Pitta-balancerende voeding

De mens wordt gekenmerkt door drie bio-energieën, ook wel dosha's genoemd, nl. Vata, Pitta en Kapha. Deze drie staan voor respectievelijk beweging, transformatie en cohesie. Je kunt deze dosha's eigenlijk zien als een verzameling van eigenschappen. De drie belangrijkste eigenschappen van iedere dosha zijn:
Vata – licht, koud en droog.
Pitta – licht, heet en olieachtig.
Kapha – zwaar, koud en olieachtig.

Wanneer er een dosha verhoogd is (en de andere dus verlaagd zijn) kun je door je voeding een bijdrage leveren tot herstel van de balans. Je moet voedingsmiddelen eten met eigenschappen die tegengesteld zijn aan die van de verhoogde dosha. Als pitta verhoogd is, moet je dus voeding eten met de eigenschappen zwaar, koud en droog.

Wil je meer informatie over gezonde voeding in het algemeen, kijk dan eens op www.therapiewijzer.com en kies dan voor orthomoleculaire therapie. Uit dat deel kun je veel voedingsadviezen halen, die over het algemeen goed passen binnen het ayurvedisch denken.

Hieronder volgt de lijst voor die mensen bij wie pitta verhoogd is.

*** met mate** **** zelden**	**Goed:** zoet, bitter, samentrekkend	**Vermijden:** zuur, zout en heet/scherp
bonen en peulvruchten	adukibonen bonen,witte bonen, zwarte erwten, zwarte erwten (gedroogd) kidneybonen kikkererwten limabonen linzen, bruine linzen, rode mungbonen mung-dal pintoboon sojaboon sojapoeder spliterwt tahoe tempeh	miso sojasaus tur-dal urad-dal
brood, koek en crackers	brood van gekiemde tarwe crackers rijstkoek	gistbrood
dranken	abrikozensap alcohol, bier * aloësap amandelmelk appelsap bessensap (zoet) carob	alcohol (sterke drank, wijn) ananassap appelcider bessensap (zuur) caffeïnehoudende dranken chocolademelk

© Maaike Mulder – Alle rechten voorbehouden. Zie www.agniveda.com voor meer informatie.

	druivensap	citroenlimonade
	frambozensap	cranberrysap
	granenkoffie	grapefruitsap
	groentebouillon	kersensap (zuur)
	groentesap, gemengd	koffie
	kersensap (zoet)	koolzuurhoudende drank
	mangosap	misobouillon
	perzikendrank	papajasap
	pruimensap **	sinaasappelsap *
	rijstemelk	tomatensap
	thee, zwarte	v-8-sap
		wortelsap
		zure sappen
fruit	**zoet fruit**	**zuur fruit**
	aardbei	aardbei
	abrikoos (zoet)	abrikoos (zuur)
	ananas (zoet)	ananas (zuur)
	appel (zoet)	appel (zuur)
	avocado	banaan
	bes, rode(zoet)	bes, rode (zuur)
	bes, zwarte (zoet)	bes, zwarte (zuur)
	dadel (vers)	citroen
	druif	cranberry
	granaatappel	dadelpruim
	kers (zoet)	druif (wit)
	kokosnoot	grapefruit
	limoen *	kers (zuur)
	mango (rijp)	kiwi **
	meloen	mango (groen)
	meloen, spaanse	papaja
	peer	perzik
	pruim (zoet)	pruim (zuur)
	pruimedant	sinaasappel (zuur)
	rozijn	tamarindevrucht
	sinaasappel (zoet)	
	vijg	
	watermeloen	
granen	amarant	boekweit
	durhambloem	gierst
	granola	havervlokken (droog)
	haver	mais
	haver (gekookt)	müesli **
	haverzemelen	polenta **
	pannekoeken	rogge
	seitan	
	spelt	
	tapioca	
	tarwe	
	tarwezemelen	
groenten	**zoet en bitter**	**scherp**
	aardappelen, witte	aubergine **
	aardappelen, zoete	biet (rauw)
	aardpeer	bietengroen
	artisjok	chilipeper, groene
	asperge	daikon
	biet (gekookt)	kliswortel
	bietengroen	knoflook
	bladgroenten	koolrabi **
	bloemkool	mais (vers) **

© Maaike Mulder – Alle rechten voorbehouden. Zie www.agniveda.com voor meer informatie.

	boerenkool	meiknolletje
	broccoli	olijf, groene
	champignons	paprika (pittig)
	courgette	prei (rauw)
	kiemen	raapstelen
	komkommer	rabarber
	kool, chinese	radijs (rauw)
	kool, witte	sjalot
	kool, rode	sperciebOon
	koolraap	spinazie (rauw) *
	okra	tomaat
	olijf, zwarte	ui (rauw)
	paprika (niet scherp)	wortel (rauw)
	pastinaak	
	pompoen	
	prei (gekookt)	
	radijs (gekookt)	
	sellerie	
	sla	
	spinazie (gekookt) **	
	spinazie (gekookt)	
	spruiten	
	tarowortel	
	tomaat (gekookt) **	
	ui (gekookt)	
	venkel	
	waterkers *	
	wortel (gekookt)	
noten en zaden	amandel (geweekt en gepeld)	amandelen (met velletje)
	halva	cashewnoten
	kokosnoot	chia
	lijnzaad	hazelnoten
	popcorn (niet met zout)	macadamianoten
	psyllium	paranoten
	pompoenpitten *	pecanoten
	zonnebloempitten	pijnboompitten
		pinda's **
		pistachenoten
		sesamzaad
		tahin
		walnoten
		zwarte walnoten
oliën en vetten	*meest geschikte bovenaan*:	abrikozenolie
	zonnebloemolie	amandelolie
	ghee	maisolie
	canolaolie	saffloerolie
	olijfolie	sesamolie
	sojaolie	
	lijnzaadolie	
	teunisbloemolie	
	walnootolie	
	alleen uitwendig:	
	avocado	
	kokosnoot	
pasta's en rijst	amarant	rijst, bruin
	couscous	
	rijst, alle soorten, behalve	

© Maaike Mulder – Alle rechten voorbehouden. Zie www.agniveda.com voor meer informatie.

	bruin	
	rijst, wilde	
vis en schaaldieren	garnalen	sardines
	zoetwatervis	schaal- en schelpdieren
		tonijn
		zalm
vlees en gevogelte	buffel	eend
	kalkoen (wit)	kalkoen (donker)
	kip (wit)	kip (donker)
	konijn	lam
	wild	rund
		varken
zoetmiddelen	ahornsiroop **	honing *
	fructose	melassestroop
	gerstemoutstroop	rietsuiker
	rijststroop	
	sucanaat	
	witte suiker **	
zuivelproducten en eieren	eieren (wit)	eieren (dooier)
	feta van geitenkaas	kaas (oud)
	geitenkaas (jong)	karnemelk
	geitenmelk	roomboter (gezouten)
	ghee	yoghurt (naturel, bevroren,
	ijs	met fruit)
	kaas (jong)	zure room
	koemelk	
	kwark	
	roomboter (ongezouten)	
	yoghurt (verdund)	
diversen	hiziki *	azijn
	korianderblad	chocola
	kombu *	dulse *
	mangochutney, zoet	gomasio
	peper, zwart	kelp
		ketchup
		mangochutney, gekruid
		mayonaise
		mierikswortel
		mosterd
		pickles
		sojasaus
		tamari
		zout (overmatig)
kruiden en specerijen	basilicum (vers)	ajwan
	dille	amandelextract
	geelwortel	anijs
	gember (vers)	basilicum (droog)
	kaneel	bonenkruid
	kerrie	cayennepeper
	komijn	dragon *
	koriander	fenegriek
	munt, alle soorten	foelie
	peper, zwarte	gember (gedroogd)
	pepermunt	karwij *
	peterselie *	knoflook

© Maaike Mulder – Alle rechten voorbehouden. Zie www.agniveda.com voor meer informatie.

	saffraan	kruidnagel
	sinaasappelschil *	laurierblad
	vanille *	maanzaad
	venkel	marjolein
	wintergroen	mosterdzaad
		nootmuskaat
		oregano
		paprika
		piment
		rozemarijn
		salie
		steranijs
		tijm
		zout
kruidenthee	aardbei	ajwan
	alfafa	basilicum **
	bancha	bergamot
	borage	eucalyptus
	braam	fenegriek
	brandnetel	gember (droog)
	chicorei	ginseng
	chrysant	hysop
	citroenmelisse	jeneverbes
	duizendblad	kaneel **
	framboos	kruidnagel
	gember (vers)	maté
	gerst	meidoorn
	haverstro	mormoonse thee
	heemst	red zinger
	hibiscus	
	hop	
	jasmijn **	
	kamille	

© Maaike Mulder – Alle rechten voorbehouden. Zie www.agniveda.com voor meer informatie.