



**VOEDING
& LEEFSTIJL
VOOR
KAPHA
DOSHA**

**DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF**

WEEK 2 - LES 3



VOEDING KAPHA DOSHA

Manier van eten:

- Eet alleen als je écht honger hebt. Voor kapha's is het heel belangrijk dat ze leren luisteren naar hun agni en niet naar hun emotionele eetlust. Drink ook alleen als je écht dorst hebt. Drink warme dranken.
- Voeding moet zoveel mogelijk licht verteerbaar zijn. Leer jezelf aan om bij het koken veel specerijen te gebruiken die de spijsvertering stimuleren.
- Las af en toe een vastendag in.

Te vermijden/verminderen:

- Wees matig met vetten en oliën.
- Vermijd zware voeding, zoals vlees en zuivel. Zoveel mogelijk veganistisch eten is het beste voor kapha personen. Geitenmelk en oude geitenkaas kan in mate.
- Wees matig met koolhydraten. Granen kunnen erg zwaar zijn voor kapha personen, vooral tarwe!
- Vermijd noten. Pompoenpitten en zonnebloempitten kunnen met mate.
- Vermijd alle zoetmiddelen. Het beste zoetmiddel voor kapha is honing, omdat dit een schrapende werking heeft. Let er echter op dat je honing nooit verhit. Dan wordt het giftig. Kies voor pure rauwe honing.
- Vermijd vruchtensappen, koude dranken of thee waar zoethout in zit.
- Eet fruit met mate.
- Smaken zoet, zout en zuur met mate.

Goed voor kapha:

- 60% van de voeding voor kapha zou moeten bestaan uit groente. Kies groente die scherp en bitter zijn, zoals spruitjes, bladgroente, broccoli, radijs, rode biet, prei, kool, aardappelen, knoflook en ui. Wees matig met zoete of waterige groenten, zoals zoete aardappel, pompoen of courgette. Kook of stoom de groente lichtjes.
 - Fruit dat goed is voor kapha: abrikozen, gedroogde vijgen, appels, peren, granaatappels, blauwe bessen en cranberry.
 - Focus op de smaken scherp, bitter en wrang.
 - Bijna alle kruiden en specerijen zijn goed voor kapha om agni te stimuleren.
-



- De beste olie voor kapha is sesamololie, mosterdolie of ghee.
- Drink warm water, groene thee of gemberthee.
- De beste granen voor kapha zijn: gierst, gerst, boekweit en basmatirijst. (Bij grote disbalans kun je deze beter ook vermijden).
- Groente en groene mungbonen zijn uitermate geschikt voor kapha, omdat deze schrapend en licht verteerbaar zijn.
- Alle soorten bonen en erwten zoals kikkererwten, rode linzen, spliterwten, witte en bruine bonen.

AGNI BALANCEREN

Heb je een trage stoelgang, plakkerige/slijmerige ontlasting, een zwaar gevoel na het eten of geen échte eetlust? Probeer dan de volgende remedies:

1. Neem Trikatu (een mengsel van gemberpoeder, pippali en zwarte peper) voor of na de maaltijd (*te koop bij www.pranayur.nl*). Dit stimuleert agni of als je het na de maaltijd neemt helpt het met het verteren van voeding of ama.
 2. Neem gedurende de dag gemberwater. Kook een theelepel gemberpoeder een aantal minuten in een liter water.
 3. Las af en toe een vastendag in of doe aan intermitterent fasting.
-



LEEFSTIJL KAPHA DOSHA

Sleutelwoorden: stimulering, beweging en warmte.

Sta vroeg op

Sta het liefst al rond 05:30 op. Hierdoor voorkom je juist dat je je de hele dag zwaar en sloom voelt.

Beweging

Zorg voor voldoende beweging! De ochtend is het beste moment om te bewegen. Maak een wandeling, doe een paar actieve zonnegroeten of kies voor een andere vorm van beweging dat jou aanspreekt.

Zingen

Zingen helpt als je geneigd bent om veel emoties vast te houden. Zing het eruit! Schrijven of praten helpt ook.

Abhyanga

Abhyanga kun je met mate doen. Vermijd olie op het hoofd bij verkoudheid of slijmvorming. Zie voor meer informatie over abhyanga de vata les.

Gandusha - Oil pulling

Gorgel iedere ochtend met sesamolie (5 - 15 minuten) in je mond. Dit helpt om slijm uit holtes los te krijgen en het spijsverteringsvuur te stimuleren.

Pranayama

Pranayama kan niet ontbreken in een Ayurvedische leefstijl. Zie video 4 voor de oefeningen die goed zijn voor kapha. Het is sowieso voor kapha goed om de vuurademhaling (kapalbhati) toe te voegen aan de ochtendroutine.



INZICHTSVRAGEN

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

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



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

Eet je vaak zoetigheden? Heb je een zittende leefstijl? Of zit je vast in patronen die je niet echt gelukkig maken?

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

Omdat er bij kapha veel weerstand is voor verandering kun je met één ding tegelijk beginnen. Aan de andere kant hebben kapha's soms even een liefdevolle schop onder hun kont nodig en mogen ze best wel wat grotere uitdagingen aangaan.





OPDRACHT

Ga experimenteren met de remedies die Kapha verlagen. Ook als je geen kapha persoon bent, zal je aan één van deze remedies zeker wat kunnen hebben, omdat velen van ons een zittende baan hebben of veel suikers eten wat zorgt voor een moe en lusteloos gevoel aan het eind van de dag.
