

# Ayurveda en gezonde voeding



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG cursus Gewichtcoaching.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

## AYURVEDA

Er is een uit India afkomstige gezonde methode die aangeeft hoe je om kunt gaan met voedsel, die al duizenden jaren gebruikt wordt. De Ayurveda heeft een religieus geïnspireerde visie op alles wat met de totale gezondheid van lichaam en geest te maken heeft. Het woord Ayurveda is een samenstelling van het woord ayus, dat 'leven' of 'levensprincipe' betekent, en het woord veda, dat etymologisch verwant is aan het werkwoord weten en kennis betekent. 'Ayurveda' kan dus vertaald worden als 'kennis van het leven'. Tot die kennis van het leven behoort ook de manier waarop wij ons voeden en welke invloed dat heeft op onze gezondheid, en daarmee dus ook op ons gewicht.

In de Ayurveda wordt beschreven hoe ons lichaam werkt en hoe je ervoor kunt zorgen om gezond te blijven. De kennis is al die jaren, ondanks oorlogen en invloeden van andere culturen en geloven, goed bewaard gebleven en is nog steeds de belangrijkste gezondheidsleer in India. Ayurveda wordt ook buiten India steeds bekender. Het is een gezondheidsleer die heel anders in elkaar zit dan onze eigen westerse zienswijze op de werking van het lichaam en op gezondheid en genezing.

### *DE WISSELWERKING TUSSEN LICHAAM EN GEEST*

Volgens de Ayurveda maakt de mens onderdeel uit van het universum en is daar dus niet los van te zien. Het universum is alles om ons heen, onze directe natuurlijke omgeving, de mensen om ons heen, de seizoenen, de sterren en planeten.

Onze manier van denken en reageren heeft veel invloed op alles om ons heen en daardoor ook weer op onszelf. Alles wat we denken en doen, heeft namelijk een reactie tot gevolg. Wie goed doet, goed ontmoet is een oude Nederlandse uitdrukking. Het betekent dat als we vriendelijk en rustig zijn, mensen om ons heen ook positief op ons zullen reageren, terwijl een boos en geërgerd persoon beslist weerstand zal ondervinden van zijn

omgeving. Ook op onszelf heeft het een weerslag. Als we rustig zijn maken we andere hormonen aan dan wanneer we onrustig en boos zijn.

Ook uit westers wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat een gelukkig iemand een beter functionerend immuunsysteem heeft dan iemand die ontevreden is, en dat goede sociale contacten bijdragen aan een goede gezondheid. De oorzaak van alle ziekten ligt uiteindelijk in de geest. Is onze geest in balans, dan is ook ons lichaam in balans en dus gezond. Is onze geest verstoord, dan raakt ook ons lichaam uit balans en wordt het ziek.

Met de geest wordt niet ons verstand bedoeld. Het verstand of intellect zorgt voor het verwerken en structureren van informatie. Onze geest kan door het verstand als het ware ook in het gareel worden gehouden. In onze geest worden alle indrukken van de vijf zintuigen verzameld. Deze worden vervolgens verwerkt door ons verstand, waarna de informatie weer terugkeert in de geest.

Onze gedachten en emoties worden in de geest met zintuiglijke informatie als het ware verbonden tot één geheel. Ons ego is ons bewuste zelf, de manier waarop we ons zelf zien, onze identiteit. Wij zijn man of vrouw, donker- of lichtgekleurd, vrijgezel, getrouwd, gescheiden of weduwe, we studeren of we werken, we zijn moeder, vader, allemaal rollen en posities in een bepaalde cultuur, tijd en samenleving. Ons ego zorgt voor wat we doen en denken, het bepaalt hoe we handelen.

### *DE DRIE GUNA'S*

De Ayurveda maakt onderdeel uit van de Veda's, de Indiase kennis van de gehele schepping. Volgens de Veda's zijn er drie krachten die inwerken op alles wat bestaat. Deze krachten heten Sattva, Tamas en Rajas en worden de drie guna's genoemd. Het zijn drie energieën, die alle een andere werking hebben.

**Sattva** is het principe van zuiverheid, waarheid, goedheid en helderheid. Het is een kracht die gericht is op ontwikkeling.

**Tamas** heeft een tegenovergestelde werking, het is juist het principe van traagheid en onwetendheid. Het zorgt voor achteruitgang.

**Rajas** is neutraal en zorgt ervoor dat de beide andere principes in balans blijven. Rajas is het principe van beweging en verandering.

Samen zorgen ze voor de schepping (Rajas), de handhaving (Sattva) en de vernietiging (Tamas) van alles wat bestaat. De drie guna's zorgen dus samen voor een voortdurende stroom van verandering in de schepping. De guna's zijn werkzaam in de evolutie, in de natuur om ons heen, zoals het weer en de plantengroei, maar ook in onszelf. Ze zorgen er in ons lichaam voor dat lichaamsprocessen in stand worden gehouden, dat weefsels worden opgebouwd, maar ook dat er afbraak in ons lichaam plaatsvindt.

De guna's zijn ook verantwoordelijk voor geboorte, groei, ouderdom en dood. Onze geest wordt eveneens door de drie guna's geregeerd; ze bepalen ons denken, onze verlangens en onze emoties. En in al onze activiteiten en in het voedsel dat we eten, zijn de drie guna's terug te vinden.

### *DE VIJF ELEMENTEN*

Alles in het universum is opgebouwd uit mengvormen van de vijf elementen Ether (akasha), Lucht (vayu), Vuur (tejas), Water (jela) en Aarde (prithivi). Planten, dieren, mensen en het mineralenrijk zijn opgebouwd uit deze vijf elementen. De elementen bepalen dus de vorm van de schepping. De vijf elementen zijn verbonden met onze zintuigen en de daarmee verbonden organen en lichaamsdelen en werkorganen.

1. **Ether** is ruimte, licht, transparant, allesdoordringend, elastisch van aard. Ether kan geluid voortbrengen. In het lichaam werkt het verfijnd, het maakt lichter, maar het is geen vormgevende kracht. Het is verbonden met het gehoor als zintuig, het oor als

orgaan en de stembanden en mond als werkorganen. De activiteit is spreken. Om immers gehoord te kunnen worden of te kunnen horen, moet er geluid worden voortgebracht.

2. **Lucht** is beweging, het veroorzaakt de beweging van de andere elementen en is ook geen vormgevende kracht, maar wordt een drijvende kracht genoemd. Het is droog en doordringend. Het ademhalingsstelsel en het zenuwstelsel bevatten het element Lucht. Het is verbonden met het gevoel als zintuig, de huid als orgaan en de handen als werkorgaan. De activiteit is aanraken, vasthouden, geven, ontvangen, alles wat we doen als we onze tastzin gebruiken.
3. **Vuur** is verwarmend, helder en droog. Onze lichaamstemperatuur en de stofwisseling worden door dit element beïnvloed. Het is verbonden met het gezicht als zintuig, de ogen als orgaan en de voeten als werkorgaan. De activiteit is lopen, omdat we onze ogen nodig hebben om te kunnen zien waar we heen gaan, om ons te kunnen voortbewegen.
4. **Water** is stromend, vochtig, compact en smeerbaar. Water is samen met Aarde een medium voor Ether, Lucht en Vuur. Samen met Lucht is water een bewegend element. Bloed en zweet behoren tot het element Water. Het is verbonden met de smaak als zintuig, de tong als orgaan en de genitaliën, die worden gezien als 'lagere tongen', als werkorgaan. De activiteit is voortplanten.
5. **Aarde** is verbindend, zwaar, langzaam, heeft een ruwe structuur en is ondoorzichtig. Botten en de celvorming vallen onder het element Aarde. Het is verbonden met de geur als zintuig, de neus als orgaan en de anus als werkorgaan. De activiteit is ontlasten. Geur en de uitscheidingsfunctie hebben een verband met elkaar. Als de uitscheidingsfunctie niet werkt, heeft dat invloed op de lichaamsgeur en de reukfunctie.

## DE DRIE DOSHA'S

De vijf elementen Water, Aarde, Lucht, Vuur en Ether zijn in ons lichaam vertegenwoordigd als drie basiskrachten, die alle lichamelijke en geestelijke processen aansturen. Deze drie basiskrachten heten Vata, Pitta en Kapha. Zij corresponderen met Tamas, Rajas en Sattva. De guna's zijn als de drie dhatu's werkzaam in het lichaam.

1. **Vata** bestaat uit Ether en Lucht, twee aandrijvende elementen.
2. **Pitta** wordt gevormd door Vuur samen met Water, twee bewegende elementen.
3. **Kapha** is Water en Aarde, twee verbindende elementen.

Als de constituties in balans zijn, worden ze de drie dhatu's genoemd. Zodra de constitutie uit balans is, wordt er gesproken over dosha's. Dat is ook de meest gebruikte term. De Tridosha (letterlijk drie dosha's) Vata, Kapha en Pitta vormen het fundament van de ziekteleer van de Ayurveda. Elke dosha is verbonden met een aantal eigenschappen, lichamelijke kenmerken, psychische gedragingen en handelingen.

### **Vata**

Vata is samen te vatten met de term beweging. Dit principe is verantwoordelijk voor de bloedsomloop en het spierstelsel, de ademhaling, het zenuwstelsel en het gevoelsleven. Geestelijk zorgt Vata voor de communicatie, dus dat we kunnen waarnemen, verwerken en reageren. Vata is dus verbonden met onze zintuigen.

*Vata heeft de volgende eigenschappen: transparant, verkoelend, droog, dor, ruw, doordringend en beweeglijk.*

### **Pitta**

Pitta staat voor transformatie. Het bestuurt alle chemische veranderingen en verbrandingsprocessen. Pitta stuurt dus de hormoonhuishouding aan, evenals de aan-

maak van enzymen en de spijsvertering. Ook de ogen, die zenuwprickers omzetten in gedachten, worden door Pitta geregeerd. Op geestelijk vlak zorgt Pitta voor intelligentie en voor krachtige emoties van boosheid, haat en jaloezie.

*Pitta heeft de volgende eigenschappen: heet, pittig, stroperig, vloeibaar en beweeglijk.*

### **Kapha**

Kapha is het principe van verbinding. Het zorgt voor vorm en manifestatie, kracht en stabiliteit. Het speelt een belangrijke rol bij het immuunsysteem en bij de vorming en het behoud van de ondersteunende lichaamsweefsels, zoals de botten, het kraakbeen, de spieren en pezen. Geestelijk zorgt Kapha voor uithoudingsvermogen en standvastigheid.

*Kapha heeft de volgende eigenschappen: traag, zwaar, grof, koud, ondoorzichtig, dik en glad.*

### **Herkenningsvraag**

*Zoek eens voor jezelf uit welke constitutie je volgens de Ayurveda waarschijnlijk hebt.*

<p><b>Vata</b></p> <p><b>Ether + Lucht</b></p> <p>Beweging</p> <p>transparant, verkoelend, droog, dor, ruw, doordringend en beweeglijk</p>	<p><b>Pitta</b></p> <p><b>Vuur + Water</b></p> <p>Transformatie</p> <p>heet, pittig, stroperig, licht, beweeglijk, vloeibaar en bevochtigend</p>	<p><b>Kapha</b></p> <p><b>Aarde + Water</b></p> <p>Verbinding</p> <p>traag, zwaar, grof, koud, kleverig, ondoorzichtig, dik en glad</p>
--	--	---

## ZEVEN VERSCHILLENDE CONSTITUTIES

Het is niet zo dat iemand voor honderd procent één dosha kan hebben. Er is altijd sprake van een mengvorm van de drie dosha's, want deze drie aspecten zijn in al het leven vertegenwoordigd, waarbij een of twee aspecten overheersen en daardoor de constitutie bepalen. Ook kunnen alle dosha's tegelijk vertegenwoordigd zijn. Meestal overheersen er twee dosha's.

De volgende zeven constituties komen volgens de Ayurveda voor:

1. Vata-groep.
2. Pitta-groep.
3. Kapha-groep.
4. Vata-Pitta.
5. Pitta-Kapha.
6. Vata-Kapha.
7. Vata-Pitta-Kapha.

Voor het vaststellen van de constitutie is de hulp van een Ayurvedisch arts of therapeut nodig. Die kan exact bepalen wat iemands oorspronkelijke constitutie is en wat er uit balans is. Maar ook door jezelf te verdiepen in Ayurveda en de eigenschappen van de drie dosha's te leren herkennen in jezelf, de voeding, het klimaat en de omgeving, kun je een eind in de goede richting komen.

De volgende beschrijvingen geven een duidelijk beeld van de drie verschillende hoofdconstituties. Het is mogelijk om aan de hand van die beschrijvingen wel een idee te krijgen van je constitutie en je zou kunnen experimenteren met voeding om te kijken welke resultaten dat oplevert. Op het moment dat bepaalde kenmerken van een constitutie niet allemaal overeenkomen, kun je gaan kijken bij de andere constituties welke kenmerken je daar tegenkomt, en een overzicht maken van de eigenschappen per constitutie. Kijk wat je kenmerken zijn op de momenten dat je goed in je vel zit of zat en gezond bent of was. Als je uit balans bent, krijg je namelijk kenmerken van andere dosha's.

## HET VATA-TYPE

### Lichamelijke kenmerken

**Lichaamsbouw:** mager.  
**Gewicht:** laag, komt niet snel aan.  
**Huid:** droog, ruw.  
**Haar:** droog, dun.  
**Haargroei:** snel haaruitval.  
**Gebit:** groot, niet gepolijst.  
**Ogen:** klein, droog.  
**Iris:** donker, klein, oogwit blauw/bruinig.  
**Polsslag:** snel (80-100 slagen per minuut).  
**Stoelgang:** onregelmatig.  
**Ontlasting:** droog, hard.  
**Stem:** snel, hoog.  
**Nagels:** breekbaar.  
**Temperatuur:** koude handen en voeten.  
**Eetlust:** variabel, weinig.  
**Dorst:** verschillend.  
**Energie:** snel moe.

### Psychische kenmerken

**Karakter:** enthousiast, levenslustig, vrolijk, initiatiefrijk, helder, snel van begrip, creatief.  
**Geheugen:** vooral gericht op de korte termijn, onthoudt en begrijpt snel.  
**Slaap:** licht.  
**Dromen:** gaan over vliegen, angsten, veel beweging.  
**Seks:** onregelmatig, mogelijk door gebrek aan energie.  
**Beweging:** haastig.  
**Weer:** heeft een hekel aan koud weer.  
**Geld:** geeft gemakkelijk geld uit.  
**Vertrouwen:** veranderlijk.  
**Besluitvaardigheid:** besluit snel.  
**Emoties:** angstig, onzeker.

### Verlaagde Vata

Een verlaagde Vata leidt tot ademhalingsstoornissen, uitdroging, verslechtering van het geheugen, verminderde

vruchtbaarheid, slechte spijsvertering, verstoorde stoelgang en urineproductie, verminderd waarnemings- en reactievermogen. Geestelijk uit een verlaagde Vata zich in een verminderde levenslust en weinig enthousiasme voor zaken. Mensen met een Vata-constitutie worden sneller ziek, omdat ze meer informatie uit hun omgeving oppikken dan de andere types. Ze zijn dus hooggevoelig. Vata wordt de koning van de dosha's genoemd, omdat het merendeel, zo'n zestig procent, van de ziekten voortkomt uit een disbalans van Vata.

### Verhoogde Vata

Huid, nagels, urine en ontlasting raken donker gekleurd, ruwe huid, ondergewicht, duizeligheid, verstopping, verzwakking, te veel spraakwater, maar slechte articulatie. Geestelijk uit een verhoogde Vata zich in veroordeling, irritatie en veeleisend gedrag. Vata verergert door haast, gebrek aan ritme en regelmaat, door stress en werkdruk, door hitte, veel reizen, door angst en door een overmaat aan informatie (internet, telefoon, gespreksvoering). Alle aspecten dus met een (te veel aan) beweging en/of informatie hebben een verhogend effect op Vata. Juist in onze moderne tijd hebben veel mensen dus last van een verhoogde Vata.

## HET PITTA-TYPE

### Lichamelijke kenmerken

**Lichaamsbouw:** normaal.

**Gewicht:** gemiddeld.

**Huid:** normaal, bleek.

**Haar:** normaal, zijdezacht.

**Haargroei:** neiging tot haaruitval.

**Gebit:** normaal, enigszins geel.

**Ogen:** normaal, helder.

**Iris:** normaal, groen tot grijs, oogwit geel of roodachtig.

**Polsslag:** normaal (70 tot 80 slagen per minuut).

**Stoelgang:** zacht, normaal, regelmatig.

**Stem:** scherp, duidelijk.

**Nagels:** roze.

**Temperatuur:** heet, warm voorhoofd.

**Eetlust:** goed, soms overmatig.

**Dorst:** veel.

**Energie:** gewoon.

### Psychische kenmerken

**Karakter:** strijdvaardig, doortastend, hoffelijk, warm, ambitieus, goed inzicht, intelligent, zorgvuldig.

**Geheugen:** goed geheugen.

**Slaap:** goed.

**Dromen:** over rijkdom, mooie dingen.

**Seks:** hartstochtelijk.

**Beweging:** luidruchtig.

**Weer:** een hekel aan warm weer.

**Geld:** accuraat, houdt van duurzaamheid.

**Vertrouwen:** fanatiek.

**Besluitvaardigheid:** normaal.

**Emoties:** snel prikkelbaar, boos.

### Verlaagde Pitta

Een verlaagde Pitta zorgt voor een slechte stofwisseling, een verminderde spijsvertering, een ongezonde huidskleur en wisselende lichaamstemperatuur. Op geestelijk vlak leidt het tot angst, irritatie, koppigheid en geestelijke vervlakking.

### Verhoogde Pitta

Een verhoogde Pitta leidt tot erge dorst, koorts, behoefte aan koelte en koude voeding, slechte slaap, ontstekingen en een verslechterd gezichtsvermogen. Geestelijk leidt een verhoogde Pitta tot vermoeidheid en desinteresse.

## HET KAPHA-TYPE

### Lichamelijke kenmerken

**Lichaamsbouw:** stevig.

**Gewicht:** (licht) overgewicht.

**Huid:** vette, soepel, glanzend.

**Haar:** dik, olieachtig.

**Haargroei:** vol, veel.  
**Gebit:** sterk, wit, glanzend.  
**Ogen:** grote ogen.  
**Iris:** blauw, wit oogwit.  
**Polsslag:** langzaam (60 tot 70 slagen per minuut).  
**Stoelgang:** weinig.  
**Ontlasting:** dik, vetzig.  
**Stem:** laag, rustig.  
**Nagels:** zacht, groot.  
**Temperatuur:** laag.  
**Eetlust:** gering.  
**Dorst:** gering.  
**Energie:** niet snel moe.

#### Psychische kenmerken

**Karakter:** sociaal, liefdevol, vriendelijk, vrijgevig, kalm, bedachtzaam.  
**Geheugen:** goed langetermijngeheugen.  
**Slaap:** diep, lang.  
**Dromen:** over natuur, romantisch.  
**Seks:** liefdevol, regelmatig.  
**Beweging:** langzaam, weinig.  
**Weer:** houdt niet van kou, vocht.  
**Geld:** spaarzaam, overwogen, rijk.  
**Vertrouwen:** onwrikbaar.  
**Besluitvaardigheid:** denkt lang na.  
**Emoties:** hebbertig, gehecht.

#### Verlaagde Kapha

Een verlaagde Kapha zorgt voor veel speeksel, slijmvorming en het vasthouden van vocht, verzwakte gewrichten, lichamelijke uitputting, dorst en een verhoogde temperatuur. Geestelijk zorgt het voor jaloezie, ontevredenheid en onverdraagzaamheid en weinig veerkracht.

#### Verhoogde Kapha

Verhoogde Kapha ontstaat door te weinig activiteit en te vaak en te veel eten. Het heeft overgewicht met uiteindelijk diabetes tot gevolg. Daarnaast zijn de klachten traagheid, slaperigheid, stijfheid in spieren en gewrichten,

geringe eetlust, bleke ontlasting en urine, ademhalingsproblemen, hoest en het vasthouden van vocht. Geestelijk zorgt het voor besluiteloosheid en luiheid.

### DE ZES SMAKEN

Smaken zijn van groot belang voor de samenstelling van ons voedsel en voor het in balans houden van de dosha's. Het Sanskriet woord voor smaak is rasa. Het betekent letterlijk doorstroming en levendigheid. Rasa betekent ook smaak, vreugde en essentie. Allemaal woorden voor de grondstof voor alle lichaamsweefsels, de zeven dhatu's, en voor het immuunsysteem.

Er worden zes smaken onderscheiden, die alle worden beheerst door twee elementen.

- *Zoet (Madhura) is opgebouwd uit Water en Aarde.*
- *Wrang (Kasaya) is opgebouwd uit Wind en Aarde.*
- *Bitter (Tikta) is opgebouwd uit Ether en Wind.*
- *Scherp (Katu) is opgebouwd uit Vuur en Wind.*
- *Zout (Lavana) is opgebouwd uit Aarde en Vuur.*
- *Zuur (Amla) is opgebouwd uit Water en Vuur.*

Deze zes smaken dienen allemaal in het voedsel aanwezig te zijn, omdat dit zorgt voor een evenwichtige maaltijd. Zoals je ziet, hebben de smaken allemaal een verschillend effect op de dosha's, al naar gelang de samenstelling van elementen.

### VOEDING VOOR DE VERSCHILLENDE DOSHA'S

Het dieet om een bepaalde constitutie in balans te houden, bijvoorbeeld Vata, is in principe verlagend, dus in dit geval Vata-verlagend. Anders worden de eigenschappen van die constitutie versterkt. Er bestaan uitgebreide lijsten van voedingsmiddelen, waarbij precies staat aangegeven welke dosha wordt verhoogd of verlaagd door het gebruik ervan. Bepaalde soorten fruit zijn bijvoorbeeld Vata-verlagend, andere fruitsoorten zijn Vata-verlagend, maar tegelijkertijd Kapha-verhogend.

Het wordt lastig als iemand een combinatie heeft van verschillende dosha's en aangezien veel mensen dubbele dosha's hebben, zijn deze voedingslijsten erg verwarrend om mee te werken: je moet dan precies die voeding uitzoeken die bij de twee dosha's past, wat ertoe leidt dat er weinig overblijft en dat je in een keurslijf terechtkomt van wat wel en niet is toegestaan. In de praktijk blijkt niet alleen van belang te zijn wat je eet, maar ook wat het seizoen is, wat de situatie en het tijdstip zijn en hoe je leefomgeving eruitziet.

In het koele, vochtige Nederland in de wintermaanden behoor je geen citrusvruchten te eten, die in de warme tropen heerlijk verkoelend werken. Ze zorgen 's winters in Nederland voor kou en slijm in het lichaam als reactie. Dus seizoen en omgeving bepalen ook welk voedsel geschikt is, niet alleen of iets effect heeft op een bepaalde dosha. Als het dus koel en vochtig is, kun je overwegend voedsel kiezen dat daar tegenovergesteld aan is, dus warm en droog. Dat zorgt dan voor balans. Hierna staat bij elke dosha een kort advies voor welke voedingsmiddelen goed zijn om deze weer in balans te brengen. Je zou kunnen experimenteren met voeding om te kijken welke resultaten dat geeft.

### VOEDING VOOR VATA

Zoet, zuur en zout zijn Vata-verlagend. Scherp, bitter en wrang zijn Vata-verhogende smaken, die dus zo veel mogelijk moeten worden vermeden door dit type. Vata is gebaat bij voeding die warm, vochtig en vet is. Groenten kunnen het beste worden gestoofd of gebakken met wat olie. Rauwkost moeten Vata-types zo veel mogelijk vermijden, met name rauwe kool. Zoet is een belangrijke smaak voor Vata, daar kalmeert dit type van. Bijvoorbeeld romige, melkachtige graangerechten zijn heel goed, evenals soepen en stoofpotten.

Kleine, geen grote, hoeveelheden bonen en linzen en granen zijn van belang voor extra energie en eiwitten. Vermijd lichte luchtige snacks als popcorn en chips. Kleine hoeveelheden noten en zaden zijn ook goed. Ook

zoete kruiden en specerijen ondersteunen Vata, zoals gember, zoethout en venkel. Koffie, thee en sterke drank verhogen Vata en worden dus afgeraden. Een goed ontbijt is voor Vata-types belangrijk.

### VOEDING VOOR PITTA

Zoet, bitter en wrang zijn Pitta-verlagend en zuur, zout en scherp, zoals azijn, yoghurt, zure room en harde kaas, verhogen Pitta en moeten dus vermeden worden. Voor Pitta-types is daarom voeding geschikt dat koel, droog, zwaar, wrang en zoet is. Pitta-types mogen zowel koude als warme voeding eten. Ze moeten wel oppassen dat ze zich niet overeten, vooral in de avond. In de middag zouden ze de grootste maaltijd moeten gebruiken, want dan is het spijsverteringsvuur het hoogst. Ook moeten ze erop letten dat ze rustig en ontspannen aan tafel zitten. Verder moet spaarzaam worden omgegaan met scherpe kruiden en heet eten, want dit verhoogt Pitta onnodig en brengt dit type uit balans. Goede kruiden zijn bijvoorbeeld komijn en koriander en ook goed is verkoelende thee, zoals pepermunt en venkel.

### VOEDING VOOR KAPHA

De smaken scherp, bitter en wrang verlagen Kapha, terwijl zoet, zuur en zout Kapha-verhogend werken. Kapha-types voelen zich dus goed bij lichte, droge, scherpe, hete en bittere/wrange voeding. Rauwkost en salades kunnen met mate worden gebruikt. Ook droge (geroosterde) granen en graanproducten zijn goed. Gist wordt door Kapha-types vaak niet zo goed verdragen. Ze kunnen het beste beginnen met een licht ontbijt van vers vruchtensap of een kleine vruchtensalade met kruidenthee. Deze types moeten niet te veel eten. Drie maaltijden per dag zijn genoeg, en zo veel mogelijk op vaste tijden. Zoetmiddelen, melkproducten, zout en olie moeten met mate worden gebruikt. Goede olie voor Kapha zijn lijnzaadolie en hennepolie voor het cholesterolgehalte.

### SUBDOSHA'S

Elk van de drie dosha's heeft ook weer vijf specifieke vormen, die ook wel subdosha's worden genoemd.

De subdosha's zijn werkzaam in bepaalde lichamelijke gebieden. Bij Vata is het heel duidelijk dat het gaat om bewegende principes, het zijn stromen of krachten die in ons lichaam werkzaam zijn en die specifieke taken vervullen. Pitta is een transformerende, omzettende energie, wat duidelijk is te herkennen in de subdosha's. Kapha geeft vorm en ook dat is duidelijk te zien aan de vijf subdosha's die bij dit type horen.

### **Herkenningvraag**

*Stel een lijst samen van voedingsmiddelen die volgens de Ayurveda goed voor je zijn.*

## **DE VIJF SUBDOSHA'S VAN VATA**

### **1. Prana**

Prana is de levensenergie die we uit de lucht kunnen halen door in te ademen. Prana is van vitaal belang om te overleven. Het zorgt voor de ademhaling en de bloedcirculatie, het opwekken van honger en dorst en de werking van hart, geest en zintuigen. Prana bevindt zich vooral in het hart en de longen.

### **2. Udana**

Udana is een zogeheten opwaartse kracht en bestuurt spraak, wilskracht en geheugen. Het bevindt zich vooral in het gebied van de keel en daarboven.

### **3. Samana**

Deze stroom brengt de bovenste stromen met elkaar in balans. Door Samana worden na de vertering van voedsel de voedingssappen verdeeld en komen de resten daarvan vervolgens in de dikke darm terecht. De belangrijkste plek van Samana is tussen hart en navel.

### **4. Apana**

Deze neerwaartse stroom bewerkstelligt de uitscheiding van verschillende stoffen, zoals urine, ontlasting, menstruatie en zaad. Ook houdt het een aantal van deze stoffen tijdelijk vast. Apana bevindt zich vooral tussen navel en anus.

## 5. Vyana

Deze kracht zorgt voor verspreiding en beweging, bijvoorbeeld van het bloed, maar ook het knippen van de ogen en gapen worden door Vyana geregeld.

### DE VIJF SUBDOSHA'S VAN PITTA

#### 1. Alochaka

Deze energie zet lichtgolven van verschillende frequenties om in beelden in de hersenen. De belangrijkste plek van Alochaka is de ogen.

#### 2. Sadhaka

Wat door de zintuigen aan prikkels wordt waargenomen, wordt door Sadhaka in het cerebrum verder verwerkt, zodat zich gedachten kunnen vormen over de waarnemingen. Ook het geheugen en de spraak vallen onder de invloed van Sadhaka. De belangrijkste plek is het hart.

#### 3. Ranjaka

Ranjaka is van belang voor de samenstelling van het bloed en beïnvloedt lever en milt, waar deze energie zich vooral bevindt.

#### 4. Panchaka

Deze energie houdt de lichaamstemperatuur in balans en is dus betrokken bij de spijsvertering, de omzetting van voeding in warmte. Panchaka is terug te vinden in de dunne darm en de twaalfvingerige darm.

#### 5. Bhrajaka

Bhrajaka zet zonlicht om in de huid en heeft daarmee ook invloed op de huidskleur en dus het uiterlijk. Bhrajaka bevindt zich vooral in de huid.

### DE SUBDOSHA'S VAN KAPHA

#### 1. Tarpaka

Deze energie heeft een rustgevende ontspannende invloed op de zintuigen en beschermt daarmee in feite het zenuwstelsel. Tarpaka bevindt zich vooral in de hersenen en de ruggengraat.

## 2. Bodhaka

Bodhaka zorgt voor vocht, voor speeksel tijdens het eten en is betrokken bij de herkenning van smaken.

## 3. Avalambaka

Avalambaka verkoelt de borstkas, dus het hart en de longen, waar deze energie zich ook voornamelijk bevindt.

## 4. Kledaka

Deze energie zorgt voor genoeg vocht in de maag tijdens de spijsvertering en helpt bij het afbreken van voedsel. Maag en ingewanden zijn de belangrijkste plekken voor Kledaka.

## 5. Shleshaka

Shleshaka zorgt voor de smering van de gewrichten en dus voor het goed functioneren daarvan. Het is voornamelijk in de gewrichten te vinden.

## DE ZEVEN DHATU'S

Ons lichaam bestaat uit zeven soorten weefsels. Deze lichaamsweefsels worden de zeven dhatu's genoemd (niet te verwarren met Vata, Kapha en Vata die de drie dhatu's worden genoemd). Aan de basis van de zeven dhatu's staat voeding. Immers voeding verstrekt de opbouwstoffen voor ons lichaam. Samen zorgen de zeven dhatu's voor een gezond lichaam. De eerste dhatu zorgt voor opbouwstoffen voor de tweede dhatu, de tweede dhatu is weer een voorwaarde voor de aanmaak van de derde dhatu. Zo komen alle dhatu's uit elkaar voort en zijn ze afhankelijk van elkaar.

1. **Rasa**, lymfe, met daarin beschermende stoffen en het plasma dat alle benodigde stoffen voor opbouw en onderhoud van het hele lichaam bevat.
2. **Rakta**, bloed, voor het vervoeren van zuurstof en het afvoeren van koolstofmonoxide en andere afvalstoffen.

3. **Mamsa**, spierweefsel, voor beweging en kracht.
4. **Meda**, vet, voor smering, soepelheid, bescherming en als reservevoorraad.
5. **Asthi**, kraakbeen, dat in het lichaam voor ondersteuning zorgt.
6. **Majja**, been en zenuwen, voor ondersteuning en doorgeven van informatie.
7. **Sukra**, sperma en ovum, de genetische databank.

### SROTA'S

De srota's zijn de grotere en kleinere kanaaltjes in ons lichaam die voedingsstoffen en afvalstoffen uitwisselen. Er vinden dus allerlei processen in plaats. De srota's zijn van groot belang voor een goede stofwisseling. Er zijn kleine srota's, zoals het lymfestelsel en de bloedvaten, en grotere srota's, zoals de luchtpijp en het hele maag-darmkanaal.

Er zijn drie groepen srota's:

1. **Prana vaha srota's**, die levensenergie en zuurstof vervoeren.
2. **Umbuvaha srota's**, die vocht vervoeren en omzetten.
3. **Annavaha srota's**, die voedsel vervoeren.

Als een of meer srota's geblokkeerd raken, worden de omzetting en uitwisseling van voedingsstoffen belemmerd en wordt de aanmaak van de verschillende lichaamsweefsels verstoord. Dit heeft uiteindelijk invloed op de gehele gezondheid.

### AGNI

Een van de voorwaarden voor een goede gezondheid, is een goede aanmaak van alle weefsels, de zeven dhatu's. Daarvoor is genoeg agni nodig. Agni betekent vuur. Het element Vuur is verantwoordelijk voor alle transformatie-

processen. Vuur verbrandt, zet om in as. Vuur verwarmt en verandert chemische samenstellingen, het stuurt onze drijfveren, onze verlangens.

In de westerse medische wetenschap wordt geen aandacht besteed aan het bestaan van agni. Zo wordt bijvoorbeeld gesteld dat iemand die overgewicht heeft, dezelfde of zelfs een snellere stofwisseling zou hebben dan iemand die mager is, omdat een groter lichaam meer energie nodig heeft. Dat de agni, het spijsverteringsvuur, zwak zou kunnen zijn, wordt niet als een wetenschappelijke oorzaak beschouwd.

Toch hebben veel mensen met overgewicht de onweerlegbare ervaring dat ze zelfs als ze weinig eten, toch nog aankomen. Wetenschappers zeggen dan dat veel mensen met overgewicht niet merken dat ze toch meer eten dan anderen. Kortom, de persoonlijke ervaringen van mensen worden niet serieus genomen, omdat de westerse wetenschap het bestaan van agni (nog) niet erkend.

### *BLOKKEN HOUT OP HET VUUR*

Als metafoor voor de stofwisseling wordt de werking van agni in ons lichaam wel uitgelegd als een vuurtje waar houtblokken op worden gegooid. Als je wilt dat je vuur, agni, goed blijft branden, moet je er genoeg houtblokken op doen. Als je er te weinig houtblokken op doet, wordt het vuur kleiner en zal uiteindelijk doven. Gooi je er te veel houtblokken op, dan verstikt het vuur en dooft het.

Precies zo werkt het in ons lichaam: als we regelmatig te weinig eten, wordt onze verbranding lager. Het lichaam probeert op die manier ook zuinig om te gaan met de energie die door de verbranding vrijkomt. Op het moment dat we iets meer gaan eten, zal een deel niet goed verteerd kunnen worden door het gebrek aan agni, en wordt datgene wat niet wordt gebruikt, sneller opgeslagen als vet.

Als we regelmatig te veel in één keer eten, kan agni niet alles verteren en ontstaan er reststoffen die niet afgevoerd kunnen worden. En als we regelmatig eten, niet te veel, niet te weinig, dan blijft de stofwisseling goed op gang. Ook als we veel koud voedsel of dranken tot ons nemen, doven we daarmee agni, ons spijsverteringsvuur.

### *RICHTLIJNEN DIE AGNI ONDERSTEUNEN*

- 
- Alleen eten wanneer je echte trek voelt.
  - Niet te veel eten.
  - Rustig eten.
  - Goed kauwen.
  - Verse en natuurlijke voeding eten, liefst biologisch, zonder synthetische additieven.
  - (Extreem) koud voedsel en koude dranken vermijden.
  - Overmatig gekruide, zeer vette, gefrituurde en verbrande voedingsmiddelen vermijden.
  - Voldoende tijd tussen alle maaltijden nemen, vier à zes uur, alleen een lichte snack als tussendoortje.
  - Af en toe een dag vasten.
  - Verwarmende kruiden gebruiken die agni ondersteunen, zoals zwarte peper, gember, cayenne, kaneel, kardemom, pippali.
  - Een rauwkostsalade als voorgerecht nemen, die helpt bij het produceren van enzymen voor de spijsvertering van de gekookte maaltijd. (Vata-types niet te veel en te vaak rauwkost).
  - Fruit apart eten en het liefst op een nuchtere maag.
  - Regelmaat brengen in de eettijden.
  - Vlees zo veel mogelijk vermijden, vooral rund- en varkensvlees is zwaar verteerbaar.

Agni is van levensbelang en zorgt ervoor dat we in leven blijven en voeding om kunnen zetten in voedingsstoffen en in de voor het lichaam noodzakelijke warmte. Er zijn verschillende soorten agni, dus het element Vuur is op verschillende manieren werkzaam in ons lichaam. Je hebt Jathara agni, Bhuta agni en Dhatu agni.

### *JATHARAAGNI*

De spijsvertering, dus het verteren van de macronutriënten, vindt plaats dankzij Jathara agni, die zorgt voor het aanmaken van de verschillende sappen en enzymen in het maag-darmkanaal, waardoor voedsel in kleinere deeltjes wordt afgebroken en wordt omgezet in kleinere, goed opneembare moleculen. Als agni niet goed werkt, wordt niets goed opgenomen. Ook zorgt Jathara agni voor de opname van die kleinere deeltjes en voor het uitscheiden van afvalstoffen, zoals urine, ontlasting en zweet.

### *DE BHUTAAGNI'S*

Deze vijf agni's komen voort uit Jathara agni en zijn verbonden met de vijf elementen. De Bhuta agni huist in de lever en heeft tot taak de kleiner gemaakte voedseldeeltjes verder te verwerken totdat deze klaar zijn om uiteindelijk door de Dhatu agni's te worden omgezet om het lichaam op te bouwen. Als dit verbrandingsproces niet goed plaatsvindt, dus als de Bhuta agni's hun werk niet goed kunnen doen, heeft dat invloed op de zeven dhatu's.

### *DE DHATUAGNI'S*

Elk van de zeven dhatu's heeft een eigen agni om die stoffen om te zetten die de betreffende dhatu voeden. Als de agni van een bepaalde dhatu niet in balans is, heeft dat invloed op de volgende dhatu. De verbranding vindt plaats in de desbetreffende srota's. Bij een onevenwichtige verbranding kunnen er te veel uitscheidingsstoffen ontstaan, die de srota's blokkeren en daardoor een negatieve invloed hebben op de dhatu die daarna volgt. Alles hangt dus met elkaar samen. Als een vorig proces niet goed verloopt, heeft dat invloed op alle daaropvolgende processen.

## Agni

### Jathara Agni

#### Maag-darmkanaal

aanmaak van  
enzymen en sappen,  
opname van kleinere  
voedseldeeltjes en  
uitscheiden van  
afvalstoffen zoals  
urine, ontlasting en  
zweet

### 5 Bhuta Agni's

#### 5 elementen

#### Huist in de lever

Verwerken van de  
kleiner gemaakte  
voedseldeeltjes om in  
de lichaamweefsels  
opgenomen te  
kunnen worden

### 7 Dhatu Agni's

#### Huist in de zeven lichaamsweefsels

Neemt de  
voedingsstoffen op  
om de verschillende  
lichaamsweefsels in  
volgorde aan te  
maken

## OJAS

Ojas behoort eigenlijk ook tot de dhatu's en is in feite de belangrijkste dhatu. Ojas is geen zichtbaar weefsel, maar is een harmoniserende energie, die ervoor zorgt dat ons immuunsysteem goed werkt. Het is een levensondersteunende, vitale kracht. Het wordt gemaakt door elk van de dhatu's en volgt uiteindelijk uit de laatste dhatu, de Sukradhatu. Als de dhatu's niet goed worden aangemaakt, is ook de laatste dhatu verstoord en wordt er in het geheel te weinig ojas aangemaakt. Een slecht immuunsysteem leidt uiteindelijk tot ziekte.

## AMA

Agni raakt uit balans zodra Vata, Pitta of Kapha uit balans zijn. Daardoor worden ook de zeven dhatu's verstoord en ontstaat er ama. Ama verstoort ook ojas. Ama betekent letterlijk onverteerd of onrijp. Het ontstaat wanneer voedsel niet goed is verteerd en als reststoffen achterblijft in ons lichaam. Uiteindelijk wordt ama omgezet in giftige stoffen, die het lichamelijke functioneren ernstig kunnen verstoren. Te veel ama leidt tot ziekte. Het lichaam zal proberen ama af te voeren, maar als dat niet lukt, hoopt het zich op in bijvoorbeeld het darmstelsel en de bloedvaten. Van daaruit worden de stoffen door het hele lichaam verspreid.

Het is dus zaak om de vorming van ama te voorkomen door te zorgen voor een goede spijsvertering, dus voor een goede werking van agni. Dat kan door gezonde voeding te eten, niet te veel en niet te weinig voedsel tot je te nemen, rustig te eten, goed te kauwen en te zorgen voor een ontspannen sfeer tijdens de maaltijd. Verder is het volgens de Ayurveda van groot belang dat het eten er lekker uitziet en lekker smaakt, dat stimuleert agni ook.

Ama kan worden afgevoerd door agni te verhogen, door bepaalde diëten en kruiden te gebruiken en door reinigingskuren. Ook wordt in de Ayurveda een speciale reinigingsmethode toegepast om ama in het hele lichaam te verwijderen, die methode wordt pancha karma genoemd.

## HET ONTSTAAN VAN AMA

1. Ama ontstaat doordat agni uit balans is. Dat kan het verteringsvuur in het maag-darmstelsel zijn (Jathara agni) of in de lever (Bhuta agni), maar ook een Dhatu agni in een van de lichaamsweefsels zijn.
2. Mala's zijn afvalstoffen die het lichaam altijd produceert en in gezonde staat zonder problemen afvoert. Dat zijn zweet, urine en ontlasting. Als deze afvalstoffen niet goed worden afgevoerd, blijven ze achter in het lichaam en zorgen voor verstoringen.
3. Ook een langdurige verstoring van een of meer dosha's kan ama veroorzaken, bijvoorbeeld door voedsel dat de eigen constitutie uit balans brengt. Vooral een verstoorde Kapha dosha zorgt voor een toename van vetweefsel.
4. Agni is ook verbonden met de geest. Er is namelijk een wisselwerking tussen onze levenslust en onze geestelijke gesteldheid en spijsvertering. Als iemand bijvoorbeeld gespannen is en ongelukkig, is Jathara agni ook zwak. Ook een slechte sfeer aan de eettafel is funest voor agni en veroorzaakt ama. Als er onduidelijkheid is over de relaties met de mensen in onze directe omgeving, en als we de dingen niet goed meer kunnen onderscheiden, heeft dat ook zijn weerslag op de spijsvertering.

Agni is de brug tussen de binnenwereld en de buitenwereld. De kwaliteit van agni laat dus zien hoe we ons met de buitenwereld verhouden. Ook onderdrukte emoties zorgen ervoor dat de agni van de geest uit balans raakt. Emoties moeten ook verteerd en verwerkt worden! Denk maar aan de uitdrukking: 'niet te verteren', of 'dat ligt me zwaar op de maag'. Onverteerde emoties kristalliseren zoals dat heet, er is geen beweging. Ze worden vooral in de cellen in het bindweefsel opgeslagen.

5. Te veel stress, letterlijk 'druk', om wat voor reden dan ook, heeft een negatieve invloed op de spijsvertering en het lichaam als geheel. Het kan er ook voor zorgen dat we extra gaan eten, vooral zoete dingen. We missen dan letterlijk de zoetheid in ons eigen leven.
6. Als overgewicht voorkomt in de huidige of vorige familie, dan kan er een cellulaire herinnering zijn aan deze geërfde aandoening. De aandoening zelf is dus niet geërfd. Toch kan die cellulaire herinnering ertoe leiden dat overgewicht ontstaat, terwijl leef- en voedingswijze daar geen aanleiding toe geven. De agni van het vetweefsel moet in dat geval toch geactiveerd worden en het vetweefsel zelf moet worden gereinigd.
7. De kwaliteit van het voedsel is uiteraard ook bepalend voor het ontstaan van ama. Oud en kant-en-klaar voedsel, onnodige, onnatuurlijke toevoegingen en schadelijke bewerkingen zorgen ervoor dat het voedsel niet volledig kan worden verteerd en dat er ama ontstaat. Daarom is het zo belangrijk om vers, liefst biologisch, voedsel te eten, dat geen bewerkingen heeft ondergaan. Zelfs toevoegingen als azijn, suiker en zout om voeding langer goed te houden, zijn slecht voor de spijsvertering.
8. Ook verkeerde tijdstippen waarop gegeten wordt, kunnen ervoor zorgen dat ama ontstaat. Ons lichaam heeft een biologische klok als het gaat om eten. In de ochtend is ons lichaam bezig met reinigen en ontdoet het zich van afvalstoffen, 's middags is het spijsverteringsvuur het hoogst en 's avonds het laagst. Een late maaltijd in de avond is dus geen goed idee. Het eten wordt maar gedeeltelijk verteerd, er ontstaat ama en er wordt een gedeelte als vet opgeslagen.
9. Verkeerde voedselcombinaties zorgen ervoor dat de spijsvertering overbelast raakt en de verschillende soorten voedingsmiddelen onvolledig verteerd worden.

## VERKEERDE VOEDSELCOMBINATIES

Voedingsmiddelen hebben allemaal verschillende eigenschappen en manieren waarop ze moeten worden verteerd. Sommige voedingsmiddelen zitten elkaar in de weg tijdens die vertering. Er zijn diverse theorieën over wat goede voedselcombinaties zijn en wat niet. Een van de bekende methoden is Fit for Life. Het moet gezegd worden: je valt ervan af en je voelt je echt fit. Bovendien geeft het beslist rust aan je spijsvertering.

Volgens de Fit for Life-methode mag je eiwitten en koolhydraten niet met elkaar combineren. Dus geen broodje kaas, geen yoghurt met muesli, geen spaghetti met kaassaus. Groenten mogen wel worden gecombineerd met hetzij eiwit, hetzij koolhydraten. Dat is de beste combinatie. Ook vetten, dierlijk en plantaardig, mogen niet met eiwitten worden gecombineerd. Vetten en koolhydraten mogen wel.

Fruit mag nergens mee worden gecombineerd en moet dus apart worden gegeten, een uur voor een andere maaltijd en pas wanneer de vorige maaltijd is verteerd (dus minstens drie uur erna). Meloen mag helemaal niet worden gecombineerd. In Australië zeggen ze over meloen: 'eat it alone or leave it alone'.

Er zijn theorieën over combinaties van voeding die nog veel verdergaan. Daarin zijn bepaalde fruitcombinaties ook minder goed. Zoet fruit zou je dan niet mogen combineren met zuur fruit. Geen ananas met een banaan, en geen framboos met witte druif.

De meest strenge methode is ongetwijfeld de Raw Food-beweging. Volgens deze theorie zijn dierlijke eiwitten en zetmeelproducten, waaronder graan, niet goed voor je. Het is heel reinigend voor je lichaam om alleen maar groenten, noten en fruit te eten. Het is allemaal volkomen vers, niet bewerkt en vol voedingsstoffen. Dichter bij de natuur kun je niet komen. Het nadeel is dat je beperkt wordt in je voedselkeuzen en -combinaties. Bovendien heeft een grote hoeveelheid fruit en rauwkost een Vata-

verhogende werking, wat niet voor iedereen goed is. Een dergelijk dieet is prima in de zomer of in warmere streken.

Het is zaak om niet te extreem te zijn als het gaat om voedselcombinaties, maar zelf te bepalen wat goed voelt, wat je wilt doen en wat je niet wilt doen. Toch is er een aantal soorten voeding waar je spijsvertering wel degelijk blij mee zal zijn wanneer je deze niet combineert. Ook in de Ayurveda wordt gesproken over verkeerde voedselcombinaties.

### VERKEERDE VOEDSELCOMBINATIES VOLGENS DE AYURVEDA

Volgens de Ayurveda kan er sprake zijn van verkeerde voedselcombinaties om twee redenen:

1. Voedsel verschilt van elkaar wat virya en/of vipak betreft. Virya betekent dat elke soort voeding een bepaalde werking heeft op het verteringsproces in het maag-darmkanaal. Meestal is de werking hetzij verkoelend, hetzij verhittend, dus agni-verhogend of agni-verlagend. Vipak houdt het effect in dat een bepaalde soort voeding heeft na vertering, in de dikke darm. Meestal is dat effect zoet, zuur of scherp. Dus als er voedingstoffen zijn met verschillende vipak, hebben die een versturende invloed op elkaar.
2. Bepaalde soorten voeding hebben meer tijd nodig om te verteren dan andere soorten. Zo is meloen, de snelst opneembare fruitsoort, al binnen een uur verteerd, terwijl vlees na zes uur nog niet volledig verteerd is.

Er is geen vaststaande lijst van do's and don'ts, omdat in de Ayurveda ook kruiden in recepten worden toegepast, waardoor bepaalde verkeerde voedselcombinaties toch redelijk goed verteerbaar worden. Bovendien hangt het ervan af of de spijsvertering goed is of niet. De één heeft minder moeite met bepaalde voedselcombinaties dan de ander. Toch geeft de volgende handleiding een vrij goed

overzicht van te vermijden combinaties. De informatie is afkomstig van het artikel 'Agni en Ama' van Coen van der Kroon. Hij is een Nederlandse expert op het gebied van Ayurveda en is docent aan de Academy of Ayurvedic Studies in Amsterdam.

**Voedselsoort:** Meloen

**Verkeerde combinatie met:** elke andere voedselsoort, inclusief ander fruit.

**Voedselsoort:** Zure vruchten

**Verkeerde combinatie met:** melk, yoghurt.

**Voedselsoort:** Bananen

**Verkeerde combinatie met:** melk, maïs, koolhydraten, radijs. Liefst zoals meloen: apart eten.

**Voedselsoort:** Limoen

**Verkeerde combinatie met:** yoghurt, melk, komkommers, tomaten.

**Voedselsoort:** Vis

**Verkeerde combinatie met:** melk, yoghurt.

**Voedselsoort:** Vlees

**Verkeerde combinatie met:** melk, yoghurt, eieren.

**Voedselsoort:** Kaas

**Verkeerde combinatie met:** yoghurt, eieren, mango.

**Voedselsoort:** Brood

**Verkeerde combinatie met:** melk.

**Voedselsoort:** Koolhydraten

**Verkeerde combinatie met:** yoghurt, melk, eieren, de meeste vruchten, dadels, bananen.

**Voedselsoort:** Rozijnen

**Verkeerde combinatie met:** maïs, radijs.

**Voedselsoort:** Komkommers

**Verkeerde combinatie met:** limoen, mango, aardappelen, aubergine, tomaat.

**Voedselsoort:** Tomaten

**Verkeerde combinatie met:** meloen, komkommer, melk, yoghurt.

**Voedselsoort:** Aardappelen

**Verkeerde combinatie met:** meloen, komkommer, melk, yoghurt.

**Voedselsoort:** Aubergine

**Verkeerde combinatie met:** meloen, komkommer, melk, yoghurt.

**Voedselsoort:** Maïs

**Verkeerde combinatie met:** dadels, rozijnen, bananen.

**Voedselsoort:** Radiesen

**Verkeerde combinatie met:** bananen, melk en rozijnen.

**Voedselsoort:** Melk

**Verkeerde combinatie met:** bananen, vis, vlees, meloen, yoghurt, zure vruchten, gistbrood, kersen.

**Voedselsoort:** Yoghurt

**Verkeerde combinatie met:** melk, zure vruchten, meloen.

## OOZAKEN VAN OVERGEWICHT VOLGENS DE AYURVEDA VROEGER EN NU

De oorzaken van overgewicht waren volgens de klassieke Ayurveda een gevolg van te veel eten en te weinig beweging, wat uiteindelijk leidde tot een verstoring van de Meda dhatu en de Meda vaha srota's. Het kwam dus vooral voor bij de rijken der aarde. De moderne Ayurveda ziet overgewicht toch als een complexer probleem: een combinatie van twee verstoorde dosha's, namelijk de Vata dosha in de geest en de Kapha dosha in het lichaam.

Het hebben van overgewicht gaat vaak gepaard met het volgen van diëten, want dat is meestal de enige manier die mensen kennen om gewicht te verliezen. Maar het gevolg van dit zogenaamde starvation diet is dat het de Vata van de geest verstoort. Dat heeft onzekerheid en diepe angsten tot gevolg. Uiteindelijk leidt dat weer tot vreetbuien. Verder raakt de Vata vaak verstoord omdat mensen alles wat vet is, laten staan. Ook dit is sterk Vata-verhogend en leidt tot nervositeit en onzekerheid, wat meestal leidt tot meer eten.

Mensen hebben altijd, ook als ze af willen vallen, een beetje Kapha nodig in de vorm van noten en plantaardige oliën om de Vata van de geest in evenwicht te houden. De moderne aanpak is er dus op gericht beide dosha's Vata en Kapha te behandelen. Ook geestelijke en omgevingsfactoren moeten dus worden bekeken om problemen met gewicht te kunnen oplossen. Om overgewicht te bestrijden, wordt aangeraden een dieet te volgen volgens de juiste constitutie, zodat de dosha's weer in balans kunnen komen.

### **BELANGRIJKSTE BOOSDOENERS**

De volgende punten worden gezien als de belangrijkste boosdoeners wat overgewicht betreft. De meeste daarvan worden ook in de westerse wereld als zodanig beschouwd.

- *Een overmaat aan vet voedsel.*
- *Onvoldoende beweging.*
- *Een overmaat aan suiker en zout.*
- *Een overmaat aan eiwitten.*
- *Een overmaat aan alcohol.*
- *Zware maaltijden vlak voor het slapengaan.*
- *Een trage schildklierwerking.*
- *Een overmaat aan water, vooral koud water.*
- *Hoge Jathara agni in combinatie met lage Dhatu agni.*
- *Overgewicht of geschiedenis daarvan in de familie.*
- *Eenzaamheid.*
- *Zorgen.*
- *Weinig gevoel van eigenwaarde.*

### *HET ONTSTAAN VAN TE VEEL VETWEEFSEL*

Een zeer langzame stofwisseling, vooral van het vetweefsel (Meda dhatu), zorgt voor overgewicht. Maar de problemen beginnen dus meestal al bij de spijsvertering. Er kan sprake zijn van overbelasting, dus een te veel aan voedsel of te veel koud water vlak voor of tijdens de maaltijd, waardoor Jathara agni, het verteringsvuur in de maag en de darmen, trager wordt en de spijsvertering en stofwisseling verstoord raken. Daarbij ontstaat ook ama in het maag-darmkanaal, de giftige afvalstoffen die in de lichaamssweefsels worden opgeslagen en daar het functioneren belemmeren.

### *KOUD LEIDT TOT VET*

Dr. Vasant Lad van het Ayurvedic Institute in de VS stelt dat het extreme overgewicht dat vooral in Amerika voorkomt, wordt veroorzaakt door de grote hoeveelheden koude dranken die door Amerikanen worden gedronken. Het is daar de gewoonte om bij de maaltijd grote bekers van wel een halve liter te drinken met frisdranken of koud water, zelfs met ijsblokjes. De ijskoude dranken doven het spijsverteringsvuur, Jathara agni. Hierdoor kunnen voedingsstoffen niet worden opgenomen maar worden ze vrijwel meteen omgezet in vet.

Daarbij ontstaat er grote hitte in het lichaam, omdat agni heel heet wordt ten gevolge van het vaak al aanwezige vetweefsel, dat isolerend werkt. Agni kan letterlijk geen kant op, het kan zijn werk niet doen. Het gevolg van die hitte is dat er behoefte ontstaat aan... opnieuw verkoelende dranken! Ook heeft het drinken van die koude dranken een onecht hongergevoel tot gevolg. Er ontstaat dus een vicieuze cirkel van koude dranken drinken, vetweefsel, hitte en behoefte aan koude dranken en grote onechte eetlust, wat weer tot extra vetweefsel leidt.

### *INVLOED VAN SCHILDKLIER EN BIJNIEREN*

Onze energieverbranding wordt door de schildklier en de bijniere geregeld. Als de schildklier te langzaam werkt, vertraagt de gehele stofwisseling en wordt het teveel aan voedsel omgezet in vetweefsel. Het vetweefsel heeft een

nuttige functie in ons lichaam: het vormt een beschermende laag om de organen en botten en houdt de organen op hun plaats.

Bovendien vormt vetweefsel een reservevoorraad voor het geval er extra energie nodig is en dit niet via de voeding wordt geleverd. Vetweefsel bevat daarnaast vocht en zouten. Het wisselt voedingsstoffen en afvalstoffen uit met de omringende lichaamscellen. Wanneer de bijniere niet goed werken, heeft dit invloed op de gehele waterhuishouding. Ook dat kan leiden tot meer vetweefsel of tot oedeem, vocht dat in het vetweefsel is opgeslagen.

Ook de Dhatu agni, het verteringsvuur van de lichaamsweefsels, raakt verlaagd en in het bijzonder de Meda dhatu agni, het verteringsvuur van het vetweefsel. Als Meda dhatu agni ook verstoord is, ontstaat er een extra toename van vetweefsel. Bovendien ontstaat er in het vetweefsel ama. Daarbij raken vaak ook de rasa en de rakta dhatu verstoord in de vorm van te veel verkeerde vetstoffen (triglyceriden en cholesterol) in het bloed.

### *REINIGING*

Een verstoorde agni heeft dus ama tot gevolg in diverse lichaamsweefsels en leidt tot overgewicht. Daarom neemt reiniging in de Ayurveda ook zo'n belangrijke plaats in. Verder is het van belang om de weefsels te reinigen. Dat kan door bijvoorbeeld af en toe een dag te vasten, hetzij door alleen water te drinken, hetzij door alleen wat fruit en lichte groenten te eten, die geschikt zijn voor de constitutie. Eventueel kan er pancha karma worden toegepast, een vijfvoudige reinigingskuur, door een Ayurvedisch arts of therapeut. Het is uiteraard, ook volgens de Ayurveda, van belang om vet, gefrituurd voedsel te laten staan, weinig tot geen alcohol te drinken, matig te zijn met zuivel en andere vormen van eiwitten en spaarzaam te zijn met suiker en zout.

### *VERSTORING VAN ANDERE DOSHA'S*

Ook een verstoring van de dosha's kan ervoor zorgen dat agni verstoord raakt. Pitta is samengesteld uit de elementen Vuur en Water. Als Pitta verstoord raakt, kan dit de werking van agni verstoren. Pitta kan uit balans raken door een teveel aan Water, wat agni 'dooft'. Vata bestaat uit de elementen Lucht en Ether. Als Vata verstoord is, kan er een teveel aan Lucht zijn, dat als het ware het vuur uitblaast. Kapha bestaat uit de elementen Water en Aarde. Een verstoorde Kapha heeft een overmaat aan Aarde. Dat heeft tot gevolg dat agni vertraagd wordt, wat ama tot gevolg heeft.

### *VERSTORING VAN AGNI ZELF*

Ook agni zelf kan verstoord raken. Agni is ook onderhevig aan de drie guna's, de drie eigenschappen, die uit balans kunnen raken. Zo heeft agni de eigenschappen licht, scherp en heet. Als een of meer van deze eigenschappen verstoord raken, bijvoorbeeld de eigenschap heet, dan is het gevolg dat de eetlust sterk vermindert of zelfs verdwijnt. De eigenschap scherp is nodig voor een goede spijsvertering. Een verstoring ervan zorgt voor onvolledige vertering. De eigenschap licht is bij een verstoorde balans verantwoordelijk voor een zwaar gevoel, vooral na het eten.

### *TYPISCHE VERSTORINGEN PER DOSHA*

Elke dosha is geneigd een bepaalde soort agni te laten zien wanneer deze verstoord is. Bij elke dosha is agni dus op een andere manier verstoord. Bij een verstoorde Vata is de bijbehorende agni Vishama agni, bij een verstoorde Pitta is de bijbehorende agni Tikshna agni en de agni die hoort bij een verstoorde Kapha, wordt Manda agni genoemd.

#### **Vishama Agni**

Bij een verstoring van Vata is er vaak sprake van een spijsvertering die onregelmatig is, afwisselend snel of langzaam. Het gevolg is een opgeblazen gevoel en veel boeren door gasvorming in de darmen en buik. Het hongergevoel is afwisselend sterk en zwak en wordt

op afwijkende tijden opgewekt, zoals 's nachts of in de namiddag, ten gevolge van de onregelmatige spijsvertering. Als agni trager wordt, leidt deze vorm van agni tot overgewicht. Geestelijke problemen zijn angsten, onzekerheid en stress.

### **Tikshna Agni**

Een verstoring van Pitta zorgt meestal voor een zeer snelle spijsvertering die een teveel aan voedingsstoffen verbrandt. Het gevolg is hypoglykemie (een te snel dalende bloedsuikerspiegel doordat alle koolhydraten snel worden verbruikt), zuurbranden door een te hoge aanmaak van maagzuur, neiging tot diarree en colitis (chronische ontsteking van het slijmvlies van de dikke darm). Veel olie en vet in de voeding leidt tot overgewicht.

### **Manda Agni**

Is Kapha uit balans, dan is het gevolg dat de spijsvertering heel langzaam verloopt, waardoor voeding deels niet verteerd wordt. Het gevolg is een vermindering van de eetlust, sufheid en behoefte om te slapen na de maaltijd, en allergieën, door een opeenhoping van toxische stoffen in de darmen. Deze vorm van agni leidt meestal tot overgewicht en uiteindelijk obesitas.

### **ONDERGEWICHT VOLGENS DE AYURVEDA**

Ondergewicht wordt ook op een iets bredere manier bekeken in de Ayurveda. Het is logisch dat iemand met een Vata-constitutie die een verhoogde Vata heeft, grote kans loopt op ondergewicht. Er is meestal al sprake van een laag gewicht bij deze constitutie. Maar ook een verhoogde Pitta kan zorgen voor ondergewicht door een te sterke Jathara agni. Een langdurig te hoge Jathara agni kan vermagering tot gevolg hebben. De voeding wordt te snel verbrand en er blijven weinig tot geen voedingsstoffen over.

Verder kan een te hoge Meda dhatu agni zorgen voor een te hoge verbranding van het vetweefsel. Dit kan worden veroorzaakt door een te sterke schildklierwer-

king. Ook de bijniere kunnen zorgen voor een te grote afvoer van vocht en daardoor uitdroging en vermindering van het vetweefsel tot gevolg hebben.

In het geval van Vishama agni kan een te hoge agni leiden tot ondergewicht. In het geval van Tikshna agni kan ondergewicht veroorzaakt worden door een te actieve spijsvertering.

### *ANOREXIA DOOR VERSTOORDE VATA*

Ondergewicht bestrijden is dan niet alleen een kwestie van meer eten, maar ook van ervoor zorgen dat agni weer goed kan werken en van die voeding kiezen die de dosha's weer in balans brengt. Bovendien is net als bij overgewicht, ook bij ondergewicht vaak sprake van een verstoring van Vata in de geest, dus nervositeit, onzekerheid en angsten. Anorexia is een extreme vorm van een verstoorde Vata in de geest. Vata is immers verbonden met de zintuigen. Als Vata verstoord is, worden dus de indrukken die via de zintuigen binnenkomen, ook niet meer goed verwerkt. In het geval van anorexia is er dus sprake van het niet goed functioneren van de zintuigen. Iemand met anorexia kijkt immers in de spiegel en is er heilig van overtuigd dat het lichaam te dik is.

Ook zijn mensen met anorexia heel gevoelig voor de indrukken die ze opdoen in het dagelijks leven. De gangbare aanpak van anorexia in de medische zorg, namelijk rationeel-emotieve therapie, om mensen via de ratio te laten inzien dat ze niet te dik zijn, is volgens de Ayurveda niet voldoende of zelfs niet geschikt. Wat van belang is, is een combinatie van aardende therapieën, zoals massage en warme baden. De een heeft meer behoefte aan warmte en veiligheid, de ander aan aanraking. Geschikte, verwarmende rustgevende voeding is van belang, evenals aardende vormen van meditatie. Ook de omgeving heeft veel invloed: alles wat snel, gehaast en vluchtig is, is Vata-verhogend. Dus het kan mensen met anorexia ook erg helpen wanneer hun geleerd wordt om te gaan met de eisen van de moderne samenleving en de specifieke omgeving waarin ze verkeren.

### ALGEMENE RICHTLIJNEN VOOR GEZONDE VOEDING

De volgende richtlijnen zijn afkomstig uit de Ayurveda, de moderne voedingswetenschap en de orthomoleculaire en natuurgeneeskundige voedingsleer. Degenen waarvan het spijsverteringsvuur, agni, sterk en in balans is, hoeven minder te letten op deze richtlijnen dan mensen waarvan de spijsvertering niet goed of te zwak verloopt, hetzij door agni die uit balans is, hetzij door andere gezondheidsklachten.

1. Volgens de Ayurveda wordt de combinatie van koolhydraten en eiwitten niet aangeraden, zoals de oer-Hollandse combinatie van aardappelen met vlees of macaroni met kaassaus. Het is moeilijk te verteren. Granen en bonen mogen wel gecombineerd worden. Dat komt omdat bonen zelf voor een deel uit zetmeel en voor een deel uit eiwitten bestaan.
2. Het wordt ook afgeraden om fruit te combineren met eiwitten en fruit samen te eten met groenten die veel zetmeel bevatten, zoals aardappelen, zoete bataat, pompoen en erwten. Al die verschillende suikers met eiwitten zijn een zware combinatie om te verteren en het kan gaan gisten.
3. Wat drinken betreft, is het beter om een warme of lauwwarme drank bij de maaltijd te drinken, maar niet te veel en zeker geen koude of ijskoude dranken. De reden hiervoor is dat koude of ijskoude dranken agni verzwakken en daardoor kunnen leiden tot overgewicht.
4. Het is niet goed om vlak voor het eten te drinken. Beter is het om tijdens het eten kleine slokjes drinken te nemen. Eén glas drinken tijdens het eten is voldoende, want meer drinken verstoort de spijsvertering.
5. Indien mogelijk, is het goed om 's middags een warme maaltijd te gebruiken of iets warm te eten, omdat agni dan het hoogst is. Je kunt bijvoorbeeld een kopje (miso)soep of bouillon nemen bij de maaltijd.

6. 's Avonds kun je beter geen zuivelproducten en geen chocolade meer eten. Zuivel kost veel energie om te verteren, zodat je niet rustig inslaapt, en chocolade is opwekkend. Wel kun je warme melk met wat verwarmende kruiden (gember, anijs) drinken of een kopje verwarmende kruidenthee.
7. Er moet voldoende tijd zitten tussen de laatste en de volgende maaltijd, zodat het voedsel goed verteerd kan worden. Tussendoortjes zijn prima, zeker bij een snelle spijsvertering, maar ze moeten licht verteerbaar zijn en er kunnen beter geen grote porties van genomen worden. Anders heeft het lichaam geen tijd om alle voeding te verteren en dat leidt tot spijsverteringsproblemen. Het beste is om een uur of drie tot vier tussen elke maaltijd te houden. Een tussendoortje kan een rijstwafel of wat fruit zijn dat ongeveer een half uur voor de volgende maaltijd kan worden gegeten.
8. Niet te veel, maar ook niet te weinig eten. Beide leiden tot gewichtsproblemen en zijn niet bevorderlijk voor de gezondheid. De maag moet voor driekwart vol zitten, dus niet helemaal vol.
9. Gebruik voedingsmiddelen die zo vers mogelijk zijn, dus vermijd zo veel (gedeeltelijke) kant-en-klaarproducten in zakjes en pakjes. Vermijd in ieder geval onnodige en ongezonde E-nummers. Klietjes opwarmen en overblijfselen van de maaltijd van de vorige dag, worden in de Ayurveda afgeraden. Het is niet meer vers en dus belastend voor het lichaam.
10. Het is belangrijk dat de maaltijd er aantrekkelijk uitziet. Dat stimuleert het hele spijsverteringsproces. Je kunt letten op kleuren, die mogen zo divers mogelijk zijn. Schep een bord niet helemaal vol. Je kunt beter een tweede keer opscheppen als je nog honger hebt.

11. Neem de tijd om rustig te eten, vermijd verstoringen zoals met een bord voor de tv zitten of ruziemaken aan tafel. Tijd en rust om te eten, zorgen voor een goede spijsvertering en dus voor een goede opname van voedingsstoffen.
12. Goed kauwen bevordert de spijsvertering. Probeer het voedsel daarom niet te snel door te slikken, maar het zo lang mogelijk in de mond te houden en goed te kauwen. Zo geniet je ook meer van wat je eet, omdat je het beter proeft.
13. Gebruik zo veel mogelijk voedsel uit het seizoen en uit de eigen streek of een soortgelijk klimaat. Wat groeit in onze omgeving gedurende het seizoen, past bij de eigenschappen die bij de omgeving en het klimaat horen. Daarom is het regelmatig eten van sinaasappels in de winter in Nederland vanwege de extra vitamine C niet zo gezond, maar koolsoorten eten, waar ook veel vitamine C in zit, wel.
14. Je helpt je lichaam als je regelmaat houdt in de eet-tijden. Het spijsverteringsproces kan zich daar dan op instellen. Sommige mensen eten heel onregelmatig, veroorzaakt door werktijden, onverschilligheid of onoplettendheid. Maar daar raakt agni door verstoord.
15. Bouw af en toe eens een vastendag in, waarop je alleen groentesappen drinkt of alleen fruit en licht gekookte groenten met rijst eet. Of probeer eens eendag lang alleen water en thee te drinken. Dat brengt de spijsvertering even tot rust en geeft het lichaam de mogelijkheid extra afvalstoffen af te voeren.
16. Zorg voor voldoende gezond vet door af en toe ongebrande en ongezouten noten en zaden te eten. Maak zo veel mogelijk gebruik van koude, onverzadigde vetten, bijvoorbeeld in de salade, naast dierlijke vetten uit zuivelproducten. Eet niet te vaak gefrituurd en in veel vet gebakken voedsel. Let op het soort vet dat

je daarvoor gebruikt, zoals kokosolie, palmpitolie en ghee, die ook stabiel blijven bij hogere temperaturen. Vermijd frituurolie, waar transvetten in zitten. palmpitolie en ghee, die ook stabiel blijven bij hogere temperaturen. Vermijd frituurolie, waar transvetten in zitten.

17. Wees voorzichtig met zout, heet en gekruid eten. In veel kant-en-klare producten zit veel zout, dus probeer die zo veel mogelijk te vermijden. Er is kruidenzout te koop in natuurvoedingswinkels, zeezoutvermengd met kruiden, waarmee je het eten op smaak kunt brengen zonder dat je veel zout gebruikt.
18. Gebruik zo veel mogelijk volkorenproducten vanwege de vezels. Onoplosbare vezels zitten in de omhulsels van granen en zaden en zorgen voor een goede stoelgang. Oplosbare vezels bevinden zich in groenten, peulvruchten en fruit en zijn nodig voor een goede spijsvertering, een evenwichtige bloedsuikerspiegel en een gezond cholesterolgehalte.
19. Eet zo veel mogelijk plantaardige producten en probeer vleesproducten geheel of gedeeltelijk te vermijden. Dierlijke eiwitproducten, vooral zure zuivel, vormen een belangrijke aanvulling (vitamine B12). Vlees is belastend voor het spijsverteringsstelsel, omdat het lang duurt voordat vlees verteerd is. Vroeger aten mensen beslist niet elke dag vlees, want daar moest voor gejaagd worden. Vlees vormde een aanvulling op een plantaardig dieet van planten, noten, vruchten en zaden. De onmenselijke manier waarop dieren nu worden gefokt voor de vleesindustrie en de hoeveelheid vlees die beschikbaar is, is bovendien een bedreiging voor het milieu en de voedselvoorraden. Het evenwicht is ver te zoeken. Bovendien zijn veel dieren, zoals olifanten, apen en koeien, vegetariërs, dus we hebben vlees niet nodig om groot en sterk te worden.

### **Herkenningsvraag**

*Kun je aangeven wat er volgens de Ayurveda niet goed is aan je eigen dieet en voedselcombinaties en wat andere richtlijnen voor de maaltijd zijn?*

Deze minicursus is een module uit de SORAG cursus Gewichtscoaching.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar [www.sorag.nl](http://www.sorag.nl) en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

