

INHOUD

INFORMATIE

1. INTRODUCTIE.....	5
2. DE VEGANISTISCHE KEUKEN.....	7
3. VLEES, VOEDZAAM OF TE MIJDEN?.....	8
4. IJZER - B12 - L-CARNITINE	10
5. CALCIUM, MET OF ZONDER ZUIVEL.....	16
6. VET.....	20
7. ZOUT, SMAAKMAKERS EN BINDMIDDELEN.....	23
8. KEUKENMATEN.....	25

RECEPTEN

9. BROOD EN BELEG.....	28
10. SLAATJES EN DRESSING.....	30
11. SOEP.....	32
12. WARME GROENTEN.....	34
13. GRANEN.....	36
14. PEULVRUCHTEN.....	38
15. ZEEWIEREN.....	40
16. DESSERT.....	41

YOGASOMA

YOGAREEKSSEN MET ALBERTO PAGANINI	43
YOGAWEEK(END) IN FRANDEUX.....	44
ASHTANGA YOGAWORKSHOP MET MANJU JOIS.....	45

BRONVERMELDING.....	46
---------------------	----

INFO ABONNEMENTEN	47
-------------------------	----

TEKENING OP DE VOORPAGINA

<http://www.nukleuren.nl/meisje-met-appels.htm>

1. INTRODUCTIE

Als yoga 'verbinden' betekent, 'eenheid en harmonie scheppen', dan kan hij niet beperkt worden tot het beoefenen van asana's (lichaamshoudingen) op je yogamat.

Welzijn! Door de beoefening van yoga willen de meeste mensen in de eerste plaats gezondheid en energie ervaren, lasten en blokkades transformeren, stress verminderen, vrede en geluk ervaren. "Dat kan", getuigen duizenden yogabeoefenaars! Zelfs 'wonderen' zijn niet uitgesloten. Hoe kunnen we dan best deze 'doelen' bereiken?

Yoga is meer dan houdingen. Ook de prachtigste, goed uitgevoerde asana's kunnen de schade die veroorzaakt wordt door een destructieve levensstijl, niet in balans brengen.

Schenk aandacht aan de kwaliteit van je levensstijl: gewoonten, houding, gedachten, emoties... De geduldige transformatie daarvan helpt je op weg naar gezondheid en geluk. Stap per stap, langzaam maar zeker.

Meestal eten we driemaal per dag. Wat een kans om daarin verandering te brengen. Wat zou er gebeuren als we driemaal daags, in plaats van vergiftigd en schadelijk voedsel, helende en zuivere voeding tot ons zouden nemen? We lopen gevaar dat de kans op welzijn, verbetering, versterking, heling, harmonie, sterk toeneemt. Het is best mogelijk dat we ook zuiveringsverschijnselen ondervinden. We kunnen allemaal genieten van een proper huis, ook als het poetsen ervan enige inspanning kost. Waarom zoveel moeite besteden aan de uiterlijke schoonmaak, als we vanbinnen vol toxines, slijmen en blokkades zitten?

Asana's en voeding zijn twee van de meest doeltreffende middelen, om ons binnenste te reinigen en te versterken.

Als zonnegroeten en yogahoudingen al onze organen, spieren, gewrichten, klieren, chakra's en energiebanen reinigen en versterken, waarom zouden we dit proces niet met helende voeding ondersteunen? We lopen na de schoonmaak toch ook niet met modderschoenen over onze pasgeboende vloer? Waarom eten we dan vervuilde voeding, drie keer per dag? Meestal omdat we er ons niet bewust van zijn dat het vervuילend is, of ... uit gewoonte.

Pesticiden, kleur en aromastoffen, pepmiddelen, alcohol, geraffineerde suiker en overmatige consumptie van vlees en dierlijke producten zijn enkele van de schadelijke dagelijkse gewoontes. Waarom gaan we daarmee door? Omdat er overal dergelijke voeding aangeboden wordt? Leer dus jezelf zijn en bewust kiezen wat je in je eigen lichaam binnenbrengt.