

DHROEH NANKOE & JANAYITRI BRAHMANDA

Het  
**YOGA**  
dieet

ETEN MET LIEFDE VOOR JEZELF EN DE NATUUR

De auteurs stellen zich niet verantwoordelijk voor directe of indirecte schade als gevolg van het toepassen van de recepten en adviezen.

Het yoga dieet – Dhroeh Nankoe & Janayitri Brahmanda

Fotografie: Janayitri Brahmanda

© 2021 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

[www.dhroehnankoe.nl](http://www.dhroehnankoe.nl)

[www.janayitribrahmanda.com](http://www.janayitribrahmanda.com)

Grafische verzorging: Michel de Boer

ISBN 978.90.8840.228.9

NUR 444, 726

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Er is één gemeenschappelijke stroom, één gemeenschappelijke ademhaling.  
Alle dingen voelen met elkaar mee.  
*Hippocrates*

## **Namasté**

Hartelijk dank aan iedereen die heeft geholpen om dit boek mogelijk te maken.

*Dhroeh Nankoe & Janayitri Brahmanda*

# Vooraf

Het is een vorm van liefde voor jezelf om gezond te eten. Je lichaam is de tempel van je ziel. Door bewust te eten word je gelukkiger. Je straalt dan goede energie uit, er komt meer balans tussen lichaam, geest en ziel en je zult ook gelukkige momenten in je leven aantrekken, want wat je uitstraalt, krijg je ook weer terug.

Geluksgevoel en liefde zijn van essentieel belang voor een gezond leven, zij hebben dezelfde energie-vibratie als *prana*. Dat is volgens de klassieke Vedische kennis uit India de energie die ons leven geeft. Deze kan worden aangevuld door gezonde en natuurlijke voeding, maar ook door yoga in de vorm van asana's, pranayama, meditatie en mantra-zingen. Bewegen en dichtbij de elementen zijn in de natuur is ook goed voor de juiste balans van prana in het lichaam. Met een hoge prana zit je lekkerder in je vel en ben je gezonder.

Veel mensen zijn in de veronderstelling dat ze heel gezond eten, maar na een aantal kleine aanpassingen in de leefstijl en de keuken, blijken zij ineens te genezen van jarenlange klachten! Het is dus belangrijk om goede voeding tot je te nemen, die in balans is met jezelf en de natuur. In principe geeft Moeder Aarde ons alles wat we nodig hebben voor een gezond bestaan.

Om een goede balans tussen lichaam, geest en ziel te bereiken is een Sattvisch voedingspatroon aan te raden: het yoga dieet dat licht en natuurlijk is. De term **Sattvisch** betekent in de context van voeding 'vers, zuiver, sappig en licht verteerbaar' en komt uit de Bhagavad Gita. Sattvische voeding is een essentieel onderdeel van de gezonde yoga leefstijl en zorgt ervoor dat je gemakkelijker kunt mediteren in een staat van *samadhi*, tussen de gedachten. Lichte voeding geeft lichte gedachten.

Om op een hoger bewustzijnsniveau te komen in de staat van yoga is een gebalanceerd voedingspatroon onmisbaar. Maar de liefde gaat ook door de maag: van eten moet je ook kunnen genieten. Het mag dus ook gewoon lekker zijn en een gezellig moment aan tafel met familie en vrienden. Vandaar een moderne interpretatie van een concept dat al 5000 jaar oud is en uit de tijd komt, waarin mens en natuur veel puurder waren en energetisch in balans met elkaar.

De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven, maar zal zijn patiënten interesseren voor de zorg van het menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en de preventie van ziekte.

*Thomas Edison*

# Inhoud

1. Gezond?.....	11
2. Alles is energie.....	19
3. De Sattvische voedingsstijl .....	33
4. Vegetarische inspiratie .....	55
5. Alles zelf maken.....	77
6. Vega BBQ .....	99
7. Thee, toetje en tussendoortje .....	105
8. Smoothies en voedingssupplementen.....	121
9. Perfecte Sattvische remedies.....	127
10. Lekker in balans .....	135
Oud Hollands.....	158
Inspiratie & affirmatie .....	162
Verklarende woordenlijst .....	164
Over de auteurs.....	168





# 1. Gezond?



Iedereen is uniek. En dus hoort er bij iedereen een andere voedingsstijl. Het beste is om intuïtief en op gevoel te eten en koken. Gewoon de koelkast open doen en kijken wat je kunt maken van de (gezonde) ingrediënten die er zijn. Als je leert koken met je intuïtie, dan leer je luisteren naar je onderbewustzijn. Je eigen lichaam geeft namelijk op die manier aan wat er op dat moment nodig is aan voedingsstoffen. Om de goede keuze te kunnen maken, is het belangrijk dat je ook de juiste ingrediënten in huis hebt. Daarvoor is het handig om een aantal basiswaarden te handhaven die een Sattvische voedingsstijl ondersteunen. Deze term wordt gebruikt door yogi's en komt uit de Bhagavad Gita, een deel van de oude Vedische teksten uit India. In al die teksten staan richtlijnen voor de gehele mensheid over ons leven en bestaansreden.

## De elementen uit de natuur

De Atharvaveda, waar de Ayurveda vandaan komt, geeft ons belangrijke informatie over gezondheid en balans. Wij bestaan zelf uit de vijf elementen ether, lucht, vuur, water en aarde. Deze staan op miraculeuze wijze met elkaar in verbinding en vormen samen hetgeen 'ons lichaam' heet. Vaste stoffen, vloeistof en energie werken nauw met elkaar samen op hele complexe wijze en zijn constant bezig om ons lichaam werkende te houden. Zij staan altijd op het randje van balans en het minste of geringste kan iemand uit die balans halen. Daarom is het belangrijk om een heel gezond bestaan te lijden: veel water drinken, gezond eten, in de natuur zijn (dichtbij de elementen) en mediteren.

Water en lucht zijn de enige elementen die we puur tot ons kunnen nemen: zij zuiveren niet alleen op fysiek niveau, maar ook energetisch. Water kunnen we drinken, lucht kunnen we inademen en de aarde kunnen we alleen binnen krijgen via de vruchten die zij ons biedt. Het is goed om deze dus zo puur mogelijk tot ons te nemen. Het vuur of de energie is constant in ons aanwezig om de voeding te verbranden, maar deze wordt ook weer aangevuld door hetgeen we eten. De zon is ook een aanzienlijke bron van deze energie. De zon wordt opgenomen door de huid. De lucht door de longen. De voeding gaat net zoals het water door ons hele spijsverteringssysteem heen. Op die manier worden de elementen in ons lichaam geabsorbeerd.

## Zuivere voeding

Via onze voeding kunnen we, volgens de Bhagavad Gita, onszelf schonen van allerlei energie die wij gedurende de dag binnenkrijgen. Ons systeem wordt gereinigd en aangevuld. Het is dan ook de bedoeling om de voeding zo zuiver mogelijk binnen te krijgen, rekening houdend met de stoffen die we op dat moment nodig hebben: de juiste vitaminen en mineralen om ons lichaam werkende te houden. Het is dus van groot belang dat de natuurlijke voeding die we eten, biologisch is en niet genetisch gemanipuleerd.

Door middel van gemanipuleerde zaden en veel pesticiden en chemische middelen, is het mogelijk om groente, fruit en noten heel snel te laten groeien. Daarmee verliezen ze alle voedingswaarden. Ook een plantje heeft een periode nodig om lekker te kunnen groeien en om de elementen in zich op te nemen om prana te ontwikkelen, net zoals wijzelf. Dan ontwikkelt deze de juiste voedingsstoffen die wij weer nodig hebben, om ons te reinigen en om kracht op te bouwen. Alles in de natuur staat in een perfecte balans met elkaar, wij hoeven daar eigenlijk niets meer aan te doen.

## Dichter tot jezelf

Waar je lichaam op dat moment behoefte aan heeft, kan het beste intuïtief worden aanvoeld en niet met de zintuigen. Om een Sattvische voedingsstijl te kunnen naleven dien je dus, naast controle te hebben over de zintuigen, dichtbij jezelf te staan en dat kan door veel in de natuur te zijn. En ook dóór deze voedingsstijl met pure natuurlijke voeding, kom je dichter tot je ware zelf: je onderbewustzijn, je intuïtie of zielsenergie. Het is dus een positieve spiraal waarin je kunt komen en het begint allemaal bij de voeding.

Het algehele doel van yoga is precies hetgeen we willen bereiken met die gezonde leefstijl: bewustwording van de pure zielsenergie die gelijk staat aan geluk en liefde. Mediteren, pranayama en asana's zijn elementen die worden beschreven in de Veda's om tot een staat van yoga te komen, zodat je dichter tot het ware geluk komt en ermee kunt samensmelten. Geluk zit dus in ons en hoeven we niet buiten onszelf te zoeken. Dat hele proces wordt ook wel verlichting of *moksha* genoemd en daar is een lichte Sattvische voedingsstijl voor nodig: het reinigt onze energie, zodat we licht en gelukkig worden.

Wanneer er een ongezonde leefstijl is, dan verdwijnt de natuurlijke balans en krijgen we symptomen: we worden weer bij de les geroepen. Het beste is om preventief gezond te blijven, vandaar ook dat het belangrijk is om een constante gezonde leefstijl te ontwikkelen. Alle benodigde stoffen om dat lichaam werkende te houden moeten iedere dag zorgvuldig worden aange-