Vata-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 vata verhoogd is, moet je dus voeding eten met de eigenschappen zwaar, warm en olieachtig.

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 vata verhoogd is.

*** met mate** **** zelden**	**Goed:** zoet, zuur en zout	**Vermijden:** bitter, heet en samentrekkend
bonen en peulvruchten	erwten (gekookt) linzen, rode * miso ** mungbonen mung-dal sojamelk * sojasaus * tahoe * tur-dal urad-dal	adukibonen bonen,witte bonen, zwarte erwten, zwarte erwten (gedroogd) kidneybonen kikkererwten limabonen linzen, bruine pintoboon (gedroogd) sojaboon sojapoeder spliterwt tempeh
brood, koek en crackers	brood van gekiemde tarwe	gistbrood knäckebrood rijstwafels **
dranken	abrikozensap alcoholhoudende drank * aloësap amandelmelk ananassap appelcider bessensap chai (hete gekruide melk) citroenlimonade druivensap	appelsap caffeïnehoudende dranken carob * chocolademelk cranberrysap groentesap, gemengd groentebouillon ijskoude dranken koffie koolzuurhoudende drank

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

	granenkoffie	peresap
	grapefruitsap	pruimensap **
	kersensap	sojamelk (koud)
	mangosap	thee, zwarte
	misobouillon	tomatensap
	papajasap	v-8-sap
	perzikendrank	
	rijstemelk	
	sinaasappelsap	
	sojamelk (heet) *	
	wortelsap	
	zure sappen	
fruit	aardbei	**gedroogd fruit**
	abrikoos	appels (rauw)
	ananas	cranberry
	appel (gekookt)	dadel (droog)
	avocado	vijg (droog)
	banaan	peer
	bes, rode	dadelpruim
	bes, zwarte	granaatappel
	bosbes	pruimedant
	citroen	rozijn (droog)
	dadel (vers)	watermeloen
	druif	
	grapefruit	
	kers	
	kiwi	
	kokosnoot	
	limoen	
	mango	
	meloen	
	meloen, spaanse	
	papaja	
	perzik	
	pruim	
	pruimedant (geweekt)	
	rabarber	
	rozijn (geweekt)	
	sinaasappel	
	tamarindevrucht	
	vijg (vers)	
granen	amarant	boekweit
	durhambloem	gerst
	haver (gekookt)	gierst
	pannekoeken	granola
	seitan	havervlokken (droog)
	tarwe	haverzemelen
		mais
		müesli
		polenta **
		rijstkoek **
		rogge
		spelt
		tapioca
		tarwezemelen
groenten	**gekookt**	**diepvries, rauw, gedroogd**
	aardappelen, zoete	aardappelen, witte
	asperge	

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

	biet	aardpeer *
	bloemkool *	artisjok
	chilipeper, groene	aubergine
	courgette	bietengroen **
	daikon *	bladgroenten *
	knoflook	bloemkool (rauw)
	komkommer	boerenkool
	kool, chinese *	broccoli
	kool, witte *	champignons
	kool, rode *	kiemen *
	koolraap	kliswortel
	okra	kool (rauw)
	olijf, zwarte	koolrabi *
	pastinaak	mais (vers) **
	pompoen	meiknolletje
	prei	olijf, groene
	rabarber	paprika
	radijs (gekookt)	raapstelen *
	sjalotjes	radijs (rauw)
	sperzieboon	sellerie
	spinazie (gekookt)	sla *
	tarowortel	spinazie (rauw) *
	tomaat (gekookt) **	spruiten *
	ui (gekookt) *	tomaat (rauw)
	venkel	
	waterkers	
	wortel	
noten en zaden	**alle noten met mate:**	popcorn
	amandelen	psyllium **
	cashewnoten	
	chia	
	halva	
	hazelnoten	
	kastanjes	
	lijnzaad	
	maanzaad	
	macadamianoten	
	paranoten	
	pecanoten	
	pijnboompitten	
	pinda's	
	pistachenoten	
	pompoenpitten	
	sesamzaad	
	tahin	
	walnoten	
	zonnebloempitten	
	zwarte walnoten	
oliën en vetten	sesamolie	lijnzaadolie
	ghee	
	olijfolie	
	alleen uitwendig:	
	kokosnoot	
	avocado	
pasta's en rijst	quinoa	couscous (tarwe)
	rijst, alle soorten	tarwepasta's **
	rijst, wilde	

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

sappen (zie lijst fruit en groente)	abrikozensap	appelsap
	cranberrysap (veenbes)	appelcider
	druivensap	koolsap
	grapefruitsap	sinaasappelsap
	groentesap (van aanbevolen groenten)	
	komkommersap	
	papajasap	
	selderiesap	
	tomatensap	
	wortelsap	
vis en schaaldieren	garnalen	
	sardines	
	schaal- en schelpdieren	
	tonijn	
	zalm	
	zoetwatervis	
vlees en gevogelte	buffel	lam
	eend	varken
	kalkoen (donker)	konijn
	kip	hert
	rund	kalkoen (wit)
zoetmiddelen	ahornsiroop **	witte suiker
	fructose	
	gerstemoutstroop	
	honing	
	melassestroop	
	rietsuiker	
	rijststroop	
	sucanaat	
zuivelproducten en eieren	**meeste zuivelprodukten zijn goed.**	geitenmelk (poeder)
		kaas (oud) *
	eieren	koemelk (poeder)
	feta van geitenkaas	yoghurt (naturel)
	geitenkaas	
	geitenmelk	
	ghee	
	hüttenkäse	
	ijs *	
	karnemelk	
	kaas (jong)	
	koemelk	
	kwark	
	roomboter	
	yoghurt (verdund) *	
	zure room *	
diversen	augurk	chocola
	azijn	mierikswortel
	chilipeper*	
	chutney, mango	
	dulse	
	gomasio	
	hiziki	
	kelp	
	ketchup	
	kombu	

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

	mayonaise	
	mosterd	
	sojasaus	
	tamari	
	zout	
kruiden en specerijen	**alle kruiden zijn goed:**	
	ajwan	karwij
	amandelextract	
	anijs	
	basilicum	
	bonenkruid	
	cayennepeper *	
	dille	
	dragon	
	fenegriek *	
	foelie	
	geelwortel	
	gember	
	kaneel	
	kardemom	
	kerrie	
	komijn	
	koriander	
	kruidnagel	
	laurierblad	
	marjolein	
	mosterdzaad	
	munt, alle soorten	
	nootmuskaat	
	oregano	
	peper, zwarte	
	pepermunt	
	peterselie	
	piment	
	rozemarijn	
	saffraan	
	salie	
	steranijs	
	tijm	
	vanille	
	venkel	
	wintergroen	

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