

## Constitutie vaststellen

---

Ieder van ons heeft een plaats in zichzelf waar evenwicht heerst, onze ware natuur of constitutie. Die plek noemt de ayurveda prakruti. Prakruti is de combinatie van de drie dosha's (vata, pitta en kapha) die we meekregen bij onze conceptie. Onze prakruti blijft ons hele leven hetzelfde. Ze beïnvloedt al onze activiteiten en ons bewustzijn, en bepaalt de manier waarop we reageren bij stress. Daarnaast bestaat er een tijdelijke toestand, of onze situatie 'op het moment', die de ayurveda vikruti noemt. Wanneer iemand in een evenwichtige toestand verkeert, kunnen we zeggen dat zijn of haar prakruti en vikruti min of meer in evenwicht zijn. Helaas zijn er genoeg elementen die ons uit balans kunnen brengen, zoals een ongezonde voeding of levensstijl, de leeftijd, bepaalde emoties, de omgeving, enzovoort.

Sommige ayurvedische artsen achten het nuttig om een numerieke waarde toe te kennen aan de verschillende niveaus van vata (V), pitta (P) en kapha (K) die iemands prakruti bepalen. In deze reader nemen we als hoogste niveau 4 en als laagste niveau 1. Zo bijvoorbeeld ziet mijn prakruti eruit:

VI, P3, K2.

Met andere woorden, mijn prakruti bestaat hoofdzakelijk uit pitta, met kleinere aandelen vata en kapha. Veronderstel nu dat ik veel lezingen geef en daardoor dikwijls op reis moet, zodat ik een zeer onregelmatig levenspatroon ontwikkel. Het gevolg zal zijn: slapeloosheid, een droog gevoel in mijn lichaam, gasophoping en verstopping van de darmen. Door mijn ongezonde levenswijze verandert mijn vikruti, omdat de vata-elementen worden versterkt. De enige remedie hiertegen is mijn vata opnieuw tot zijn oorspronkelijke grootte te brengen (V1). Uw prakruti is de staat van uw gezondheid. De bedoeling is niet zozeer om vata, pitta en kapha in gelijke hoeveelheden te hebben, want dat zou ons natuurlijke evenwicht verstoren. We moeten alleen proberen ons oorspronkelijke evenwicht terug te vinden.

Een ander voorbeeld. Mijn prakruti ziet er dus zo uit: V1, P3, K2

Stel dat ik, op een hete zomerdag, een grote Italiaanse schotel bestel, met veel knoflook en pikante tomaten -saus. Later op de avond krijg ik last van een brandend gevoel in mijn maag. Mijn stoelgang is erg waterig en mijn gezicht wordt helemaal rood. Op de duur raak ik fel geïrriteerd.

De maaltijd die ik gegeten heb, verhoogt mijn pitta of vuur, waardoor mijn vikruti een veel hogere pitta waarde krijgt dan de oorspronkelijke P3. Ik zal me pas opnieuw beter voelen als mijn P-waarde opnieuw op 3 komt. (Meestal is het iemands dominante dosha die het vlugst uit evenwicht wordt gebracht, in mijn geval dus pitta.) Omdat de westerse geneeskunde vooral de symptomen behandelt en niet kijkt naar de persoonlijke natuur van het individu, brengt ze ons vaak nog meer uit ons evenwicht. Een ziekte behandelen met de meest ingewikkelde therapieën brengt ons steeds verder van onze natuurlijke staat, en die is: gezondheid. De bedoeling van ayurveda is ons in onze natuurlijke staat (prakruti) te herstellen, zodat we een evenwichtiger leven kunnen leiden.

### 5.1 Vaststellen van onze ware en onze momentele constitutie

---

In de volgende test gaan we op zoek naar onze ware natuur of onze prakruti. Baseer uw keuzen op de constanten in uw leven over een langere periode. Een afzonderlijke test om uw vikruti te bepalen, volgt later.

## 5.1.1 Evaluatie van je ware constitutie (prakruti)

Denk hieraan voor de volgende test:

1. Bepaalde vaste kenmerken — zoals lichaamsbouw, gewicht, vorm van armen en benen en huidtype — plus de werking van het metabolisme en de vertering vormen een goede indicator van uw prakruti.
2. Levenslange gewoonten en bepaalde neigingen geven eveneens een goede indicatie van uw prakruti.
3. Als u meent dat twee of drie kenmerken uit een lijstje toepasbaar zijn op u, kunt u ze gerust aangeven. Zet bij elke lijn die van toepassing is op u de letter V, P of K en tel achteraf het totale aantal van elke letter.
4. Als u zelf niet goed weet welke kenmerken bij u passen, vraag dan raad aan een vriend of familielid.

### EVALUATIE VAN PRAKRUTI

Kenmerken	Vata (lucht)	Pitta (vuur)	Kapha (aarde)
Hoeveelheid haar	gemiddeld <input type="checkbox"/>	wordt dunner <input type="checkbox"/>	dik <input type="checkbox"/>
Type haar	droog <input type="checkbox"/>	normaal <input type="checkbox"/>	vettig <input type="checkbox"/>
Kleur haar	licht bruin, blond <input type="checkbox"/>	rood, roodbruin <input type="checkbox"/>	donkerbruin, zwart <input type="checkbox"/>
Huid	droog, ruw <input type="checkbox"/>	zacht, vettig <input type="checkbox"/>	vochtig, vettig <input type="checkbox"/>
Gelaatskleur	donker <input type="checkbox"/>	roze, rood <input type="checkbox"/>	bleek, wit <input type="checkbox"/>
Ogen - grootte iris	klein <input type="checkbox"/>	gemiddeld <input type="checkbox"/>	groot <input type="checkbox"/>
Oogwit	blauwe of bruine glans <input type="checkbox"/>	geel of rood <input type="checkbox"/>	wit of glanzend <input type="checkbox"/>
Grootte van de tanden	erg groot of erg klein <input type="checkbox"/>	klein tot gemiddeld <input type="checkbox"/>	gemiddeld tot groot <input type="checkbox"/>
Gebit	donker, verkleurd <input type="checkbox"/>	gelig <input type="checkbox"/>	parelwit <input type="checkbox"/>
Geestelijke activiteit	vlug van geest, rusteloos <input type="checkbox"/>	kien intellect, agressief <input type="checkbox"/>	kalm, stabiel <input type="checkbox"/>
Geheugen	korte termijn is slecht <input type="checkbox"/>	goed geheugen <input type="checkbox"/>	lange termijn is het beste <input type="checkbox"/>

<b>Dromen</b>	beangstigend, vliegen <input type="checkbox"/>	boos, vurig, gewelddadig <input type="checkbox"/>	water, wolken, relaties <input type="checkbox"/>
<b>Reactie op het weer</b>	afkeer van kou <input type="checkbox"/>	afkeer van hitte <input type="checkbox"/>	afkeer van vochtig, fris weer <input type="checkbox"/>
<b>Slaap</b>	onderbroken, licht <input type="checkbox"/>	gezond, gemiddelde lengte <input type="checkbox"/>	gezond, lang <input type="checkbox"/>
<b>Reacties onder druk</b>	zeer snel opgewonden <input type="checkbox"/>	snel boos, wisselend humeur <input type="checkbox"/>	niet snel geïrriteerd <input type="checkbox"/>
<b>Stemmingen</b>	veranderen vlug <input type="checkbox"/>	veranderen langzaam <input type="checkbox"/>	standvastig, onveranderlijk <input type="checkbox"/>
<b>Vrouw polslag per minuut</b>	80 - 100 <input type="checkbox"/>	70 - 80 <input type="checkbox"/>	60 - 70 <input type="checkbox"/>
<b>Man polslag per minuut</b>	70 - 90 <input type="checkbox"/>	60 - 70 <input type="checkbox"/>	50 - 60 <input type="checkbox"/>
<b>Lichaamspostuur</b>	klein of lang, mager <input type="checkbox"/>	gemiddeld <input type="checkbox"/>	zwaar, komt makkelijk aan <input type="checkbox"/>
<b>Gewicht</b>	licht, komt moeilijk aan <input type="checkbox"/>	gemiddeld <input type="checkbox"/>	zwaar, komt makkelijk aan <input type="checkbox"/>
<b>Uithoudingsvermogen</b>	slecht <input type="checkbox"/>	goed <input type="checkbox"/>	zeer goed <input type="checkbox"/>
<b>Kracht</b>	gering <input type="checkbox"/>	goed <input type="checkbox"/>	uitstekend <input type="checkbox"/>
<b>Honger gevoel</b>	onregelmatig <input type="checkbox"/>	scherp, moet eten <input type="checkbox"/>	kan maaltijd overslaan <input type="checkbox"/>
<b>Voedsel en drank</b>	liever warm met drinken <input type="checkbox"/>	liever koud <input type="checkbox"/>	liever warm en droog <input type="checkbox"/>
<b>Eten</b>	vlug <input type="checkbox"/>	met gemiddelde snelheid <input type="checkbox"/>	rustig, langzaam <input type="checkbox"/>
<b>Behoeftte aan seks</b>	onregelmatig <input type="checkbox"/>	gematigd <input type="checkbox"/>	groot <input type="checkbox"/>
<b>Financiën</b>	geld tekort, geeft snel geld uit <input type="checkbox"/>	gemiddeld, luxe artikelen <input type="checkbox"/>	rijk, zuinig, spaarzaam <input type="checkbox"/>
<b>Uitscheiding</b>	droog, hard, constipatie <input type="checkbox"/>	veel, zacht tot normaal <input type="checkbox"/>	zwaar, dik, regelmatig <input type="checkbox"/>
<b>Manier van lopen</b>	snel, vlug, lichte tred <input type="checkbox"/>	gemiddeld, gestadig <input type="checkbox"/>	langzaam <input type="checkbox"/>
<b>Stem toonhoogte</b>	hoog, droog, snel <input type="checkbox"/>	doorsnee <input type="checkbox"/>	laag, diep van klank

Tel respectievelijk het aantal V, P en K op en vul het absolute cijfer bij elke dosha in.

**Totaal Vata \_\_ Totaal Pitta \_\_ Totaal Kapha \_\_**

In totaal zijn er 10 verschillende prakruti's mogelijk:

Een dosha overheerst:

1. overheersend vata
2. overheersend pitta
3. overheersend kapha

Twee dosha's overheersen, waarbij de eerstgenoemde belangrijker is dan de tweede genoemde:

4. vata / pitta
5. Pitta / vata
6. Vata / kapha
7. Kapha / vata
8. Pitta / kapha
9. Kapha / Pitta

Alle drie zijn ze ongeveer even belangrijk:

10. Vata / Pitta / Kapha

### 5.1.2. Evaluatie van je momentele constitutie (vikruti)

---

Wanneer u in meer of mindere mate uit evenwicht bent, kunnen we bepaalde symptomen beschouwen als vata, pitta of kapha. Terwijl prakruti de natuur of constitutie is waarmee we zijn geboren, is vikruti de (tijdelijke) natuur die van ons prakruti afwijkt. De dosha's uit onze vikruti die afwijken van onze prakruti, moeten we dus aanpakken, willen we onszelf genezen.

Sommige mensen echter zijn al zo lang uit evenwicht dat ze hun prakruti nog moeilijk kunnen achterhalen. Hun toestand kan zo ingewikkeld zijn dat meer dan één dosha tegelijk uit evenwicht is. Het eerste wat dan moet gebeuren, is de huidige toestand evalueren, en achterhalen van welke symptomen u het meeste last hebt. Hieronder staat een kleine test; u hoeft echter niet alle kenmerken op u te betrekken, want sommige zijn niet van toepassing in uw situatie. Het hoogste cijfer toont u wat uw vikruti is. Volg dan de raadgevingen in verband met het aangewezen dieet en de aangepaste levensstijl, tot u zich beter voelt. Vanaf dan volgt u het dieet dat het best past bij uw prakruti.

U zou kunnen ontdekken dat uw vikruti een heviger vorm is van uw prakruti. De meest dominante dosha in uw prakruti is vaak degene die in uw vikruti het ergste uit evenwicht is gebracht, en dus ook de oorzaak van uw ziekte of ongemakken is.

Deze diagnostische test is ontworpen om de imbalance in je systeem uit te vinden die je belemmeren om je ware potentieel te verwezenlijken. Terwijl je de test uitvoert, herinner je eraan dat je beschrijft hoe je je de laatste weken – maanden voelt. Als je het antwoord op een vraag niet weet, laat deze dan open. Probeer op zo veel mogelijk vragen een antwoord te vinden zodat je een vrij nauwkeurig beeld krijgt van je momentele constitutie.

## EVALUATIE VAN VIKRUTHI OFWEL WAAR BEN JE UIT BALANS

	<b>Beantwoord onderstaande vragen door in het vakje 1-5 een kruisje te zetten. (1) komt bijna niet voor of is niet van toepassing op mij; (5) vaak last van, is sterk van toepassing</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>V1.</b>	Ik voel me nerveus, angstig, paniekerig					
<b>V2.</b>	Ik heb last van tics, trillingen of onwillekeurige bewegingen en/of ik vind het moeilijk om stil te zitten.					
<b>V3.</b>	Mijn huid is droog en soms heb ik last van gebarsten lippen of voetzolen					
<b>V4.</b>	Ik heb last van droge, harde ontlasting, constipatie, gasvorming of een opgeblazen gevoel of ik heb last van diarree als ik me emotioneel opgelaten voel.					
<b>V5.</b>	Ik heb ondergewicht					
<b>V6.</b>	De laatste tijd heb ik een hekel aan wind en koude.					
<b>V7.</b>	Ik kan niet goed tegen harde geluiden					
<b>V8.</b>	Mijn slaap is licht, onderbroken en rusteloos					
<b>V9.</b>	Ik voel me verstrooid en heb moeite met me te concentreren. Mijn geheugen is niet zo goed.					
<b>V10.</b>	Ik ben geneigd tot veel nadenken of zorgen maken.					
<b>P11.</b>	Ik heb een rozige huid en/of ik heb last van huiduitslag en/of ik heb acne en/of ik heb een koortslip.					
<b>P12.</b>	Ik heb last van ontsteking(en) in mijn lichaam en/of in mijn gewrichten.					
<b>P13.</b>	Ik heb last van maagzuur en/of zure indigestie en/of een brandend gevoel in mijn maag of buik.					
<b>P14.</b>	Ik voel me misselijk of oncomfortabel als ik een maaltijd mis.					
<b>P15.</b>	Ik heb last van zachte ontlasting die niet komt doordat ik emotioneel van streek ben.					
<b>P16.</b>	Ik heb het regelmatig oncomfortabel warm en/of ik heb last van opvliegers.					
<b>P17.</b>	Ik voel me regelmatig gefrustreerd, geïrriteerd of boos.					
<b>P18.</b>	Ik kan nogal veroordelend, ongeduldig, kritisch of intolerant zijn ten opzichte van anderen.					
<b>P19.</b>	Mijn ogen zijn de laatste tijd rood, bloeddoorlopen, ontstoken of gevoelig voor licht.					
<b>P20.</b>	Ik verwacht perfectie van mijzelf of anderen					
<b>K21.</b>	Ik heb last van slijm in mijn mond, neus of keel en/of ik heb last van astma.					
<b>K22.</b>	Ik heb regelmatig een witte uitslag op mijn tong.					
<b>K23.</b>	Mijn stoelgang is langzaam, plakkerig, traag of voelt incompleet.					

<b>K24.</b>	Ik heb last van overgewicht.					
<b>K25.</b>	Het is moeilijk voor mij om wakker te worden in de morgen. Zelfs als ik 8-10 uur diep slaap, voel ik me nog lusteloos gedurende de dag.					
<b>K26.</b>	Ik voel me de laatste tijd langzaam, lusteloos, of zwaar.					
<b>K27.</b>	's Morgens moet ik slijm ophoesten.					
<b>K28.</b>	Ik heb een diepe hoest waarbij ik last heb van slijmvorming.					
<b>K29.</b>	Ik voel me koppig en heb weerstand tegen verandering, of mijn vrienden of familie vertellen me dat ik langzaam ben in het maken van beslissingen en het doorvoeren van veranderingen.					
<b>K30.</b>	Ik ben geneigd tot excessief emotioneel te eten, special zoete zware gerechten hebben mijn voorkeur.					

Tel het totaal aantal punten voor Vata (vraag 1-10) Pitta (vraag 11-20) en Kapha (vraag 21-30) op en schrijf dat hieronder neer. Volg dan het dieet dat past bij de dosha met het hoogste cijfer of die het meeste uit balans is vergeleken met uw basisconstitutie (prakruti).

**Vata \_\_ Pitta \_\_ Kapha \_\_**

Als uw vikruti bijvoorbeeld V80, P20 en K30 is, zal duidelijk zijn dat uw vata naar beneden moet. Wanneer twee dosha's even hoog zijn, volg dan een dieet dat beide onderdrukt:

- Zijn uw pitta én uw kapha te hoog, weet dan dat beide dosha's goed reageren op bittere kruiden. Het dieet moet echter mild blijven, dus te scherpe kruiden (pitta-verhogend) of melkproducten (kapha-vergroterend) zijn uit den boze.
- Als uw vata én uw pitta beide hoger zijn dan in uw prakruti, volg dan eveneens een mild dieet, met zoete granen en groenten, en mogelijk wat vleeseiwit. Vermijd te scherpe kruiden. Zacht makende en zoete kruiden, zoals heemstwortel, verdienen aanbeveling.
- Wanneer uw vata én uw kapha te hoog zijn, volg dan een dieet met vooral warm voedsel, aangezien vata en kapha van nature koud zijn. Drink dus veel warme kruidenthee en gebruik lichte, maar voedzame maaltijden, zoals stampotten of soep. Vermijd zuivelproducten en koud voedsel.

Op een bepaald moment merkt u dat de symptomen aan het verbeteren zijn: doe dan nogmaals de vikruti-test en pas uw dieet aan, tot u helemaal geen klachten meer hebt. Dat wil zeggen dat u uw natuurlijke evenwicht hebt teruggevonden (prakruti). Wilt u vanaf dan een gezond leven leiden, dan moet u uw dieet en levensstijl volledig afstemmen op uw prakruti of basisconstitutie.

Tot slot moet worden gezegd dat de meeste mensen zich na verloop van tijd toch aanpassen aan een bepaalde voeding, ook al is die in tegenspraak met hun prakruti en versterken ze daarmee hun negatieve eigenschappen. Zo ontwikkelen vata-mensen soms een te lage suikerspiegel, juist omdat ze verzot zijn op suikerhoudende producten. De inname van suiker geeft hun onmiddellijke bevrediging doordat de suikerspiegel plotseling de hoogte in schiet.

Sommige pitta-mensen zijn echte workaholics, en het eten van grote hoeveelheden scherp of pikant gekruid vlees (pitta-verhogend) maakt hen nog meer gedreven en doelgericht. Ze putten zichzelf dan helemaal uit omdat ze maar niet van ophouden willen weten.

Kapha-mensen zijn vaak al gewend aan zwaar en vet voedsel, dat op zijn beurt de zware en trage eigenschappen van kapha nog versterkt.

Het komt er dus op aan om ons op een creatieve manier bewust te worden van onze eigen, dieperliggende natuur, willen we onszelf opnieuw gezond maken. Let er wel op dat u vooral in het begin bij het aanpassen van uw dieet en uw levensstijl niet al te drastisch te werk gaat. Probeer dus niet in één keer een bocht van 180° te maken, maar wees tevreden met kleine stapjes in de goede richting. Als u te veel ineens wilt, mislukt het toch en zijn frustraties het gevolg.