

Ayurveda Workshop

Gezondheid is niet alleen de afwezigheid van ziekte,
maar een staat waarin er balans is tussen
lichaam, geest en bewustzijn.



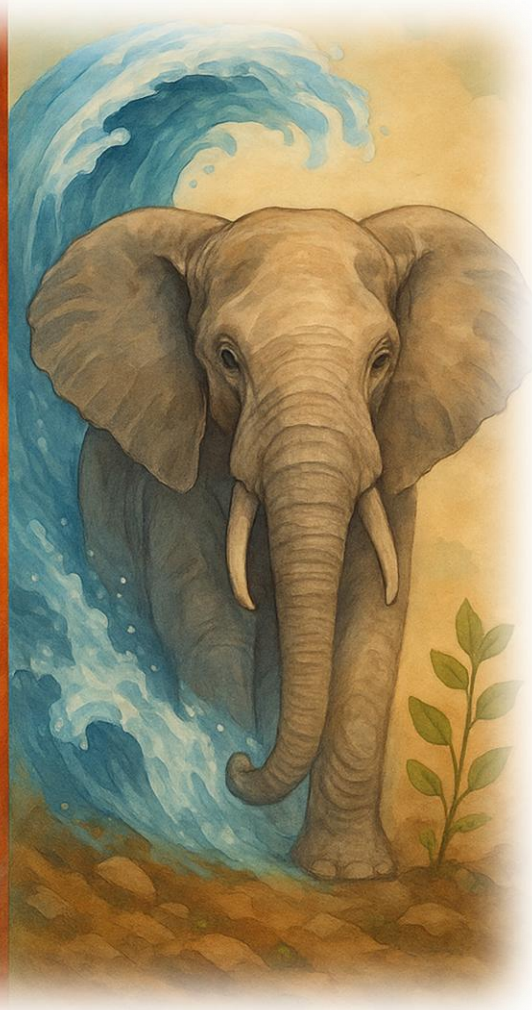
Vata

(ether en lucht)



Pitta

(water en vuur)



Kapha

(water en aarde)

Kenmerken per lichaamstype

Kenmerken	Hert	Tijger	Olifant
			
Lichaamsbouw	Klein/smal, lange ledematen	Gemiddeld postuur	Groot postuur, grote gewrichten, gedrongen
Gewicht	Licht, komt moeilijk aan	Gemiddeld	Zwaar, komt makkelijk aan
Huidtype	Dun, droog, koud	Zacht, vetig, roze/rood	Dik, vetig, koel, bleek
Temperatuur	Snel koud, afkeer koud weer	Warm, afkeer hitte	Koel, aangenaam, afkeer vochtig/fris weer
Eetlust	Onregelmatig	Groot, moet eten	Kan maaltijd overslaan
Vertering	Onregelmatig, gasvorming	Snel, branderig gevoel	Duurt lang, slijmvorming
Ontlasting	Hard, droog, obstipatie	Veel, zacht-normaal, gelig	Zwaar, traag, regelmatig
Fysieke activiteit	Beweeglijk	Gemiddeld	Komt moeilijk in beweging
Mentale activiteit	Veel, vluchtig, rusteloos	Gemiddeld, scherp intellect, geconcentreerd	Kalm, stabiel
Gemoedstoestand	Verandert snel, angstig, onzeker, flexibel	Veranderd langzaam, gedreven, boos, jaloers	Consistent, kalm, moeilijk loslaten, bezitterig
Bij stress	Snel opgewonden	Snel geïrriteerd, wisselend humeur	Blijft makkelijker rustig
Slaap	Schaars, lichte slaper, vaak wakker	Weinig tot gemiddeld, maar goed	Lang, diep

Voeding per lichaamstype

Soort	Hert	Tijger	Olifant
			
Ondersteunende kruiden	- Gember - Venkel - Hing (asafoetida)	- Koriander - Venkel - Komijn	- Gember - Kurkuma - Peper
Ondersteunende smaken	Zoet, zuur en zout	Zoet, bitter, wrang	Scherp, bitter en wrang
Ondersteunende producten	- Zuivel (melk, ghee) - Gekookte granen (rijst, tarwe) - Soepen	- Kokos(olie) - Komkommer - Zuivel zoals melk - Groene bladgroente - Peulvruchten	- Groene bladgroente - Pittig eten - Licht verteerbare granen (quinoa, gierst)
Met mate	- Gasvormende producten zoals ui en koolsoorten - Koffie of thee (met cafeïne)	- Rood vlees - Frituur - Alcohol - Pittig eten	Suiker, zout en vet