

RECEPTEN

Ontbijt (alles voor 1 persoon)

Fruitsalade

Appels, kersen, peren en aardbeien.

Lunch (alles voor 2 personen)

Minestrone soep

Week 75 g witte bonen een nacht in 1 liter water. Verhit 1 el olijfolie en bak daarin een ui en 2 teentjes knoflook. De bonen met het weekwater en een laurierblaadje toevoegen en ongeveer een uur laten koken. Voeg 2 aardappels in blokjes, 1 wortel in stukjes, 8 cm prei in stukjes, 2 stengels fijngehakte selderie, 100 g groene groente (courgette, erwten of snijbonen), 0,75 dl tomatensaus, 50 g droge witte basmatirijst, 1 tl zout, 2 tl gedroogde basilicum en 1/2 tl gedroogde tijm toe. Laat de soep

Diner (alles voor 4 personen)

Adukibonen met basilicum

Week 350 g adukibonen gedurende 24 uur. Spoel de bonen, zet ze onder water en breng het aan de kook. Doe er een tomaat bij (dat verzacht de bonen) en kook de bonen ongeveer 3 uur of tot de bonen gaar zijn. Ontvel en ontpit 11 middelgrote tomaten. De tomaten in een kom met 1 grote grof gehakte bos basilicum, 2 middelgrote verse rode pepers, fijngehakt en ontpit, 1 1/2 el citroensap of rijstazijn, 3 el zonnebloemolie en wat zout en peper. Laat de bonen uitlekken, gooi de tomaat weg en voeg de marinade toe en laat dit 15 minuten met deksel op de pan staan. Vlak voor het opdienen kort verwarmen. Serveren met salade en rijst.

Drankjes

Hete gemberthee

Breng 1 1/2 kopje water aan de kook en schenk het in een kopje. Voeg 1/5 tl gemberpoeder toe en laat het afkoelen tot zo onder de 60 graden, dan 1 el honing toevoegen.

AANBEVOLEN LITERATUUR

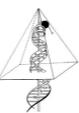
- Amadea Morningstar & Urmila Desai, Het ayurveda kookboek, uitgeverij Schors 1994, ISBN 90 6378 297 7
(Goede informatie over ayurveda, lekkere recepten, slechte vertaling en onhandige opmaak)
- Amadea Morningstar, Het ayurveda kookboek voor de Westerse keuken, uitgeverij Schors 1998, ISBN 90 6378 397 3
(goede informatie over voeding en ayurveda, recepten zijn soms wat saai)
- Deepak Chopra, Balans in je leven, uitgeverij Ankh-Hermes 2001, ISBN 90 202 5270 4
(voor wie echt meer over ayurveda wil weten)

VOEDINGSAVIES VOOR:

Datum:

Door:

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN



Persoonlijk voedingsadvies mesologie

KAPHA IN BALANS

WAAROM DIT ADVIES?

Bij u is vastgesteld dat er ofwel een zogenaamde kapha-verstoring is opgetreden, ofwel dat de basisconstitutie kapha bij u van toepassing is. Naast eventuele medicatie kunt u zelf veel doen om een verstoring te doen afnemen of als ondersteuning om verdere ziekte te voorkomen.

WAT IS AYURVEDA?

Ayurveda is een geneeswijze uit het oude India. De letterlijke betekenis van het woord is 'kennis van het leven'. De ayurveda gaat ervan uit dat alles op aarde is opgebouwd uit de vijf elementen. Die elementen zijn ether, lucht, vuur, water en aarde. In ons lichaam zijn deze elementen vertegenwoordigd in de drie basistypen vata, pitta en kapha. Iedereen heeft alle typen in zich, maar elk mens in een andere verhouding. Deze verhouding bepaalt uw constitutiotype. De elementen ether en lucht horen bij vata, vuur en water horen bij pitta, water en aarde bij kapha. Bij de meeste mensen overheersen een of twee van deze typen. Vata, pitta en kapha zijn niet alleen aanwezig in ons lichaam, eigenlijk kun je ze overal op toepassen. In ons leven is de kindertijd de kapha-tijd, in de pubertijd breekt de pitta-tijd aan en naarmate we ouder worden gaat vata een belangrijker rol spelen. Op deze manier kunnen we ook het jaar of de dag indelen, evenals voedsel, gedrag en gebeurtenissen.

Wanneer de basistypen afzonderlijk en onderling in balans zijn, beschermen en ondersteunen zij het lichaam. Een verstoring kan optreden door leefgewoonten, voeding of door natuurlijke invloeden zoals seizoen, tijd van de dag en leeftijd. Ook bepaalde emoties of onderdrukte emoties kunnen leiden tot verstoring van vata, pitta of kapha, of andersom, een verstoring van een van de drie typen kan leiden tot bepaalde emoties.

WAT IS KAPHA?

Het concept van de vijf elementen aarde, water, ether, lucht en vuur vormt de kern van de wetenschap van de ayurveda. Van deze elementen horen aarde en water bij kapha.

Kapha staat voor de structuur en opbouw van ons lichaam. Bijbehorende zintuigen zijn smaak en reuk. Bij dit type horen eigenschappen als koud, zwaar, olieachtig, kleverig, glad, langzaam en zacht. De kapha-tijden van de dag zijn van 6:00 tot 10:00 uur en van 18:00 tot 22:00 uur. Het seizoen met kapha-eigenschappen is de winter en het begin van het voorjaar. In onze kindertijd speelt kapha de grootste rol. Eigenschappen en perioden die overeenkomen met kapha kunnen kapha doen toenemen in ons lichaam.

Iedereen heeft kapha-eigenschappen in zich. Bij sommige mensen is het de overheersende kracht in het lichaam. Deze mensen kun je herkennen doordat ze veel kapha-eigenschappen bezitten. Deze mensen zijn volgens de ayurveda bevattelijk voor kapha-achtige aandoeningen en ziekten. Dit gebeurt wanneer kapha toeneemt en de balans tussen kapha, pitta en vata verstoord raakt. Iemand met veel kapha heeft daar een grotere kans op, maar ook mensen waarbij een ander type overheerst kunnen door omstandigheden een verhoogde kapha krijgen.

Om weer in balans te komen kunt u bepaalde voedingsvoorschriften en leefregels naleven die het teveel aan kapha doen afnemen.

HET ZUIVERE KAPHA-TYPE

Een kapha-type is stabiel, vastberaden, stralend, dankbaar, oprecht, vergevingsgezind, tolerant, geduldig en rustig. Maar een kapha-type kan ook bezitterig, hebzuchtig, jaloers en materialistisch zijn. Kapha zorgt voor een groot uithoudingsvermogen, goede en lange slaap, stevige en soepele gewrichten.

LEEFREGELS DIE KAPHA DOEN AFNEMEN

- Over het algemeen geldt dat u juist dingen moet doen tegengesteld aan de kapha-eigenschappen. De belangrijkste eigenschappen van kapha die u in de gaten moet houden zijn vochtig, zwaar/statisch en koud.
- Zorg iedere dag voor voldoende lichaamsbeweging
- Ga niet buiten sporten bij koud en vochtig weer
- Zorg voor afwisselende bezigheden en ga uitdagingen aan
- Probeer oude gewoontes, routines en opvattingen te doorbreken
- Slaap niet overdag of na het eten en blijf niet te lang op de bank hangen
- Zoek warme en droge ruimtes op
- Stimuleer u zelf om in actie te komen

ALGEMENE VOEDINGSAVIEZEN DIE KAPHA DOEN AFNEMEN

- Neem veel verse groenten en kruiden. Kies vooral voor voedsel en kruiden met een scherpe, bittere en wrange smaak en voedsel dat warm, licht en droog is.
- Vermijd zoveel mogelijk de smaken zoet, zuur, zout en olierijk of zwaar voedsel
- Eet kleine porties tegelijk en neem niet te veel tussendoortjes
- Neem niet te veel koude dranken en drink per dag niet meer dan 1 liter vocht
- Neem voor een optimale energie voldoende koolhydraten. Een goede keus zijn de lichte, verwarmende en drogende leveranciers van koolhydraten zoals gierst, gerst, rogge, boekweit, maïs en haverzemelen. Neem niet te veel brood.
- Lichte en vetarme eiwitten, met name bonen met een hoog vezelgehalte zoals Adukibonen zijn een goede keus.
- Vermijd zoveel mogelijk zuivelproducten. Met name harde kazen, zure room, toetjes en roomijs. Wel kunt u af en toe een glas karnemelk of zelfgemaakte drinkyoghurt (zie ontbijtrecept) nemen.

KRUIDEN DIE KAPHA IN HET BIJZONDER DOEN AFNEMEN

Komijnzaad, zwarte peper, rode peper, cayennepeper, chilipoeder, mosterdzaad, gember (vooral gedroogde), geelwortel (kurkuma/koenjit), knoflook, kaneel, kruidnagel, kardemon en fenegriek.

VOEDINGSSCHEMA:

GOED[1]

AF EN TOE[2]

VERMIJDEN[3]

	[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]
Fruit											
zoete vruchten		x		champignons	x			gerst	x		
gedroogde vruchten	x			chinese kool	x			gierst	x		
gedroogde vruchten (geweekt)		x		courgette		x		haver, gekookt		x	
zure vruchten		x		doperwten	x			knäckebröd	x		
ingevroren vruchten		x		groene kool	x			mais	x		
aardbeien		x		knoflook	x			muesli		x	
abrikozen	x			knolselderij	x			popcorn	x		
ananas		x		komkommer		x		quinoa	x		
appels (zoet)	x			kool	x			rogge	x		
appels (zuur)	x			koolrabi	x			rijst (bruin)		x	
avocado's		x		koolraap		x		rijst (wit)		x	
bananen		x		kouseband	x			rijstwafel		x	
bessen	x			mais (vers)	x			spelt		x	
citrusfruit		x		mierikswortel	x			tarwe		x	
citroenen		x		olijven (groen)		x		Bonen			
cranberries	x			olijven (zwart)		x		adukibonen	x		
dadel		x		ontkiemde bonen	x			bruine bonen	x		
druiven		x		paardebloemblad	x			capucijners	x		
grapefruits		x		paddestoelen		x		chana dal	x		
kersen	x			paksoi	x			kidney bonen		x	
kiwi's		x		pastinaak		x		kikkererwten	x		
kokosnoten		x		paprika		x		lima bonen	x		
limoenen		x		pepers	x			linzen		x	
mango's (rijp)	x			peterselie	x			linzen (rood)	x		
meeloenen		x		pompoen		x		mungbonen		x	
papaya's		x		postelein	x			sojabonen		x	
perziken		x		prei	x			saffloerolie		x	
peren	x			rabarber		x		sesamolie	x		
pruimen		x		radis	x			sojaolie		x	
rabarber		x		rettich	x			walnootolie		x	
rozijnen	x			rode kool	x			zonnebloemolie	x		
sinaasappels		x		rucola	x						
verse vijgen		x		selderie	x						
watermeloen		x		savooiekool	x						
				sjalot	x						
				sla	x						
Groenten											
rauwe groenten	x			schorseneren		x					
gekookte groenten	x			snijbiet	x						
diepvriesgroenten		x		sperziebonen	x						
gedroogde groenten	x			spitskool	x						
groenten in het zuur		x		spinazie	x						
zoete groenten	x			spruitjes	x						
sappige groenten	x			taugé	x						
bittere groenten	x			tomaat		x					
wrange groenten	x			topinamboer	x						
scherpe groenten	x			tuinkers	x						
aardappel	x			kokosnoot							
aardpeer	x			ui (rauw)	x						
alfalfa	x			ui (gekookt)	x						
andivie	x			venkel		x					
artisjok	x			waterkers	x						
asperge	x			witlof	x						
aubergine	x			witte kool	x						
bataat		x		wortel	x						
boterpompoen		x		zuurkool		x					
bieten	x										
bladgroenten	x										
bleekselderij	x										
bloemkool	x										
boerenkool	x										
broccoli	x										

	[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]
crème fraiche		x			esdoornsiroop				gomasio		x
feta		x			fructose				kelp		x
geitenkaas (hard)		x			honing (biologisch)	x			kerrie	x	
geitenkaas (zacht)		x			gerstemoutsiroop				ketchup		x
geitenmelk	x				melasse				ketjap		x
ghee		x			oersuiker/-zoet		x		kiemen	x	
kaas (belegen/oud)		x			rietsuiker		x		knoflook	x	
kaas (jong/belegen)		x			rijststroop		x		kokos		x
karnemelk		x			sucanaat		x		kombu		x
koemelk		x			witte suiker		x		limoen		x
kwark		x							mangochutney		x
melk (koud)		x							mayonaise		x
melk (warm)		x							mosterd	x	
melkpoeder	x								pickles		x
roomboter		x							sojasaus		x
roomijs		x							tabasco	x	
witschimmelkaas		x							tamari		x
yoghurt		x							zeewier		x
yoghurt (verdund met water)	x								zilveruitjes		x
zachte verse kaas		x							zout		x
zure room		x							zwarte peper	x	
Kruiden/specerijen											
anijs		x							Dranken		
asafoetida		x							alcohol		x
basilicum		x							abrikozensap	x	
bieslook		x							appelsap	x	
cayenne		x							ananassap		x
chilipoeder		x							bessensap	x	
dille		x							bier		x
dragon		x							bouillon		x
fenegriek		x							brandnetelthee	x	
foelie		x							cafeïnehoudende dranken		x
geelwortel		x							carob	x	
gemberpoeder		x							cranberrysap	x	
gember vers		x							druivensap		x
kaneel		x							gemberthee	x	
kardemom		x							groene thee	x	
karwij		x							jasmijnthee	x	
kervel		x							kamillethee	x	
koenjit		x							kersensap		x
knoflook		x							koffie	x	
koriander (gedroogd)											