

De ayurveda is vermoedelijk de oudste holistische geneeskunst van de wereld en volgens schattingen zo'n 5000 jaar oud.



Vind je balans met ayurveda

Je hoeft niet meteen een ayurvedabekeerling te worden om iets bruikbaar te kunnen halen uit de oude hindoeïstische gezondheidsleer. Hoe nuchter je ook bent, ayurveda is in elk geval een positieve manier om het leven te bezien. **En, ook fijn: je wordt er een aangener en sociaal mens van.**

Voeding, spiritualiteit en leefstijl

Ayurveda komt uit India en betekent letterlijk 'kennis van het leven', waarbij het woord ayus duidt op 'leven' en veda op 'kennis/weten'. Ayurveda staat voor een holistische benadering van de mens en behoort tot de alternatieve levensfilosofieën en geneeswijzen. Het is een gezondheidsleer waarbij het draait om voeding, spiritualiteit en leefstijl, met als streven: gezond oud worden en blijven, meer kwaliteit van leven, het herstellen van de innerlijke balans en het gezond en vitaal houden van je lichaam en geest. Voeding, yoga, meditatie, massages, ademhalings-oefeningen en geneeskrachtige kruiden horen bij de ayurvedische leer; ze houden energieën in lichaam en geest in evenwicht. Belangrijk, want onevenwichtigheid leidt tot ziekte, zo luidt de leer. Volgens het ayurvedische gedachtegoed vormt het universum (de kosmos) en het menselijk lichaam één geheel. Simpel gesteld: 'alles' hangt met 'alles' samen. Alles wat je doet, werkt vroeg of laat voor of tegen je. Een goede daad heeft goede gevolgen, een slechte daad slechte. Negatief gedrag en 'slechte' activiteiten – waarmee je anderen schaadt – kunnen ervoor zorgen dat je ongeluk op je pad treft. Is het niet in dit leven, dan wel in een volgend bestaan. Het is dus je eigen verantwoordelijkheid om goed voor jezelf

Deepak Chopra

Een hele schare Hollywoodsterren – Lady Gaga, Oprah, Michael Jackson – leven (of leefden) volgens de regels van ayurveda. De Indiase zelfhulpgoeroe en arts Deepak Chopra – die in 1999 door *TIME Magazine* werd uitgeroepen tot een van de honderd grootste helden en idolen van de twintigste eeuw – predikt de leer al meer dan dertig jaar. Hij schreef meer dan veertig boeken over spiritualiteit en streeft naar samenwerking tussen westerse wetenschappelijke kennis en oeroude oosterse filosofieën en behandelwijzen als ayurveda, yoga en pranayama (ademhaling).

te zorgen en een sociaal en liefdevol mens te zijn. Hoe nuchter je ook bent, ayurveda is in elk geval een positieve manier om het leven te bezien; je wordt er zachtzardiger van. En daar hebben we in deze wereld enorme behoefte aan; steeds meer ook, lijkt het wel. Je hoeft niet meteen een ayurvedabekeerling te worden, maar voor iedereen is er wel iets bruikbaar te halen.

De basisgedachte

Ayurveda stelt dat alles in het universum, zowel in de mens als daarbuiten –

zowel in het lichaam, als in voeding, mineralen et cetera – bestaat uit vijf elementen: Akasha (ether), Vayu (lucht), Agni (vuur), Jala (water) en Prithvi (aarde). Deze vijf elementen manifesteren zich in het menselijk lichaam via de drie dosha's: de drie levenskrachten vata, pitta en kapha.

Een dosha wordt ook wel 'levensenergie' genoemd. Iedereen wordt geboren met deze drie dosha's, of levensenergieën. Bij een baby zijn de dosha's in balans. Later treden er bij bijna iedereen verstoringen op, als gevolg van opvoeding, ongezond of verkeerd voedsel, of heftige of onderdrukte emoties. Blijven de dosha's uit evenwicht, dan is er kans op ziekte. Ayurveda richt zich met name op het in balans brengen van de dosha's. Iedereen heeft een eigen energieverdeling en bij de meesten van ons overheersen een of twee dosha's. Er zijn bijvoorbeeld 'vata'-mensen, maar ook 'pittakapha's'. Als je eenmaal weet wat je ayurvedische gestel is, kun je daar je voordeel mee doen. Je begrijpt beter wat je sterke en zwakke punten zijn, zowel fysiek als emotioneel en mentaal. Volgens hardcore ayurveda-adepten is ziekte een verstoring van een of meer dosha's. Om het evenwicht te herstellen, moet je op een bepaalde manier eten en leven. En vooral ook aan meditatie en yoga doen. >

Bn'ers over de ayurvedische wijsheid van het leven



**Actrice
Irma Hartog**

'Al sinds mijn vroege jeugd ben ik een enorme fan van mayonaise. Ik durf mezelf een grootverbruiker te noemen; geen enkele pot, of het nou om de zure Belgische variant of de zoete Zaanse gaat, is veilig in mijn buurt. Ik voelde mij daar altijd schuldig over, want mayonaise is toch puur slecht. Tot ik zo'n vijftien jaar geleden min of meer toevallig het boek *Balans in je leven* van Deepak Chopra las, waardoor ik kennismakte met ayurveda. Wat bleek? Ik had gewoon goed naar mijn lichaam geluisterd! Mijn constitutie bleek vata te zijn en echte vata's zijn fijngebouwd (ben ik), zeer beweeglijk (ben ik), neigen naar zorgen (doe ik) en hebben juist vet nodig om hun botten te smeren. Ze eten bij voorkeur olieachtig en vet, voedzame ingrediënten, om zich rustig te kunnen voelen. Sindsdien laat ik me niet meer gek maken door weer een nieuwe voedselhype. Bij de opnames van de film *De Inspirator* (die uitkomt in januari 2017, red.) voelde ik me tijdens een scène wat gespannen. Hup, een banaan en wat gekookt warm water of kardemomthee naar binnen gewerkt (goed voor de vata) en ik was m'n bibbers weer de baas. Af en toe doe ik een Pancha Karma (reinigingskuur) en na zo'n week voel ik me zo rustig en vredig als de Dalai Lama *himself*. Heerlijk!



Wendy van Dijk:

'Na het maken van de test bleek ik even hoog te scoren op vata als op pitta: veertien punten. Ik denk dat dat klopt. Als een typische vata ben ik flexibel, houd ik van afwisseling, ben ik creatief en nieuwsgierig. Een goede communicator, dol op reizen. En inderdaad, zodra ik mijn interesse verlies, wordt het minder gezellig. Maar ik kan wel enorm goed doorzetten en heb altijd koude handen en een vrij droge huid. Wat niet op mij van toepassing is, is de vita-alkuil: de neiging tot onrust en slecht slapen. Die ik overigens wel herken van vroeger, toen ik net begon in de showbizwereld. Toen was ik heel stressgevoelig. Regelmatig lag ik 's nachts te malen in mijn bed, ik had pijn in mijn maag, slikte veel Rennies. Inmiddels heb ik mezelf gecoacht van vata naar pitta. Mede ook door yoga en door boeken als *De zeven spirituele wetten van succes* van Deepak Chopra. Nog altijd is in mijn opinie wat werk betreft alles maakbaar, maar privé geldt dat niet altijd. Al duw en trek je nog zo hard, als iets niet lukt, is daar een reden voor. Nu weet ik: soms kun je iets met een gerust hart loslaten. Dan kan het zomaar vanzelf naar je toe komen. Als het zo hoort te zijn, is het zo en komt het goed. Wat ik herken in pitta? Energiek, gepassioneerd, met veel wilskracht. Een goede spreker, met een voorliefde voor warm eten. Toen Erland en ik elkaar nog maar net kenden, moest ik altijd roepen: "Kom nu eten, anders wordt het koud." Bleef hij maar dralen; tot ik ontdekte dat hij niet van warm eten houdt. Hij vond het niet erg als het eten koud was. Op dat gebied zijn we volledig tegenovergesteld; hij houdt van weinig eten en koele gerechten, van yoghurt en fruit. Ik ben meer de bouwvakker; ik houd van aardappels, patat, warme groenten. Op de set van *Moordvrouw* eten we vaak warm 's middags. Gelukkiger kun je me niet maken.'



**Presentator
Rob Kamphues:**

'Had je mij ooit gevraagd of ik nog eens een yogareis zou maken en of ik tijdens mijn vakantie voor mijn lol volgens de voedselregels van ayurveda zou eten, dan had ik je voor gek verklaard. Toch belandde ik afgelopen zomer in een prachtige Ashram - een yoga-retreat in Rishikesh, een heilige stad in Noord-India, aan de voet van de Himalaya. Mijn vriendin is een yogi, soms doe ik met haar mee. Een week lang volgde ik een strak dagprogramma. Om vijf uur opstaan. De dagen waren gevuld met yoga, meditatie, zingen, mantra's, luisteren naar levenswijsheden, filosofie, Indiaas eten, offers brengen en ontmoetingen met goeroes. De kok volgde een strenge variant op de ayurvedische voedingsleer, zo mochten we geen dierlijk voedsel tot ons nemen en ook geen planten eten. Op zich een mooie gedachte. Alcohol was ook uit den boze. We aten dan ook vooral curry's. Het was wel even wennen, maar ik voelde me er uiteindelijk best goed bij. Al met al was het een inspirerende reis, Ayurveda is een bijzondere benadering van het leven.'

Met dank aan Hanne van Jaarsveld, ayurvedisch therapeut. Wie een consult (pols- en tongdiagnose en voedingsadvies) boekt via ayurveda-pure.nl o.v.v. 'WENDY Magazine', krijgt 10% korting. Geldig tot 10 december 2016. >

FOTO DEEPAK MOON JANSEN

Test Wat voor type ben jij?

Belangrijk om te weten is dus tot welk type (dosha) je behoort. Ben jij vata, pitta of kapha? Via deze test kun je ontdekken welke doshabeschrijving het best bij je past. Omcirkel bij iedere regel de omschrijving die het meest op jou slaat. Tel per type de omschrijvingen die je hebt omcirkeld op. De meeste mensen scoren vrij hoog op twee constituties, bijvoorbeeld 10 op vata, 8 op pitta en maar 4 op kapha. Dan ben je een vata-pittatype.

	VATA	PITTA	KAPHA
Postuur	mager	gemiddeld	mollig, gezet
Gewrichten en aders	zichtbaar	normaal	niet zichtbaar
Huid	droog, dun, ruw	vettig, sproetjes	dik, licht vochtig
Ogen	klein, actief	doordringend	grote, zware oogleden
Haar, hoeveelheid	gemiddeld	dunner	dik, veel
Haartype	droog	normaal	vet
Slapen doe ik	licht, korter	normaal	lang en diep
Lichaamstemperatuur	koud	warm	koel
Energie	wisselend	veel	minder
Mijn ontlasting is	droog, hard	normaal tot dunner	zwaar, traag
Ik zweet	weinig	snel en meer	gematigd
Hongergevoel	onregelmatig	sterk	minder vooral ontbijt
Ik eet	snel en veel	gemiddeld en normaal	langzaam
Voorkeur klimaat	warm	koelte	droog en warm
Houdt van	verandering	plannen, organiseren	routine
Ik doe alles het liefst	snel	efficiënt	ontspannen
Kracht	gering	goed	uitstekend
Conditie	redelijk	gemiddeld	zeer goed
Reactiesnelheid	snel	gemiddeld	langzaam
Communicatie	snelle prater	duidelijk, scherp	traag, zachtvaardig
Mijn geheugen is	korte termijn slecht	goed	lange termijn goed
Mijn stemming	verandert snel	verandert langzaam	standvastig
Ik ben	enthousiast	ondernemend	kalm
Geestelijke activiteit	vlug, rusteloos	slim, agressief	stabiel, loyaal
Gekwetst, dan	huil ik	maak ik ruzie	trek ik me terug
Bij bedreiging	vlucht ik	vecht ik	praat ik
Bij stress word ik	angstig	boos	niet snel geïrriteerd
Sport	erg beweeglijk	uitlaatklep voor gevoelens	ik hou niet zo van sport

Lees op de volgende pagina's meer over jouw type.

Vata

Als vata houd je van afwisseling, ben je flexibel en daardoor wat wisselvallig in je emoties, denken en keuzes. Creatief ben je, met een nieuwsgierige geest en een *open mind*. Snel van begrip ben je ook; een echte communicator die makkelijk contact maakt en dol is op reizen. Je geheugen is wel wat selectief; als je je interesse verliest, is het snel gedaan met de gezelligheid. Een doorzetter ben je ook niet, je hebt nogal eens last van een kort lontje en kampt met gebrek aan zelfvertrouwen. Soms is je geest enorm onrustig, je bent wat angstig aangelegd en daardoor ook nerveus. Financiën zijn niet je sterkste kant, dus rijk zijn vata's meestal niet. Qua lichaam: als vata bij jou domineert, ben je van nature geen krachtpatser en heb je een matig uithoudingsvermogen. Doordat je geen grote eetlust en een onregelmatige spijsvertering hebt, eet je geen grote hoeveelheden, maar neem je liever de hele dag door kleine porties. Je huid is nogal droog, je nagels broos en je hebt regelmatig last van koude handen en voeten. Je stoelgang is onregelmatig en je transpireert niet snel. Je slaapt vaak (te) weinig.

Overheerst vata? Door gebrek aan routine raak je uit balans. Rust, warmte en regelmaat, een fijne omgeving en sociale relaties zijn belangrijk. Een vatatype kan slecht tegen stress.

Zo raak je meer in balans Werk niet te hard, eet en slaap meer en regelmatig. Neem stoombaden. Voorkom te veel (vliegtuig) reizen. Vermijd koud, winderig weer en koude gerechten; zoek liever zo veel mogelijk de zon op.

Je hebt baat bij Gekookte groenten. Asperge, biet, wortelen, zoete aardappel, radijs. Meer zoete vruchten, zoals bananen, verse dadels, kiwi, mango, sinaasappel, ananas en pruimen. Roomboter, zachte kaas, melk, ghee, yoghurt. Mungbonen, rode linzen en groene bonen zijn goed voor je. Net als hazel, pistache en cashewnoten. Amandelmelk, wortelsap, rijst en (soja)melk.

Minder Kool en spruiten. En minder appels en vijgen. Haver, quinoa, rijst en tarwe zijn prima, vermijd brood (met gist), cornflakes en muesli. Wees matig met lams- en varkensvlees. Laat zwarte en witte bonen, kikkererwten, bruine bonen en sojabonen zo veel mogelijk staan. Weinig: appelsap, zwarte thee, koffie, frisdrank, ijsthee, perensap, tomatensap. >

Ayurveda onderscheidt zes smaken: zoet, zuur, zout, scherp, bitter en 'wrang'.

ONTBIJT:

Een goed ontbijt is met name voor vata's belangrijk. Hiermee voorkom je te veel lucht in je lichaam. Wil je fruit, kies voor gedroogd fruit dat je hebt geweekt of kleine fruitsoorten. Mijd appels en peren of bak deze met gember en kaneel. Ideaal voor vata is ontbijten met granen; het liefst havermoutpap met amandelmelk, deze vetten zijn essentieel voor een vata. Zoet de pap met bijvoorbeeld kokosbloesemsuiker. Zoet maakt een vatatype rustig en tevreden.

LUNCH:

Kies hier voor groenten in combinatie met granen, zoals rijst, boekweit, spelt of gerst.

AVOND:

De voorkeur gaat uit naar zoete groenten als pastinaak, wortelen en venkel. Wees voorzichtig met kool. Ideaal zijn de Indiase curry's en stoofpotjes. Bereid ook de lunch met vette oliën, zoals sesamololie of ghee. Eet eiwitten uit mungbonen en adukibonen. Pas op met gedroogde bonen en bruine linzen. Kies voor de kruiden die de spijsvertering stimuleren: komijn, gember, tijm en basilicum.

DRINKEN:

Veel thee met chaikruiden, tinospora cordifolia of warme rijstemelk.

SPORTEN:

Vatatypes kunnen het best voor een langzame en lichte sport kiezen, die het lichaam vijftien tot twintig minuten in beweging houdt. Wandelen, yoga, tai chi, zwemmen, dansen en fietsen. Het liefst voor tien uur 's morgens.



VOOR VATA'S EN KAPHA'S Soep van pompoen en rode linzen

INGREDIËNTEN

- 1 kleine pompoen, ontdaan van de pitten en in blokjes gesneden
- 1 kleine zoete aardappel, in blokjes gesneden
- 1 kopje rode linzen
- 1/2 gele ui, in stukjes gesneden
- 4 geperste knoflooktenen
- 2 el fijngesneden verse gember (1 el = 15 ml)
- 2 el olijfolie
- 1 el tamarindepasta
- 1 tl kurkuma (1 tl = 5 ml)
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderpoeder
- 1/2 tl mosterdzaad
- 1/2 tl fenegriekzaad
- 6-8 kopjes water (1 kopje = 240 ml)
- 2 tl witte misopasta (gefermenteerde sojaboon)
- koriander of taugé om te garneren

ZO MAAK JE HET

Meng alle ingrediënten, behalve de misopasta, in een slowcooker. Kook alles 2 tot 3 uur, totdat er een zachte en lekker 'soepige' massa ontstaat. Voeg net zo veel water toe als je zelf nodig vindt. Klaar? Roer de misopasta erdoor en breng op smaak met zout en peper. Garneer de soep met koriander of taugé.

VOOR PITTA'S EN KAPHA'S
Salade van linzen met gestoomde bietjes

INGREDIËNTEN

300 g zwarte Belugalinzen,
evt. een nacht geweekt
2 grote rode bieten, schoongemaakt
60 g kappertjes
60 ml gehakte basilicum
240 ml geitenmelk (of yoghurt)
250 g kiemen (bijv. taugé)

VOOR DE DRESSING

sap van een grote, biologische citroen
(gebruik ook de rasp van de schil)
60 ml olijfolie
1 teen knoflook
zeezout en gemalen zwarte peper
1 tl korianderpoeder
snufje kruidnagel

ZO MAAK JE HET

Meng de ingrediënten voor de dressing en bewaar tot gebruik in een afgesloten bakje in de koelkast. Spoel de linzen af in een vergiet onder koud stromend water. Goed laten uitlekken en droogdeppen. Kook de gewassen rode bieten 40 minuten au bain-marie, tot ze zacht worden. Pel de bieten en snijd ze in blokjes. Bewaar apart en voeg ze als laatste toe aan de salade. Terwijl de bietjes koken, kook je ook de linzen 12-15 minuten met een kleine hoeveelheid zout. Roer af en toe voorzichtig door de linzen. Proef of ze goed gaar zijn, en giet daarna af. Meng de gekookte linzen, de in blokjes gesneden biet, de kappertjes en de basilicum in een schaal. Schep de dressing er voorzichtig door. Garneer met kiemen en een beetje yoghurt, zout en peper.



Pitta

Als pittatype ben je energiek, wilskrachtig, gepassioneerd en snel van begrip. Pitta's zijn goede sprekers en blijken natuurlijke leiders. Je bent een 'bouwer'; of het nu om projecten gaat of om je geestelijke ontwikkeling, je wilt vooruitgang. Je warmhartigheid maakt je tot een bruisend persoon. Ook op materieel gebied heb je het vaak goed voor elkaar en je houdt van luxe. Je passie is tevens je valkuil: je bent soms nogal opdringerig, veeleisend, overzelfverzekerd, kunt nogal boos worden en hebt jaloerse trekken. Fysiek ben je gemiddeld gebouwd. Je hebt vaak rood of bruin haar, grijze, groene of bruine ogen. Je neus kan scherp zijn, je huid is licht, eventueel met sproeten. Verder houd je van (veel) eten (vooral van zoet, bitter en scherp) en drinken, je spijsvertering is goed en je stoelgang regelmatig. Je kunt slecht tegen de hitte en hebt last van overmatig transpireren.

Overheerst pitta? Te veel pitta wordt onder meer veroorzaakt door alcohol en sigaretten, te scherpe, zoute of zure voeding, overwerk, overmatige inspanning en oververhitting.

Zo raak je meer in balans Pitta's zouden letterlijk en figuurlijk moeten afkoelen. Dus: rook niet, vermijd koffie, zwarte thee, alcohol en de zon. Lach. Zorg voor meer vrije tijd, zoek nieuwe uitdagingen, luister naar rustige muziek, ga mediteren.

Je hebt baat bij Zoete en bittere groenten, zoals asperges, broccoli, spruitjes, sla, champignons, (bloem)kool, selderij, komkommer, peterselie, aardappelen, courgette. Zoete vruchten, zoals appels, kersen, kokos, druiven, mango's, meloenen, sinaasappels, peren, pruimen, dadels. Qua granen: haver, tarwe, basmatirijst. Drink volle, biologische melk. Qua vlees: liever kip en kalkoen. Eieren, kikkererwten, tofu en gefermenteerde sojaproducten zijn goed voor je. Kies voor kokosolie, lijnzaadolie, ghee of avocado-olie. Neem pompoen- of zonnebloempitten, lijnzaad of chia-zaden. Of een stukje kokos. Drink gekookt warm water. Van het kruidenrek: koriander, dille, venkel, kurkuma, mint, basilicum, vanille, anijs en een beetje zwarte peper doen je goed. Peulvruchten: mungbonen, spliterwten, kapucijners, adukibonen.

Minder Bieten, wortelen, aubergine, hete pepers, uien, radijs, spinazie, tomaten. Laat ook zure vruchten liggen, zoals abrikozen, bessen, grapefruit. Neem weinig witte rijst, mais of rogge. Wees matig met kaas, zure room en yoghurt. Ook rood vlees en schaaldieren doen je geen goed. Amandelolie, sesamolie en maïsolie zijn minder geschikt voor je pitta-ziel. Verminder alcohol, koffie en frisdranken. Vermijd scherpe kruiden. >

Om een 'gezond' lichaam te krijgen, moet je elke maaltijd als een medicijn beschouwen.

ONTBIJT:

Kies een stevig ontbijt: granen, haver, spelt of gerst, en combineer dit met rijstemeel en rozijnen. Volkorenbrood met notenpasta's en hummus. Hartige pappen en soepen werken voor de pitta ook erg goed.

LUNCH:

Eet volkorengranen (volle rijst, spelt en haver), want stevig voedsel is belangrijk. Kies niet voor witte granen, die maken je moe. Pitta kan alle eiwitten eten en deze zijn belangrijk: bonen, kikkererwten, tuinbonen. Combineer met groene groenten. Die stimuleren de aanmaak van bloed en dat geeft pitta kracht.

AVOND:

Wees zuinig met kruiden en kies voor vetten als kokosolie, ghee en zonnebloemolie. Wissel de vetten zo veel mogelijk af. 's Avonds kiest een pitta voor soepen en groenten aangevuld met volkorengranen of (wilde) curry's met noten.

DRINKEN:

Koe- en geitenmelk, vruchtensappen, groentesappen, kruidenthees van bijvoorbeeld gerst, kamille, venkel, hibiscus, jasmijn, munt, rozenbottel, framboos.

SPORTEN:

Pittatypes kunnen zich beter meer inspannen. Geschikte sporten zijn: paardrijden, watersport, zoals zwemmen en surfen, alle soorten sport die in de buitenlucht worden uitgeoefend (skiën, klimmen, fietsen, joggen en alle bal- en teamsporten). En yoga natuurlijk.

Kapha

Als kaphatype ben je stabiel en krachtig, ook in je emoties en denken. Je houdt van verantwoordelijkheid, structuur, kunt goed zorgen. Je bent wat jaloers aangelegd, maar kunt goed vergeven en liefhebben. Je bent geen snelle denker, maar onthoudt veel. Je bent volhardend en fysiek sterk. Stevige botten heb je, je huid is stevig en zacht, je beschikt over een flink uithoudingsvermogen en een sterk immuunsysteem. Je manier van bewegen is gracieus en soepel. Financieel ben je sterk; je zult niet snel armlastig zijn. Je valkuil: je gulzigheid, met een voorkeur voor vet eten. Als zoektekauw ben je geneigd om, als je uit balans bent, in de snoepla te duiken. Pas op voor overgewicht. Je bent een goede (lang)slaper.

Overheerst kapha? Je houdt vast aan de bestaande situatie en deinst terug voor veranderingen. Je trage spijsvertering maakt je sloom, duf en zwaar. Onverteerde voedselresten kunnen het spijsverteringsstelsel vervuilen en tot ziekten leiden. Houd dus je innerlijke vuur gaande door lichaamsbeweging en lichte voeding.

Zo raak je meer in balans Ga meer sporten. Sta vroeg op en ga op tijd naar bed. Houd je jaloezie in bedwang, doe aan mindfulness of ga mediteren. Voorkom sleur, neem een nieuwe hobby. Vermijd alcohol, sigaretten en koffie, en drink kruidenthee en gekookt warm water. Kaphatypen houden van zoet, zout en zuur, maar kies liever voor de bittere, wrange en scherpe smaken.

Je hebt baat bij Licht verteerbare, verse groenten en fruit. Artisjok, broccoli, spruiten, kool, selderij, hete pepers, spinazie. Eet meer bonen, eieren, aardappelen, gedroogd fruit en rijstwafels. Qua vruchten zijn appels, bessen, kersen, vijgen en granaatappels goed voor je. Heel gezond: peulvruchten, quinoa, basmatirijst, crackers, boekweit en gerst. Ook: jonge geitenkaas, aangelengde yoghurt (met kruiden en takra heel goed voor je). Snacktip: zonnebloem- en pompoenpitten. Kapha's kunnen makkelijk het ontbijt overslaan en kiezen voor thee met verse gember, honing en citroen. Voor 's avonds: vis, schelpdieren, kip en kalkoen.

Minder Komkommer, olijven, zoete aardappelen, courgette. Wees matig met zoete en vochtrijke vruchten, zoals avocado, bananen, kokos, dadels, grapefruit, kiwi's, sinaasappels, ananas, pruimen en watermeloen. Liever geen sojabonen en -producten. En eet minder brood, haver en tarweproducten. Uit den boze: pudding, taart, brood, pasta, rood vlees en frituur. En ook geen kokosnoot, karnemelk, kaas, eieren, tarwe, noten en lijnzaad. Voorzichtig met rund- en varkensvlees, zalm. Minder ook met boter, ijs, zure room en yoghurt (met fruit). #

Fruit, groenten, noten, bonen en peulvruchten worden als beste voedingsstoffen uit de natuur beschouwd.

ONTBIJT:

Kies voor een thee met gember, honing en citroen en eventueel een licht ontbijt, waarbij fruit de beste keuze is – het brengt de spijsvertering op gang. Of eet pap van lichte, glutenvrije granen, zoals boekweitvlokken of quinoa. Soep met wat pittige kruiden is ook een ideaal gerecht voor iemand met een kaphaconstitutie.

LUNCH:

Veel groenten, bij voorkeur met een bittere smaak en rijk aan vezels. Van eiwitten heb je als kapha niet veel nodig. Kies voor licht verteerbare eiwitten in bijvoorbeeld linzen en mungbonen. Gebruik veel kruiden ter bevordering van de spijsvertering. Zoetigheden, niet in de vorm van snoep, maar bijvoorbeeld goede granen, dadels en pompoenen, zijn ook goed voor een kapha. Evenals wafels van rijst of boekweit.

AVOND:

Licht en goed verteerbaar. Denk aan lichte stoofpotten, soepen, veel gestoomde groenten en bonen.

DRINKEN:

Aloë-vera-sap, vruchten- en groentesappen, graankoffie. Veel thee en gemberthee. Kies voor een kruidenthee. Pas op met koemelk, rijstemelk, granen- en notenmelk. Ze werken verkoelend en zijn zwaar. Dit zijn eigenschappen die de kapha van nature al heeft en die dus niet versterkt moeten worden.

SPORTEN:

Kaphatypes zijn misschien wat minder gemotiveerd, maar profiteren bijzonder van regelmatig sporten. Aan te bevelen zijn: joggen, langeafstandlopen, dansen en roeien.

BRONNEN: EUROPE AYURVEDA CENTRUM, AYU.NL, AYUHUUD.NL, AYURVEDA-PURE.NL, MET DANK AAN HANNE VAN JAARSVELD

FOTOGRAFIE EN RECEPTEN: CLAIRE RAGOZZINO / VIDYA LIVING



VOOR KAPHA'S, PITTA'S
EN VATA'S

Gezond ontbijt: amarantpap

INGREDIËNTEN

- 240 ml amarant
- 720 ml water
- 1 el esdoornsiroop
- 1 el ghee (Indiase, geklaarde boter)
- 1 el kaneel
- 1/2 tl kardemom
- 1/4 tl kruidnagel

EVENTUEEL VOOR DE GARNERING
gedroogde kokosvlokken,
granaatappelpitjes of blauwe bessen

SERVEREN MET
kefir of kokosrijstmelk

ZO MAAK JE HET

Spoel de amarant in een fijnmazige zeef onder de kraan schoon en laat goed uitlekken. Breng met water aan de kook en laat zo'n 20 minuten zachtjes gaarkoken met een deksel op de pan, proef daarna of het gaar is.

Kook en roer de ghee, kruiden en siroop de laatste vijf minuten mee. Serveer met kefir (een probiotische melk, te koop bij sommige biologische winkels) of kokosrijstmelk. Eventueel garneren met gedroogde kokosvlokken, granaatappelpitjes of blauwe bessen.

*De recepten zijn afkomstig van
vidyaliving.com, het prachtige
healthblog van de Engelse
Claire Ragozzino.*