



**VOEDING
& LEEFSTIJL
VOOR
VATA DOSHA**

**DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF**

WEEK 2 - LES 1



VOEDING VATA DOSHA

Manier van eten

- Regelmaat is belangrijk voor vata. Kijk of je een indeling kunt maken, zodat je elke dag rond dezelfde tijd gaat eten. Sla geen maaltijden over.
- Voor iedereen is het belangrijk om met aandacht te eten, maar vooral voor vata's. Reizen, praten of tv kijken tijdens het eten brengt vata nog meer uit balans.
- Eet rustig en kauw goed!

Te vermijden/verminderen:

- Het belangrijkste wanneer vata uit balans is, is om rauwe voeding te vermijden. De enige uitzondering hierop is fruit (behalve appel, die kun je beter koken of bakken). Zorg er echter voor dat je fruit niet met andere voedingsmiddelen tegelijk eet.
- De smaken scherp, bitter en wrang kun je beter verminderen.
- Weest matig met alcohol. Dit is subtiel en daarom vata verhogend.
- Aardappelen, koolsoorten en bonen.
- Vlees. Dit is te zwaar verteerbaar voor vata's. Wanneer vata personen zich erg zwak voelen kan uit vlees getrokken soep wel heel goed zijn.
- Vermijd té scherpe kruiden/specerijen, zoals hete pepers. Dit werkt uitdrogend.
- Vermijd koffie, zwarte thee en groene thee.

Goed voor vata:

- Vata heeft moeite met het verteren van proteïne, maar ze hebben dit juist wel heel hard nodig. Vlees is te zwaar en daardoor niet goed te verteren door vata's. De beste bron van eiwitten voor vata zijn mungbonen. Door hier komijn en hing aan toe te voegen maak je het beter verteerbaar voor vata's. Ook andere linzen en bonen zijn een goede bron van eiwitten als ze door middel van weken en kruiden beter verteerbaar worden gemaakt.
 - Voeg extra olie/ghee toe aan maaltijden. Dit voorkomt droogte in het lichaam.
 - Focus op de smaken zoet, zuur en zout.
 - Zorg dat je appels eerst kookt. Verder zijn alle zoete vruchten goed voor vata, zoals bananen, mango en dadels (geweekt).
 - Stoom je groente! In principe kunnen alle groentesoorten, maar vooral zoete aardappel, pompoen, wortel, courgette en bietjes zijn er goed voor vata. Bladgroenten kunnen wel maar dan met genoeg kruiden en wat extra olie of ghee.
-



- Alle noten en zaden zijn goed, maar week ze wel van te voren. Je kan er bijvoorbeeld notenmelkjes van maken of je kan notenpasta's nemen zoals amandapasta of tahin.
- Alle natuurlijke zoetmiddelen zijn goed. Wees matig met honing. Jaggery is het beste zoetmiddel voor vata.
- Zoetwatervis.
- Alle kruiden en specerijen zijn goed, zolang ze niet té scherp zijn. Gebruik gember, kaneel, komijn, basilicum, hing, knoflook en oregano. Ook zout is belangrijk voor vata!
- Alle zuivel is in principe goed voor vata. Kies dan wel voor biologisch vanwege de huidige kwaliteit. Drink melk altijd warm, nooit koud uit de koelkast!
- Alle oliën zijn goed voor vata, vooral ghee en sesamolie.

AGNI BALANCEREN

Heb je snel last van een opgeblazen buik, winderigheid, constipatie, droge ontlasting of een onregelmatige ontlasting? Probeer dan deze remedies:

1. Bij zwakke agni: Neem voor de maaltijd een stukje verse gember met een snufje zeezout en een paar citroendruppeltjes.
 2. Gebruik in je maaltijd winddrijvende kruiden, zoals komijn en asafoetida (hing).
 3. Toch opgeblazen na het eten? Kauw op venkelzaadjes.
 4. Neem een mespuntje Hingastavak Churna voor de maaltijd om agni te versterken. Kan eventueel ook na de maaltijd worden genomen. (*te koop bij www.pranayur.nl*)
 5. Drink verse gemberthee gedurende de dag.
-



LEEFSTIJL VATA DOSHA

Sleutelwoorden: rust, reinheid en regelmaat

Zorg voor regelmaat

Zorg voor regelmatige slaap- en eettijden. Doe elke ochtend je dinacharya en voeg hier nu eventueel ook abhyanga aan toe!

Zorg voor voldoende rust

Vata personen hebben meer rust nodig, omdat hun zenuwstelsel sneller overbelast raakt. Vermijd te veel prikkels en te veel lichamelijke inspanning. Die liever een rustige vorm van yoga of een wandeling in de natuur.

Tips om zenuwstelsel te kalmeren: dagelijks Yoga Nidra of Restorative Yoga.

Slaap

Zorg voor voldoende slaap. Slapen is één van de beste remedies om een hoge vata in balans te brengen. Wanneer vata heel hoog is kan het echter soms lastig zijn om in een diepe slaap te komen. Voor een betere slaap is het belangrijk je mobiel en andere schermen minstens twee uur voor het slapen uit te zetten. Eventueel kun je voor het slapen gaan een oliemassage (abhyanga) doen of warme melk met nootmuskaat nemen.

Pranayama

Alle pranayamas zijn in principe goed voor vata. In de video over pranayama zie je welke het meest geschikt is om vata in balans te brengen.

Abhyanga

Abhyanga is het belangrijkste om in te zetten bij een vata disbalans. Is je vata hoog? Dan kun je deze nu ook toevoegen aan je ochtendroutine. Lukt het niet in de ochtend, dan kun je het ook in de avond doen voor het slapen gaan. Zie meer informatie over abhyanga op de volgende pagina.



ABHYANGA

Abhyanga is zelfmassage van het lichaam. Vata is droog, licht, koud en ruw. Een warme olie heeft precies de tegenovergestelde eigenschappen: olieachtige, zwaar, warm en zacht. Door jezelf dagelijks in te smeren ga je het uitdrogingsproces tegen en hiermee ook het verouderingsproces.

De warme olie komt tot in de diepste weefsels, waardoor vata in balans blijft. Het is een manier om het zenuwstelsel te kalmeren, stress te verminderen en het lichaam de revitaliseren.

In de academie vind je een video over hoe je abhyanga kan doen (engels)

Voor vata's is warme sesamolie een goede olie.

Wil je een meer specifieke olie, dan kun je naar onderstaande oliën kijken:

Bij spier- en gewrichtspijnen (geen ontstekingen!):

Maha Narayan Taila (te koop bij www.pranayur.nl)

Bij algehele zwakheid:

Baladir Taila (te koop bij www.pranayur.nl)

Abhyanga voor Pitta en Kapha

Abhyanga kan ook worden ingezet voor pitta's of kapha's. Pitta's kunnen er veel baat bij hebben wanneer ze erg gesresst zijn en veel in hun hoofd zitten. Kokosolie is een goede verkoelende olie voor pitta. In de koudere seizoenen zou je een mix van sesamolie en kokosolie kunnen gebruiken.

Bij huidklachten kun je neem olie gebruiken. (te koop bij www.pranayur.nl)

Kapha personen hebben in principe van zichzelf al een olieachtige huid en hebben daarom weinig olie nodig. Wanneer kapha hoog is of wanneer er veel ama (afvalstoffen) aanwezig is in het lichaam wordt het afgeraden om abhyanga te doen, omdat het dan niet goed wordt opgenomen. Wanneer je in balans bent als kapha kun je het bijvoorbeeld om de dag doen of één keer in de week met sesamolie of mosterdolie.



INZICHTSVRAGEN

In hoeverre herken jij je in de Vata dosha? Welke eigenschappen heb je?

Welke disbalansen die gerelateerd zijn aan de Vata dosha ervaar jij?



Wat denk je dat hiervan de oorzaak zou kunnen zijn nu je deze les hebt doorlopen?

Eet je vaak salades? Is je leefstijl onregelmatig? Neem je weinig tijd voor jezelf om tot rust te komen?

Welke simpele aanpassing in voeding en leefstijl kun je nu direct doen om meer in balans te komen?

Maak het niet te ingewikkeld voor jezelf. Zeker voor vata personen is het belangrijk om veranderingen stapje voor stapje te doen, zodat ze ook wat langer blijven hangen!





OPDRACHT

Ga experimenteren met de voeding en leefstijladviezen die Vata verlagen. Ook als je geen vata persoon bent, zal je aan één van deze remedies zeker wat kunnen hebben. Vata raakt namelijk het snelst uit balans. Zeker omdat we ook in een wereld leven waar vata heel hoog is. De wereld is snel, er zijn veel prikkels en er is veel beweging! Voel welke het beste voor jou zou kunnen werken en probeer dit minstens een maand vol te houden om erachter te komen of je verschil merkt. Hou in je dagboekje je ervaringen bij.
