



Lezing Ayurveda van werkgroep Cheiron - 6 september 2023



Na een pittige verhuizing van zaVie naar een andere locatie, was er dan eindelijk toch op 6 september de lezing over Ayurveda. Dat het vlak na de zomervakantie was en dat velen waarschijnlijk nog in hun zwembroek ergens op een grasveldje zaten, mocht de pret niet drukken. Buiten was het een dikke dertig graden en binnen zeiden we tegen elkaar: “We love airco!” En aan alle mensen in zwembroek op die avond: “Jullie hebben een hele interessante lezing gemist!”

Het thema van de lezing was Ayurveda (Ayur = leven, Veda = weten), oftewel ‘de wetenschap van het leven’. Spreekster was Franca Ficchi, ayurvedisch therapeut en zij helpt mensen al bijna twintig jaar met natuurgeneeskundige zorg. Franca nam ons mee op reis langs de

vele verschillende aspecten van Ayurveda. Ze liet ons zien hoe je op een natuurlijke manier kunt herstellen van je klachten. En ook hoe je met Ayurveda kunt ‘voorkomen’ dat je ziek wordt. Sterker nog - en wie wil dat nu niet - hoe je een gezond, lang en gelukkig leven kunt leiden.

Dat je daarvoor niet hoeft af te zien, bleek uit wat Franca over ayurvedisch koken vertelde. Hierbij komen alle zes de smaken in een harmonieuze maaltijd aan de orde: zuur – zoet -zout – bitter – scherp - wrang. Harmonieuze maaltijden met de juiste smaken in de juiste balans zorgen op een natuurlijke manier voor een gezond leven.

Natuurlijk was er ruimte voor vragen. En voor de liefhebber beval zij nog een aantal boeken aan over het onderwerp.

Het was een warme, interessante avond met veel nieuwe inzichten.