

BHUMI'S LENTE LOUTERING

Een zachte, Ayurvedische reiniging om ruimte te maken
in lijf, hart en hoofd



RESETGIDS & RECEPTEN



ROOT WITH BHUMI

Waar je lijf je leidt,
je hart je kompas is
en je hoofd tot rust komt.

INHOUD

INTRODUCTIE VAN DEZE GIDS

- Bhumi's Lente Loutering **1 - 2**
- Over BHUMI **3 - 4**

INTRODUCTIE IN AYURVEDA

- Wat is een Ayurvedische reiniging? **6 - 8**
- BHUMI'S lente routine **9 - 11**
- Intentie & ochtendrituelen **13 - 17**
- De Dosha's in een notendop **19 - 29**
- Ontsteek je agni & de Ayurvedische klok **31 - 36**

BOODSCHAPPEN & RECEPTEN

- Ayurvedisch reinigen voor beginners **39 - 47**
- Recepten voor de reiniging **49 - 62**

- Colofon & dankwoord **63**



BHUMI'S LENTE LOUTERING

Welkom bij de lente reiniging van Bhumi Ayurveda.

Wat fantastisch dat je deze lente de tijd, ruimte en zorg voor jezelf neemt. Dat je even vertraagt bij de overgang van seizoenen. De winter bewust loslaat en de beweging van de lente toelaat. Een moment om stil te staan bij wat zich heeft opgebouwd — in je lijf, in je dagelijks gewoontes, in je energiehuishouding — en om los te laten wat niet langer dient.

Binnen Ayurveda is de lente het seizoen waar Kapha dominant is: het is zwaar, vochtig en traag. Kwaliteiten die ons in de winter voeden en beschermen, maar die nu in beweging willen komen. Kwaliteiten waar je nu eigenlijk vanaf wilt om de lente vol energie te beginnen. Wat zich heeft opgehoopt, wil smelten. Wat vastzat, wil stromen. Misschien voel je wat meer vermoeidheid, zwaarte of een mistig hoofd. Een lente reiniging helpt om weer ruimte en lichtheid in je systeem te creëren.

Een Kitchari-reiniging is een eenvoudig mono-dieet uit de Indiase keuken met een groots effect. We beginnen de 11 dagen door af te bouwen met koffie, dierlijke producten en suiker, zodat je spijsverteringsvuur — je agni — tot rust komt. Vervolgens eten we vijf dagen Kitchari: een verwarmende combinatie van mungbonen, rijst en kruiden die licht verteerbaar is en tegelijkertijd voedend is.

Door het lichaam gedurende deze periode te ontlasten, kan het zich richten op het loslaten van ama — afvalstoffen die ontstaan wanneer voeding, indrukken of emoties niet volledig worden verteerd. Ama kan zich fysiek ophopen in de darmen, maar ook aanwezig zijn als emotionele ballast.

Naast lichamelijke constipatie bestaat er namelijk ook zoiets als emotionele constipatie. We leven in een wereld waarin we vaak 'aan' staan. We blijven maar doorgaan, ook als we weten dat we eigenlijk alláng op de pauzeknop hadden moeten drukken. Emoties krijgen daardoor niet altijd de ruimte om verwerkt te worden. We duwen ze weg of verdoven ze. Niet zo gek dus dat veel mensen op vakantie ineens ziek worden of tot inzichten komen. Er ontstaat eindelijk ruimte.

Tijdens de reiniging wordt je agni (spijsvertering) ondersteund door de Kitchari en de kruiden, waardoor afvalstoffen geleidelijk aan worden afgevoerd. Met als resultaat dat je je lichter voelt. In je lichaam én in je hoofd.

Op dagelijkse basis komen we veelvoudig in aanraking met bewerkt voedsel dat vooral vult en minder voedt. Tijdens deze dagen eet je misschien anders dan je gewend bent: vers, warm en onbewerkt. Kijk wat dit met je doet. Met je energie. Je humeur. Je slaap. En deel het met de andere detoxers.

De lente loutering is in feite een kleine retreat bij jou thuis. Je kunt gewoon werken in deze periode, maar als het kan, raad ik je aan je agenda iets leger te maken. Minder prikkels. Meer ruimte voor jezelf en dit proces. Je zult misschien wat vaker in de keuken staan dan normaal. Maak er een ritueel van, het is een groot cadeau aan jezelf.

Gun jezelf dan ook deze dagen. Vertrouw op het proces. Je lichaam weet wat het moet doen wanneer het de juiste omstandigheden krijgt. Deze lente kies je voor een pauze voor je doorraced naar de zomer. Voor lichtheid. Voor zachtheid naar jezelf.

OVER BHUMI

Mijn naam is Beatrijs. Met mijn werk als Ayurvedisch coach heb ik een grote missie: bewustzijn creëren over darmgezondheid en het belang van vers, onbewerkt eten — met praktische tools, gegrond in Ayurveda.

Vanaf mijn twintiger jaren liep ik rond met 'kleine' klachten: wisselend gewicht, acne, slecht slapen, eetbuien en veel onrust in mijn hoofd. Geen grote diagnoses, maar ik voelde me zelden écht in balans. Ik was symptomen aan het managen, zonder te begrijpen wat mijn lichaam me probeerde te vertellen.

Toen ik me begon te verdiepen in Ayurveda veranderde dat. Ik leerde welke voeding, gewoontes en ritmes mijn constitutie ondersteunen — en wat mij juist uit balans brengt. Ik ontdekte wat vertragen werkelijk betekent. Hoe ik mijn energie beter kan verdelen. Hoe mijn spijsvertering en slaap verbeteren wanneer ik leef in afstemming met mijn lichaam.



Wat begon als een persoonlijke zoektocht groeide uit tot iets groters. Ik vertaal de kennis van Ayurveda naar praktische tools die toepasbaar zijn in het dagelijkse, westerse leven. Sinds 2023 volgde ik verschillende opleidingen in Nederland en India, en in 2025 studeerde ik af als Ayurvedisch therapeut. Mijn focus ligt op vrouwengezondheid en hormoonbalans.

Root. Rise. Bloom.

Het vrouwenlichaam is cyclisch, gevoelig en wijs. Eeuwenoude kennis ligt opgeslagen in ons systeem. Een lichaam dat vraagt om een ritmische cadans, om verzachting en afstemming. Een vrouwenlichaam kan niet 24/7 aanstaan.

Verzacht. Vertraag. Voel.

Breng weer in balans wat om aandacht vraagt — via onbewerkte, verse voeding, rituelen om je dag te starten en het opnieuw leren vertrouwen op je intuïtie. Je lijf weet de weg.



WAT IS EEN AYURVEDISCHE
REINIGING?

DE LENTE REINIGING

Waarom adviseert Ayurveda een reiniging in de overgang van winter - lente?

De start van de lente kondigt beweging aan. Het licht keert steeds meer terug, de natuur ontwaakt en ook ons lichaam schakelt langzaam over van rustmodus naar activiteit.

Volgens Ayurveda is dit ontwaken van energie geen toeval: de overgang van winter naar lente is een natuurlijke opruimfase. Wat zich in de winter heeft opgebouwd, wil nu bewegen, nu alles weer in beweging komt.

Deze seizoensovergang voelt echter niet voor iedereen licht en energiek. Vermoeidheid, zwaarte, verkoudheden of een gebrek aan motivatie zijn veelvoorkomende signalen dat het lichaam bezig is ballast af te voeren. Net zoals sneeuw en ijs smelten wanneer de temperatuur stijgt, komen ook in ons systeem opgeslagen afvalstoffen in beweging. Dat proces vraagt om ondersteuning, niet om weerstand.

De lente wordt in Ayurveda gedomineerd door Kapha: het element van aarde en water. Deze energie geeft stabiliteit en kracht, maar kan bij een teveel zorgen voor traagheid, slijmvorming en een zwaar gevoel.

Wat zijn de stappen van een Ayurvedische reiniging?

Deze Ayurvedische reiniging begint met een **afbouwfase (3 dagen)** waarbij je het lichaam geleidelijk voorbereidt op een nieuw voedingspatroon. Dit houdt in dat je zware voedingsmiddelen zoals dierlijke producten, suiker en bewerkte voeding langzaam uit je dieet haalt en vervangt door plantaardige, seizoensgebonden producten.

In de **reinigingsfase (5 dagen)** eet je lichte, goed verteerbare voeding, zoals Kitchari – een gerecht van rijst, mungbonen, kruiden en groenten. Dit helpt het lichaam te reinigen door opgehoopte afvalstoffen (ama) en overtollig vet af te breken. Je kunt de detoxfase ondersteunen met Dinacharya (ochtendritueel) wat helpt om Vata te verlagen en gifstoffen los te maken. Als Kapha wordt verlaagd, gaat Vata namelijk automatisch omhoog.

De reiniging wordt afgerond met een **opbouwfase (3 dagen)**, waarin je langzaam weer gevarieerder gaat eten. Je voelt je vaak energiever en dit motiveert je om na de reiniging gezonde eet- en leefgewoonten voort te zetten. Deze fase wordt ook wel de 'rejuvenation' (verjonging) genoemd, waarbij je lichaam zich herstelt en je Agni (spijsverteringsvuur) weer op volle kracht werkt.



BHUMI'S LENTE ROUTINE

Voeding: licht, maar niet rauw

In de lente is je spijsvertering minder krachtig dan in de winter. Dat is normaal: je lichaam is bezig met loslaten en aanpassen. Juist daarom is het belangrijk om je spijsvertering te ondersteunen in plaats van te overbelasten.

Kies daarom in de overgang naar de lente voor lichtere voedingsmiddelen en eenvoudige bereidingen, zoals koken of stomen. Probeer niet teveel te wokken in veel vet. Grote rauwkostsalades zijn in deze periode vaak te zwaar en te koud voor je spijsvertering. Rauw voedsel vraagt veel verteringskracht en verhoogt Kapha, de dosha die in de lente al dominant is. Warme maaltijden van lichte granen en gekookte groenten ondersteunen het opruimproces. Door kleine hoeveelheden rauwe bladgroenten of kiemen toe te voegen, maak je een geleidelijke overgang van winterkost naar lichter lente-eten.

Uit je consult blijkt welke dosha's bij jou het meest dominant aanwezig zijn. Voor iedereen is het goed om in deze fase een Kapha verlagend dieet te volgen, voor de een in mindere mate dan de ander. Een aanvullend advies volgt dus nog.

Specerijen ter ondersteuning van de spijsvertering

Specerijen helpen om de spijsvertering te activeren en stagnatie en zwaarte in het lichaam te verminderen.

Verwarmende specerijen zoals gember, zwarte peper, pippali, kaneel, komijn, kardemom, cayenne en mosterdzaad zijn in de lente bijzonder ondersteunend.

Bitter, scherp & wrang

Zoete, zure en zoute smaken versterken Kapha en mogen in de lente wat minder aanwezig zijn. Bittere, wrange en scherpe smaken helpen juist om overtollig vocht en slijm af te voeren. Denk aan spinazie, asperges, radijsjes, knoflook en granaatappel.

Drie maaltijden per dag

Eet drie volwaardige maaltijden per dag en probeer tussendoor niet te snaaien. Dit geeft je spijsvertering de nodige rust. Heb je écht trek, kies dan voor (gedroogd) fruit. Bananen kun je beter laten staan, omdat ze Kapha verhogen.

Licht ontbijt

In het Kapha-seizoen volstaat vaak een lichter ontbijt, zolang het je voldoende verzadigt. Grapefruit is een goede keuze in de lente en ondersteunt de lever. Ook een warme pap van lichte granen zoals amaranth, eventueel met warm fruit, past goed bij dit seizoen. Geen honger? Sla je ontbijt dan over.

Lentevoeding

Geschikte granen in de lente zijn onder andere basmati rijst, quinoa, gierst, boekweit, amaranth, teff en mais. Groenten die het lichaam ondersteunen in deze periode zijn bijvoorbeeld asperges, uien, daslook, doperwten, raapstelen, rucola, venkel, rabarber, meirapen en radijsjes. In de online omgeving geef ik suggesties voor lekkere Ayurvedische lente recepten.

Buitenlucht

Breng zoveel mogelijk tijd buiten door. Geniet van het zachte lentelicht! Daglicht, frisse lucht en beweging helpen het lichaam om wakker en actief te blijven. Om je spijsvertering te activeren adviseert Ayurveda ook om na het eten minstens 500 stappen te lopen; heb je gelijk een excuus voor die lunchwandeling! Dutjes: even een no go, dit pauzeert je spijsvertering en dat willen we nu juist even niet!





INTENTIE & OCHTENDRITUELEN

INTENTIE

Een reiniging kan worden ingezet als snelle oplossing na een periode van ongezond eten. De Ayurvedische reiniging is echter meer dan een manier om gewicht te verliezen — het is een kans om je lichaam en geest te resetten. Door je reiniging met aandacht en intentie te doen, creëer je niet alleen fysieke reiniging, maar ook mentale en emotionele helderheid.

Gebruik deze tijd om dichterbij jezelf te komen, oude patronen los te laten en met een frisse blik de lente in te gaan.

- Waarom neem je deze tijd voor jezelf?
- Wat is de reden dat je wilt resetten?
- Waar wil je graag naar toe bewegen?

Schrijf je intentie voor jezelf op. Als je het fijn vindt, kun je dagelijks noteren hoe je wakker wordt en hoe je de reinigingsperiode ervaart.



Als je helder voor jezelf hebt vastgesteld wat jouw doel en intentie is, dan behoud je tijdens de reiniging meer focussen bereik je met veel meer gemak je doelen. Het helpt om je intentie zo te formuleren alsof je je einddoel al bereikt hebt.

'Ik ben zo blij dat ik deze Ayurvedische reiniging heb gedaan want....' Heb je nog niet helder wat jouw intentie is? Misschien inspireren deze voorbeelden.

- Nu heb ik tonnen aan energie, ik stap met zin in de dag mijn bed uit.
- Ik heb mijn lichaam gereinigd van oude emoties, etensresten en voel me een stuk schoner!
- Ik heb iets geprobeerd wat ik eng en spannend vond, ik ben uit mijn comfort zone gestapt
- Ik heb een platte buik, mijn darmen zijn rustig.
- Ik heb iets nieuws geleerd, heb op mijn eetpatroon gefocust en weet waar mijn uitdagingen liggen.

Schrijf je intentie(s) op en hang ze op een plek die je vaak ziet, zodat je jezelf op positieve wijze eraan herinnert waar je het allemaal voor doet.



Friendship
like wine,
improves
with age.



Geweld eindigt
waar
liefde begint.



OCHTENDRITUELEN

Het circadiaanse ritme

Binnen de Ayurveda leef je met het circadiaans ritme, het ritme van de zon. Dit betekent opstaan bij zonsopgang en naar bed als de zon onder gaat. In het westen is dit lastiger toe te passen. Ayurveda adviseert daarom om op te staan om 06:00 uur en om voor 22:00 uur in bed te liggen... Dit klinkt wellicht als een maatregel voor strafkamp, maar probeer het een week en zie wat er gebeurt. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn.

Stap 1 om vroeg op te kunnen staan, is namelijk: vroeg naar bed! Daar kun je je alvast op instellen.

In de tijd die je opeens 'over' hebt voordat je de deur uitgaat, kun je in je dagboek schrijven, een wandeling maken, mediteren, een half uurtje yoga doen. Of een boek lezen waar je nooit aan toe komt. Onthoud: het is jouw periode van reset!

Het Ayurvedische ochtendritueel: Dinacharya

Een belangrijk onderdeel binnen Ayurveda is de Dinacharya, het ochtendritueel. De ochtend voor jezelf beginnen om zo bewust de dag te starten. Om je hiermee alvast kennis te laten maken heb ik de volgende suggesties die je spijsvertering verbeteren en je introduceren aan het ochtendritueel.

1. Check even bij jezelf in als je wakker wordt.

Hoe voel je je? Hoe heb je geslapen? Laat die telefoon nog even liggen tot na je ontbijt. De ochtend is van jou!

2. Drink vervolgens een glas gekookt water.

Dit voer overtollige afvalstoffen af. Het voelt misschien tegenstrijdig om je afvalstoffen als het ware in te slikken, maar deze zijn ook goed voor je microbioom. Eerst water, dan schrapen!

3. Poets je tanden en schraap je tong.

Het liefst met een koperen tongschraper, maar je kunt ook de achterkant van een lepel gebruiken. Dit verwijdert afvalstoffen en geeft je een fris gevoel.

4. Begin je dag met beweging.

Dit kan een korte stretch zijn, sportles of een online yogalesje thuis. Je kunt je dag ook beginnen met een kop thee en een fijne frisse lente wandeling. Beweeg! Dit zet je mind en spijsvertering aan.

5. Doe Abhyanga

Abhyanga is misschien wel het fijnste onderdeel van het Ayurvedische ochtendritueel. Deze zelfmassage helpt overtollige afvalstoffen af te voeren, kalmeert het zenuwstelsel, stimuleert het lymfesysteem en voedt de vaak droge winterhuid. Gebruik in de winter bij voorkeur warme, ongebrande sesamololie (verkrijgbaar bij bijvoorbeeld Ekoplaza). Ik lig dit proces later toe in de video's. Is Kapha dominant? Masseer dan liever te vaak met olie, maar voeg ook droogborstelen aan je routine toe.

Droogborstelen

Droog borstelen stimuleert het lymfesysteem en ondersteunt de afvoer van afvalstoffen. Begin bij de voeten en werk met lange bewegingen richting het hart. Maak cirkelende bewegingen rond gewrichten en buik.





DE DOSHA'S IN EEN NOTENDOP

DE DOSHA'S

Ayurveda is een eeuwenoude geneeskunde uit India, gericht op een gezond en gelukkig leven door balans in lichaam en geest. 'Ayu' staat voor Leven en 'Veda' voor kennis. Vrij vertaald als de wetenschap van het leven. Het in balans brengen van lichaam en geest bereik je met behulp van kruiden, voeding en aanpassingen in je levensstijl. Welke aanpassingen voor jou het beste werken, hangt af van je constitutie – jouw unieke combinatie van de drie dosha's: Vata, Pitta en Kapha.

Wat zijn Dosha's?

Iedereen wordt geboren met een unieke combinatie van de drie dosha's. Je basisconstitutie. Meestal zijn één of twee dosha's dominant. Het komt zelden voor dat alle drie de dosha's in perfecte balans zijn (Tridoshic). Hoewel je een vaste constitutie hebt, kan er door interne (zoals emoties) en externe factoren (zoals het weer, voeding en leefstijl) een onbalans ontstaan – ook bij dosha's die niet dominant zijn in jouw constitutie.

De drie dosha's bestaan uit de vijf elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether:

Vata – samengesteld uit lucht en ether

Pitta – een combinatie van vuur en water

Kapha – opgebouwd uit aarde en water

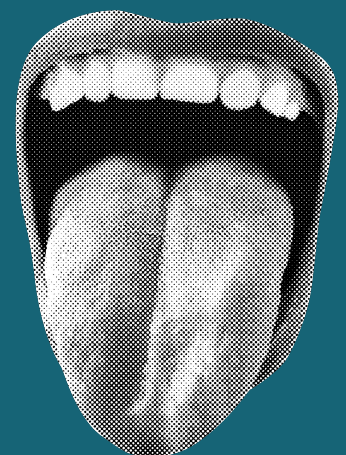
Elke dosha heeft specifieke eigenschappen en beïnvloedt bepaalde lichaamsfuncties. Als je snapt hoe jouw dosha's werken, kun je beter (en preventief) inspelen op je behoeften en in balans blijven.

Jouw constitutie

In hoeverre herken jij jouw eigen constitutie? Beantwoord (zonder eerst de dosha uitleg op de volgende pagina's te lezen) onderstaande vragen en dan kom je er snel achter.

Ga hierbij uit van een situatie waarin je je goed en ontspannen voelt, anders signaleer je enkel je onbalans.

- Hoe is je eetlust?
- Hoe slaap je?
- Hoe is je stoelgang?
- Hoe voel je je emotioneel gezien?
- Extra: Hoe ziet je tong eruit?



DE DOSHA'S - VATA

Vata – lucht & ether

Vata reguleert ademhaling, bloedcirculatie, spijsvertering en het zenuwstelsel. Mensen met een dominante Vata-constitutie zijn vaak creatief, enthousiast en avontuurlijk. Vata's hebben een slank postuur, snelle bewegingen en een actieve geest. Ze kunnen dromerig en wat chaotisch zijn. Vata's hebben vaak zin in muizenhapjes gedurende dag, onregelmatige stoelgang en een bruinige, kleine tong met veel droogte (cracks).

Vata in balans

Wanneer Vata in balans is, ben je energiek, flexibel en spontaan. Je barst van de creatieve ideeën en hebt een levendige verbeelding. Je geniet van vrijheid, houdt van reizen en gaat makkelijk mee in de flow van het leven.

Vata uit balans

Als Vata uit balans raakt, kan dit leiden tot:

- Angst en onrust
- Slapeloosheid, vaak wakker worden tussen 2:00 - 5:00 uur
- Constipatie of een opgeblazen gevoel
- Droge huid, droge ogen en koude handen en voeten
- Chaotische gedachten, snel overprikkeld, lastig concentreren

VATA DISBALANS?



Droge huid



Angstig voelen



Constipatie



Slapeloosheid
(tussen 2 - 5 am)



Droge lippen



Koude handen &
voeten

Vata heeft behoefte aan rust, regelmaat en warmte.

Denk aan:

- Warm, voedzaam voedsel te eten, zoals soepen en curry's.
- Droog en rauw eten vermijden, zoals crackers en rauwe wortels.
- Een vaste dagstructuur aan te houden, ook als je daar eigenlijk niet van houdt.
- Je zenuwstelsel te kalmeren door het doen van rustige yoga (Hatha/ yin)/ Nidra, meditatie en wandelen.
- Jezelf te omringen met warmte, zowel fysiek (warme kleding, warm bad) als emotioneel (gezelligheid).

VATA BALANS YOGA



Child pose



Mountain pose



Warrior



Pigeon Pose



Legs up the wall



Savasana



DE DOSHA'S - PITTA

Pitta – vuur & water

Pitta regelt de spijsvertering, stofwisseling en lichaamstemperatuur. Mensen met een overheersende Pitta constitutie zijn ambitieus en vastberaden. Pitta's stoelgang is regelmatig; ze hebben een goede eetlust. Te laat of te weinig eten? Dan krijg je Hangry Pitta. Puntige rode tongen zijn Pitta- eigen. Pitta's hebben vaak een gemiddeld postuur en een scherpe geest.

Pitta in balans

In balans is Pitta doelgericht, gepassioneerd en vol zelfvertrouwen. Je hebt een sterk concentratievermogen, bent productief en kunt anderen inspireren met je visie.

Pitta uit balans

Bij een Pitta - onbalans kun je de volgende klachten ervaren:

- Prikkelbaarheid, woede en ongeduld
- Brandend maagzuur,
- Ontstekingen en huidproblemen (bijv acne/ eczeem)
- Overmatig kritisch en perfectionistisch zijn
- Oververhit raken, zowel fysiek als mentaal
- Moeite met in slaap komen, vaak wakker worden rond 01:00 - 02:00 uur met allemaal to-do lijstjes in je hoofd.

PITTA DISBALANS?



Boosheid



Maagzuur



Losse ontlasting



Prikkende ogen



Rode, onzuivere huid



Moeite met
in slapen

Pitta heeft baat bij afkoelen, ontspannen, verzachten en afremmen. Dit kun je doen door:

- Verkoelend voedsel zoals komkommer, watermeloen en kokoswater.
- Overmatige hitte (zoals de felle zon, pittig eten) te vermijden.
- Dit geldt ook voor activerend eten zoals sambal, koffie, alcohol en zelfs tomaat!
- Competitieve situaties en stressvolle deadlines te verminderen.
- Rust te nemen, zoals wandelen in de natuur of ontspannende yoga.
- Meditatie en ademhalingsoefeningen om de geest tot rust te brengen.

PITTA BALANS YOGA



Cat - Cow Pose



Cobra Pose



Side Angle



Revolved Chair Pose



Low Crescent
Lunge



Savasana



DE DOSHA'S - KAPHA

Kapha: Water en aarde

Kapha geeft structuur, stabiliteit en smering aan het lichaam.

Kapha regelt immuniteit, groei en het behoud van energie. Mensen met een dominante Kapha-constitutie zijn geduldig, zorgzaam en loyaal. Ze hebben vaak een stevig postuur en een kalme uitstraling. Kapha's eetlust is groot, maar de stoelgang is traag. Ze hebben een grote, brede en vochtige tong.

Kapha in balans

Een gebalanceerde Kapha is krachtig, heeft uithoudingsvermogen en geduld. Je bent betrouwbaar, hebt een groot hart en kunt goed luisteren.

Kapha uit balans

Als Kapha uit balans raakt, kunnen de volgende klachten ontstaan:

- Lusteloosheid, vermoeidheid en passiviteit.
- Gewichtstoename en moeite met afvallen.
- Slijmophoping, verstopte neus en allergieën.
- Emotionele eetbuien en behoefte aan comfort food.
- Vastklampen aan routines, moeite met verandering en traagheid.

KAPHA DISBALANS?



Slijmophoping



Witte laag op tong



Lethargie



Cravings voor zoet,
zout en vet



Koppigheid



Moeite met
opstaan

Kapha heeft baat bij stimulatie, routines doorbreken, lichtheid en beweging. Dit kun je teweeg brengen door:

- Sta vroeg op, het liefste voor 6:00 uur om loomheid en zwaarte te vermijden.
- Beweeg dagelijks intensief. Wandelen, krachttraining, (hot)yoga, dansen zijn allemaal sporten die Kapha goed doen.
- Eet licht en warm zoals soepen, gestoomde groenten en kruidig voedsel.
- Gebruik stimulerende kruiden. Met name gember, kaneel, zwarte peper doen hun werk.
- Zoek afwisseling & uitdagingen. Doorbreek routines, doe iets nieuws en probeer niet te veel vast te houden aan het bekende.

KAPHA BALANS YOGA



Down-ward
facing dog



Forward fold



Camel Pose



Twist



Bridge - pose



Fish - pose





ONTSTEEK JE AGNI &
DE AYURVEDISCHE KLOK

ONTSTEEK JE AGNI

Vaak krijg ik de vraag: is dit Ayurvedisch? Er is eigenlijk niet zo iets als 'Ayurvedisch' — omdat alle situaties tijds-, locatie- en persoonsafhankelijk zijn. We kunnen dit echter wel simplificeren. Er zijn een paar universele Ayurvedische regels rondom voedselcombinaties die leidend zijn voor iedereen — ongeacht het seizoen, je onbalans, je Dosha. Vijf tips om je spijsverteringsvuur — je agni — aan te wakkeren.

1. Eet fruit apart

Fruit gaat schiften als je het combineert met ander eten. Al helemaal als je het combineert met melkproducten. Yoghurt en fruit is dus echt een no-go. Ontbijt dus zonder fruit en eet om 10:00 uur je appel.

2. Kies waar mogelijk voor seizoensgebonden, lokaal en bio

Zie je lichaam als een huis (of een tempel, nog beter!) dat je goed moet onderhouden. Je gebruikt toch het liefste goede, duurzame bouwmaterialen om zo lang mogelijk van je huis te genieten? Kies daarom ook voor onbewerkt voedsel. Bewerkt voedsel gaat je lichaam niet helpen, het zal je enkel verzwakken.

3. Eet je grootste maaltijd tussen 12:00 - 14:00 uur.

Je spijsvertering is het sterkst tussen 10:00 - 14:00 uur. Zeker in de ochtend is je spijsvertering sloom, ontbijt dus (het liefste tussen 07:00 - 09:00 uur) enkel als je honger hebt. Eet zoveel mogelijk warm en vermijd de combinatie van rauw en gekookt voedsel. Zie het verwarmen van voedsel als een soort voorsorteren; je maag gaat het echt fijner vinden om simpel eten te verteren.

4. Eet je bereide eten binnen 48 uur.

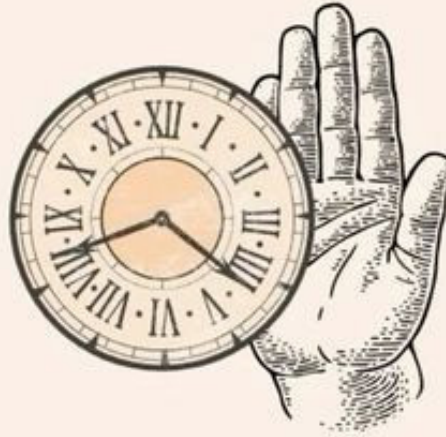
Prana/chi/energie: we zien deze term in verschillende culturen terugkomen. Eet je bereide eten binnen 48 uur, dan benut je optimaal de prana van de voeding. Het is niet zozeer niet meer 'goed', maar de voedingsstoffen zijn minimaal. Hetzelfde geldt voor: opwarmen in de magnetron, eten uit blik, bewerkt eten, eten uit de vriezer.

5. Drink gekookt water

Gekookt water is makkelijker te verteren. Je kunt het water ook laten afkoelen. Het liefste drink je zo min mogelijk tijdens de maaltijd, zeker geen koolzuurhoudende drankjes.

EARLY MORNING

Sleep + then aim to wake up at 6 am. The body's detoxification processes are most active at this hour, so empty the bowels and bladder. *Take stimulating herbs like turmeric, ginger + triphala.*



MORNING

6-7 am: Practice meditation.

8 am: Digestive fire (*agni*) is increasing, so consume a breakfast that is nourishing + easy to digest.

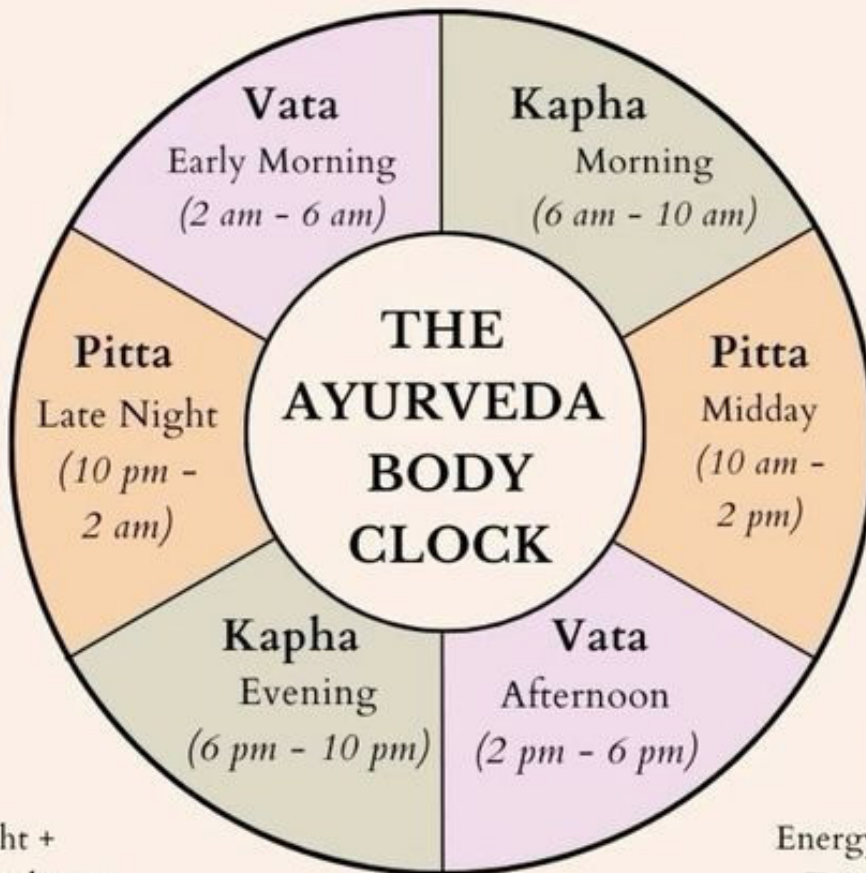
9-10 am: Exercise can help counteract the potential lethargy associated with Kapha.

LATE NIGHT

Pitta returns for a short period during the late night hours. Fall asleep before 10 pm to align with the natural rhythm of the body's internal clock.

EVENING

Dinner should be light + consumed at least two hours before bedtime. Try gentle activities like stretching to promote relaxation. *Take tulsi, valerian + ashwagandha.*



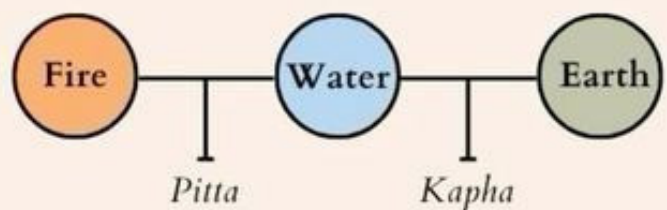
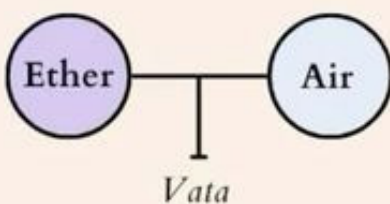
MIDDAY

Digestive fire is at its peak; this is the best time for lunch, the largest meal of the day. Avoid intense mental or physical activities to prevent overheating. *Take amla + neem.*

AFTERNOON

Energy levels may fluctuate. Try taking short breaks or engaging in gentle movements to balance Vata + rejuvenate the body. *Take brahmi, licorice + shatavari.*

@animamundiherbals



DE AYURVEDISCHE KLOK

De verschillende delen van de dag worden ook ingedeeld volgens de Dosha's. Op verschillende delen van de dag wordt de invloed van de verschillende Dosha's ervaren.

06:00 - 10:00 uur: KAPHA. Even opstarten. Zo voelt het echt. De Kapha tijd is rustig, kalm, maar kan ook stroperig en traag voelen. Door vroeg op te staan — voordat deze tijd begint — neem je de lichtheid van de beweeglijke Vata energie mee. In de Kapha tijd is het een goed idee om naar buiten te gaan, te wandelen, te sporten. Die koffie denk je nodig te hebben... but try to be 'your own cappuccino' en zet je eigen machine eerst aan door te bewegen, je hoofd aan te zetten door kort te journalen over hoe je je dag voor je ziet en wat je voelt. Toch een kop koffie? Drink dit dan ná je ontbijt; dit houdt je hormoonbalans op peil en zorgt voor minder pieken. Dit is ook een goed moment om even rustig op te starten met je mailbox.

10:00 - 14:00 PITTA. Tijd voor actie. Tussen 10:00 - 14:00 ben je het meest productief. Gebruik die tijd niet voor meetings, maar voor taken die je even moet afvinken. Laat de projectmanager in jezelf los en benut deze tijd goed.

Ook je spijsvertering werkt optimaal, dus neem de tijd om te lunchen, het liefst warm. Na de lunch minstens 500 stappen wandelen is een goed idee; dit zorgt ervoor dat je maaltijd goed verteert. Nu keihard gaan sporten is niet zo verstandig, dit zorgt ervoor dat je snel overhit raakt.

14:00 - 18:00 VATA. Herken je dat je na de lunch vaak onrustig bent, je niet kan concentreren en Instagram al voor de vijfde keer in een half uur geopend hebt? Vata is dominant. Creativiteit, onrust en afleiding liggen op de loer; benut ze ook! Dit is een goed moment voor brainstorms, creatieve sessies of juist een meeting waar je je aandacht niet helemaal bij hoeft te hebben.

18:00 - 22:00 KAPHA. Kapha is back, dit betekent dat je weer wat gaat vertragen. Het beste is om niet te laat te eten, zeker niet als je om 06:00 uur op wilt staan. Volgens Ayurveda moet je eten eerst verteren voordat je gaat slapen, zodat je 's nachts je emoties en ervaringen van de dag kunt verteren.

Vanaf 22:00 uur barst Pitta namelijk weer los. Als je gevoelig bent om veel te gaan malen voordat je in slaap valt, betekent dit dat Pitta heel erg actief is. Afschalen is de oplossing. Leg je telefoon in een andere kamer vanaf 20:30 uur, geen schermen meer en ga iets voor jezelf doen. De grote schoonmaak bewaar je maar tot morgen. Boekje, kaarsje, kruikje, zelfbemining... your choice!

22:00 - 02:00 PITTA. Gekkenhuis. Als het je niet is gelukt om voor 22:00 in bed te liggen zal je merken dat je gedachten op hol slaan. To-do lijstjes all over the place. Probeer je hoofd tot rust te laten komen, te mediteren, of nog even te wandelen. Wat ook helpt is je voeten even masseren met warme olie, dan gaan die onrustige gedachten van je hoofd naar je voeten. Minderen in koffiedrinken overdag kan ook helpen.

02:00 - 06:00 VATA. Ervaar je slapeloosheid tussen deze tijdstippen? Dan is Vata in overmaat aanwezig. Je blijft denken in cirkels, vaak onredelijke piekergedachten die je de volgende ochtend kunt relativeren. Ook hier gelden de tips uit de vorige sectie, maar het gaat nog meer over gronden. Drink een glas warme melk met nootmuskaat, eet een dadel. (Natuurlijke) zoete dingen kalmeren je onrust.





RESET KITCHEN:
DETOXEN VOOR BEGINNERS!

RESET KITCHEN

Kitchari vormt het hart van de geneeskundige kant van Ayurveda. Het is simpel gezegd een Indiaas stampotje van bonen en rijst. De kruiden en groenten kunnen op oneindig verschillende manieren worden gecombineerd, waardoor het gerecht eigenlijk nooit saai wordt. Omdat het gerecht licht verteerbaar is, kan het lichaam de voedingsstoffen gemakkelijk opnemen. De mungbonen hebben een reinigende werking op je darmen doordat ze afvalstoffen via je spijsvertering afvoeren. Het is en voelt gezond, maar ook smaakvol! Let op! Er is een verschil tussen gele en groene mungbonen, wacht je intake af ivm advies.

Tijdens een lente reset zoals deze kan het zijn dat je soms even helemaal geen trek hebt. Dit betekent dat je je emoties aan het verwerken bent. Voel bewust of jij trek hebt. Klinkt heel simpel, maar vaak genoeg eten we uit gewoonte of sociale verplichting in plaats van echt naar ons lichaam te luisteren.

Drinken

Hydrateren tijdens de reset is heel belangrijk. We drinken simpel: kruidenthee of (afgekoeld) gekookt water. Ook het drinken van kkv-thee (koriander, komijn, venkelzaad) tijdens de reset kan ondersteunend werken. Koude drankjes vertragen je spijsvertering, laat deze dus even staan.

Hoe bouw je af?

Geef je lichaam de tijd om te acclimatiseren. Anders wordt je alleen maar chagrijnig. Als je nu 3 koppen koffie per dag drinkt, drink er dan eerst nog 2, dan nog 1 en probeer daarna de dag door te komen met cichorei-koffie, een kurkuma latte of een chai. Alcohol laat je tijdens de reset helemaal staan, liefst al in de af- en opbouwdagen. You can do this!

Koffie & suiker

Als je nu koffie drinkt, dan is de kans groot dat je hoofdpijn krijgt, doordat cafeïne de bloedvaten in het brein vernauwt. Zodra je stopt met koffiedrinken vindt er een verhoogde bloedstroom plaats, wat kan leiden tot hoofdpijn. Deze hoofdpijn gaat vanzelf wel weer over, en je voelt je uiteindelijk ook energiever en gaat beter slapen zonder koffie. De moeite waard dus om al een beetje te minderen met je cafeïne-intake.

In de afbouwfase gaan we ook minderen met suiker. In veel kant-en-klaar eten zit suiker. Als je de kleine lettertjes op de etiketten gaat lezen, zul je je verbazen waar allemaal suiker in zit. Omdat je tijdens de detox enkel verse producten eet, wordt je je bewuster hoe je 'de machine' draaiende houdt op dagelijkse basis. Als je behoefte hebt aan iets zoets deze afbouwdagen, neem dan bijvoorbeeld een dadel, of kauw op geroosterde anijszaadjes of een kardemompeul in plaats van een kauwgompje.

Supplementen

Tijdens de reset kun je het beste even stoppen met je supplementen. Stop alleen nooit zomaar met je medicijnen! Dit moet je altijd met je dokter overleggen.

Opbouwen

Na de vijf resetdagen ga je met kleine stapjes weer opbouwen. Als je alle drie de maaltijden en de tussendoortjes meteen weer inruilt voor moeilijker te verteren eten, dan kunnen je darmen en lijf daar best heftig op reageren. Daarom nemen we voor deze opbouwfase weer twee dagen (of meer, up to you) de tijd. Bezegel dus niet meteen de dag na de vijfdaagse cleanse met een vette tosti. Dat gaat je niet gelukkig maken.

Voeg langzamerhand weer wat brood, koffie of dierlijke producten/zuivel aan je maaltijden toe. Als je tenminste wilt, het hoeft natuurlijk niet.

Kruiden

De kruiden in de recepten zijn goed voor je spijsvertering en voegen veel smaak toe. Ik raad je dan ook aan om ze allemaal in huis te halen. Mocht je een ingrediënt echter niet in huis hebben, laat je dan niet gek maken. Dat doe ik ook niet.

Hoe eet je drie keer per dag warm?

Echte Ayurveda diehards herken je aan hun thermosbekers — eten moet immers warm blijven. Je kunt ervoor kiezen je Kitchari batch in de ochtend vers te maken voor ontbijt, lunch & diner, of je kookt telkens 's avonds drie porties. Je warmt de Kitchari op in de pan — liever niet in de magnetron — en kunt het meenemen voor onderweg. Hetzelfde geldt voor je warme water / kkv thee, met een thermoskan blijft het warm.

Compassie

Tot slot nog een tip die eigenlijk het belangrijkste is... wees een zacht voor jezelf en wees trots op het feit dat je deze challenge aangaat, ook al het even niet meezit.

Vind je het even pittig? Laat die gevoelens er zijn. Huilen, schreeuwen of even klagen, het mag allemaal. Ook bij mij of in de Telegram- groep! Wees lief voor jezelf in plaats van jezelf af te branden met negatieve gedachten.

Ben je chagrijnig op jezelf of op je omgeving? Ook hier geldt; kijk hier met compassie naar. Take care en onthoud; je kunt niet achterlopen of iets 'fout' doen. Er is immers maar een versie van jou, die bepaald het juiste ritme

2127



HET LEVEN UIT EEN DAG

Wellicht ben je wel nieuwsgierig naar wat je dan zoal eet op een dag tijdens deze reset. Hieronder vind je twee voorbeeldschema's. Op de op- en afbouwdagen kun je zelf kiezen welke recepten je maakt.

OP - EN AFBOUWDAG

Dag beginnen met een glas (afgekoeld) gekookt water.

Ontbijt: Havermout met zonnebloempitten, kokosrasp, gedroogde abrikoos en (plantaardige) melk. Drink een kopje gemberthee.

Koffie proberen we al te laten staan. Lukt dat niet? Drink je koffie ná je ontbijt.

Tussendoor: Appel/ peer rond een uurtje of 10.

Lunch: Voeg iets warm toe aan je lunch. Eet je nu een boterham met kaas? Probeer eens een boterham met hummus (minder zwaar) en voeg een soepje toe. Ook kun je je avondeten van de vorige dag opwarmen. Niet in de magnetron, maar in de pan. TIP: koop een thermoskan voor eten, dan kun je warm eten meenemen naar je werk.

Tussendoor: Dadels/ gedroogde abrikozen. Of rooster wat zonnebloempitten.

Avondeten: Rodekool-curry met walnoten, gedroogde abrikozen en rijst.

RESETDAG

Dag beginnen met een glas (afgekoeld) gekookt water.

Ontbijt: Rijstpap/mungbonenpap of Kitchari. Rijstpap kun je hartig of zoetig (nootmuskaat + kardemom) bereiden.

Tussendoor: Liever niet; geef je darmen rust.

Lunch: Kitchari/ mungbonensoep

Avondeten: Kitchari/ mungbonensoep

Tussendoor drink je KKV thee of andere kruidenthee. De simpelheid van de detox lijkt saai, maar juist de simpelheid helpt bij het afvoeren van afvalstoffen en emoties: alles waar je geen trek in hebt en via deze reset vanaf wilt.



Tijdens de reiniging houden we het heel basic. Hierbij nogmaals op een rijtje wat we in tijdens de 11-daagse reiniging laten staan. Je kunt mijn recepten als leidraad, maar met onderstaand rijtje kun je ook zelf aan de slag, handig voor als je bijvoorbeeld ergens anders eet dan thuis.

Nu even niet:

- Boter, kaas en eieren
- Vlees & vis & zuivel
- Zure en gefermenteerde voeding zoals tomaat, aubergine, paprika, citroen, augurken, tempeh, miso, zuurkool, kombucha etc
- Brood
- Rauwkost
- Gefrituurd eten
- Noten
- Suiker
- Koffie, alcohol, plantaardige melk. Ook geen decaf of koffie alternatieven.



Dit mag je eten tijdens de 5 dagen 'echte' reiniging, houdt hier wel de resetrecepten die je verderop in de gids vind.

- Heel veel gestoomde of gekookte groenten
- Heel veel verschillende specerijen: fenegriek, mosterdzaad, korianderzaad, komijn
- Witte (biologische) basmatirijst
- Ui en knoflook mag, maar niet te veel. Je kunt dit ook vervangen door asafoetida (toko)
- Verse gember / munt en andere kruidenthee
- Mungbonen of mung dal, laat ze heel goed weken met baking soda (minstens een nacht) en kook ze vervolgens goed gaar
- Ghee of kokosolie
- Mung Dal, Mungpap, rijstepap en Kitchari.
- Garnereren met verse kruiden, sesamzaadjes en kokosrasp





RECEPTEN &
BOODSCHAPPEN LIJST

BOODSCHAPPENLIJST

Deze lijst is voor 5 dagen detox voor 1 persoon. Iedereen is anders, het kan dat jij meer of minder eet dan 1 kg, daarom raad ik geen minimale of maximale hoeveelheid aan. Voor de op- en afbouw recepten kijk je per recept wat je nodig hebt.

In je detox-mandje

Droog

- 1 kilo groene mungbonen (Pitta/Kapha) Toko of Ekoplaza.
- 1 kilo gele mung dal (Vata/Pitta/Kapha) Toko of Ekoplaza.
- 1 kilo witte basmatirijst
- Knoflook & uien
- Kruiden & condiments
- Venkelzaad, komijnzaad, korianderzaad, korianderpoeder, fenegriekpoeder, kardemom, nootmuskaat, mosterdzaad, laurierbladeren, curryblaadjes, kaneel, gedroogde kurkuma.
- Asafoetida - helpt tegen gasvorming.
- Bouillon zonder gist.
- Ghee of kokosolie.
- Kokosmelk (niet voor de kitchari, voor de groene mung dal).
- Kokosrasp
- Ongebrande sesamolie
- Sesamzaadjes

Vers

- Verse gember
- Verse kruiden zoals: Koriander/ dille / peterselie / munt/ bieslook: wat jij lekker vindt!
- Genoeg (biologische) seizoensgroenten

AYURVEDISCH WINKELN

Misschien denk je nu, leuk al die boodschappen, maar waar haal ik alles? Mijn grootste tip is om een Indiase winkel te vinden. Woon je in Amsterdam? Dan kan ik je een tripje naar de Eerste van Swindenstraat aanbevelen. Hier vind je Authentic India, Ekoplaza, de Lidl & diverse supermarkten van Turkse of Marokkaanse eigenaren, en ben je gelijk klaar voor de reiniging

In eigenlijk iedere Indiase supermarkt of Turkse supermarkt kom je al een heel eind met de kruiden, deze zijn niet Biologisch. Je kunt ook online bestellen bij Pit&Pit. Als uit de intake blijkt dat Vata dominant is; zorg dan dat je ook de gele mungbonen in huis haalt, niet alleen de groene!

Asafoetida/ hing poeder is echt een topkruid, niet vergeten in te slaan en te gebruiken. Het helpt bij het beter verteren van de mungbonen. Verkrijgbaar bij de Toko

Verder raad ik aan om Ghee te maken of te kopen. Het eten wordt echt veel lekkerder als je je kruiden even in Ghee roostert.

Ekoplaza is een goede winkel voor ongebrande sesamolie voor je Abhyanga massage, online kun je ook goede opties vinden. Ga niet voor de gebrande!

En uiteraard, ik adviseer biologisch eten, maar als je portemonnee dat niet toelaat dan is dat heel begrijpelijk. Je kunt je groenten even weken in Baking Soda, dan worden de pesticiden ook gewassen. Ekoplaza is een gigantisch dure winkel, maar er zijn ook veel biologische kleinschalige initiatieven die goedkopere groente en fruit pakketten aanbieden, de moeite waard om eens in te duiken!

HERFST HAVERMOUT | 2 porties | 15 min

Een warm ontbijt is een voedend en grondend begin van je dag. Dit recept is perfect voor de herfst, wanneer Vata vaak uit balans raakt en je lichaam extra behoefte heeft aan warme, zoete en voedende smaken.

INGREDIËNTEN

- 80 g haverhout (bij voorkeur grove vlokken, biologisch)
- 250 ml volle melk of plantaardige melk
- 150 ml water
- 4 gedroogde vijgen, in stukjes gesneden
- 1 el ghee (voor warmte en Vata-balans)
- 1 el pompoenpitten
- ½ tl kardemompoeder
- ¼ tl nootmuskaat (vers geraspt indien mogelijk)
- ½ tl kaneel (optioneel, versterkt de warmte)
- Snufje grof zeezout

PLANTAARDIGE MELK

De discussie wordt vaak gevoerd of plantaardige melk nou wel zo goed voor je is. Indien je voor plantaardige melk gaat; kies er dan een zonder zonnebloem olie en toevoegingen. Natrue of de bio non-barista Oatly zijn goede opties. Je kunt ook kokosmelk (ja, die van de curry) kiezen en dit aanlengen met water.

BEREIDING

1. Week de vijgen

- Doe de stukjes gedroogde vijgen in een kommetje met warm water en laat ze 10 minuten weken zodat ze zachter worden en makkelijker te verteren zijn.
- Bewaar het weekvocht, dit geeft extra smaak en zoetheid.

2. Roosteren

- Rooster in een kleine pan de gehakte hazelnoot en de havermout
- Verhit een pan op laag vuur, voeg de ghee toe.
- Rooster hierin de havermout 1-2 minuten tot het licht nootachtig ruikt. Voeg daarna de hazelnoten toe en rooster kort mee.

3. Koken

- Voeg melk, water en het vijgen-weekvocht toe aan de pan.
- Roer goed en breng rustig aan de kook.
- Voeg de kardemom, nootmuskaat, kaneel en een snufje zout toe.
- Laat het geheel 5-10 minuten zachtjes pruttelen, roer regelmatig.

4. Voeg de vijgen toe

- Roer de geweekte vijgen door de havermout en kook nog 2 minuten mee zodat het geheel goed mengt.
- Pompoenpitten rooster je kort en strooi je over de pap, eet smakelijk!

KKV THEE | 1 LITER | 10 MIN

KKV thee is een welbekende Ayurvedische thee met een positief effect op je spijsvertering. Het herstelt je vochtbalans en gaat hitte in je lichaam tegen, ondersteunend bij een hormonale onbalans. Werkt ook heel goed als je een avond te veel hebt gedronken... Maar dat is voor een andere keer.

De thee wordt gemaakt van komijnzaad, korianderzaad en venkelzaad, vandaar de praktische naam: KKV. Binnen Ayurveda draait namelijk alles om een goedwerkende spijsvertering. In het Sanskriet wordt het woord Agni gebruikt om het spijsverteringsvuur aan te duiden, wat letterlijk 'vuur' betekent. Om je lichaam optimaal te laten werken, moet je zorgen dat je vuurtje blijft branden. Daarom adviseert Ayurveda het drinken van warme dranken, koude drankjes doven je agni. Middels eten, levensstijl en bijvoorbeeld de detox werken we aan een goedwerkende spijsvertering, zodat je je mentaal en fysiek beter gaat voelen. Daarom wordt er binnen Ayurveda niet gezegd 'je bent wat je eet', maar 'je bent wat je verteert'. Hoe weet je dan wanneer jouw agni goed werkt? Als je 's ochtends bij het opstaan (voor je ontbijt) gelijk naar het toilet kan om een grote boodschap te doen, werkt jouw vuurtje goed.

Daarnaast is het van belang dat je ontlasting eruit ziet als een rijpe banaan en niet aan het toilet blijft plakken. Check de komende tijd eens je ontlasting na je toiletbezoek, zodat je weet hoe jouw stofwisseling nu en na de detox werkt!

INGREDIËNTEN - 1 liter thee

- 0,5 theelepel komijnzaad (heel)
- 0,5 theelepel korianderzaad (heel)
- 0,5 theelepel venkelzaad (heel) 73
- 1 liter water

Benodigdheden (thee)zeefje, kookpan, thermos.

BEREIDINGSWIJZE

1. Koken

- Doe de kruiden samen met het water in een pan en breng aan de kook.

2. Zeven

- Kook 15 minuten op laag vuur en schenk daarna via een (thee)zeefje in een theepot of thermosfles. Je kunt het ook in een thee-ei doen. Je kunt ook een batch maken en langer bewaren. Houd de verhouding 1,5 theelepel op 1,5 liter water aan.

ZELF GHEE MAKEN | 1 POT | 30 min

Tijdens de detox is ghee het enige dierlijke product dat Ayurveda aanraad. Je kunt het kopen of zelf maken. Vegan? Ga voor ongebrande sesamolie of kokosolie. Ghee bevat geen lactose doordat je de melkbestanddelen laat verdampen en heeft een kookpunt van ongeveer 250°C, terwijl boter rond de 150-175°C kookt. Dit maakt ghee een gezondere keuze voor koken op hoge temperaturen, zoals frituren of bakken, omdat het minder snel oxideert en schadelijke stoffen vormt. Ghee is zoet, koel, licht en vetzig. Het heeft een herstellende werking voor Vata en Pitta, maar met mate is ghee ook goed voor Kapha. Ghee is lichter te verteren dan boter en helpt de opname van voedingsstoffen en als smeermiddel.

BENODIGDHEDEN

- Steelpan 74
- Kaasdoek
- Glazen pot / Weckpot.

INGREDIËNTEN - voor 1 pot

- 2 pakjes Grasboter/ biologische boter

BEREIDINGSWIJZE: GHEE MAKEN

1. Boter smelten

Smelt 2 bakjes boter van 250 gram in een steelpan. Breng de boter vervolgens aan de kook en laat het 10 - 15 minuten op heel zacht vuur staan.

2. Boter laten koken

Als de boter begint te schuimen laat je het nog even doorkoken, tot het voor de tweede keer schuimt en het geheel een mooie amberachtige kleur heeft gekregen. Dit duurt ongeveer 20 minuten. De meeste melkbestanddelen liggen dan op de bodem van de pan.

3. Zeven

Vouw de kaasdoek 4x dubbel en zeef de ghee in de weckpot. Hierdoor vang je alleen de heldere boter op en blijft het bezinksel achter in de doek.

4. Afkoelen

Laat de ghee afkoelen, laat de deksel een beetje van de pot en sluit de ghee niet af. De ghee moet kunnen ademen. Gebruik een schone lepel, zo kun je de ghee het langste bewaren.

5. Uitspoelen

De kaasdoek spoel je heel goed uit met groene zeep, en laat je even weken in baking soda; anders ruikt al je was naar boterzuur. Geen aanrader.

KITCHARI MET POMPOEN, PASTINAAK & PAKSOI | 3 - 4 porties | 45 - 60 min

De Kitchari eet je het liefste zo vers mogelijk: kook daarom 1 grote portie in de ochtend waar je op 1 dag 3x van eet, of kook 's avonds 1 grote portie voor de volgende dag. Eet je eten binnen 24 uur op. Als je Kitchari in de ochtend niet lekker vindt, kun je de dag ook starten met rijstpap.

INGREDIËNTEN - 3 tot 4 porties

- 200 gram mungbonen. Minstens 8 uur in water geweekt, afspoelen voor gebruik
- 1 bio bouillonblokje
- 200 gram witte basmatirijst. Spoel af voor gebruik
- 700 ml water; voeg meer toe indien nodig
- Groenten: wortel, knolselderij, pastinaak, courgette, pompoen, paksoi
- 1 eetlepel ghee (of vegan alternatief, zie hierboven)
- 1 eetlepel komijnzaad
- 1 eetlepel korianderzaad / gemalen koriander
- 1 eetlepel fenegriek zaad / gemalen fenegriek
- 1 eetlepel venkelzaad
- 1/2 eetlepel mosterdzaad
- mespuntje asafoetida
- 1 theelepeltje kurkuma/blokje verse kurkuma
- 1 duimpje gember, fijngesneden
- 3 laurierblaadjes
- 3 - 8 curryblaadjes, gedroogd
- Verse kruiden: dille/koriander/peterselie
- Himalayazout/Keltisch zeezout & zwarte peper naar smaak
- Gebakken sesamzaadjes & kokosrasp ter garnering

BEREIDINGSWIJZE

1. Mungbonen wassen

Was de geweekte mungbonen. Doe de mungbonen met ruim 700 ml gekookt water en het bouillonblokje in een pan en breng aan de kook. Als het water kookt, voeg je de gewassen rijst toe. Laat het geheel heel zachtjes doorkoken, zodat de mung een beetje papperig wordt.

2. Groenten snijden

No need to explain, dat kun je!

3. Kruiden aanbakken

Verhit 1-2 eetlepels ghee in een grote pan, zet de pan op een klein pitje en zorg dat de pan niet te heet wordt. Voeg de (gedroogde) kruiden toe, eindig met mosterdzaad + komijnzaad. Vind je de smaken intens; dan kun je de kruiden ook even malen met een vijzel.

4. Kruiden toevoegen

Voeg kurkuma, gember, laurier, asafoetida en curryblad toe. Laat het heel rustig opwarmen, anders worden de kruiden bitter en branden ze aan.

5. Groenten roerbakken

Roerbak de gesneden groenten in een logische volgorde; harde groenten zoals pompoen en pastinaak eerst; paksoi als laatst.

6. Mungbonen en rijst koken & mixen

De mungbonen en rijst laat je rustig opstaan, zorg dat dit papje niet volledig droogkookt. Zodra je groenten zijn geroerbakt, voeg je de mungbonen & rijstmix toe aan de grote pan. De Kitchari krijgt z'n smaak als de boontjes uit elkaar vallen. Het gerecht kan eigenlijk niet te gaar worden, enkel te hard. Blijf water toevoegen tot de boontjes gaar zijn.

7. Op smaak brengen, garneren en serveren

Breng het gerecht op smaak met zout en peper en garneer met verse kruiden, kokosrasp en sesamzaad.

Variëren! Omdat je dit gerecht vijf keer gaat maken is het leuk om voor de afwisseling dagelijks andere groente combinaties te proberen. Voeg in ieder geval een zoetige groente toe, dat voed Vata + dit is het enige zoete wat je nu binnenkrijgt!

Kruiden

(gedroogd/vers)

- Saffraan
- Munt
- Oregano & roosmarijn
- Dille
- Bieslook

Andere top combinaties:

- Pastinaak en wortel
- Pompoen, en palmkool
- Doperwten en Okra
- Bieten, Spinazie, venkel
- Courgette, spinazie, wortel

MUNGBONENSOEP | 2 porties | 30 min

Een ode aan de mung met dit heerlijke soepje! De mungboon bevat: vitamine A, B, C, D, K, calcium, ijzer, magnesium, fosfor. Veel vezels (goed voor de stoelgang) en 24 gram eiwit per 100 gram (dat is 2 x zoveel als in eieren). Daarnaast helpt het bij: het reinigen van je darmen, je bloeddruk verlagen helpen, je hormonen te reguleren, en afvalstoffen afvoeren Doordat je er zo'n verzadigd gevoel van krijgt, kun je langer teren op je maaltijd. De prei geeft een beetje extra pit, lekker!

INGREDIËNTEN

- 100 gram groene mungbonen, 8 uur weken
- 1 bio bouillonblokje
- Halve eetlepel komijnzaad
- Halve eetlepel korianderzaad
- 1 theelepel fenegriek poeder
- Halve eetlepel venkelzaad
- 1 theelepel kurkuma
- 1 duimpje fijngesneden gember
- 1 mespuntje Asafoetida
- 1 prei
- Zout en peper naar smaak

Hoge vata? Voeg optioneel wat kokosmelk toe! Buiten de reiniging om kun je ook citroensap toevoegen voor een frisse smaak.

BEREIDINGSWIJZE

1. Weken

- Zorg dat de mungbonen al een nacht hebben geweekt en spoel ze goed af, totdat het water niet meer afgeeft.

2. Koken

- Zet een pan met ruim water op het vuur, zodra het kookt voeg je 1 mespuntje asafoetida, kurkuma, bouillonblokje en mungbonen toe, laat de bonen ongeveer 30 minuten koken, of totdat ze zacht zijn.

3. Kruiden roosteren

- Verwarm de olie/ghee in een andere pan. Doe de gember, venkelzaad en komijnzaad in de pan en laat dit roosteren totdat het heerlijk ruikt, voeg dan nog een beetje asafoetida en kurkuma toe, laat 30 seconden mee bakken.

4. Bakken

- Roerbak de prei in de kruiden met ghee. Zodra de mungbonen klaar zijn voeg je ze bij het kruidenmengsel. Maak op smaak met wat zout.

5. Garneren & serveren

- Garneer met spinazie of andere bladgroenten toevoegen, pitjes/zaadjes/kokosrasp, koriander of dille.

ONTBIJT RIJSTPAP | 2 porties | 15 min

Een wat lichter en zachter alternatief voor de kitchari in de ochtend.

INGREDIËNTEN ZOET

- 60 gram witte basmatirijst
- 500 ml water
- snufje gemberpoeder
- Snufje kaneel
- Snufje kardemom
- Snufje nootmuskaat
- Ghee

INGREDIËNTEN HARTIG

- 1 tl komijnzaadjes
- Zout
- (optioneel: bio bouillonblokje)

BEREIDINGSWIJZE

1. Rijst koken

- Breng het water aan de kook met een beetje zout, voeg de rijst toe en kook deze gaar.

2. Kruiden roosteren

- In een klein pannetje verhit je de ghee en verwarm je de komijnzaadjes of je verhit de andere (zoete) specerijen.

3. Meng

- Zodra de rijst gaar is, voeg je de specerijen bij de rijst. Voeg eventueel wat extra water toe zodat je iets meer het 'pappig effect' krijgt. Voel je je onrustig? Voeg een schepje ghee toe!



ARACHIDE OLIE
LEVO

COLOFON & DANKWOORD

Na een groot succes afgelopen lente & herfst is hier: Bhumi's Lente Loutering. Dank aan jou, lieve deelnemer, voor je motivatie en vertrouwen om samen met mij in groepsverband te detoxen.

De seizoensreiningen krijgen steeds meer vorm en worden met de editie specialer. Ik ben heel blij dat het positieve impact van vasten steeds breder wordt doorgegeven. Dank aan alle trouwe detoxers uit de eerdere edities die wederom hebben deelgenomen en welkom alle nieuwe deelnemers: dank voor het vertrouwen!

Ben je nog niet klaar met Ayurveda? Dan is Ayurveda ook nog niet klaar met jou! Neem contact met me op, dan kunnen we in gesprek wat Ayurveda nog meer voor jou kan betekenen en hoe we samen aan je gezondheid kunnen werken. Zodat je dit post-reinigings effect blijft vasthouden!

COLOFON

Tekst, ontwerp, concept: Beatrijs Jansen

Fotografie: Zindzi Zwietering (portretten) & Sanne Jonkers (eten), Beatrijs Jansen (overig).

Afbeeldingen: Pinterest

Redactie: Winke Wiegiersma & Christien van der Harst

Recepten: Van eigen hand / Yotam Ottolenghi (Simpel) / Meera Soodha (Diner).



BHUMI AYURVEDA

2026