

Beste Ayurveda-liefhebber,

Vooreerst onze beste wensen voor een voorspoedig 2010, vol licht, vrede, liefde & begrip, en natuurlijk(e) gezondheid ;-)



Van harte,  
Ellen, Marijke, Mieke, John & Peter.

## Yoga & Ayurveda Health - Nieuwsbrief 1-2010

### Inhoud

1. Nieuws
2. In de Kijker: Cursussen in de Hoge Venen "au Tchession"!
3. Artikel: "Wetenschappelijk onderzoek & Ayurvedische Voeding"

### 1. Nieuws

\* Nieuw email-adres voor de cursussen & opleidingen: [secretariaat-yah@telenet.be](mailto:secretariaat-yah@telenet.be)

\* De planning tot begin 2011 staat online, klik [hier](#).

Enkele cursussen in het najaar zijn verplaatst, o.m. de cursus "Lichaams- & Gezichtsverzorging". Op suggestie van onze deelnemers hebben we deze cursus ook van naam veranderd, deze heet nu "[Zuiverende Lichaams- en GezichtsMassages](#)", wat de inhoud van deze cursus beter weergeeft.

\* Privé-Cursussen & Herhalings-Lessen

Elke cursus die we inrichten in groepsverband kan eveneens privé gevolgd worden.

De inhoud van de **privé cursussen** is dezelfde als die van de groeps-cursussen.

De inhoud van de **privé herhalings- of bijlessen** hangt af van wat men precies wil, en wordt samen met de docent bepaald op basis van de reeds gevolgde cursussen.

Voor meer info: klik [hier](#).

### 2. In De Kijker: Cursussen in de Hoge Venen "au Tchession"

**AYURVEDA WEEKEND  
26-28 MAART**

**ZUIVERINGS-WEEK  
28 MAART – 2 APRIL**

**AYURVEDA WEEKEND in de Hoge Venen:** om lekker samen ayurvedisch te koken & te masseren, met mogelijkheid tot jacuzzi, sauna, zwemmen, wandelen, ..., m.a.w. een gezellig weekendje 100% Yoga & Ayurveda, waarin je in de praktijk kan toepassen wat je in de basiscursussen hebt geleerd.

Iedereen die ooit een cursus bij ons volgde (*of zal volgen in de komende maanden*) kan aan deze Praktijk Cursus "Yoga & Ayurveda voor elke dag" deelnemen. Prijzen tussen 235 en 295 euro alles inbegrepen (afhankelijk van het type kamer). Voor meer info: klik [hier](#)

**ZUIVERINGS-WEEK in de Hoge Venen:** Een vijfdaagse zuiveringskuur, gebaseerd op de cursus "Zachte Zuivering met Ayurveda Deel 1", met zuiverende voeding & kruiden, massage, jacuzzi, sauna, hammam, zwemmen, wandelen, ... Een echte home pancha karma!

Iedereen die deel 1 van de cursus zuivering volgde (*of zal volgen op 13-14 maart 2010*) kan voor deze Praktijk Cursus "Zuivering" intekenen. Prijzen tussen 488 en 625 euro alles inbegrepen (afhankelijk van het type kamer). Voor meer info: klik [hier](#).

In het voormalig hotel "au Tchession" zijn alle kamers voorzien van een eigen badkamer + WC. Een familielid of vriend(in) die *niet deelneemt aan de cursus* kan gratis bij je logeren als je een kamer neemt met *2-persoonsbed* (geen maaltijden voorzien). Het zwembad + de balneo zijn permanent toegankelijk voor alle logéés! Klik hier voor [foto's "au Tchession" 2009](#) !



**INSCHRIJVINGEN BIJ VOORKEUR VOOR 5 FEBRUARI 2010**

### **3. Artikel: "Wetenschappelijk onderzoek & Ayurvedische Voeding"**

Er worden steeds meer wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de effecten van voeding op onze gezondheid. Deze blijken steeds opnieuw te bevestigen wat door de Ayurveda reeds eeuwen wordt aangeprezen. Hier een greep uit de recente onderzoeken waar we kennis van namen:

1. Bij een gezond ontbijt horen volle granen & noten. Deze bevatten veel mineralen, in tegenstelling tot geraffineerde zetmeelproducten zoals wit brood en corn-flakes. Een chapati van voltarwe of –speltmeel met een paar geweekte amandelnoten bvb., lekker! Volle granen & noten bevatten o.m. veel magnesium, waaraan onze cellen nood hebben om fit & energiek aan de dag te kunnen beginnen. Geraffineerde zetmeelproducten verstoren ook de bloedsuikerspiegel, wat gemakkelijk leidt tot een dip halfweg de voormiddag.

2. Gember en curcuma bevatten curcumine, een krachtige anti-oxidant met sterke anti-kanker eigenschappen. Curcumine helpt de lever bij het vet-metabolisme en verlaagt actief de cholesterol. Ook vermindert curcumine allerhande ontstekingen. Zo bvb. wordt curcuma al eeuwen gebruikt bij allerhande wondbehandelingen om infecties te voorkomen & bestrijden! Verder blijkt dat zwarte peper de opname van curcumine 1000 maal versterkt! En wat zit er ondermeer in curry-massala? Juist: gember, curcuma & zwarte peper!  
Nu beveelt de wetenschap eveneens aan om dagelijks deze kruiden te gebruiken als vorm van preventieve gezondheidszorg!

3. Andere belangrijke anti-oxidanten zijn de carotenoïden (waaronder bèta-caroteen). Je vindt ze vooral in groenten en fruit. In rijke mate aanwezig in wortelen, zoete aardappel, (gedroogde) abrikozen, kersen, perziken, mango, rode citrusvruchten, broccoli, tomaten, venkel, pompoen en rode palmolie. Hoe feller de kleur, hoe meer carotenoïden. Verder hebben carotenoïden een versterkend effect op de immuniteit en verminderen de kans op oogaandoeningen!

4. Brits onderzoek wijst uit dat het westers voedingspatroon de kans op depressie met 58% verhoogt. Een volwaardige voeding daarentegen vermindert de kans op depressie met meer dan 25%! Dit is o.m. te danken aan de anti-oxidanten en andere fyto-nutriënten waar verse groenten & fruit rijk aan zijn.

5. Ook van belang bij het voorkomen van depressie & ontstekingen, is een voldoende aanvoer van omega-3. Melkproducten van biologische gras-gevoederde koeien bevatten véél meer omega-3 (en meervoudig onverzadigde vetzuren) dan meel-gevoederde koeien! Een stukje biologische kaas van rauwe melk, ter grootte van 2 luciferdoosjes, levert reeds een voldoende dagdosis omega-3!  
Plantaardige bronnen van omega-3 zijn (gebroken) lijnzaad (& lijnzaadolie), walnoten (& walnootolie), hennepzaad-olie, cameline-olie, perilla-olie, broccoli, aardbeien, kiwi, rode bosbessen, chia (spaanse salie).

6. Steeds meer wordt het gebruik van peulvruchten in de voeding door de wetenschap aanbevolen. Niet alleen om hun uitstekende voedende waarde, maar ook omdat ze zware metalen binden, een gezonde darmflora bevorderen & tegen (darm)kanker beschermen, het immuunsysteem versterken, osteoporose helpen voorkomen & een cholesterol verlagend effect hebben. Gekiemd zijn ze nog lichter verteerbaar!

7. Steeds meer wordt ook het rijkelijk gebruik van kruiden in de voeding door de wetenschap aanbevolen, daar ze zo rijk zijn aan fyto-nutriënten. Hierbij wordt o.m. het gebruik van peterselie sterk aangeraden, evenals van knoflook daar het zo rijk is aan selenium & zwavel, en een ontgiftende werking heeft!

Zo, daarmee hebben jullie het ook eens van een ander gehoord!

Happy cooking!

John

Enkele Bronnen:

Dr. Akbaraly; Diet Rich in Processed Food Linked to Increased Risk for Depression;  
<http://www.medscape.com/viewarticle/711867>

DeFilippis, Andrew P.; Laurence S. Sperling. "[Understanding omega-3's](#)" "[Lack Energy? Maybe It's Your Magnesium Level](#)". United States Department of Agriculture.  
<http://www.ars.usda.gov/is/AR/archive/may04/energy0504.htm?pf=1>

Schneider AV (2002 Dec). "Overview of the market and consumption of pulses in Europe". *Br J Nutr* **88** (3): S243–50.  
[doi:10.1079/BJN2002713](https://doi.org/10.1079/BJN2002713). [PMID 12498623](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12498623/). & Darmadi-Blackberry I, Wahlqvist ML, Kouris-Blazos A, Steen B, Lukito W, Horie Y, Horie K. (2004). "[Legumes: the most important dietary predictor of survival in older people of different ethnicities](#)". *Asia Pac J Clin Nutr* **13** (2): 217–20.

Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University  
Marotta, F.; et al. (October 2003). "Hepatoprotective effect of a curcumin/absinthium compound in experimental severe liver injury". *Chinese Journal of Digestive Diseases* (Blackwell Publishing) **4** (3): 122–7.

Ik wens de nieuwsbrief van YAH vzw niet meer te ontvangen: [klik hier](#)