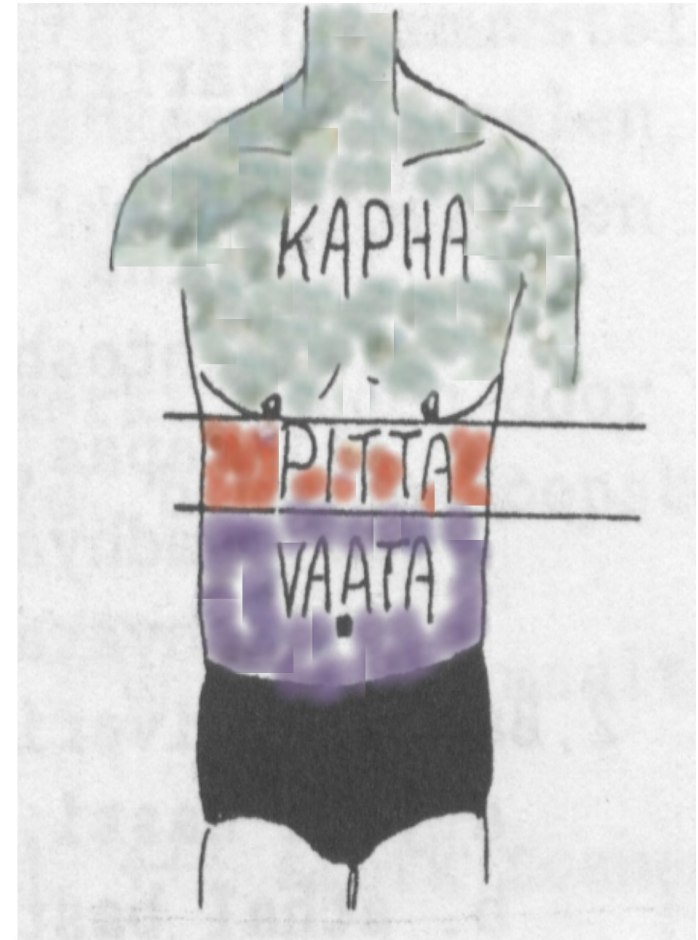


# Ayurveda

# 3 doshas = bio regulatoren

- **Kapha** = water / slijm
- **Pitta** = vuur / hitte
- **Vaata** = wind



# Regeling via de voeding

6 smaken: Zout, Zuur, Zoet, Bitter, Scherp, Wrang

## **Water**

- neemt af door bitter, scherp, wrang
- neemt toe door zoet, zuur, zout

## **Vuur**

- neemt af door bitter, zoet, wrang
- neemt toe door zuur, zout, scherp

## **Wind**

- neemt af door zoet, zuur, zout
- neemt toe door bitter, scherp, wrang

# Sattvische voeding

- granen, volkorenbrood,
- vers fruit en groenten,
- pure vruchtensappen,
- melk, boter, kaas,
- peulvruchten, noten, zaden,
- honing en kruidenthee