

Wat u over heet water zou moeten weten

De overgeleverde ayurvedische teksten staan vol verwijzingen naar alle natuurlijke soorten water. Of het nu gaat om bronwater, oppervlaktewater of regenwater – ons voornaamste element en zijn uitwerking op ons lichamelijk welzijn worden uitvoerig beschreven.

De belangrijkste voordelen van water vanuit ayurvedisch oogpunt:

- Het gaat vermoeidheid tegen
- Water ondersteunt de uitstraling van de huid
- Stofwisselingsproblemen worden voorkomen
- Water kalmeert en schenkt bevrediging
- Water verfrist en wordt door het lichaam gemakkelijk opgenomen
- Water geeft leven

De reinigende eigenschappen van water

Veel mensen hebben een droge huid en veel dorst, hoewel ze heel veel water drinken. De onderliggende oorzaak kan een te geringe agni (spijsverteringskracht) zijn. Bovendien zou ama (stofwisseling resten) de weg van het water naar de lichaamscellen kunnen blokkeren. Om de opname van vocht te bevorderen is het volgens Maharishi Ayurveda aan te bevelen water een tijdje te koken en eventueel door het toevoegen van specerijen of kruiden te versterken.

Waarom werkt dit dan?

Door het koken wordt het water met energie verrijkt en verkrijgt daardoor een kwaliteit die bij ayurveda sukshma (doordringend) wordt genoemd, waardoor de reiniging van de fijne lichaamskanalen door dieper indringen in de fysiologie mogelijk wordt.

Regelmatig heet water drinken is een eenvoudige ayurvedische aanbeveling. Het hete water, dat vijf tot tien minuten heeft gekookt, stimuleert direct agni, waardoor bij de maaltijd het voedsel beter kan worden verwerkt en opgenomen. Wanneer het tussen de maaltijden door wordt gedronken kan het bovendien de uitscheiding van in water oplosbare toxines uit de dhatu's (lichaamsweefels) doeltreffend bevorderen.

Specerijen krijgen door het langere meekoken een extra effect. Door reuk en smaak werken ze bovendien in op de zintuigen.

Water voor uw constitutietype

Probeer eens een keer bijzondere waterbereidingen uit voor het evenwicht van de actuele constitutietypes, die bij de drie dosha's Vata, Pitta en Kapha horen.

Heet water dat Vata balanceert

Laat twee liter water vijf minuten lang koken. Neem het van het vuur en voeg er drie blaadjes munt, 1 theelepel venkelzaad aan toe. Doe het water in een thermoskan en drink het in slokjes over de dag verdeeld op. De temperatuur moet warm, maar niet te heet zijn.

Heet water dat Pitta kalmeert

Laat twee liter water vijf minuten lang koken. Neem het van het vuur en voeg er 1 theelepel

venkelzaad, twee rozenknoppen en een kruidnagel aan toe. Doe het water in een thermoskan en giet het voor het drinken in een kopje. 's Zomers kan het water kamertemperatuur hebben, maar in de winter liever iets warmer.

Heet water dat Kapha in evenwicht brengt

Laat twee liter water vijf minuten lang koken. Neem het van het vuur en voeg er drie hele basilicumblaadjes, twee dunne stukjes verse gember, 1 theelepel komijn en een 1 theelepel venkelzaad aan toe. Doe het water in een thermoskan en drink het heet of warm in slokjes over de dag verdeeld op.

Wanneer u uw constitutietype niet kent, kunnen wij u voor een eerste oriëntering onze constitutie typetest aanbevelen.

Hoeveel water is genoeg?

Volgens ayurveda is de aanbevolen hoeveelheid water van verschillende factoren afhankelijk. zoals leeftijd, dagtaak, stress, het weer, voeding en uw constitutietype. Mensen met de meer hete Pitta-dosha hebben over het algemeen meer dorst dan mensen met Kapha-eigenschappen.

Bereid het water in de ochtenduren, bewaar het in een thermoskan en drink het gedurende de dag met tussenpozen van 30 minuten.

Water bij de maaltijden

Ayurveda adviseert gedurende de maaltijden zuiver water met slokjes te drinken. Omdat de ayurvedische keuken al veel met specerijen werkt, zou water met toegevoegde kruiden het lichaam misschien te veel belasten. Maar bij nauwelijks gekruid voedsel bevordert water waaraan kruiden zijn toegevoegd de spijsvertering.

Afhankelijk van het soort voedsel is ongeveer een kopje water optimaal. Bij soep of dalgerechten bijvoorbeeld hebt u minder vloeistof nodig. Bij droge voedingsmiddelen zou u iets meer water moeten drinken.

Naar gelang uw constitutietype moet het water kamertemperatuur hebben of heet zijn. Drink het in geen geval ijskoud, want dat is een tamelijk zekere manier om de kracht van uw spijsvertering te doven.

Mocht u 45 minuten na het eten dorst hebben, drink dan zoveel water als het lichaam voor de spijsvertering nodig heeft. Tussen de verschillende maaltijden door kunt u slokjes gekruid of zuiver water drinken.