

# Wat is Ayurveda?

Ayurveda is de kennis van een lang, gelukkig en gezond leven. Ayurveda is natuurlijk en allesomvattend, tijdloos maar toch modern. De toepassing ervan is eenvoudig en onafhankelijk van waar we vandaan komen en waar we leven, welke voorkeuren en aversies we hebben. Het geheim van ayurveda zit in het holistische principe en de kennis van onze eenheid met de natuur en haar wetmatigheden. Ayurveda wijst ons de weg naar een leven in balans – de basis voor een volmaakt welzijn, natuurlijke schoonheid en duurzame gezondheid.

## Toelichting Goldjebloom:

### ‘Een gezonde geest in een gezond lichaam’

Als gevolg van bijvoorbeeld een ongezonde levenswijze, stress op het werk of in de relatie, slechte voeding, te weinig rust, het gebruik van medicijnen en te veel, te weinig of onjuiste lichaamsbeweging kan de balans van het lichaam en zijn functioneren ernstig verstoren. Want alles wat op ons lichaam inwerkt, heeft directe invloed op de gezondheid. Als we bijvoorbeeld iets scherp eten, als we te lang slapen en als we niet genoeg rust nemen. Ons lichaam probeert weliswaar onophoudelijk om de invloeden te neutraliseren, maar als de onbalans te lang aanhoudt, kunnen volgens de ayurvedische zienswijze klachten optreden die uiteindelijk tot een ziekte kunnen leiden. In Ayurveda zijn echter talloze adviezen bekend die het mogelijk maken een aanhoudende onevenwichtigheid te voorkomen. Veel van deze adviezen zijn zeer gemakkelijk in praktijk te brengen en in het alledaagse leven te integreren.

Daartoe behoren aanbevelingen voor een gezonde levenswijze, een dieet dat bevorderlijk voor uw type, ayurvedische theesoorten, kruidenmelanges en voedingssupplementen, ( en oliemassages, yoga, sport en voldoende rust of meditatie)

In ‘Goldjebloom’ zal het aspect van uitgebalanceerde ‘vriendelijk goed verteerbare voeding’ belicht worden via een middagmaal van 2 of 3 gangen ( in overleg) dat voor elk type toegankelijk is. Eet jezelf lichamelijk en mentaal weer gezond(er)!

