

## 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](http://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	<b>Goed:</b> zoet, zuur en zout	<b>Vermijden:</b> bitter, heet en samentrekkend
<u>bonen en peulvruchten</u>	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 pintoboan (gedroogd) sojaboon sojapoeder spliterwt tempeh
<u>brood, koek en crackers</u>	brood van gekiemde tarwe	gistbrood knäckebrood rijstwafels **
<u>dranken</u>	abrikozensap alcoholhoudende drank * aloësap amandelmelk ananassap appelsap bessensap chai (hete gekruide melk) citroenlimonade druivensap	appelsap cafeïnehoudende dranken carob * chocolademelk cranberrysap groentesap, gemengd groentebouillon ijskoude dranken koffie koolzuurhoudende drank

	granenkoffie	peresap
	grapefruitsap	pruimensap **
	kersensap	sojamelk (koud)
	mangosap	thee, zwarte
	misobouillon	tomatensap
	papjasap	v-8-sap
	perzikendrank	
	rijstemelk	
	sinaasappelsap	
	sojamelk (heet) *	
	wortelsap	
	zure sappen	
<u>fruit</u>	aardbei	<b>gedroogd fruit</b>
	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)	
<u>granen</u>	amarant	boekweit
	durhambloem	gerst
	haver (gekookt)	gierst
	pannekoeken	granola
	seitan	havervlokken (droog)
	tarwe	havermelzen
		mais
		muesli
		polenta **
		rijstkoek **
		rogge
		spelt
		tapioca
		tarwezemelen
<u>groenten</u>	<b>gekookt</b>	<b>diepvries, rauw,</b>
	aardappelen, zoete	<b>gedroogd</b>
	asperge	aardappelen, witte

	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)
	spierzieboon	sellerie
	spinazie (gekookt)	sla *
	tarowortel	spinazie (rauw) *
	tomaat (gekookt) **	spruiten *
	ui (gekookt) *	tomaat (rauw)
	venkel	
	waterkers	
	wortel	
<u>noten en zaden</u>	<b>alle noten met mate:</b>	popcorn
	amandelen	psyllium **
	cashewnoten	
	chia	
	halva	
	hazelnoten	
	kastanjes	
	lijnzaad	
	maanzaad	
	macadamianoten	
	paranoten	
	pecanoten	
	pijnboompitten	
	pinda's	
	pistachenoten	
	pompoenpitten	
	sesamzaad	
	tahin	
	walnoten	
	zonnebloempitten	
	zwarte walnoten	
<u>oliën en vetten</u>	sesamolie	lijnzaadolie
	ghee	
	olijfolie	
	<b>alleen uitwendig:</b>	
	kokosnoot	
	avocado	
<u>pasta's en rijst</u>	quinoa	couscous (tarwe)
	rijst, alle soorten	tarwepasta's **
	rijst, wilde	

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

kruiden en  
specerijen

mayonaise  
mosterd  
sojasaus  
tamari  
zout

**alle kruiden zijn goed:**

ajwan  
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

karwij