

Vata



Door middel van de onderstaande vragenlijst, krijg je inzicht in hoeverre je een vata-type bent.

- | | |
|---|----------|
| 1. Ben je slank van postuur, ook qua botten? | ja / nee |
| 2. Val je makkelijker af dan dat je aankomt? | ja / nee |
| 3. Hou je van praten en praat je veel? | Ja / nee |
| 4. Ben je over het algemeen gevoelig? | Ja / nee |
| 5. Heb je snel last van stress? | Ja / nee |
| 6. Word je 's nachts meestal wel een keer wakker? | Ja / nee |
| 7. Vind je het moeilijk om stil te zitten | ja / nee |
| 8. Word je onrustig als het hard waait? | Ja / nee |
| 9. Vind je het moeilijk om dingen af te maken, omdat je snel afgeleid bent? | Ja / nee |
| 10. Heb je snel last van een droge huid? | Ja / nee |
| 11. Heb je snel last van winderigheid? | Ja / nee |
| 12. Neig je naar constipatie? | Ja / nee |
| 13. Heb je een wisselende eetlust? | Ja / nee |
| 14. Leer je dingen snel, maar vergeet je ze ook weer snel? | Ja / nee |
| 15. Ben je creatief, d.w.z. heb je vaak ideeën? | Ja / nee |
| 16. Heb je vaak moeite met beslissingen nemen? | Ja / nee |
| 17. Heb je snel last van koude handen en voeten? | Ja / nee |
| 18. Heb je (in de winter) last van stijve gewrichten en/of spieren? | Ja / nee |

Als je meer als de helft met ja hebt beantwoord, dan kun je zeggen dat je veel vata kwaliteiten in je hebt.



Vata



De VATA dosha bestaat uit de elementen lucht en ether. Een persoon met veel VATA kwaliteiten is dan ook vaak licht en luchtig, zowel van postuur als ook qua gedrag.

Qua uiterlijk zijn VATA mensen over het algemeen lang en slank of juist klein en slank. Komen vaak moeilijk gewicht aan. Ze zijn geen grote eters en geven de voorkeur aan wat kleinere maaltijden en dan meer dan 3 maaltijden per dag. De spijsvertering is wisselend, ze neigen vaak naar constipatie en hebben snel last van winderigheid of een opgeblazen gevoel. Hun immuunsysteem is van nature niet heel erg sterk kunnen snel verkouden zijn. Ze hebben vaak heel veel energie, maar kunnen dit niet altijd volhouden.

VATA mensen zijn vaak creatieve mensen, met een kunstzinnig beroep. Ze hebben vaak een goede verbeeldingskracht. Daardoor verliezen ze soms hun grip op de realiteit. De verstrooide professor is een typisch voorbeeld van een VATA persoon.

Ze hebben over het algemeen een goede intuïtie en kunnen snel denken, hoewel hun geheugen niet heel sterk is. Ze houden niet van langetermijn denken. Ze zijn heel sociaal en gezellig.

Ze zijn gevoelig op alle vlakken, en kunnen daardoor sneller last hebben van stress of zenuwproblemen. Ook zijn ze bevattelijk voor verslavingen.

Een VATA raakt o.a. uit balans door:

- Onvoldoende slaap
- Te veel kou of tocht (herfst/winter)
- Te veel reizen, met name vliegen
- Uitputtende lichaamsbeweging
- Te veel achter de computer
- Te veel praten
- Te veel koud en/of rauw eten, zoals salades



Vata



Wat doe je om VATA in balans te brengen?

Een paar tips:

- Neem meer RUST
- Zorg voor REGELMAAT in je leven, ga op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op
- Zorg voor WARM eten
- Kleed je WARM aan

Deze 3-daagse is bedoeld om je een inzicht te geven in wat VATA is en waar het voor staat.

De herfst en winter kunnen VATA uit balans brengen als je niet de juiste voeding en leefstijl aanhoudt.

Qua voeding is de smaak ZOET fijn om VATA weer in balans te brengen.

Hieronder staat een recept van een heerlijke chutney met appels en abrikozen.

Deze zoete chutney kun je bij je warme maaltijd eten, om de zoetbehoefte te bevredigen. Ook kun je deze chutney zo eten als je daar zin of behoefte aan hebt, als een klein hapje tussendoor (dan wel even warm maken).

Geniet ervan

Anja

