

[Ayurvedische leer](#) [De drie dosha's](#) [Ayurvedische fysiologie](#) [Constitutieel](#)
[Vata-constitutie](#) [Pitta-constitutie](#) [Kapha-constitutie](#) [Ayurvedische ziekteleer](#)
[Ayurvedische voedings- en kruidenleer](#) [Dagelijkse routine](#)
[Ayurveda, heden verleden en toekomst](#)

De ayurvedische leer

De beginselen van de ayurvedische theorie zijn voor een ieder vrij eenvoudig te begrijpen. Het feit dat het zo simpel is komt voort uit het feit dat ayurveda een beschrijving is van observaties die gedaan zijn in de natuur en de menselijke omgeving en deze observaties gaan voor iedereen en alles op. Juist die eenvoud maakt ayurveda zeer toepasbaar, zowel om ziekte te genezen als gezondheid in stand te houden.

De drie dosha's, ayurvedische fysiologie

De interactie tussen **drie** krachten of substanties, of hoe je het woord '**dosha**' ook maar wil vertalen, bestuurt de fysiologie van het menselijk lichaam. Ook ons geestelijk functioneren staat onder invloed van de **dosha's**. Volgens de theorie zijn deze drie **dosha's** te vergelijken met zon, maan en wind. De **drie dosha's** zijn **vata**, **pitta** en **kapha**.

Alles in het stoffelijk universum is opgebouwd uit een combinatie van de vijf grote elementen, **aarde**, **water**, **vuur**, **lucht** en **ruimte**. Ook het menselijk lichaam is opgebouwd uit de 5 elementen. De drie dosha's ontstaan door drie combinaties van de 5 elementen. Dosha betekent letterlijk gebrek en dosha's staan ten grondslag aan het ontstaan van ziekte.

De combinatie van **aarde** en **water** vormt **kapha**. Kapha is verantwoordelijk voor de opbouw en kracht van het levende lichaam (maan). Kapha wordt gevormd in de mond, longen en maag. **Vuur** en **water** vormen **pitta**. Pitta is verantwoordelijk voor alle biochemische processen en is het metabolische, transformerende principe (zon). Pitta wordt gevormd in de maag, dunne darm, lever en alvleesklier. Tenslotte ontstaat **vata** uit de elementen **lucht** en **ruimte**. Vata is het stuwende principe in ons lichaam en zorgt voor alle beweging (wind). Vata wordt gevormd in de dikke darm en het bekkengebied.

In verhouding zorgen de dosha's voor een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Wanneer de dosha's uit balans zijn veroorzaken ze ziekte en geestelijk ongemak.

Wij zij allemaal verschillende individuen met verschillende opbouw van lichaam en geest.

Ongelooflijk veel variaties zijn mogelijk, niemand is identiek. Dit komt omdat iedereen een verschillende verhouding van de dosha's in zijn of haar lichaam heeft.

De ayurvedische fysiologie

De fysiologie (lichaamsleer) wordt volgens ayurveda bepaald door het functioneren van de dosha's. Hieronder staat schematisch weergegeven hoe vata, pitta en kapha de lichaamsfuncties beïnvloeden. Voor het begrip hoe vata, pitta en kapha hun werking uitoefenen is het belangrijk te weten dat elke dosha een bepaald aantal vast omschreven kenmerken heeft en die kenmerken zijn het gevolg van de elementen waar ze uit zijn opgebouwd. Begrip van de fysiologie volgens de dosha's leidt tot een beter begrip van de tridoshaleer en daardoor een beter begrip van ayurveda.

Hieronder staan getabelleerd de dosha's weer gegeven tegen een aantal willekeurige functies en organen waarop ze van invloed zijn. Voor de duidelijkheid geven we een voorbeeld: gewrichten zijn bewegende delen van het lichaam. Het feit dat ze bewegen zet gewrichten onder invloed van vata. De gewrichtsvloeistof en het bekleedende kraakbeen is een gevolg van kapha.

Deze kennis kan men verkrijgen door te begrijpen dat elke dosha bepaalde kenmerken en unieke kwaliteiten heeft. Deze kenmerken moet je goed tot je laten doordringen.

Kenmerken van vata: licht, snel, koud, droog, ruw, bewegend, subtiel.

Kenmerken van pitta: licht, traag, heet, olieachtig, glad, subtiel, penetrerend

Kenmerken van kapha: zwaar, langzaam, koud, glad, zacht, stabiel.

	Vata	Pitta	Kapha
Spielen		+	+ +
Botten	+ +		+
Gewrichten	+		+
Zenuwen	+ +		+
Zenuwsignalen	+		
Spiercontracties	+		
Bloed		+ +	+
Rode bloedlichaampjes		+ +	+
Witte bloedlichaampjes		+	+ +
Eiwitten			+
Vet			+
Vitaminen		+	
Enzymen		+	
Glucose			+
Hartcontracties	+		
Hormoonafgifte	+		
Tanden	+		+ +
Slikken	+		
Praten	+		

Prakruti (constitutieleer)

Een belangrijk onderdeel van de ayurveda is de **constitutieleer**. Ayurveda onderscheidt in beginsel drie verschillende constituties gebaseerd op vata, pitta en kapha. Niemand heeft een pure vata, pitta of kapha constitutie, maar het werkt verhelderend om van pure vata, pitta en kapha constituties uit te gaan. In realiteit zal de constitutie ontstaan door een combinatie van vata, pitta en kapha, in allerlei verschillende verhoudingen bij verschillende individuen. Afhankelijk van de dominerende dosha'(s) zal het lichaam en geest bepaalde kenmerken hebben of juist niet hebben. Volgens ayurveda bestaan 7 basisconstituties, te weten: 1. vata, 2. pitta, 3. kapha, 4. vata/pitta, 5. pitta/kapha, 6. kapha/vata, 7. vata/pitta/kapha. Dit zijn er zeven, in de werkelijkheid zijn ze oneindig met allerlei kleine variaties.

Constitutie zorgt voor vatbaarheid voor bepaalde ziekten en geestelijke aandoeningen. Een persoon met bijvoorbeeld voornamelijk vata in de constitutie zal vatbaarder zijn voor verstoring van vata dan een persoon met voornamelijk pitta of kapha in de constitutie en andersom. Volgens Caraka, een bekend geneesheer uit lang vervlogen tijden, is de constitutie van het embryo afhankelijk van 4 factoren: zaad- en eicel, het seizoen en de conditie van de baarmoeder, dieet van de moeder en de kwaliteit van de elementen die de foetus vormen.

Vata-constitutie

“Heb jij geen rust in je donder?” zou je kunnen horen zeggen tegen een vata-persoon.

Als vata, het principe van beweging, het sterkst wordt vertegenwoordigd in de constitutie zal men daar duidelijke geestelijke en lichamelijke kenmerken van hebben. In de beschrijving van vata blijken duidelijk de hierboven beschreven kenmerken naar voren: niet zwaar, snel, droog, ruw/niet glad, bewegend en koud.

Hoe moet je je iemand die een pure vata-constitutie heeft voorstellen?

Omdat deze persoon voornamelijk uit vata is opgebouwd zal hij of zij veel van de kwaliteiten die hierboven beschreven zijn vertegenwoordigd zien in zijn of haar lichaam en geest.

De bouw van het lichaam is over het algemeen niet zwaar, eerder heel licht en broos. De huid zal doorgaans droog en ruw zijn. Lichaamsbehaaring is fijn en vaak niet zwaar. De nagels breken makkelijk en zijn hard en brokkelig.

Vata is het principe van beweging en vata-mensen zijn beweeglijk en rusteloos (kunnen niet lang stil zitten). De gewrichten kunnen behoorlijk kraken en zijn niet heel sterk.

De ogen van een Vata zijn doorgaans klein en dof. Vaak bestaat een oogafwijking. De wimpers zijn dun en de ogen kunnen droog zijn.

Een niet stabiele geest kenmerkt de pure vata-persoon, wisselende emoties, depressiviteit en blijdschap. Angsten spelen een belangrijke rol, afgewisseld door overmoedigheid. De slaap is vaak gestoord en rijk aan wilde en angstige dromen. Een ‘vata’ houdt van afwisseling, zit vol met ideeën, heeft een beperkte concentratiespanne en kan zeer enthousiast zijn. Snelle irritatie is een kenmerk. Het geestelijk opnamevermogen en begrip is snel. Men leert makkelijk, maar men vergeet ook makkelijk.

Seksueel raakt de vata vaak snel opgewonden, wat echter snel weer kan verdwijnen.

De eetlust kan zeer wisselend zijn en men neigt naar constipatie. De hik of regelmatig boeren wil zeggen dat vata te hoog is. Tandem staan vaag scheef en zijn of groot of klein en zijn niet glad. Het haar is dun en broos. De huid is droog en tekent vlug. Vata-mensen zijn over het algemeen kouwelijk en houden van sauna en warmte.

De weerstand is gering en er ontstaan regelmatig griepjes

Een vata-persoon verdient makkelijk en vaak snel geld, daarentegen ken hij het ook weer makkelijk en snel uitgeven. Zodanig zelfs dat hij met een schuld overblijft.

Vata mensen zijn vaak gezellig en berokken. Ze raken makkelijk emotioneel, bijvoorbeeld door het zien van oorlogsbeelden op televisie. Praten is een bekende hobby en soms bij overmatig vata een ‘must’.

De bewegingen zijn rusteloos en ongecoördineerd. Men moet vaak naar evenwicht zoeken en er is een neiging om te hangen in het lichaam door gebrek aan kracht. Spierversterkende oefeningen kunnen noodzakelijk zijn voor vata-personen. Aandoeningen van de gewrichten en zenuwen komen regelmatig voor bij iemand met een vata-constitutie. Het RSI-syndroom is een typische vata-aandoening.

Als je bovenstaande hebt gelezen zou je haast denken dat je een vloek bij je draagt als je veel vata hebt. Vergeet dan vooral niet dat niemand puur vata is en dat het geschrevene een uiterst geval is. Ayurveda biedt uitstekende oplossingen om de gevolgen van overmatig vata te

controleren en reduceren. Zonder vata zouden we niet kunnen leven. Vata is het stuwende principe en is betrokken bij al onze lichaamsfuncties!

De pitta-constitutie

“Verbrandt jezelf niet!”, is een uitspraak die zeer wel van toepassing kan zijn op een pitta-persoon.

Pitta, de kracht van transformatie, wordt gevormd door de elementen vuur en water en heeft de volgende kenmerken: heet, traag, olieachtig, glad, subtiel, penetrerend. In de ayurveda wordt het beschreven als de energie van de zon. Het is een brandend principe en zorgt voor de spijsvertering en alle metabolische verbrandingen in ons lichaam. De hoofdzetel van pitta is daar waar de zonnevlecht zit, in de maag als maagzuur.

Hoe herken je een pitta-persoon?

Pitta-mensen zijn vaak intelligent en scherpzinnig, af en toe op het botte af. Ze hebben een scherpe en kritische blik. Het kunnen echte wetenschappers zijn of fanatieke schakers. De opnamecapaciteit van studiemateriaal ligt hoog en het geleerde kan men goed toepassen.

De stem van een ‘pitta’ klinkt nasaal, wat een gevolg is van de bouw van hun gezicht. Een scherpe, grote neus en een vaak hoekig gezicht zorgen voor deze klank.

Het zijn vurige, vastberaden mensen die makkelijk agressief worden. Discussievoeren is een eigenschap van pitta.

Hun lichaamsbouw is gemiddeld, niet slank niet dik. De huid kan rossig, rood of gelig aandoen en is vaak gevoelig voor aandoeningen. Moedervlekken en pukkeltjes zijn een kenmerk. Slagaderen onder de huid zijn fors en duidelijk zichtbaar. Het hebben van warme handen komt de pitta-persoon vaak goed uit wanneer hij of zij een hand geeft. Dit wordt gewaardeerd bij kou. Voor massage kunnen het ook uitermate geschikte handen zijn...

De beharing van een pitta is niet heel uitgebreid en zal ongeveer het midden houden tussen de andere twee constituties. Voortijdige kaalheid komt bij pitta frequent voor. De nagels zijn zacht en veerkrachtig met een roze kleur.

Pitta mensen houden van afkoeling zoeken in de schaduw en zwemmen in het koele water. De behoefte om ijs te eten en koude drank te drinken komt een ‘pitta’ zeker bekend voor. Ze houden van wind en ventilatoren. Voor een pitta-persoon is climat-control in de auto haast noodzaak.

De ogen zijn scherp en zo ook de oogopslag. Het oogwit kan rooddoorlopen zijn, de oogranden licht vurig. De blik is goed maar men kan slecht tegen kijken in de zon of ander fel licht. Lichtovergevoeligheid kan een aanwijzing zijn voor een te hoge pitta. Op latere leeftijd als het vuur de ogen jarenlang heeft getergd kan een bril nodig zijn.

De eetlust is groot en het eten wordt over het algemeen snel verorberd. De Spijsvertering is goed en regelmatig. Bij verkeerd eten kan brandend maagzuur een welbekende klacht zijn. Seksuele lust is sterk aanwezig bij de Pitta en de beleving is vurig en passioneel. Echter moet men bij pitta uitkijken voor overmatig seksueel verkeer, omdat de reserves nu eenmaal niet zo enorm zijn door de hoge verbranding.

Pitta-mensen kunnen zeer emotioneel zijn. De opgevlamde emoties niet meer de baas kunnen, kan scheldpartijen of erger tot gevolg hebben. Drink een glas koud water ! (noot van de schrijver).

Naast rode ogen, huidklachten, brandend maagzuur en agressiviteit komen ontstekingen regelmatig voor. Niet getreurd, ayurveda biedt oplossingen en richtlijnen om klachten door pitta te verlichten.

De kapha-constitutie

“Hij is niet vooruit te branden” kan heel degelijk een uitspraak zijn over iemand met een kapha-constitutie.

Over deze constitutie wordt zeer lovend gesproken in de oude tekstboeken van de ayurveda. Een persoon gezegend met deze constitutie zal machtig zijn, uitzonderlijk knap, goed gebouwd, sterk, liefdevol, in staat vele vrouwen te bekoren, een groot nageslacht voortbrengen.... De lijst van positieve kenmerken is welhaast oneindig.

Hoe komt dat nou?

Kapha wordt gevormd door de elementen aarde en water en kapha wordt door ons lichaam gebruikt voor allerlei opbouwende functies. De kenmerken van kapha zijn: zwaar, langzaam, koud, glad, zacht, stabiel. Al deze positieve eigenschappen van kapha zorgen ervoor dat kapha als lichaamssubstantie en energie zo wordt gewaardeerd.

Iemand met een kapha-constitutie is stevig gebouwd en is rond gevormd. De gewrichten en botten zijn stevig en goed gevormd. De borstkas is groot en breed, net als de schouders. Beharing is uitbundig aanwezig en het hoofdhaar is dik en vettig. Grote ronde ogen met veel oogwit en omgeven door volle wimpers zijn een kenmerk voor kapha. Het gebit is sterk, regelmatig en wit. De huid is blank, egaal van kleur en glad.

Kapha-mensen kunnen zowel goed tegen kou als tegen warmte. Hun eetlust is goed en de vertering regelmatig. Een maaltijd daarentegen kan zonder problemen overgeslagen worden. Een dag vasten op zijn tijd kan een goede maatregel zijn voor kapha.

De seksuele lust van een Kapha is een rustige, gebalanceerde lust. De energiereserves voor de daad zijn groot en een kapha kan vrijelijk genieten van seks.

Mentaal zijn kapha's gebalanceerde personen. Ze zijn vaak blij en gelukkig en het is moeilijk om de gemoedstoestand te verstoren. Ze zijn niet schrikachtig en hebben een diepe vaste slaap. Begrip en liefdesgevoelens zijn een bekend verschijnsel onder kapha-personen. Het gevaar dreigt dat kapha zorgt voor lethargie. Men kan patronen moeilijk veranderen en waar men gewend aan is zou men graag zo houden. Kapha is nou eenmaal niet veranderlijk.

Een kapha-persoon raakt niet makkelijk gestoord, maar als je iets snel gedaan wilt hebben moet je het niet aan een kapha vragen.

Zoals uit bovenstaande blijkt zorgt het hebben van veel kapha voor veel voordelen. Ieder mens heeft wel wat kapha in zijn systeem, maar prijs je gelukkig als je er veel van hebt.

Ayurvedische ziekteleer

Prakruti is het Sanskriete woord voor de constitutie in balans, wanneer de constitutie uit balans is wordt het **vikruti** genoemd.

Ziekte ontstaat doordat de dosha's uit balans zijn geraakt. Afhankelijk van welke dosha uit balans is komen bepaalde symptomen tot uiting.

Het ontstaan van ziekte is volgens ayurveda afhankelijk van vele factoren. Bij de diagnose van een ziekte wordt gekeken naar allerlei factoren die hierbij een rol kunnen spelen.

Omgeving, voeding, stress, trauma en verwonding brengen de dosha's uit balans met als gevolg ziekte.

Een heel belangrijke factor bij het ontstaan van ziekte is het begrip **agni** ofwel spijsvertering (letterlijk vuur). Indien de agni door omstandigheden of door verkeerde eetgewoontes verzwakt raakt (laag spijsverteringsvuur), wordt voedsel niet meer goed verteerd. Door een gebrekkige spijsvertering ontstaat dan ama. Ama betekent onverteerde voedselresten. Deze onverteerde voedselresten hopen zich op en er ontstaan toxines door gistingprocessen. Ama kan ook het gevolg zijn van milieufactoren.

Een ophoping van ama in het lichaam kan blokkade en ziekte tot gevolg hebben, alsmede een algehele slechte gezondheid en vermoeidheid. Ama kan ook worden veroorzaakt door onverwerkte emoties en wroeging.

Ayurvedische voedings- en kruidenleer

Uit het bovenstaande blijkt de noodzaak van goede voeding. Goede eetgewoontes zorgen voor een gezonde spijsvertering, met tot gevolg een goede gezondheid. In de ayurveda wordt het belang van gezonde voeding al duizenden jaren onderkend.

Voeding oefent werking uit op de balans van onze dosha's. Door verkeerde voeding ontstaat een disbalans in onze dosha's wat weer kan leiden tot ziekte.

Net zoals ons lichaam wordt opgebouwd uit elementen, bestaat ook het voedsel uit elementen. Verschillend voedsel heeft een verschillende samenstelling van de elementen. De smaak van voedsel is een belangrijke leidraad om te weten welke elementen het sterkst vertegenwoordigd zijn. In de ayurveda worden zes verschillende smaken onderscheiden. Ook de smaken worden opgebouwd uit elementen. De combinatie water en aarde geeft een zoete smaak, water en vuur geeft zuur, aarde en vuur geeft zout, lucht en ruimte geeft bitter, lucht en vuur geeft scherp en lucht en aarde vormen de smaak wrang.

Hier geven wij een schema van welke smaken de verschillende dosha's verhogen of verlagen. Gelijke elementen versterken elkaar en ongelijke doen elkaar afnemen. De dosha's zijn immers ook opgebouwd uit elementen.

	Vata	pitta	Kapha
Zoet (aarde en water)	-	-	++
Zout (aarde en vuur)	-	+	+
Zuur (water en vuur)	-	++	+
Scherp (vuur en lucht)	+	++	-
Bitter (lucht en ruimte)	++	-	-
Wrang (aarde en lucht)	+	-	+

Afhankelijk van de constitutie dient bepaald voedsel juist gegeten te worden of dient vermeden te worden. We geven een simpel voorbeeld om het te verduidelijken: iemand met een longaandoening, bijvoorbeeld astma, heeft over het algemeen teveel kapha. Voor deze persoon is het goed om de smaak zoet te vermijden omdat dit kapha verhoogd. Het is goed om in zo'n geval verwarmende kruiden te eten omdat de smaak scherp kapha doet afnemen.

In de ayurveda wordt het eten van rauw en ongekookt voedsel zoveel mogelijk afgeraden. Dit voedsel heeft nog niet blootgestaan aan agni (=vuur) zodat het moeilijker is voor de agni van ons lichaam om het te verteren. Ook koud voedsel en koude drank wordt afgeraden omdat dit het spijsverteringsvuur 'blust', wat de vorming van ama (=onverteerde voedselresten) tot gevolg heeft.

Kruiden kunnen het lichaam ondersteunen in zijn functies. De smakenregel gaat ook op voor kruiden en toegevoegde kruiden kunnen de vertering vergemakkelijken en dosha's in balans brengen.

Dagelijkse routine

In de ayurveda wordt veel belang gehecht aan het hebben van een dagelijkse routine. Deze routine is opgebouwd uit een verzameling handelingen die gezondheidsbevorderende werking hebben. Deze handelingen zijn er op gericht het lichaam in topconditie te houden. De handelingen variëren van tandenpoetsen tot een zelfmassage met olie voor men gaat baden. Oefeningen (yoga) en meditatie, regels voor voedsel en andere leefregels maken allen deel uit van routines die ons gezond moeten houden. Hieronder volgt een opsomming van een aantal leefregels:

- eet bij een goede eetlust en niet voordat de vorige maaltijd verteerd is
- eet de juiste hoeveelheid, niet te veel of te weinig
- drink niet te veel tijdens het eten omdat dit de spijsverteringssappen verdunt en wegspoelt
- eet in een rustige omgeving, niet te snel of te langzaam (goed kauwen!)
- natuurlijke behoeften zoals hoesten, niezen, opboeren, niet onderdrukken
- overdag niet slapen
- niet eten vlak voor het slapen
- aandrang voor ontlasting of urine niet negeren

Dit zijn slechts een aantal ayurvedische tips. Ayurveda kent er duizenden en het vergt studie om ze eigen te maken. Succes! (link naar ayurvedische tips)

Ayurveda, verleden, heden en toekomst

Ayurveda bestaat al een aantal duizend jaar en is de oudst bekende geneeswijze op aarde. Tegenwoordig wordt ayurveda steeds meer gewaardeerd als een geneeswijze. De Wereld Gezondheids Organisatie heeft ayurveda als een geneeskundig systeem erkend en als een goed alternatief genoemd in economisch minder krachtige landen. Dat kwam door het feit dat het heel goedkoop was door de lage prijs van kruiden. De vraag naar ayurvedische kruiden is sindsdien zo explosief gestegen dat enkele soorten kruiden zelfs op de lijst van beschermde gewassen zijn gekomen.

Het woord ayurveda zal in het begin vreemd klinken en als je het voor het eerst hoort zal je misschien vragen om het nog een keer uit te spreken. Het woord ayurveda komt uit het Sanskriet en is opgebouwd uit twee woorden, ayus en veda. Ayus betekent leven en veda betekent kennis of wetenschap, wat samen 'kennis van het leven' maakt.

Het precieze ontstaan van de ayurvedische wetenschap is niet duidelijk. Men vermoedt dat bij het ontstaan van volksconglomeraties ook de behoefte aan een geneeskundig systeem ontstond. Volksgeneeswijze, die van generatie op generatie was doorgegeven, werd geformaliseerd en er ontstond een systeem, wat in latere tijden aan universiteiten werd onderwezen.

In de mythologie wordt beschreven hoe ayurveda aan de aarde is gegeven. Duizenden jaren geleden observeerden wijze mannen dat de mensheid leed onder ziekten. Deze wijzen, rishis of zieners genoemd, kwamen in vergadering bijeen in het Himalaya gebergte en besloten de goden te vragen om een oplossing voor ziekten en het lijden ten gevolge van ziekte. Eén van hen werd opgezonden naar het verblijf van de goden en ontmoette tussen alle andere goden de god Indra en kreeg van hem de theorie van de ayurveda toegediend, die hij vervolgens terugnam naar de aarde om het daar te verspreiden en te onderwijzen.

Tegenwoordig neemt de populariteit van ayurveda hand over hand toe. De vraag naar ayurvedische kruiden komt vooral in het westen met een sneltreinvaart op gang. Artsen en therapeuten die ayurvedische behandelingen bieden zijn steeds makkelijker te vinden. Hierin

schuilt ook een gevaar. In Nederland kan iedereen die dat wil alternatieve geneeswijzen uitoefenen. Er is geen erkende registratie nodig en al heb je slechts wat boeken gelezen dan kan je bij wijze van spreken al praktisch voeren. Hier willen wij daarom een waarschuwing naar de consument uitspreken. Men dient zich te vergewissen van de opleiding en bekwaamheid van de arts of therapeut alvorens hem of haar te bezoeken!!

Niemand weet de toekomst van ayurveda in India en het westen. Alles wijst er nu op dat de populariteit van ayurveda de komende tijd alleen nog zal groeien. Men zal de kennis van de ayurveda gaan waarderen op zijn eenvoudige toepassingen. Ayurveda zal groeien en een heel belangrijk spoor achterlaten in de dan geldende reguliere geneeskunde....