

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress with a ruffled hem, stands in a field of purple flowers. She is looking to her left. The background is a soft-focus landscape with trees and a path.

# ZO VOORKOM JE CRAVINGS

**DISCOVER AYURVEDA  
DISCOVER YOURSELF**

**WEEK 7 - LES 4**



# FOOD CRAVINGS

---

Een heel interessant onderwerp vind ik cravings! De behoefte hebben naar bepaalde voedingsmiddelen. Je moet luisteren naar je lichaam hoor je overal. Maar is dat wel altijd zo? Zijn die signalen van je lichaam nou omdat je lichaam echt zoveel behoefte heeft aan nog meer zoet of is dat toch een vals alarm?

Hunkeren naar bepaalde voedingsmiddelen kunnen zowel gezond als ongezond zijn. Hoe weet je dan wanneer het een gezonde craving is? Eigenlijk is het heel simpel. Gezonde cravings zijn een reactie op de cellulaire intelligentie, waar we het in de eerdere lessen ook over hebben gehad. Je lichaamscellen weten namelijk precies wat ze nodig hebben. We hebben ook geleerd dat ama deze cellulaire intelligentie verstoort. Deze ama gaat als het ware een eigen leven leiden en wil ook graag in leven blijven! Je krijgt dus signalen binnen die deze ama alleen maar in stand zullen houden.

Wanneer een dosha verhoogt, terwijl er geen ama bij betrokken is, ontstaat er een gezonde craving. Je luistert naar je lichaam, neemt de juiste voeding tot je, en de dosha zal zich weer herstellen. Een verhoogde dosha met ama zorgt voor ongezonde cravings.

Dit herkennen vraagt om bewustwording. Heeft je lichaam echt meer zoet nodig, of is het een psychologisch verlangen? Hoe voel je je nadat je zoet hebt gegeten? Voel je je meer geaard, comfortabel, vitaal en energiek? Of voel je je juist zwaar, sloom en lusteloos? Wat gebeurt er als je iets scherps neemt. Wat voel je dan? Meer helderheid en energie? Of juist heel opgefokt en geïrriteerd?

Iedere smaak heeft namelijk ook een psychologisch effect. Zie de volgende pagina.

Door op deze manier voor jezelf een soort dagboek bij te houden, leer je je lichaam én geest steeds beter kennen. Je zult merken dat deze ama soms alles uit de kast haalt om je in je ongezonde patroon te houden. Zeker als er allemaal onopgeloste emoties in zitten die we het liefst niet willen voelen. Ama is in zekere zin ook een soort beschermlaagje. Overgaan op een gezonde leefstijl kan daarom in eerste instantie er helemaal niet voor zorgen dat je je ook beter gaat voelen. Sterker nog, veel mensen gaan zich eerst slechter voelen omdat er vanalles loskomt. Zowel emotioneel als lichamelijk. Probeer het allemaal te laten zijn en het toe te laten. Ga zitten met je emotie en laat het maar helemaal komen. Uiteindelijk kom je er beter uit, ook al voelt dat soms even niet zo.

---



## De psychologie van de 6 smaken

### Zoet

Zoet, of madhura, betekent letterlijk liefde, charming en mooi. Liefde wordt geassocieerd met zoet. Daarom geven we elkaar chocolade, en geen stengel bleekselderij.

### Positieve effecten

Wanneer de zoete smaak in de juiste mate wordt gegeten, geeft het ons kracht, stabiliteit en vitale energie. Het zorgt namelijk voor de opbouw van alle lichaamsweefsels. Het zorgt voor een gezonde, stralende huid en sterk glanzend haar.

Zoet maakt ons liefdevol en compassievol. Het geeft comfort en het werkt grondend. Ik heb het uiteraard wel over natuurlijk en sattvisch zoet, zoals granen, rijst, zoete groenten en natuurlijke zoetmiddelen.

### Negatieve effecten

Te veel gebruik van de smaak zoet doen al deze positieve kwaliteiten te niet. Dan kan het zorgen voor allerlei disbalansen in alle dosha's. De zoete smaak zal vooral de kapha dosha verhogen, wat kan leiden tot verkoudheid, een zwaar gevoel, verlies van eetlust, luiheid, overgewicht, tumoren en diabetes.

Bij te veel zoet, wordt je lui, wil je veel slapen en wordt je lusteloos. Emotioneel gezien zorgt te veel zoet voor gehechtheid, bezitterigheid en hebzucht. Zoet eten wordt daarom (vaak onbewust) gebruikt om mensen aan je te binden.

Zoet wordt tegenwoordig gezien als de boosdoener, omdat veel mensen té veel zoetigheden nemen en daardoor last krijgen van alle negatieve gevolgen. Mensen gaan vervolgens op een dieet waarin ze alle suikers en koolhydraten laten staan. In het begin voelen ze zich vaak heel goed en ze zullen ook zeker afvallen. Op den duur - en voor de één zal dat sneller zijn dan voor de ander - ga je echter merken dat je minder krachtig, vitaal en energiek bent. Lichaamsweefsels zullen afbreken. Daarbij word je letterlijk minder liefdevol. Naar anderen, maar vooral minder liefdevol naar jezelf omdat je jezelf onthoudt van de comfort die zoet te bieden heeft.

Voor het herstellen van de balans kan het goed zijn om zoet tijdelijk even helemaal te laten staan. Zeker als kapha persoon zal je dit ook minder nodig hebben. Blijf echter wel goed luisteren naar je lichaam. Merk je dat je wat 'sweetness' in je leven mist en geeft je lichaam een signaal dat je behoefte hebt aan iets zoets, dan kan het best zo zijn dat je dat ook echt nodig hebt op dat moment.

---



## **Zuur**

De smaak zuur stimuleert het metabolisme. Het verhoogt speekselaanmaak in je mond en stimuleert je eetlust.

### **Positieve effecten**

In gemiddelde mate werkt de smaak zuur verfrissend. Het geeft je lichaam energie en je geest helderheid. De smaak zuur kan in kleine mate ook overtollige kapha afvoeren. Om deze reden drinken veel mensen in de ochtend water met citroensap of appel cider vinegar als 'detox' of manier om af te vallen. Voor sommige mensen werkt het goed om dit af en toe te doen. Het helpt bijvoorbeeld bij het balanceren van cholesterol levels en het afvoeren van ophopingen in het lichaam.

Psychologisch gezien zorgt een matige hoeveelheid zuur voor helderheid en scherpte in de geest. Het maakt dat je een betere focus en concentratie hebt.

### **Negatieve effecten**

In grote hoeveelheid zorgt de smaak zuur er echter voor dat membranen en weefsels uitdrogen, waardoor juist weer ophopingen ontstaan. Een kleine hoeveelheid zorgt dus voor het verhelpen en afvoeren van ophopingen, maar een grote hoeveelheid maakt het alleen maar erger en verhoogt kapha.

Te veel zuur kan ook zorgen voor allerlei ontstekingen in het lichaam. Zuur heeft namelijk de neiging om pitta te verhogen in een pitta persoon, en kapha in een kapha persoon. In een pitta persoon kan te veel zuur daarom zorgen voor gevoelige tanden, overmatige dorst, maagzuur, diarree, colitis ulcerosa, zweren en huidproblemen zoals acne, exzeem, psoriasis en huiduitslag.

Iedere ochtend water met citroensap drinken is een gezondheidshype dat lang niet voor iedereen goed is. Zelf deed ik hier ook een tijd aan mee, maar ik verhoogde mijn pitta hier enorm mee. Ik had last van gevoelige tanden, hormonale onbalans en een onrustige huid. Stoppen met dagelijks citroensap voelde voor mij heel goed!

Psychologisch gezien zorgt te veel zuur ervoor dat je heel oordelend, kritisch, jaloers en geïrriteerd wordt. Je wordt letterlijk een zuurpruim!

---



## **Zout**

Zout heeft een hele sterke smaak en daarom hebben we er maar weinig van nodig, maar dat kleine beetje hebben we wel echt nodig!

### **Positieve effecten**

In het lichaam helpt zout bij het hele spijsverteringssysteem. Het stimuleert de aanmaak van speeksel, draagt bij aan de vertering en opname van voedingsstoffen en heeft een functie bij het afscheiden van afvalstoffen. Zout helpt ook bij het verdrijven van te veel gas in de darmen en is daarom erg goed voor vata personen.

In de juiste hoeveelheid zorgt zout voor spierkracht, energie en het balanceren van de bloeddruk. Wanneer een persoon uitgedroogd is en de bloeddruk daalt, dan kan een klein beetje zout helpen om de bloeddruk weer te normaliseren en de energie te herstellen.

Een klein beetje zout versterkt alle andere smaken. Te veel zout zorgt er echter voor dat alle andere smaken teniet gedaan worden.

Psychologisch gezien hebben we zout nodig om het leven kleur en smaak te geven. Zout geeft je levendigheid, enthousiasme, zelfvertrouwen en moed. Mensen die heel lang een zoutvrij dieet volgen zullen zich op den duur duf, saai en levensloos voelen. Depressie en gebrek aan creativiteit en plezier zijn het gevolg.

### **Negatieve effecten**

Te veel zout zorgt ervoor dat pitta en kapha verhoogd worden en uit balans raken. Te veel zout zorgt voor een hoge bloeddruk en het vasthouden van water, waardoor allerlei zwellingen en vocht in het lichaam ontstaan. Andere symptomen zijn flauwvallen, brandend gevoel, rimpels, zweren en bloedingen. Het verergert huidklachten en kan ook zorgen voor haaruitval, omdat het pitta verhoogt.

Psychologisch gezien zorgt te veel zout voor irritaties, hebberigheid of verslavingen. Typische pitta en kapha klachten. Te veel zout heeft - net als zoet - een verslavend effect. Daarom kun je niet gewoon een paar chipjes eten, maar gaat die hele zak op!

---



## Scherp

### **Positieve effecten**

Met mate stimuleert de smaak scherp je agni. Het verbetert je spijsvertering en de opname van voedingsstoffen. Het werkt reinigend voor de mond en de neusholtes doordat het overmatige kapha oplost. Het verbetert circulatie, vermindert het vetgehalte en helpt bij het afvoeren van afvalproducten.

Op psychologisch niveau brengt de scherpe smaak enthousiasme, vitaliteit en power in je leven. Het zorgt voor helderheid en verbetert je perceptie. De smaak is doordringend en scherp, en dat effect heeft het ook op de mind. Je zal je beter kunnen concentreren, beter gefocused zijn en vastberaden.

### **Negatieve effecten**

De scherpe smaak kan ook negatieve reacties geven wanneer het té veel gebruikt wordt. Het verhoogt pitta en kan daarmee zorgen voor een branderig gevoel, diarree, maagzuur, een onrustige huid, ontstekingen, irritaties en misselijkheid. Wanneer vata verhoogd wordt door de scherpe smaak kan het zorgen voor duizeligheid, slapeloosheid, spierpijn, de hik of flauwvallen.

Psychologisch gezien zorgt te veel scherp ook voor pitta gerelateerde disbalansen in je mind: boosheid, gewelddadigheid, irritaties en jaloers, agressief en competitief gedrag. Wanneer een persoon vaak boos is, kan deze beter geen scherpe voeding eten. In plaats daarvan kan deze persoon beter kiezen voor de smaak zoet, die verkoelend en verzachtend werkt.





## **Bitter**

De smaak bitter is op zichzelf niet echt lekker. Veel mensen eten dan ook veel te weinig van deze smaak. Bitter zorgt er echter wel voor dat de andere smaken nog beter naar voren komen.

### **Positieve effecten**

Bitter kan veel gezondheidsvoordelen hebben. Het is ontstekingsremmend, ontgiftend en het doodt ziektekiemen. Het helpt bij veel pitta gerelateerde problemen, zoals huidproblemen, jeuk, branderig gevoel en koorts. Het ontgift de lever, helpt bij mensen met een hoge bloedsuiker en vermindert lichaamsvet.

Psychologisch gezien zorgt bitter voor een celibataire mind. Dat betekent dat je meer naar binnen keert en minder ingaat op alle externe verleidingen. Je wordt meer zelfbewust en kunt beter op jezelf reflecteren.

### **Negatieve effecten**

Overconsumptie van bitter kan zorgen voor afbraak van alle weefsels. Niet alleen het vetweefsel breekt dan af, maar bijvoorbeeld ook de spieren en botten. Hierdoor ontstaat algehele zwakte, duizeligheid en bewusteloosheid. Het verhoogt vata en kan daardoor vata klachten veroorzaken, zoals een droge huid, constipatie, verlaagd libido en osteoporosis.

Te veel bitter kan er voor zorgen dat je cynisch en saai wordt. Je gaat jezelf dan zo erg afsnijden van de wereld dat je je eenzaam, geïsoleerd en afgesneden voelt.





## **Wrang**

### **Positieve effecten**

De smaak wrang verbetert de opname van voedingsstoffen en zorgt ervoor dat de ontlasting goed gebonden is. Daarom werkt het heel goed bij mensen met diarree. Daarnaast is het ontstekingsremmend en helpt het bij congestie.

Psychologisch gezien is de smaak wrang grondend en zorgt het ervoor dat je alles op een rijtje hebt. Het geeft je mind structuur.

### **Negatieve effecten**

Te veel wrang zorgt voor spasmes, constipatie, slechte circulatie, droogheid in de mond en een laag libido.

Psychologisch gezien kan te veel wrang zorgen voor onrust, angst, nervositeit en slapeloosheid, maar ook voor emotionele stagnatie, hardheid en starheid. Je staat niet meer open voor andere perspectieven. Ook depressie wordt gerelateerd aan de smaak wrang, omdat emoties te lang worden vastgehouden.

---





# CRAVINGS VERMINDEREN

---

## Tips om je cravings te verminderen:

- Zorg voor een gebalanceerd voedingspatroon waarin alle 6 smaken voorkomen. Afhankelijk van je dosha gebruik je sommige smaken meer dan andere. Wanneer je alle smaken in je voeding gebruikt - dus ook bitter! - voorkom je dat je last krijgt van cravings.
  - Als je uit balans bent kun je tijdelijk een aantal smaken vermijden of sterk verminderen. Stel je hebt enorm overgewicht of diabetes, dan kan het beter zijn om de smaken zoet en zout zoveel mogelijk te vermijden. Focus dan op de smaken bitter, scherp en wrang tot de balans weer hersteld is.
  - Vraag jezelf altijd even af waar je craving vandaan komt. Is het een duidelijk signaal van je lichaam of is het een psychologisch verlangen? Wat probeert dat verlangen je te vertellen? Probeer je iets te vermijden? Is het verveling? Een leegte? Of een gebrek aan (zelf)liefde? Schrijf dit voor jezelf eens op en kijk of er andere manieren zijn om hiermee om te gaan dan eten. Haal je wel voldoening uit je werk? Doe je wel eens iets voor je plezier of ben je altijd maar bezig met to-do's afvinken? Kijk of je daar ook veranderingen in kan brengen. Geniet van de leuke dingen van het leven.
  - Soms kan het verlangen naar eten heel sterk zijn. Wat dan kan helpen is om een groot glas warm water te drinken (eventueel met een beetje honing) en vervolgens een wandeling te maken in de natuur.
-



# INZICHTSVRAGEN

---

**Welke smaken eet je veel en welke eet je weinig? Kijk naar de voedingsmiddelen uit de eerdere lessen.**

**Komen je lichamelijke/psychologische klachten overeen met de negatieve gevolgen van je smaakvoorkeur?**

---



**Heb je last van cravings? Naar welke smaak?**

**Brengt het toegeven aan die cravings je meer uit balans of juist in balans? Hoe voel je je daarna?**

**Welke smaken heb je meer nodig denk je? en welke minder?**

---