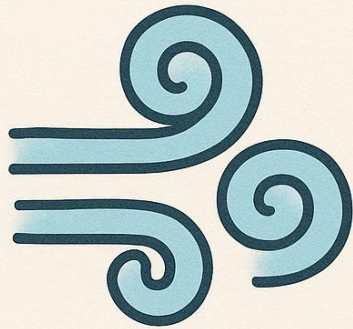


Dosha eigenschappen



VATA

air
space
dry



PITTA

fire
water
hot



KAPHA

earth
water
heavy

Inhoud

Inleiding	3
Eigenschappen en voedingsbehoeften van de constituties	4
Vata.....	4
Wat u kunt doen ten gunste van het Vata-evenwicht.....	5
De beste manieren om uw Vata constitutie te verstoren door	6
Pitta.....	8
Wat u kunt doen ten gunste van het Pitta-evenwicht.....	9
De beste manieren om uw Pitta- constitutie te verstoren door	10
Kapha	12
Wat u kunt doen ten gunste van het Kapha-evenwicht	14
De beste manieren om uw Kapha constitutie te verstoren door	14

Inleiding

Deze bron van informatie komt uit het boek 'Het Ayurveda kookboek' van Amedea Morningstar & Urmila Desai.
ISBN: 90 6378 297 7. **(Momenteel is dit boek alleen nog tweedehands verkrijgbaar.)**

Als U de [Ayurvedische Constitutie Vragenlijst](#) heeft ingevuld, dan kan deze mini-gids U wat meer herkenning geven over uw dosha-type en U wat op weg helpen.

Recepten kunt u onder andere vinden op:

<https://maharishiayurveda.nl/blogs/recipe/ayurveda-recepten>

Het boek geeft heldere en eenvoudige uitleg, voor iedereen te begrijpen. Ook daar vindt U recepten op maat

Bron: Afbeeldingen <https://www.yogavedainstitute.com/sister-science-heal-your-diet> & www.omved.com

Ik ben geen Ayurvedisch specialist. Voor een traditionele Ayurvedische behandeling of grondige analyse raad ik aan om contact op te nemen met een expert in dat vakgebied. Wat ik wél doe, is kleine elementen uit de Ayurveda integreren, geïnspireerd door mijn eigen ervaring en verdieping. Een voorbeeld hiervan is het principe: "Eet wat je lekker vindt, maar alleen als je het goed kunt verteren."

Jolanda van praktijk natuurlijk normaal

<https://www.natuurlijknormaal.nl/ayurvedisch>

Eigenschappen en voedingsbehoeften van de constituties

Vata

Als Vata in de constitutie domineert, dan is **men snel van geest**, flexibel en creatief. Vata wordt geassocieerd met de eigenschap beweging. Vata's zijn **veelal druk in de weer**, geestelijk of lichamelijk of beide. Vata zorgt voor de beweging die voor alle lichaamsprocessen onmisbaar is en speelt daarom een bijzonder cruciale rol in onze gezondheid. Op Vata afgestemde voeding is er onder meer op gericht deze beweging te stabiliseren of te 'aarden'. Vata heeft op de eerste plaats **met de dikke darm te maken**. Maar deze dosha is ook sterk geconcentreerd in de hersenen, oren, botten, gewrichten, huid en dijen. Vata neemt in de regel **met het ouder worden toe**, wat onder meer blijkt uit het uitdrogen en rimpelen van de huid (droogte is een andere eigenschap van Vata). In het licht van de seizoenen gezien, is Vata het dominerendst in de herfst en de herfst is dan ook de periode waarin het het allerbelangrijkst is om goed op de voeding te letten. Het effectief aarden van al deze in beweging zijnde energie is zeer gediend met de ontwikkeling van (goede) gewoonten. U zult ontdekken dat u zich beter voelt, **wanneer u vaker terugvalt** op gewoonten en u houdt aan patronen die de gezondheid bevorderen. Gedurende de dag is Vata het actiefst van 2 tot 6 in de namiddag en net voor het ochtendgloren van 2 tot 6 in de ochtend.

Andere kenmerken van Vata's zijn, naast droogte en beweging, licht, koud (koel), ruw, subtiel, zuiver en verstrooiend. Een teveel aan een van deze eigenschappen kan het Vata-evenwicht verstoren, terwijl het tegenovergestelde deze dosha tot rust kan brengen. Veel reizen bijvoorbeeld, en dan met name per **vliegtuig**, **kan Vata aanzienlijk ontregelen**. Maar **rust, warmte en meditatie** kunnen Vata weer kalmeren. Harde geluiden, voortdurende prikkeling, drugs, suiker en alcohol kunnen het Vata-evenwicht verstoren, terwijl kalmerende muziek, rustpauzes, diep ademen en massage het Vata-evenwicht bevorderen. Vata wordt vooral sterk geïrriteerd door kou, koud, bevroren of gedroogd voedsel. Warm en vochtig voedsel brengt deze dosha tot rust.

Vata-stoornissen zijn in de regel het opvallendst in de **herfst en winter**. Veel voorkomende problemen zijn winderigheid, opgeblazenheid, constipatie, **geestelijke verwardheid en chaotisch denken en handelen**. Dit soort geestelijke problemen hebben vaak te maken met angst, zorgen of geheugenverlies (of al deze zaken samen). Jaren geleden is mij iets vreemds opgevallen. In de tijdsspanne van één maand kreeg ik van drie cliënten een ziektegeschiedenis te horen waarin geheugenverlies een rol speelde en in alle drie de gevallen gebeurde dat na een buikoperatie. Ik vond dat nogal vreemd en begon na te denken over de gevolgen op de lange termijn van chirurgische verdovingen. Pas toen ik in de ayurveda geïnteresseerd raakte zag ik een mogelijk verband. **Vata is gelokaliseerd in de onderbuik**. Chirurgische ingrepen in dit deel van het lichaam verstoren Vata. Een van de symptomen van een Vata-stoornis is geheugenverlies. Wat uw constitutie ook mag zijn, het is bijzonder belangrijk om na een operatieve ingreep in het onderste deel van uw lichaam extra goed voor Vata te zorgen.

Vata's hebben op elk vlak behoefte aan warmte - van hun omgeving en hun vrienden tot en met hun voeding. Door kou trekt Vata samen en hiermee beperkt hij de circulatie van de energie die zo vitaal is voor zijn welzijn. Rauwe producten zijn koud en vereisen meer energie om te verteren. Vata's hebben in de regel echter al niet zo **heel veel spijsverteringsvuur te verkwisten**. Leden van de familie der kolen kunnen, rauw geconsumeerd, gemakkelijk tot winderigheid leiden. Te denken valt hierbij onder meer aan broccoli (de kool die het makkelijkst af te breken valt), sluitkool, bloemkool, koolrabi, boerenkool en spruitjes. Gas is luchtig en verstoort het Vata-evenwicht. **Of nauwkeuriger**: Vata wordt verstoord en gas is het gevolg. Meestal zal in geval van winderigheid het Vata-evenwicht op z'n minst tijdelijk verstoord zijn. Een lichte salade van kropsla en spruiten kan gecompenseerd worden door een dressing van olie en azijn; of men zou kunnen kiezen voor gemarineerde gestoofde groenten. Wilt u als Vata deze rauwe producten toch eten, dan zijn de zomer of een warm klimaat daarvoor de beste plaats en tijd.

Bonen zijn in de regel koud, zwaar en droog **en niet echt bedoeld voor Vata**. En toch kunnen sommige peulvruchten nuttig zijn voor Vata. Zwarte linzen (urad dal) zijn verwarmend en kunnen in bescheiden hoeveelheden genoten worden. Gespleten mungbonen (gele dal) zijn vrij goed voor Vata. Veel Vata's kunnen bepaalde, goed gekruide sojaproducten heel goed hebben, bijvoorbeeld tofu of vloeibare sojamelk, maar

sommige Vata's kunnen hier helemaal niet tegen. Laat u leiden door uw darmen. Zuivelproducten hebben een sterk kalmerend effect op Vata, zeker wanneer ze warm genuttigd worden.

Gekookte warme volkorengranen aarden Vata. Een heilzame invloed gaat met name uit van basmati-rijst, zilvervliesrijst (of bruine rijst), wilde rijst, havermeel en tarweproducten (zolang u er maar niet allergisch voor bent!). Brood bereid met gist, suiker en voedingsgist kan bij Vata's tot gasvorming leiden. Chappati's, tortilla's, papadums, crackers zonder gist, matse en 'snelle' broden (bereid met bakpoeder) worden veelal beter geaccepteerd. Alle soorten pasta's zijn goed voor Vata.

Fruit is prima voor Vata, zolang het maar zoet, vochtig, werkelijk rijp fruit is en **geen** appel, peer, cranberry, watermeloen of **gedroogd fruit** is. Vruchten kunnen het beste los van andere kost gegeten worden of aan het **begin van een maaltijd**, dus niet in combinatie met andere etenswaren. Wil Vata toch gedroogde vruchten, dan is het, het beste om ze goed te weken of te stoven.

Gefermenteerde voedingsmiddelen hebben een variërende invloed op Vata. Veel Vata's vinden dat de zure smaak van pickles, umeboshi-pruimen en met azijn bereide producten hun spijsvertering stimuleert. Maar weinig Vata's krijgen hier maagklachten van.

Voor Vata kunnen eieren het beste verwerkt worden in gerechten of in een zachte of goed gekruide vorm geconsumeerd worden. Zo zijn nogal wat Vata's dol op roerei, omelet en vla. Maar hardgekookte of gebakken eieren kunnen ze niet allemaal even goed verwerken. U wel? Geniet ervan! U niet, probeer het dan ook niet.

De meeste zoetheid gaat er bij Vata's wel in, aangenomen dat er zich in hun darmen of elders geen gist opgehoopt heeft. **Suiker prikkelt** Vata echter te sterk en kan het **beste vergeten worden**. Kookt u voor uzelf of andere Vata's, dan kunt u het beste sesamolie (of ghee) nemen. Beide zijn warm en aardend en daar hebt u gemak van. Kookt u voor andere constituties en voor uzelf, dan is zonnebloemolie de meest neutrale keuze.

Routine aardt een Vata, ook al vindt hij het vreselijk. Uw contact met de werkelijkheid kan er aanmerkelijk op vooruit gaan, als u uw gebruikelijke maaltijden op gezette tijden tot u neemt.

Uit eten: van alle dosha's is het voor Vata het makkelijkst om een geschikt restaurant te vinden: vrijwel alles kan, want er gelden maar weinig beperkingen. Doe voorzichtig met salades en rauw voedsel. Tomaten en op basis van tomaten bereide gerechten kunt u beter laten staan; combinaties van zetmeel en zuur, bijvoorbeeld pasta met tomatensaus, valt vaak niet zo goed in Vata-darmen. **IJstraktaties zijn voor u niet zo goed**. Gerechten die voor uw dosha geschikt zijn, kunt u vinden in Indiase, Indonesische, Thaise, Chinese, Japanse, Amerikaanse, Mexicaanse, Ethiopische, Marokkaanse, Spaanse en sommige Italiaanse restaurants. Bon appetite!

Wat u kunt doen ten gunste van het Vata-evenwicht

1	Blijf warm
2	Kies voor verwarmende producten en specerijen
3	Vermijd extreme kou en koud/bevroren voedsel of drankjes
4	Eet zo min mogelijk rauw voedsel (vooral weinig appels/kool)
5	Doe voorzichtig met bonen (op enkele uitzonderingen na)
6	Zorg voor warm, vochtig en 'gesmeerd' voedsel (soep, warme drankjes, rijst met olie)
7	Leg nadruk op zoete, zure en zoute smaken
8	Zorg voor regelmaat
9	Creëer een geborgen, rustige en stabiele omgeving

De beste manieren om uw Vata constitutie te verstoren door

1	Piekeren
2	Vasten (geen IF voor Vata type)
3	Onvoldoende slapen
4	Haastig eten
5	Geen routine aanhouden
6	Droog, diepgevroren voedsel of kliekjes eten
7	Veel reizen (auto, vliegtuig, trein) of hardlopen
8	Huid niet invetten
9	In de nachtploeg werken
10	Rustige, warme, vochtige plaatsen vermijden
11	Drugs gebruiken (vooral cocaïne en speed)
12	Een ingrijpende buikoperatie ondergaan
13	Gevoelens onderdrukken





vata diet

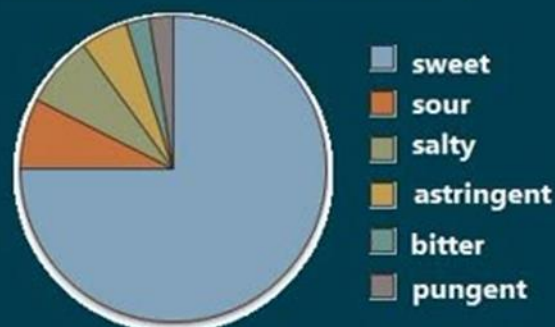
Foods for VATA are grounding, building, easy-to-digest, nourishing, moist and warming.

the vata plate



- carbohydrates
whole grains i.e. cooked cereals, pasta, bread, chappatis, oats, wheat, rice
- protein
split lentils, tofu, mung beans, lightly roasted nuts
- vegetables
preferably lightly cooked,
- fruits
fresh and sweeter preferable, steamed/baked fruits
- dairy
in moderate quantities; butter, buttermilk, kefir, milk (preferably warm), sour cream, yogurt (fresh)

the vata taste palette



- Vata is balanced by sweet, sour and salty tastes; and is irritated by pungent, bitter and astringent tastes

General rule - Vata foods must not be light, dry, crunchy, cold, raw and anything hard-to-digest or gas-producing.

Pitta

Iemand bij wie Pitta in de constitutie **domineert, is gezegend met vastbeslotenheid**, wilskracht en waarschijnlijk een **goed spijsverteringsvuur**. Pitta wordt geassocieerd met **de elementen vuur** en water en de vurige kwaliteit van een Pitta valt vaak het eerste op. Vuur zorgt voor flinke doses initiatief en energie en een stevig gefundeerde agni (spijsverterings-vuur). De voornaamste locatie van **Pitta is de maag en de dunne darm**. Andere Pitta-plaatsen zijn onder meer de ogen, huid, bloed, zweetklieren en vetweefsel. Pitta (en de Pitta-ambitie) domineert tijdens het middelste deel van onze levenscyclus, dus wanneer we 'jonge volwassenen op middelbare leeftijd' zijn. Het is van groot belang om dit creatieve vuur naar specifieke doelen te leiden en te leren emoties op een constructieve manier te uiten. Vertaling: creëer! Zoek naar expressie! Pitta's kunnen vaak uitstekend voor zichzelf, voor hun leven en voor hun gezondheid zorgen.

De eigenschappen van Pitta zijn **vettig, heet, licht, beweeglijk** en vloeibaar. Een overmaat van elk van deze kwaliteiten kan het Pitta-evenwicht verstoren. De tegenovergestelde eigenschappen brengen Pitta in de tot rust. De zomer en het midden van de dag zijn de perioden tijdens welke Pitta domineert. Gedurende deze perioden loopt Pitta de grootste **kans op evenwichtsstoornissen**. De zomer is warm en lichtvoetig. We worden beweeglijker, gaan op vakantie en maken uitstapjes. Pitta's krijgen dan vaak last van zulke kwalen als verbrandingen door de zon, jeukende huidontsteking en humeurigheid. Dergelijke Pitta-klachten nemen veelal vanzelf af als het kouder wordt, wat tevens een idee geeft van de manier waarop deze constitutie aangepakt moet worden. Voor Pitta is het **vooral belangrijk om in de zomer verkoelend voedsel** en allerlei rauwe dingen te eten. **Verwarmend voedsel kan Pitta het beste voor de winter bewaren**. Over de dag gezien is Pitta het actiefst tussen 10 uur 's morgens en 2 uur 's middags en van 10 uur 's avonds tot 2 uur in de ochtend.

Als de kracht van het element vuur toeneemt, zult u waarschijnlijk iets van de volgende symptomen kunnen waarnemen: huiduitslag, brandend gevoel, maagzweer, koorts, ontstekingen of irritaties, zoals conjunctivitis, colitis of keelpijn, snelle stemmingswisselingen, irritatie, woede, frustratie of jaloezie. Het element water kan zich in Pitta's constitutie soms roeren als een zekere geneigdheid om grote hoeveelheden urine te produceren. In het extreme geval kunnen, gegeven een onjuist voedingspatroon en verkeerde levenswijze, de nieren versleten raken en kan de gebruikelijke vitaliteit van Pitta haar sprankelende karakter verliezen. Stuk voor stuk tekenen dat het evenwicht hersteld dient te worden.

Mocht u denken dat u nu dus alle geneugten des levens moet laten varen, luister dan goed. Dat is niet zo! U dient alleen dingen **te vermijden** die een irriterend, verstorend effect op u hebben. Het is makkelijker om rustig en geconcentreerd te blijven, als u voor een voeding kiest die goed is voor Pitta.

Koel blijven, dat is de essentie. Probeer op een werkdag midden in een hete zomer een beschaduwde plekje te vinden. Draag een hoed als verkoeling voor die actieve hersenen. Draai na het douchen nog even de koude kraan open. Een hete douche, chilipepers, te veel zon en dergelijke brengen Pitta uit evenwicht. In de ayurveda worden de meeste oliën, zout, alcohol, rood vlees en hete specerijen als verwarmend gezien en dus als voedingsmiddelen die gegarandeerd Pitta zullen irriteren. Er zijn maar weinig groenten en vruchten die, zoals de tomaat en papaja, een verwarmend effect hebben. De meeste hebben een verkoelende werking op Pitta, tenminste, **zolang ze zoet en rijp zijn**.

De meeste zuivelproducten zijn verkoelend, waaronder alle soorten melk, kwark, **de meeste zachte kazen en ijs**. **Harde kazen, zure room, karnemelk en yoghurt kunt u het beste vermijden**, want door hun hoge dosis vet, zout of zuur hebben ze een nare uitwerking op uw agni. Yoghurt kunt u eten als hij op de juiste manier bereid is. Verkoelende **volkorengranen** zijn voor Pitta ontspannend en aardend. Hiertoe behoren onder meer gerst, tarwe en basmati-rijst. Rijstcakejes en rijst-crackers tolereert Pitta in de regel vrij goed. Haver is dan wel licht verwarmend, maar aardt Pitta en is dus ook heilzaam. Pitta's kunnen kiezen uit een groot assortiment van tarweprodukten, waaronder brood, muffins, crackers en pasta. Pitta's die allergisch zijn voor tarwe, kunnen hun hart op halen aan de in dit boek opgenomen tarweloze recepten.

Pitta's eten graag eiwitrijk voedsel en lijken iets meer eiwitten nodig te hebben dan de andere constituties. Geitemelk, koeiemelk, sojamelk, soufflés van het wit van eieren, tofu, tempeh en kwark kunnen heel effectief het Pitta-evenwicht herstellen. De meeste bonen - met uitzondering van verwarmende linzen - zijn uitstekend. Door hun koele, zware, zure en wrange smaak en eigenschappen zijn ze de natuurlijke gezellen van Pitta. Maar ook de spijsvertering van Pitta's kan te veel te verwerken krijgen. Drie- tot vijfmaal per week is een realistische

hoeveelheid, die in uw darmen geen onstuimige activiteit zal losmaken. Let op de reacties van uw lichaam en pas uw voeding dienovereenkomstig aan.

Bladgroenten, zoals boerenkool, raapstelen, paardebloemblad, peterselie en tuinkers, zorgen voor de bittere smaak die Pitta nodig heeft en het zijn bovendien goede leveranciers van vitamine A, B-complex, calcium, magnesium en ijzer. Veel Pitta's lijken een grotere behoefte te hebben aan groenten en vruchten die rijk zijn aan vitamine A dan de andere dosha's, misschien om hun actieve lever tijdig opnieuw te bevoorraden.

Verkoelende kruiden en specerijen zijn een belangrijk element van een Pitta-maaltijd. Komijn, koriander, saffraan, dille, venkel, alle munt-soorten en peterselie zijn voor u het beste, maar u kunt ook genieten van kaneel, kardemom, koenjit en kleine hoeveelheden zwarte peper, zout en/of doorgebakken zoete uien.

Knoflook heeft helaas een **ontwrichtend effect** en u zou deze smaakmaker dan ook moeten vermijden.

U bezit een kenmerkend goed spijsverteringsvuur en zou u daarom aan combinaties kunnen wagen die voor de andere constituties een ramp zouden zijn. Laat u leiden door uw inzicht. Stel zelf vast welke combinaties u goed aankunt en welke uw spijsvertering te zeer belasten.

Smakelijke zoetmakers voor Pitta zijn esdoornsiroop, rijststroop, gerstemout, suiker en jonge natuurhoning (niet ouder dan 6 maanden). Wat vetten betreft kunt u het beste kiezen voor matige hoeveelheden zonnebloemolie, ghee of ongezouten boter. (Matiging is voor Pitta wat routine voor Vata is: onbekend terrein!)

Uit eten: het vergt wat planning. In vegetarische, Europese, Japanse, Chinese (**maar laat de loempia's zitten**) en Indiase (de milde varianten) restaurants kunt u veel van uw gading vinden. Met salades zit u zelden mis en u kunt, als u dat wilt, in de ijssalon werkelijk 'de beest uithangen'. Het Midden-Oosten heeft u ook een en ander te bieden, wanneer u kiest voor de gerechten met munt (bijvoorbeeld tabouli) of komijn of venkel (zoals Libanese gerechten) en de gefrituurde en in knoflook gedrenkte gerechten laat staan. Als u zich strikt aan een Pitta-dieet houdt, zult u Mexicaanse, Italiaanse en fast-food-restaurants waarschijnlijk frustrerend vinden. U kunt het beste vlees, gefrituurd voedsel, cafeïne, alcohol en fast food vermijden. Bon voyage!

Wat u kunt doen ten gunste van het Pitta-evenwicht

1. Blijf koel.
2. Vermijd extreme hitte, stoom en vochtigheid.
3. Vermijd overdadige hoeveelheden oliën, gefrituurde (gebakken) producten, cafeïne, zout, alcohol, rood vlees en hete specerijen.
4. Leg de nadruk op verse vruchten en groenten.
5. Nuttig flinke hoeveelheden melk, kwark en volkorengranen.
6. Laat bij de keuze van uw voedsel uw oog vooral vallen op zoete, bittere en wrange smaken.
7. Zorg voor meer dan voldoende frisse lucht.
8. Vertrouw op uw gevoelens en uit ze zodanig, dat u en de mensen om u heen er iets aan hebben.

De beste manieren om uw Pitta- constitutie te verstoren door

veel alcohol drinken
scherp gekruid voedsel nuttigen
frustrerende bezigheden er op na houden
vooral tomaten, chilipepers, rauwe uien, zure producten en yoghurt als voedingsmiddelen kiezen
op het warmste uur van de dag lichaamsoefeningen doen
strakke warme kleding dragen
drugs gebruiken (vooral cocaïne, speed of marihuana)
koele, frisse, rustige plaatsen vermijden
zoute snacks nuttigen
uw gevoelens onderdrukken
veel rood vlees en gezouten vis eten

YOGA VEGETABLES

Pitta Balancing Diet

fruits & vegetables

General rule: Choose bitter, sweet, and astringent tastes and cool, raw and dry foods. Reduce pungent (spicy and oily), salty and sour tastes, they increase Pitta. Avoid foods that are too spicy or hot.

Fruits - to eat more of

			
Apples	Ripe Plums	Pomegranate	Mango
			
Melons	Sweet Grapes	Sweet Orange	Ripe Pears

Fruits - to avoid - sour, unripe, high water content fruits

				
Lemon	Grapefruit	Cherries	Papaya	Strawberries
				
Sour Grapes	Peaches	Pineapples	Olives	

www.pitabalancingdiet.com

Vegetables - to eat more of - specially sweet & bitter

			
Asparagus	Cauliflower	Broccoli	Cucumber
			
Yellow Squash	Zucchini	Kale	Okra
			
Cabbage	Potato	Green Beans	Celery

Vegetables - to avoid - pungent (spicy & oily), salty, sour

				
Chili Peppers	Tomato	Radish	Beetroot	Raw Onion
				
Spinach	Carrots	Eggplants	Garlic	

For optimal digestion:
 fruits and fruit juices, are best enjoyed alone - 30 minutes before and ideally at least 1 hour after any other food.
 vegetables: avoid eating raw, easier to digest when cooked.
 avoid genetically modified foods, choose organically grown produce.

www.pitabalancingdiet.com

pitta diet

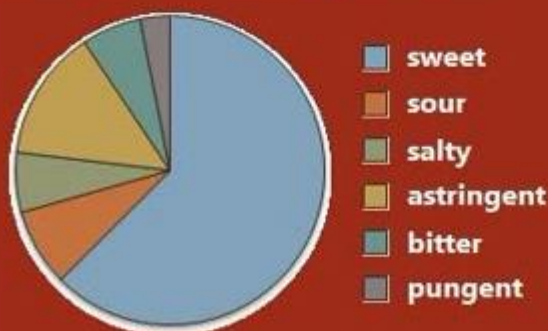
Foods for PITTA are grounding, sustaining, cooling, calming, heavy and dry.

the pitta plate



- carbohydrates
whole grains i.e. whole-wheat breads and cooked grains
basmati, white basmati rice, oats, quinoa, pasta
- protein
black lentils, chickpeas, mung beans, soy products
- vegetables
most veggies, squashes, potatoes, peas
- fruits
sweet & ripe, avoid sour fruits
- dairy
in small quantities; unsalted butter, cottage cheese, cream cheese, ghee, milk

the pitta taste palette



- Pitta is balanced by sweet, bitter and astringent tastes; and is irritated by sour, salty and pungent tastes.

General rule - Pitta foods must not be salty, sour & pungent. Avoid hot spices, fried foods, sour drinks (alcohol, coffee, soda) & refined sugars.

Kapha

Iemand met een **dominerende Kapha-constitutie** is gezegend met kracht, uithoudingsvermogen en volharding. Kapha wordt geassocieerd met de elementen aarde en water en de **eigenschappen** vertrouwen, aardsheid, rust, vloeibaarheid en smering. Daar een Kapha **geen moeite heeft met routines en patronen**, zou het regelmatig wijzigen van zijn routines toch heilzamer zijn. En bovendien voorkomt het dat u lichamelijk of **emotioneel in een sleur** vast komt te zitten. Kinderen hebben in de regel een vrij sterke Kapha-component, wat moge blijken uit hun zachte, soepele spieren en gladde huid. **Kapha neemt met het ouderworden af.**

Als Kapha moet u vechten tegen een neiging tot luiheid en de neiging om mensen of dingen te willen bezitten. Vroeger spraken we dan over lust, hebzucht en sterk gehecht zijn. Onze dochter (Kapha), liet dit duidelijk zien toen ze een maand of negen was. Net toen ze bij een van haar peettantes maïsbrood zat te eten, kwam haar vader haar halen om naar huis te gaan. Iza, een praktische meid, hield haar lekkernij goed vast terwijl ze naar de auto werd gedragen. Ze viel al snel in slaap. Maar toen ze dicht bij huis was, verstrakte ze. Ze deed haar ogen open en zonder enige omhaal propte ze al het maïsbrood in haar mond. **Voedsel en zekerheid zijn belangrijk voor Kapha's.** Natuurlijk deelt iedereen in uiteenlopende mate deze eigenschappen met Kapha.

Een wat meer ontspannen houding waar **het vasthouden en loslaten betreft**, kan voor een Kapha al heilzaam zijn. Vaak **klampt** men zich zo vast aan oude **opvattingen en gewoonten**, dat ze op lichamelijk gebied een 'afvalberg' kunnen worden. Maar dit afval kan veilig en vertrouwd aan doen - kortom, even moeilijk om er afstand van te nemen. Ik moet nu aan twee voorbeelden denken. Een Kapha-cliënt neigde tot het vasthouden van water. Hij begon kruiden te eten die een urinedrijvend werking hadden en dit had resultaat. Hij voelde zich echter uitgedroogd en dorstig, hoewel hij nog steeds meer water in zijn weefsels had dan normaal is. Door de verandering was hij gedesoriënteerd en hij kon het programma maar moeilijk volhouden. Een andere cliënte was overgevoelig voor tarwe en zuivel. Ik gaf haar een aantal technieken gericht op het schoonmaken van haar darmen. Ze raakte grote hoeveelheden overbodig slijm kwijt. Al dat slijm was ten dele ontstaan als reactie op het feit dat ze jarenlang tarwe en zuivel gegeten had. Het gaf haar echter geen goed gevoel. Ze voelde zich in de war. Op een avond zat ze opeens een enorm bord pasta met kaas te eten, voedsel dat ze al maanden niet meer had aangeraakt. Ze verklaarde dat ze het gevoel had dat ze meer 'aarding' nodig had. Ze wist dat pasta met kaas alleen maar tot meer ama kon leiden, maar dat was tenminste iets waarmee ze vertrouwd was.

De kenmerken die met Kapha geassocieerd worden zijn **vettig, koud, zacht, compact, slijmerig, zwaar, statisch en traag**. Mocht deze opsomming u wat deprimeren, troost u dan met de gedachte dat de oude ayurvedische wijzen grote waarde hechtten aan de Kapha-constitutie. Ook biologen staan aan uw kant, want voor de overleving zijn deze eigenschappen van doorslaggevend belang. Kapha's overleven, behalve als ze hun lichaam ernstig mishandelen.

Kapha zetelt in de borst. Andere plaatsen waar Kapha zich kan ophopen zijn onder meer de sinusholten, het hoofd, de keel, neus, longen, gewrichten, mond, maag, lymfen en het bloedplasma. Kapha heeft vaak te maken met de slijmproductie in het lichaam. In de juiste hoeveelheden aangemaakt is slijm een nuttig smeermiddel, maar te grote hoeveelheden leiden tot verstoppingen. Een **verstoring van het Kapha-evenwicht** zal zich waarschijnlijk **manifesteren** als verkoudheid, verstopping, sinusitis, depressiviteit, traagheid, zwaarlijvigheid, diabetes, oedeem of hoofdpijn. Kapha kan ook **toenemen tijdens volle maan**. Biologen hebben vastgesteld dat tijdens volle maan het menselijk lichaam een duidelijke neiging vertoont om meer vocht vast te houden. Over het etmaal gezien domineert Kapha tussen 6.00 en 10.00 uur en tussen 18.00 en 22.00 uur.

Kapha's kunnen veel lichaamsbeweging aan en dat is goed voor ze! Als Kapha kunt u zich **lichamelijk langer en intensiever** inspannen dan de andere constituties. Bovendien **kunt u vasten** op een manier die zij niet kunnen; door de natuurlijke voorraden in uw lichaam kunt u een dag van vasten met gemak doorkomen. Er is wel een **verleiding waaraan u weerstand zou moeten zien te bieden**: onderuitgezakt voor de TV zitten met uw favoriete snacks onder handbereik. Anders zou u wel eens kunnen zwaartekracht alles naar uw buik en heupen trekt.

Kapha's hebben afwisseling en stimulansen nodig, zowel wat hun voedsel als wat hun vrienden en bezigheden betreft. Zo worden ze losgerukt uit hun oude wereldvisie en kunnen ze de wereld op een nieuwe manier bekijken, en bovendien kunnen ze zich zo losmaken uit stagnatie en naar gezondheid streven.

Het zal u opvallen dat veel van **de Kapha-recepten weinig of geen olie bevatten**. Als geen ander voedingsmiddel kunnen olie en vet Kapha irriteren, uitgezonderd misschien zoetheid of zure producten. Wilt u een voor Vata of Pitta bestemd recept voor een Kapha bereiden, verminder de hoeveelheid olie dan tot 1 2/3 theelepel en neem daarvoor in de plaats water. Voor uw gezondheid is een vetarm dieet het allerbeste.

De meeste **zuivelproducten** zijn evenals Kapha vochtig, koel en zwaar. Kapha kan ze dus maar **beter vergeten**. Thuis gebruik ik geitemelk en ghee om Kapha-maaltijden op te luisteren.

Gebruikt u olie, **dan is mosterdolie een goede optie**, omdat ze verwarmt en scherp is. Sesamolie verwarmt wel, maar is voor Kapha wat aan de zware kant. Zonnebloemolie is goed als er nog andere dosha's mee-eten, omdat ze zich niet zo opdringt en een rijke bron is van meervoudig onverzadigde vetten.

Een Kapha kan veel baat hebben van zulke diëten als Fit for Life, wat een aantal jaren geleden populair was. Tijdens de Kapha-periode van de dag is **een licht ontbijt van vers fruit** en/of thee geweldig voor deze dosha. Voor de lunch en avondmaaltijd zijn samengestelde koolhydraten belangrijk, omdat ze vezels, mineralen en vitamine B leveren. De meest lichte, verwarmende en drogende leveranciers hiervan zijn onder meer gierst, gerst, rogge, kasha, sobapasta's, amaranth, quinoa, maïs, haverzemelen en geroosterde haver. Deze granen zorgen er ook voor dat uw insulinehuishouding op peil blijft, zodat u zetmeel goed kunt blijven verwerken. Op de lange termijn lijkt **een dieet waarin vrijwel geen eiwitten meer zitten, niet zo gunstig** voor Kapha. Het verstoort het insulinemechanisme, waardoor zetmeel niet meer zo goed afgebroken wordt. Het beste zijn lichte, vetarme eiwitten, met name bonen met een hoog vezelgehalte. Alles wat de uitscheidingsfuncties stimuleert is goed voor Kapha (de klassieke voorbeelden zijn gerst en bonen). In het bijzonder adukibonen zijn prima. Sojabonen en sojaproducten zouden iets minder vaak genoten dienen te worden. Meer dan de helft van de calorieën van tofu is afkomstig van vet, wat verrassend is, want bij zwarte bonen is dat maar 4%. Toch lijken sojaproducten zoals sojamelk Kapha minder te prikkelen dan zuivelproducten. **Ijskoud voedsel en vocht zijn niet aan te bevelen**, omdat ze evenals Kapha koud en zwaar zijn. Ook zout en vloeistoffen moeten tot een minimum worden teruggedrongen, want ze maken **Kapha 'natter'**.

Scherp, licht gekruid voedsel is geweldig voor Kapha; u bent geboren voor de Aziatische en Latijns-Amerikaanse keuken (als de kaas wordt weggestreept). Ik heb een cliënte gehad, een Kapha, die tijdens een reis door Azië 15 kilo afviel zonder dat zij er iets voor deed en ook zonder maag-darmproblemen. De maaltijden die ze genoot waren **ideaal voor haar dosha: veel groenten, hete pepers, gember, soja en sobapasta's en goed gekruide thee**. Geen zuivel of tarwe, in het **Westen de grote vloek** voor Kapha.

U kunt u in de zomer en in warme klimaten ietwat ontspannen en meer rauw voedsel consumeren en het warmere, zwaardere eten voor de winter en koude klimaten bewaren. In het algemeen gesteld bent u het beste af met licht, knapperig voedsel. Goede voorbeelden zijn popcorn, crackers van rogge, maistortilla's en gestoomde groenten.

Uit eten: salades zijn prima. Mexicaans is goed, mits u de gefrituurde gerechten laat voor wat ze zijn, maar de kaas en zure room niet afwijst. Vegetarisch, Indiaas, Chinees, Thaïs, Indonesisch en Japans (maar geen tempura en loempia's) zijn uitstekend. Italiaanse en andere Europese restaurants zouden uw keuzemogelijkheden sterk kunnen inperken, behalve als ze gespecialiseerd zijn in salades en groenteschotels. U doet er goed aan fast food, vlees, zoetheid en zwaar, gefrituurd of gebakken **voedsel links te laten liggen**. Bon appetite!

Mij wordt vaak gevraagd hoe belangrijk het nu eigenlijk is om je aan de producten voor je eigen constitutie te houden. Wel, **de ayurveda is een therapeutische keuken**. Hoe strikt u wilt zijn, hangt af van de ernst van uw toestand en de vraag hoe snel u uw evenwicht wilt herstellen. Hoe nauwkeuriger u zich aan de richtlijnen houdt, des te eerder u resultaat zult zien.

Wat u kunt doen ten gunste van het Kapha-evenwicht

1. Zorg iedere dag voor voldoende lichaamsbeweging.
2. Consumeer zo weinig mogelijk vet, ook zo weinig mogelijk gefrituurde producten.
3. Vermijd ijskoud voedsel en ijskoude dranken, zoet en te veel brood.
4. Kies voedsel dat warm, licht en droog is.
5. Drink per dag niet meer dan 1 liter vocht.
6. Kies vooral voor eten en kruiden met een scherpe, bittere en wrange smaak.
7. Eet veel verse groenten, kruiden en smaakmakers.
8. Zorg voor voldoende koolhydraten, zodat u voldoende energie binnenkrijgt.
9. Zorg dat u zoveel mogelijk opwinden, uitdagingen en veranderingen meemaakt.

De beste manieren om uw Kapha constitutie te verstoren door

na de maaltijden lekker lang dutten
flink veel vet voedsel en olie eten
zo vaak mogelijk en zo veel mogelijk eten
uw creatieve zelf loochenen
in nietsdoen zwelgen (bij voorkeur op de bank hangen!)
aannemen dat 'een ander het wel zal doen'
energie gevende, warme, droge plaatsen uit de weg gaan
geen lichaamsbeweging nemen
op chips en bier leven
drugs gebruiken, met name kalmeringsmiddelen
uw gevoelens onderdrukken
minstens één toetje per dag eten, bij voorkeur taart of ijs



Kapha Balancing Diet

fruits & vegetables

General rule: Choose pungent, bitter, astringent tastes and light, dry and warm foods. Reduce heavy, oily, cold foods and sweet, sour and salty tastes as they increase Kapha.

Fruits - fruits & vegetables

			
Apples	Pears	Berries	Peaches
			
Cherries	Persimmons	Pomegranates	Cranberries

Fruits - to avoid- those that are too heavy, sweet or sour

				
Bananas	Oranges	Pineapple	Coconut	Mango
				
Melon	Avocado	Plums	Grapes	

© www.yogavivabharati.com

Vegetables - to eat more of- especially green leafy ones

			
Asparagus	Beetroot	Broccoli	Peas
			
Carrots	Cauliflower	Eggplant	Bell Peppers
			
Radish	Spinach	Zucchini	Celery

Vegetables - to avoid - especially with high water content

				
Cucumber	Cauliflower	Corn	Pumpkin	Mushroom
				
Sweet Potato	Tomato	Tapioca	Squash	

For optimal digestion:
 Fruits and fruit juices, are best enjoyed alone, 30 minutes before and clearly at least 1 hour after any other food.
 Vegetables, avoid eating raw, easier to digest when cooked.
 Avoid genetically modified foods, choose organically grown produce.

© www.yogavivabharati.com

kapha diet

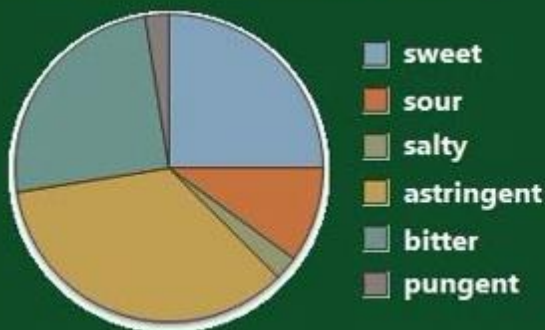
Foods for KAPHA are light, dry, well-spiced, warm, easy-to-digest, lively & energising.

the kapha plate



- carbohydrates
whole grains i.e. crackers, dry cereals, cooked grains, toasts, amaranth, barley, basmati rice, buckwheat, corn
- protein
all legumes & lentils, tofu, soymilk, split peas
- vegetables
almost all; raw during summer & cooked rest of year
- fruits
dried and astringent fruits are typically best
- dairy
in minimal quantities; goat milk, skim milk, soy milk

the kapha taste palette



- Kapha is balanced by pungent, bitter and astringent tastes; and is irritated by sweet, sour and salty tastes.

General rule - Kapha foods must not be heavy, oily & cold. Reduce sweet, salty and sour foods. Avoid fried foods, deserts, sweets, icecream.

Disclaimer: Als orthomoleculaire voedingsadviseur werk ik op een complementaire en ondersteunende basis. Dit betekent dat het altijd verstandig is om een dokter te raadplegen voor de diagnose en behandeling van ziekten. Ik deel dit advies vanuit mijn ervaring en kennis op het gebied van complementaire ondersteuning, als aanvulling op reguliere zorg. Jij blijft altijd expert over jouw eigen lichaam. Vertrouw op je gevoel en raadpleeg je huisarts bij medische twijfel.

Jolanda van Praktijk natuurlijk Normaal
<https://www.natuurlijknormaal.nl>