojasaus

Pittige / Scherpe smaak

- Elementen: Vuur en lucht
- Qualiteiten: Licht, heet, droog, mobiel, hard, ruw
- Potentie: Heetste
- Effect op de doshas: K-VP+
- Voorbeelden: Chilipepers, gember, knoflook, zwarte peper, mierikswortel, pittig eten

Bittere smaak

- Elementen: Lucht en ether
- Kwaliteiten: Licht, koel, droog, mobiel, hard, ruw ● Potentie: Koel (koudst)
- Effect op de doshas: PK-V+
- Voorbeelden: Snijbiet, boerenkool en andere bladgroenten

Wrange Smaak

- Elementen: Aarde en lucht
- Kwaliteiten: Koel, droog, hard, stabiel, ruw
- Potentie: Koel
- Effect op de doshas: PK-V+
- Voorbeelden: Thee, bonen, droge granen, cranberries, granaatappel, crackers, maïs, paddestoelen, kruisbloemige groenten (kool, bloemkool, broccoli)

De zes smaken en de drie dosha's

	Vata	Pitta	Kapha
Kalmeert / Balanceert	Zoet Zuur Zout	Zoet Bitter Wrang	Pittig Bitter Wrang
Verhoogt/ brengt uit balans	Pittig Bitter Wrang	Pittig Zuur Zout	Zoet Zuur Zout

VATA:

Sleutels tot evenwicht door middel van voeding

- Eet in kleine hoeveelheden
- Eet vaak (5 keer per dag)
- Eet elke dag op hetzelfde tijdstip
- Eet zwaardere en voedzamere voedingsmiddelen
- Eet matig gekruide voedingsmiddelen
- Eet en drink warm
- Zoete, zure en zoute smaken

PITTA:

Sleutels tot evenwicht door middel van voeding

- Eet met mate
- Eet drie maaltijden per dag
- Balanceer voedzame voeding met reinigende voeding
- Voedzame voeding: zwaardere voeding, zoals melk en granen
- Reinigende voeding: lichtere voeding, zoals salades, soepen, fruit en zaden
- Eet voeding die matig gekruid is
- Vermijd gefrituurde voeding
- Eet voeding en drank op kamertemperatuur of warm, nooit heet
- Zoete, bittere en wrange smaken

KAPHA:

Sleutels tot evenwicht door middel van voeding

- Eet voedsel in kleine hoeveelheden
- Eet slechts twee maaltijden per dag
- Eet voedsel elke dag op hetzelfde tijdstip
- Eet voedsel dat lichter en reinigend is
- Eet voedsel dat heet gekruid is
- Eet voedsel en dranken die heet zijn
- Laat de olie staan: vermijd gefrituurd voedsel en roomsauzen
- Pittige, bittere en wrange smaken

Juiste manier voeding combineren

● Als je nog steeds last hebt van spijsverteringsklachten nadat je op de juiste manier de juiste voeding hebt gegeten, pas dan regels voor het combineren van de juiste voeding toe.

Samenvatting van de regels voor het combineren van de juiste voeding:

- Bittere salades moeten aan het einde van de maaltijd worden gegeten
- Wrangle theesoorten zoals zwarte thee of frambozenthee combineren niet goed met welk voedsel dan ook
- Sterke zoetigheden combineren niet goed met ander voedsel; neem ze tussen de maaltijden door, als je ze al neemt
- Als de spijsvertering moeilijk gaat, vermijd dan het mengen van twee geconcentreerde koolhydraten.

Ayurvedische leefstijl en routine

- **Dinacharya (Dagelijkse Routine):** Ayurveda moedigt het volgen van een dagelijkse routine aan om balans en welzijn te bevorderen. Dit omvat het opstaan en naar bed gaan op vaste tijden, regelmatige maaltijden, en tijd voor zelfzorg.
- **Belang van Ritme:** Door een consistent dagelijks ritme te volgen, kunnen individuen hun biologische klok synchroniseren met de natuurlijke cycli, wat leidt tot verbeterde energie en gezondheid.
- **Zelfzorg gewoontes / rituelen :**
 - Ochtendrituelen : Begin de dag met reinigende praktijken zoals tongschrapen en olie trekken, gevolgd door meditatie of yoga.
 - Beweging : Regelmatige lichaamsbeweging, aangepast aan de dosha, helpt bij het behouden van fysieke en mentale balans.
 - Ontspanning : Neem tijd voor ontspanning en stressvermindering door middel van ademhalingsoefeningen, meditatie, of een warm bad.

Door de principes van voeding en leefstijl in Ayurveda te integreren, kunnen individuen een holistische benadering van gezondheid en welzijn omarmen, die zowel het lichaam als de geest voedt.

De Ayurvedische kijk en behandeling van Alopecia

In Ayurveda worden vormen van alopecia vaak geassocieerd met disbalans in de dosha's en worden ze als volgt gecategoriseerd:

1. Indralupta: Dit komt overeen met alopecia areata in de moderne geneeskunde en wordt gezien als een gevolg van verstoringen in de Vata, Pitta en Kapha dosha's, die de haarzakjes beïnvloeden.
2. Khalitya: Dit verwijst naar geleidelijk haarverlies, vergelijkbaar met androgenetische alopecia, en wordt vaak geassocieerd met een Pitta-disbalans die de haarzakjes beschadigt.

Door de verschillende vormen van alopecia te begrijpen, kunnen behandelingen beter worden afgestemd op de specifieke oorzaken en symptomen, zowel vanuit een modern medisch als een Ayurvedisch perspectief.

De Ayurvedische kijk en behandeling van Alopecia

Oorzaken volgens Ayurveda

In Ayurveda wordt alopecia vaak gezien als een gevolg van een disbalans in de dosha's, met name Pitta en Vata. De oorzaken kunnen variëren van dieet en levensstijl tot emotionele en omgevingsfactoren:

- **Pitta Disbalans:** Overmatige hitte in het lichaam, vaak veroorzaakt door een dieet rijk aan pittige, zure en zoute voedingsmiddelen, kan leiden tot ontsteking en schade aan de haarzakjes
- **Vata Disbalans:** Droogte en broosheid van het haar kunnen worden veroorzaakt door een Vata-disbalans, vaak als gevolg van stress, onvoldoende voeding en een onregelmatige levensstijl.
- **Kapha Blokkades:** Een ophoping van Kapha kan leiden tot verstopping van de haarzakjes, wat de haargroei belemmert.
- **Emotionele Factoren:** Stress, angst en emotionele onrust kunnen de dosha's verstoren en bijdragen aan haaruitval.

De Ayurvedische kijk en behandeling van Alopecia

Oorzaken volgens Ayurveda

In Ayurveda wordt alopecia vaak gezien als een gevolg van een disbalans in de dosha's, met name Pitta en Vata. De oorzaken kunnen variëren van dieet en levensstijl tot emotionele en omgevingsfactoren:

- **Pitta Disbalans:** Overmatige hitte in het lichaam, vaak veroorzaakt door een dieet rijk aan pittige, zure en zoute voedingsmiddelen, kan leiden tot ontsteking en schade aan de haarzakjes
- **Vata Disbalans:** Droogte en broosheid van het haar kunnen worden veroorzaakt door een Vata-disbalans, vaak als gevolg van stress, onvoldoende voeding en een onregelmatige levensstijl.
- **Kapha Blokkades:** Een ophoping van Kapha kan leiden tot verstopping van de haarzakjes, wat de haargroei belemmert.
- **Emotionele Factoren:** Stress, angst en emotionele onrust kunnen de dosha's verstoren en bijdragen aan haaruitval.

Ayurvedische behandeling

1. Kruidenremedies : Gebruik van kruiden zoals Bhringraj, Amla en Brahmi om de hoofdhuid te voeden en haargroei te bevorderen, maar afhankelijk van de staat van gezondheid worden andere kruiden ingezet.
2. Dieetaanpassingen : Het consumeren van een Pitta-verzachtend dieet dat koele en hydraterende voedingsmiddelen omvat, terwijl pittige, zure en bewerkte voedingsmiddelen worden vermeden.
3. Hoofdmassage : Regelmatige toepassing van kruidenoliën om de circulatie te verbeteren en de haarwortels te versterken.
4. Detoxificatie : Panchakarma-therapieën om het lichaam van gifstoffen te reinigen en de dosha-balans te herstellen.
5. Levensstijlveranderingen : Stressmanagement door middel van yoga en meditatie, en zorgen voor voldoende slaap om de algehele gezondheid te ondersteunen.

Uiteindelijk persoonlijke aanpak

Ayurvedische lichaamsbehandelingen bij Alopecia

Shirodhara :

- Wat is het? : Een behandeling waarbij warme medicinale olie in een continue stroom op het voorhoofd wordt gegoten.
- Waarom goed voor alopecia? : Shirodhara helpt bij het kalmeren van het zenuwstelsel, vermindert stress en bevordert de bloedcirculatie naar de hoofdhuid, wat kan bijdragen aan de gezondheid van de haarzakjes.

Nasya :

- Wat is het? : Het toedienen van medicinale oliën of kruidenextracten via de neus.
- Waarom goed voor alopecia? : Nasya helpt bij het reinigen van de kanalen in het hoofd en kan de gezondheid van de hoofdhuid en haarzakjes verbeteren door het verminderen van Kapha en het bevorderen van Vata-balans.

Abhyanga (Oliemassage) :

- Wat is het? : Een volledige lichaamsmassage met warme kruidenoliën.
- Waarom goed voor alopecia? : Abhyanga verbetert de bloedcirculatie, voedt de huid en kan helpen bij het verminderen van stress, wat indirect de haargroei kan bevorderen.

Virechana (Therapeutische Laxatie) :

- Wat is het? : Een zuiveringsproces dat helpt bij het verwijderen van overtollige Pitta uit het lichaam.
- Waarom goed voor alopecia? : Door het balanceren van Pitta kan Virechana helpen bij het verminderen van ontstekingen en het bevorderen van een gezonde haargroei.

Referenties

Referenties van Artikelen met Case Studies over Alopecia en Ayurveda

1. *Alopecia Areata (Indralupta): A Case Successfully Treated with Ayushakti Skinotox (Virechana), Shamana and Lepan Therapy :*

- Samenvatting : Deze case study beschrijft het succes van een combinatie van Ayurvedische behandelingen, waaronder Virechana en lokale toepassingen, bij de behandeling van alopecia areata.
- Referentie : International Journal of All Research Education and Scientific Methods, April 2021.

2. *Management of Hair Loss through Ayurvedic Principles:*

- Samenvatting : Dit artikel bespreekt de toepassing van Ayurvedische principes en behandelingen bij de behandeling van verschillende vormen van haaruitval, inclusief alopecia.
- Referentie : World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences, December 2020.
-

Deze behandelingen en studies benadrukken de holistische benadering van Ayurveda bij de behandeling van alopecia, waarbij zowel fysieke als mentale aspecten worden aangepakt om de gezondheid van het haar te verbeteren. Het is belangrijk om samen te werken met een gekwalificeerde Ayurvedische beoefenaar om een gepersonaliseerd behandelplan te ontwikkelen.

VRAGEN

