**Ayurveda, de wetenschap van het leven**

De Indiase geneeskunde is gebaseerd op de Ayurveda en wordt al vele generaties in India beoefend. Ayurveda is een Sanskriet woord dat letterlijk 'de wetenschap van het leven' betekent. Deze geneeskunde richt zich op de subtiele energie van al het leven. Doe hier de constitutietest.

**Zonder medicijnen kan een ziekte verdwijnen als je je strikt houdt aan de juiste voeding. Neem je diverse medicijnen en je negeert de regels van de voeding dan zal de ziekte niet verdwijnen.**

Het lichaam is natuurlijk belangrijk, maar ook iemands gedachten, zijn emoties en leefwijze.   
  
De Ayurveda benadrukt dat iedereen geboren wordt met een volstrekt individuele constitutie. Deze constitutie is een vast gegeven dat zijn persoonlijke basis vormt voor gezondheid. Door te letten op de constitutie kan een gezondheidsevenwicht hersteld worden. Het betekent ook dat als iemand geen acht slaat op zijn constitutie dit uiteindelijk resulteert in ziekte.  
**Dosha's: de drie fundamentele energieën**De constitutie van ieder mens is gebaseerd op een bepaalde relatie van drie fundamentele en vitale energieën, ook wel 'dosha’s' genoemd.

Deze zijn bekend onder de Sanskrietnamen Vata (het lucht/etherelement), Pitta (het vuurelement) en Kapha (het aarde/waterelement) en vormen de kern van de Ayurveda. Ze bepalen het vermogen voor gezondheid en de manier waarop iemand reageert op omstandigheden, situaties en mensen.

Vata, het lucht/etherelement vertegenwoordigt het principe van de beweging. Denk aan spierbeweging, expansie en contractie van het hart, longen, darmbewegingen, zenuwstelsel etc. Pitta, het vuurelement, vertegenwoordigt het principe van de transformatie, zoals bij de spijsvertering, de hormoonproductie e.d. Kapha, het aarde/waterelement, vertegenwoordigt de cohesie. Zoals bij het bindweefsel, de gewrichten, botten, vochthuishouding, weefselvorming, celvorming etc.**Geneeskunst en voeding als één geheel**In de ayurvedische zienswijze zijn geneeskunst en voeding complementaire factoren en géén van elkaar losstaande wetenschappen. Niemand mag verwachten dat hij zijn vitaliteit kan behouden, van een ziekte kan herstellen als hij niet goed weet welke enorme invloed zijn voeding op zijn lichamelijke gezondheid, geestelijke helderheid en spirituele vooruitgang heeft. De Ayurveda en yoga hebben gemeenschappelijke wortels en vullen elkaar aan. Yogi’s benadrukken dat voeding een onlosmakelijk element is van iedere succesvolle beoefening van een spirituele discipline. De Ayurveda richt zich niet alleen op genezing, ze richt zich ook op het voorkomen van ziekte en daarmee het handhaven van vitaliteit. Het lichaam bestaat in deze indiase geneeskunde uit prana (de oer-energie). Deze vitale levenskracht manifesteert zich in de vorm van de elementen aarde, water, water, vuur, lucht en ether. Iedere verstoring van het evenwicht tussen deze elementen uit zich als ziekte, ongemak, labiliteit of pijn.**Je dosha's in balans**De drie dosha’s zitten in elk mens, maar bij de één is het lucht/etherelement sterker, bij de ander het vuurelement en bij weer een ander het aarde/waterelement. Soms is een tweede dosha ook sterk aanwezig en dan spreek je bijvoorbeeld over Vata-Pitta of Kapha-Vata. Oftewel over een lucht/ether- en vuurelementoverheersing of een aarde/water- en lucht/etherelementoverheersing. De meest dominante dosha wordt het eerst genoemd. Het komt weinig voor dat de drie dosha’s in gelijke mate aanwezig zijn. De meeste mensen hebben zoals dat heet een dubbelconstitutie. Zo kan iemand met een Vata-constitutie zijn Vata (lucht/etherelement) in balans hebben, maar een te hoge of te lage Pitta (vuurelement) hebben. Het is dus van belang dat de dosha’s in balans zijn.   
  
Yogi’s beschouwen producten zoals granen, vruchten, groenten, zaden, bonen, kruiden en wortelgroenten als onmisbare voertuigen voor de prana-energie in het lichaam en ook als middelen die essentieel zijn om prana in evenwicht te houden en te bewegen. De kracht van voedingsmiddelen blijkt alleen wanneer ze in de juiste combinaties gegeten worden en exact zijn afgestemd op de persoonlijke kenmerken.   
Als iemand met een Vataconstitutie (lucht/ether-type) voedsel eet met veel lucht erin, wordt zijn eigen lucht nog meer verhoogd. Bijvoorbeeld veel koud fruit eten kan gasvorming geven en een onaangename opgeblazen buik geven. Iemand met een Pittaconstitutie (vuurtype) kan bij overmatig gebruik van pittige kruiden teveel maagzuur krijgen en door het teveel aan ‘vurig’ eten een maagzweer krijgen. Kennis van de constitutie is een vereiste om gebalanceerd te leren eten en te koken volgens de ayurvedische geneeskunst.**Hoofdkenmerken van de drie dosha’sVata (het lucht/etherelement)**

* Tenger, mager postuur.
* Nerveus van aard.
* Snel pratend en bewegend.
* Moet regelmatig eten.
* Lichte slaper, neiging tot slapeloosheid.
* Snel van begrip, maar vergeet ook snel weer.
* Zwakke spijsvertering (snel gasvorming).
* Emotioneel.
* Raakt snel vermoeid.
* Perfectionistisch (kan zich verliezen in details).
* Geneigd snel zorgen te maken.
* Loopt snel.
* Minder lichaamskracht dan de anderen.
* Doet alles heel snel (soms te snel en dat geeft opwinding en nervositeit).
* Kan slecht tegen koffie (wordt snel nerveus en krijgt snel last van suikerspiegelschommelingen).
* Houdt van snoepen (zoet). Wordt door zoet rustig.

**Pitta (het vuurelement):**

* Normaal postuur.
* Gemiddelde lichaamskracht en normaal uithoudingsvermogen.
* Afkeer van warmte (ligt niet graag te zonnen).
* Ondernemend en heeft uitdagingen nodig.
* Blozende gelaatskleur, vaak sproeten en wratten.
* Bij stress neiging tot prikkelbaarheid, boosheid, snel ‘aangebrand’.
* Ambitieus, fanatiek (in vuur en vlam voor een idee).
* Veeleisend, kritisch.
* Loopt met vastberaden tred.
* Houdt van ‘koud’ eten (rauwkost, ijs).
* Houdt zich bezig met de grote lijnen.
* Zakelijk.
* Enthousiast.
* Houdt van vlees, koffie en alcohol.

**Kapha (het aarde/waterelement):**

* Stevig tot zwaar gebouwd.
* Grote lichamelijke kracht en groot uithoudingsvermogen.
* Heeft snel neiging tot aankomen.
* Constante energie.
* Langzame en gracieuze bewegingen.
* Neemt niet snel informatie op, maar heeft een olifantengeheugen.
* Langzame vertering.
* Houdt van vette en zetmeelrijke voedingsmiddelen.
* Diepe en lange slaap.
* Stressresistent.
* Verdraagzaam, hartelijk, vergevingsgezind.
* Emotionele eter (zoekt snel troost met eten).
* Ontwaakt langzaam, blijft lang in bed liggen en heeft koffie nodig om goed wakker te worden.