

Anil Kumar Mehta

# **AYURVEDISCHE VOEDINGSLEER IN DE PRAKTIJK**

De relatie tussen voeding en gezondheid

Met recepten en dieetadvies

**PANTAYRHEI**  
U I T G E V E R I J

Derde druk 2015

Ayurvedische voedingsleer in de praktijk; Anil Kumar Mehta

ISBN 978.90.8840.053.7

NUR 860

© 2011 Panta Rhei, Katwijk

Omslagontwerp en vormgeving: FTP-Focus to Prepress, Zuidplas

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Voorwoord

Dit boek is op veler verzoek tot stand gekomen. Ik heb nu circa 30 jaar mijn praktijk en kliniek in Den Haag en ik ervaar elke dag hoezeer gezondheidsproblemen de kwaliteit van iemands leven beïnvloeden en kleuren. Enerzijds is dit pijnlijk maar tegelijkertijd is het ook een enorme stimulans voor dit boek gebleken. Veel van dergelijke problemen houden immers rechtstreeks verband met voedingsgewoonten die steeds ongezonder zijn geworden. Ik zie ook dat dit bij veel mensen een soort 'blinde vlek' is en dat de verdwenen of verstoorde voeling met de behoeften van het lichaam bijna epidemisch is. Tijd dus om het lichaam hierbij te hulp te komen!

Met dit boek hoop ik enige verlichting te kunnen bieden aan alle mensen die met pijn, ziekten en klachten rondlopen. Ik geloof namelijk dat Ayurveda die kennis kan verschaffen die de mens nodig heeft om zich weer in zijn ware kracht terug te plaatsen. Ook hoop ik dat ik met dit boek al mijn studenten, de diëtisten en de therapeuten tevreden kan stellen die om een boek over voedingsleer gevraagd hebben.

Tot slot heb ik veel plezier beleefd aan de mensen die op de Ayurvedische kookcursussen steeds meer geënthousiasmeerd en gemotiveerd raakten. Het blijkt helemaal niet moeilijk te zijn om Ayurvedisch te koken! Vandaar in dit boek ook extra veel lekkere recepten. Er worden in de Ayurvedische keuken veel vaste kruiden en ingrediënten gebruikt; en wees gerust, zij worden in de natuurvoedingswinkels maar ook in de betere groentewinkels en tropische fruit- en groentezaken meer en meer verkocht.

Ik wens u veel wijsheid in uw leven en nog vele smakelijke (Ayurvedische) maaltijden!

Anil Kumar Mehta

# INHOUD

<b>INLEIDING: AYURVEDA ALGEMEEN</b>	<b>11</b>
<b>De Veda's en gezondheid</b>	<b>12</b>
Allopathie versus Ayurveda	13
Definitie van gezondheid	13
<b>Het begrip energie en de guna's</b>	<b>15</b>
Alles is energie!	15
De kwaliteiten van energie: de guna's	15
<b>Constitutielear en de dosha's</b>	<b>17</b>
De drie dosha's	17
Eigenschappen van vata	18
Eigenschappen van pitta	20
Eigenschappen van kapha	21
Natuurlijke balans en ziekte	23
<b>De zeven weefsels en ojas</b>	<b>24</b>
De meest essentiële energie: ojas	24
<b>Inleiding in de Ayurvedische voedingsleer</b>	<b>26</b>
Algemene principes	26
De spijsvertering	27
De stofwisseling ( <i>agni</i> )	28
Afvalstoffen ( <i>ama</i> )	29
Uitscheidingsproducten ( <i>mala</i> )	30
<b>Wat is mijn natuurlijke constitutie?</b>	<b>32</b>
<b>DEEL 1: VOEDINGSLEER</b>	<b>35</b>
<b>Inleiding</b>	<b>36</b>
Is Ayurveda nog actueel?	36
Voeding als medicijn	37
<b>De leer van de voedingsmiddelen</b>	<b>39</b>
De zes smaken	39
Hoe vertalen we dit naar de westerse keuken?	41
De zes smaken in voedingsmiddelen	42
Effect op de spijsvertering	48
Naverteringseffect	49

<b>Kruiden in Ayurveda</b>	<b>51</b>
De werking van kruiden op de gezondheid	51
Speciaal samengestelde kruiden voor gezonde voeding	62
Speciaal samengestelde Ayurvedische dranken	66
<b>De drie guna's en voeding</b>	<b>69</b>
Rajas voeding	70
Tamas voeding	71
Sattvische voeding	71
<b>'Hoe' kunnen we het beste eten?</b>	<b>74</b>
<b>Voeding harmoniëren met dag- en seizoensritmes</b>	<b>81</b>
Onze dosha's gedurende de dag	81
Algemene adviezen of leefregels voor de dag	82
Voeding en de seizoenen	84
<b>De voeding kiezen die bij u past</b>	<b>89</b>
Eten volgens uw eigen natuur	89
Het samenstellen van een passend dieet	90
Voedingsmiddelen voor vata	92
Voedingsmiddelen voor pitta	96
Voedingsmiddelen voor kapha	100
Voedingsmiddelen voor vata-pitta	104
Voedingsmiddelen voor vata-kapha	106
Voedingsmiddelen voor pitta-vata.	108
Voedingsmiddelen voor pitta-kapha	111
Voedingsmiddelen voor kapha-vata	114
Voedingsmiddelen voor kapha-pitta	117
<b>Lijst van voedingsmiddelen en hun specifieke werkingen</b>	<b>120</b>
Fruit	121
Groenten	122
Graan	125
Bonen en peulvruchten	127
Noten en zaden	129
Zuivelproducten	130
Vis en zeevruchten	133
Vlees en eieren	134
Oliën en vetten	135
Zoetstoffen	137
Dranken	139

Smaakmakers	141
Specerijen	142
<b>Enkele aanbevelingen ter verbetering van de stofwisseling</b>	<b>144</b>
Kenmerken van een verstoorde stofwisseling	145
Kruiden ter verbetering van de stofwisseling	147
Belangrijke algemene voedingsadviezen	149
<b>Remedies om ongeschikte voedingsmiddelen geschikt te maken voor onze constitutie</b>	<b>150</b>
<b>DEEL 2: AYURVEDISCHE RECEPTEN</b>	<b>155</b>
<b>Inleiding</b>	<b>156</b>
Is Ayurveda vegetarisch?	156
Ingrediënten om op voorraad te hebben	158
Ghee ( <i>geklaarde boter</i> )	159
Het ontbijt	160
<b>Ontbijtrecepten</b>	<b>163</b>
<b>Brood</b>	<b>168</b>
Paratha's ( <i>brosse Indiase broodjes</i> )	168
Chapati's	173
Puri's ( <i>pannenkoekjes</i> )	174
Broodrollen	175
<b>Bijgerechten</b>	<b>176</b>
Panir ( <i>Indiase roomkaas</i> )	176
Raita's ( <i>Indiase yoghurt sauzen</i> )	179
<b>Hoofdgerechten</b>	<b>182</b>
<b>Dahl</b> ( <i>peulvruchten-moes</i> )	182
<b>Groenten</b>	187
<b>Curry's</b>	190
<b>Pulao</b> ( <i>rijstgerecht met groenten</i> )	192
<b>Soepen</b>	<b>194</b>
<b>Smaakmakers</b>	<b>199</b>
Chutney's ( <i>zoet-zure vruchtenmoes</i> )	199
Pickles ( <i>achar</i> )	202
<b>Desserts</b>	<b>205</b>
<b>Tussendoortjes</b>	<b>209</b>
Samosa's ( <i>groente-pasteitjes</i> )	209
Pakora's ( <i>beignets van kikkererwtenmeel</i> )	211

<b>Dranken</b>	<b>215</b>
Lassi ( <i>yoghurtdrank</i> )	215
Chai ( <i>Indiase thee</i> )	216
Masala koffie ( <i>Indiase koffie</i> )	217
Melkdranken	218
<b>Recepten bij ziekte</b>	<b>220</b>
Rijstwater	220
Khichari	221
<b>DEEL 3: DIËTEN</b>	<b>223</b>
<b>Inleiding</b>	<b>224</b>
Verskil tussen het Westers en Ayurvedisch dieet	224
Ayurvedische dieetvisie	225
De rol van ama bij ziekte	228
Dieet ter vermindering van ama	232
Richtlijnen bij verkoudheid	235
<b>Specifieke diëten</b>	<b>237</b>
Vata-balancerend dieet	239
Pitta-balancerend dieet	242
Kapha-balancerend dieet	245
Dieet bij kanker	248
Dieet bij zenuwaandoeningen, angst en hoge bloeddruk	250
Dieet bij candida, schimmelinfecties en darmparasieten	252
Dieet bij leveraandoeningen	256
Dieet bij koorts	259
Dieet bij diarree	261
Dieet bij obstipatie (verstopping)	263
Dieet bij hoofdpijn en migraine	267
Dieet bij diabetes	273
Dieet bij obesitas	277
<b>Over de auteur</b>	<b>282</b>





# **INLEIDING**

## **AYURVEDA ALGEMEEN**

- **De Veda's en gezondheid**
- **Het begrip energie en de guna's**
- **Constitutieleer en de dosha's**
- **De zeven weefsels en ojas**
- **Inleiding in de Ayurvedische voedingsleer**
- **Wat is mijn natuurlijke constitutie?**

---

# DE VEDA'S EN GEZONDHEID

---

Ayurveda is een Sanskriet-woord en is afgeleid van de twee woorden: 'Ayur' dat vertaald wordt met (lang) leven of vitaliteit en 'Veda' dat komt van de stam 'ved': weten, kennis of wetenschap.

De Veda's worden door de Hindoes als tijdloos beschouwd en dus niet toegeschreven aan een auteur. Ze bevatten de eeuwige waarheid over de ziel en de kosmos die verkregen is door wijze zieners. Van vader op zoon werden eeuwenlang deze wijsheden mondeling overgedragen totdat ze uiteindelijk in het Sanskriet werden opgeschreven. Dit is het begin van de Vedische periode (1500 – 600 voor Christus), de tijd die het zou duren om de meer dan honderdduizend verzen op papier te zetten.

De Veda's vormden in India de basis van religie, filosofie en wetenschap. Alleen waren dat destijds geen strikt gescheiden vakgebieden zoals we dat vandaag de dag kennen. Men ging uit van de eenheid van lichaam, geest en ziel (holisme) en alles was nog onder invloed van het goddelijke. Dus wetenschap was religie en filosofie betrof lichaam, geest én ziel.

Het is belangrijk om de oorsprong van *Ayurveda* te begrijpen, willen we haar in het Westen kunnen toepassen en integreren in onze snelle, veranderende manier van leven. Ayurveda komt voort uit Brahma, de Schepper, de God van Alles wat was, is en ooit zal zijn. Brahma is het levensprincipe dat het universum doordringt en alle levende wezens met de rest van de schepping verbindt, maar dat ook alles hierin zijn specifieke functie geeft.

Dit brengt ons bij de *Ayurvedische visie op gezondheid*, namelijk dat alleen in gezondheid de mens zijn doel op aarde kan bereiken. Ayurveda is niet alleen een geneeskundig systeem, het is een levenswijze die gezondheid en welzijn wil bevorderen en het leven verlengen. Dit wordt bereikt door de lichamelijke, emotionele en spirituele balans te vinden, opdat uiteindelijk *moksha* bereikt kan worden: de ultieme bevrijding van ziekte en dood en van alle gehechtheid aan de aarde, zoals verlangens en verdriet.

## Allopathie versus Ayurveda

Er is een groot aantal verschillen tussen de wijze waarop de westerse of allopathische geneeskunde tegen ziekte en gezondheid aankijkt en hoe Ayurveda dat doet. De allopathie kijkt allereerst naar de symptomen die het fysieke lichaam van de patiënt laat zien. Hieruit blijkt al een drietal verschillen met Ayurveda.

De allopathie baseert zich voornamelijk op het *lichaam* van de patiënt, terwijl Ayurveda kijkt naar de mens als het geheel van *lichaam, geest en ziel*. Omdat ze met elkaar zijn verbonden, beïnvloeden de lichamelijke, emotionele, mentale en spirituele niveaus elkaar ook voortdurend.

Ook zal Ayurveda het woord *patiënt* niet gebruiken want dit veronderstelt een zekere mate van afhankelijkheid van de arts. De Ayurvedische arts ziet zichzelf eerder als mentor of begeleider van zijn cliënt. In het Westen is de patiënt-artsverhouding toch vaak passiever en is het de arts die de kennis en expertise in pacht heeft.

Tenslotte verwijzen de *symptomen* naar ziekte of ongemak, dus iets negatiefs dat zo snel mogelijk moet worden gereduceerd. Ayurveda gelooft in het zelfgenezend vermogen van ieder mens en zal iemand helpen zijn lichaam weer in de eigen kracht te doen terugveren.

Voor een Ayurvedisch behandelaar is ziekte een mogelijkheid tot groei en een bewustzijn-brengend proces. Dit proces is uniek en persoonlijk en vraagt ook om een dienovereenkomstige benadering. De westerse geneeskunde, maar ook de westerse samenleving, is grotendeels ingesteld op het zo snel mogelijk te boven komen van ziekte, en wel door behandeling met (synthetische) medicijnen of chirurgie.

## Definitie van gezondheid

Volgens Ayurveda is gezondheid niet alleen de afwezigheid van ziekte; gezondheid is het evenwicht van lichaam, geest en bewustzijn van het zelf. In een van de grote klassieke werken over de Ayurvedische geneeskunde is onder andere het volgende over gezondheid te lezen: