

AYURVEDA

DE KUNST VAN BALANS

Misschien gaat je buurvrouw lekker op een dieet van salades, maar krijg jij juist buikpijn van rauwkost. Volgens de Ayurvedische leer is dat niet gek: ieder type heeft iets anders nodig om gezond te blijven.

TEKST MARION VAN ES | BEELD BEELDIGBEELD/STOCKFOOD, SHUTTERSTOCK

Veel mensen associëren Ayurveda met geneeskrachtige kruiden en alternatieve therapie, maar het omvat veel meer. Niet voor niets betekent Ayurveda letterlijk 'wetenschap van het leven'. Wijze mannen uit het oude India verkregen hun kennis door diepe meditatie en gaven die kennis weer mondeling door aan hun leerlingen. Niemand weet hoe oud deze leefwijze exact is, maar waarschijnlijk gaat het terug naar 3000 tot zelfs 5000 voor Christus. Balans is het codewoord binnen de Ayurveda. Het idee is dat je gezond blijft door je lichaam, geest en ziel in evenwicht te houden. Ziektes zouden zich als eerste in de geest manifesteren, en pas als ze daar keer op keer genegeerd worden, uiteindelijk in het lichaam terechtkomen. Door goed naar de signalen te luisteren, kun je disbalans op tijd herstellen en voorkomen dat je ziek wordt. Makkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk, want hoe merk je dat je uit balans bent?

ONTBREKENDE ELEMENTEN

De Veda's geloven dat de mens – net als het heelal en de natuur – is opgebouwd uit vijf elementen: aarde, vuur, lucht, water en ether (lege ruimte). Die elementen komen ook terug in de drie dosha's: Vata (lucht & ether), Pitta (vuur & water) en Kapha (aarde & water). Ieder mens wordt geboren als een van die drie types (zie kader), of als een combinatie van twee. Weet je welk type je bent, dan kun je daar je leefstijl en voeding op aanpassen. Zo is een Vata-type van nature koud en droog – net als lucht. Om de ontbrekende elementen aarde, vuur en water aan te vullen, heeft dit type vooral behoefte aan warme, vochtrijke voeding met wat meer olie. Pitta's hebben juist veel vuur in zich, waardoor ze meer baat hebben bij verkoelend eten en drinken. En Kapha's

zijn, net als aarde, wat zwaarder van nature en kunnen dus het best licht verteerbare voeding eten. Voor elk type is een lijst samengesteld met de etenswaren, kruiden en dranken die je beter wél en niet kunt nemen. Ook binnen die lijst draait het weer om balans, namelijk de balans van de zes smaken: zoet, zuur, zout, bitter, scherp en wrang. Het doel is om die smaken in elke maaltijd te combineren. Tot slot moet er ook nog een balans zijn tussen de vier seizoenen. Zo zou je in de koude, natte herfst meer droog en warm voedsel moeten toevoegen aan je eetpatroon en in de droge, warme zomer juist meer koele, vloeibare producten.

SIGNALEN VAN JE LICHAAM

Klinkt ingewikkeld, maar dat valt wel mee. Door naar de signalen van je lichaam te luisteren, merk je namelijk gauw genoeg of je goed bezig bent. Iemand met te veel vuur (Pitta) wordt immers letterlijk vurig, in de vorm van hitte-aanvallen of een kort lontje. Een Kapha wordt letterlijk zwaar, in de vorm van overgewicht of zwaar-moedigheid. En een Vata die uit balans is, wordt lichter, heeft het snel koud en krijgt last van een droge huid of droog haar. In tegenstelling tot wat we meestal leren over gezonde voeding – bijvoorbeeld dat sla, crackers en water heel gezond zijn – kan dat koude, droge voedsel bij een Vata-type juist averechts werken. Een pittig, warm soepje en een kop gemberthee zouden veel gezonder zijn! Dat ondervond ook Hanne van Jaarsveld van praktijk voor »

BENIEUWD WELK TYPE JIJ BENT? KIJK OP AYURVEDA.NL EN KLIK OP DOSHA-TEST. OP DE SITE VIND JE OOK UITGEBREIDE VOEDINGSLIJSTEN PER TYPE

Welk dosha-type ben jij?

VATA-TYPES

hebben vaak een licht gewicht en komen niet snel aan. Ze zijn flexibel, druk, creatief en enthousiast, en ze hebben een rijke fantasie. Ook zijn ze gevoelig voor harde geluiden en hebben ze het snel koud. Als een Vata uit evenwicht is, kan dit leiden tot onzekerheid, stress, een droge huid en koude handen en voeten. Vata's hebben baat bij een regelmatig eetpatroon en warme, vochtrijke maaltijden met gezonde vetten. Koud en droog eten (zoals smoothies en crackers) kunnen ze beter vermijden, net als producten die wrang of bitter van smaak zijn.

PITTA-TYPES

hebben een gemiddelde lichaamsbouw, maar kunnen wel veel eten. Ze zijn avontuurlijk en gepassioneerd, en doordat ze gestructureerd, perfectionistisch, slim en ambitieus zijn, zijn het echte leiders. Maar zijn Pitta-types uit balans, dan kunnen ze prikkelbaar of driftig worden. Ook hebben ze snel last van een geïrriteerde huid. Omdat ze van zichzelf al warm en vurig zijn, hebben Pitta's baat bij verkoelende dranken en maaltijden, zoals salades, melk, zoet fruit en granen. Ze kunnen beter wegblijven van alcohol, koffie, rood vlees en vet of pittig eten.

KAPHA-TYPES

hebben aanleg tot overgewicht en vaak een wat zwaardere lichaamsbouw en spieraanleg. Ze hebben een sterk immuunsysteem. Ook zijn ze actief, sterk en hebben ze een groot uithoudingsvermogen. Ze zijn rustig, geduldige en vriendelijk en raken niet snel uit balans. Doen ze dat wel, dan neigen ze naar overgewicht en passiviteit. Kapha's zijn dol op zoet en vet, maar door hun langzame verbranding kunnen ze beter kleine, licht verteerbare maaltijden nemen. Ze reageren goed op groente, fruit, bonen en pittige kruiden, en minder op zuivel, suiker en koolhydraten.

KAPHA **PITTA** VATA

natuurgeneeskunde Ayurveda Pure (Ayurveda-pure.nl) aan den lijve. “Ik was zo’n typische jonge moeder die veel ballen tegelijk in de lucht probeerde te houden”, vertelt ze. “Mijn energie holde achteruit, mijn darmen werkten niet goed en ik had het altijd koud. Toen ik bij toeval in contact kwam met een Ayurvedisch arts die me vertelde dat de oorzaak in mijn eetpatroon zat, kon ik hem aanvankelijk wel schieten. Ik was een healthfreak, schreef kookboeken en wist álles van gezonde voeding. Hoezo at ik niet goed?! Maar toen hij uitlegde dat mijn eetgewoonten niet bij mijn lichaam pasten, klonk dat eigenlijk heel logisch. Na drie maanden Ayurvedisch eten, had ik al veel meer energie en kwamen mijn darmen tot rust. En na een halfjaar had ik het nooit meer koud.”

VOOR JEZELF KIEZEN

Hanne benadrukt dat levensstijl binnen Ayurveda net zo belangrijk is als voeding. “Je raakt niet alleen uit balans door een eetpatroon dat niet bij je type past, maar ook door een leefstijl die niet bij je type past. Voor Vata’s zijn regelmaat, warmte en voldoende slaap bijvoorbeeld belangrijk,

AFVALLEN

Alle drie de types kunnen bij een disbalans last van overgewicht krijgen, maar Kapha’s zijn er het meest vatbaar voor. Niet voor niets wordt mensen met dit type aangeraden om een dag in de week te vasten. Ook kun je het best van je lunch de hoofdmaaltijd maken, omdat je spijsvertering dan op zijn actiefst is. Het idee achter Ayurveda is dat je vanzelf afvalt als je leeft en eet volgens je type. Onthoud wel dat een Kapha van nature wat steviger gebouwd is. Je zult dan dus nooit in balans zijn met een extreem slank (Vata-)figuur.

terwijl een Pitta actie en uitdaging nodig heeft en een Kapha niet goed reageert op veranderingen. En sowieso raakt elk type uit balans door heftige gebeurtenissen, langdurige stress of te weinig tijd nemen voor jezelf. Vooral vrouwen hebben de neiging veel te veel te geven en te weinig me-time te nemen. Dat is óók een verkeerde balans! Een van de dingen die ik mijn cliënten dus vaak adviseer, is om tijd in hun agenda te blokken en vaker voor zichzelf te kiezen.”

ANDERS ETEN EN LEVEN

De filosofie achter Ayurveda is dat een lichaam verontreinigd raakt als het lange tijd de verkeerde voeding binnenkrijgt. Dat kan onder andere spijsverteringsproblemen tot gevolg hebben, variërend van brandend maagzuur tot rommelende darmen of overgewicht.

Hanne van Jaarsveld gelooft dat Ayurveda de oplossing is voor de meeste ziekten en gezondheidsklachten. “Alle auto-immuunziekten, zoals diabetes, coeliakie en MS, komen voort uit een verstoorde balans van lichaam en geest, net als darmklachten, obesitas, allergieën en huidproblemen. Met een andere manier van eten en leven kun je die balans grotendeels herstellen. Voor de duidelijkheid: bij een ziekte als kanker moet je absoluut bij de reguliere zorg aankloppen, al kan Ayurveda wel ondersteunend werken bij de behandeling. Ayurveda kan niet alles, wel veel. Laatst had ik een vrouw in mijn praktijk met een zware burn-out. Ze had lange tijd voor haar zieke moeder gezorgd naast haar drukke baan en was oververmoeid. Ze had allerlei gezondheidsklachten, zoals ernstig eczeem, een veel te hoge bloeddruk, hoofdpijn, darmproblemen en flink overgewicht. We gingen aan de slag met haar eet- en leefpatroon, maar ook met Ayurvedische massages en persoonlijke gesprekken. Inmiddels is ze twintig kilo afgevallen en zit ze veel beter in haar vel.”



10 Ayurveda-tips

1
Neem drie maaltijden per dag en liefst geen tussendoortjes.
Op die manier geef je je lichaam rust.

2
Eet vooral producten die goed te verteren zijn:
gekookt is volgens Ayurveda bijvoorbeeld beter dan rauw. Vermijd eten dat bewerkt, bevroren, ingeblikt of opgewarmd is, want daaruit is de prana (levensenergie) verdwenen.

3
Zorg ervoor dat je genoeg slaapt.
Ga op tijd naar bed en sta vroeg op, dat komt het meest overeen met het natuurlijke ritme van het lichaam.

4
Eet niet als je boos of verdrietig bent.
Is je geest nog bezig emoties te ‘verteren’, dan kan je lichaam voedingsstoffen niet goed opnemen.

5
Neem de tijd voor je maaltijd: eet niet te snel of te langzaam, concentreer je op de maaltijd (dus niet eten voor de tv of ondertussen op je telefoon kijken) en blijf na het eten vijf à tien minuten zitten voor je iets anders gaat doen.

6
Vermijd energie-vretende voedingsmiddelen, zoals cafeïne, alcohol en fastfood. Ook verkeerde combinaties in het eten, zoals melk en vis of vlees en granen, onttrekken energie en zorgen voor verontreiniging in de darmen.

7
Leef met de seizoenen mee door seizoensproducten te eten.
Houd er ook rekening mee dat jouw type extra uit balans is in een bepaalde periode van het jaar (Kapha in het prille voorjaar, Pitta in de zomer en Vata in de herfst en winter).

8
Drink voldoende, bij voorkeur warm water dat tien minuten is gekookt.
Dan is het water namelijk beter gefilterd. Ook zorgt water ervoor dat je voeding beter wordt opgenomen.

9
Gebruik veel kruiden, want die stimuleren de spijsvertering en zijn heilzaam voor lichaam en geest.
Er zijn talloze kruiden waarvan de geneeskrachtige werking wetenschappelijk is bewezen, zoals kurkuma, gember, koriander, kaneel en zwarte peper. Maar er zijn ook Ayurvedische kruidenmengsels te koop.

10
Beweeg voldoende, liefst in de ochtend.
Maar kies wel een sport die je leuk vindt en kunt volhouden. Overbelasting is uit den boze, dus beweeg zonder volledig uitgeput te raken of over je grenzen te gaan.