

AYURVEDA IN DE HERFST

Groente: biet, broccoli, wortel, pastinaak, pompoen, loofgroente, spinazie

Fruit: appels, peren, bananen, dadels, vijgen, cranberries en rozijnen (geweld)

Granen: basmati-rijst, volkoren rijst, havermout, wraps, pannenkoeken

Bonen: zwarte bonen

Kruiden: kaneel, kardemom, kruidnagel, nootmuskaat

Zoet: cacao-poeder, kokossuiker, ahornsiroop

Rest: eieren, avocado, kokosmelk/rasp, koe- en geitenmelk, noten, tahin

DE DRIE DOSHA'S VOLGENS AYURVEDA

PITTA

Mensen met een Pitta-dominantie hebben een gemiddelde lichaamsbouw, eten veel, verdragen vaak alle voedingsmiddelen en hebben een regelmatige stoelgang. Pitta-mensen zijn goede sprekers, kunnen goed structureren, zijn ordelijk en inventief, ambitieus en kunnen gemakkelijk beslissingen nemen.

VATA

Vata-dominante mensen hebben een licht skelet en laag gewicht. Ze kennen een onregelmatige eetlust, zijn gevoelig voor lawaai en reageren heftig op geluiden. Omdat Vata-mensen het gauw koud hebben, houden ze van warmte. Ze zijn flexibel, snel enthousiast, vol fantasie en spraakzaam.

KAPHA

Mensen met een Kapha-dominantie hebben een flinke lichaamsbouw en goed zichtbare spieren. Hun immuunsysteem werkt goed, ze zijn zelden ziek. Kapha-mensen hebben uithoudingsvermogen en houden van lichamelijke arbeid en beweging. Ze blinken uit in geduld, psychische stabiliteit en zachtmoedigheid. Kijk voor meer info op ayurveda.nl

Tips van voedings- en leefstijlcoach Cisca Broeke voor het najaar

1 Kies warme gerechten

Dit jaargetijde met stormachtig weer en af en toe een regenbui vraagt extra aandacht. "Zorg dat je het spijsverteringsvuur in je lijf – agni genoemd – zo optimaal mogelijk houdt. Dat doe je door in de herfst voedende, verwarmende en zoete gerechten te eten." Denk aan pompoensoep, havermoutpap, bietjes, broccoli of pannenkoeken. "Vermijd koude, rauwe voeding als sla, chips en crackers en laat frisdrank en sap staan, maak liever thee."

2 Sta flink vroeg op

Vroeg opstaan geeft vitaliteit. Het liefst rond half zes 's ochtends als de wereld nog niet wakker is. Sla de dekens van je af en blijf in bed zitten om te mediteren. "Dat geeft een andere start van de dag en zorgt ervoor dat je zenuwstelsel rustig begint en niet overprikkeld raakt – iets wat in deze tijd toch al een uitdaging is."

3 Dompel je onder in olie

Kou, regen en de centrale verwarming zorgen voor uitdroging van huid en organen. Smeer je daarom twee tot drie keer per week helemaal – ook haren en oren – in met zo'n 200 ml verwarmde sesamolie. "Voeg eventueel wat lavendeldruppels toe voor de geur. Daarna kort afdouchen en je warm aankleden. Als extractje kun je iedere avond de neusgaten insmeren met wat olie of ghee (geklaarde boter) om de slijmvliezen te ondersteunen."

4 Doe yoga en rust uit

Ruil krachttraining of hardlopen in voor rustigere bewegvormen, zoals yoga – het liefst in de ochtend na de meditatie. En pak vaker rustmomenten. Breng de avond rustgevend en kalm door. "Vergeet Netflix, zet je laptop en telefoon uit en lees lekker een boek. Schrijf of brei wat of voer een goed gesprek met je huisgenoot."

5 Om 22 uur het licht uit

In dit jaargetijde heb je meer slaap nodig dan in de zomer. Half tien is het beste moment om richting bed te gaan. "Om tien uur moet het licht echt uit zijn", zegt Broeke. Heb je moeite met inslapen? Drink dan een beker warme melk met een snuffje gember- en kaneel-poeder.