



Dieet Voor Prostaat En Geslachtorgaan



Dhr. Kabir Mehta

Omdat problemen aan prostaat en geslachtsorgaan van de man nogal eens veroorzaakt worden door een verhoogde vata zoals uit de artikelen blijkt, volgt hieronder een dieet dat vata mee kan helpen verlagen.

Vata komt in evenwicht door:

- zoet dat als eigenschap heeft: zwaar
- zuur dat als eigenschap heeft: olieachtig
- zout dat als eigenschap heeft: heet

Vata wordt verstoord door:

- scherp dat als eigenschap heeft: licht
- bitter dat als eigenschap heeft: droog
- samentrekkend dat als eigenschap heeft: koud

Gebruik bij voorkeur:

- warm voedsel dat matig zwaar is van samenstelling
- wat extra boter en vet (plantaardig)
- zout, zuur en zoet voedsel
- kalmerend voedsel dat een voldaan gevoel geeft

Verder:

- alle voeding dat kalmeert is over het algemeen goed om een vata die uit evenwicht is te helpen weer tot rust te komen, te weten: bij voorkeur warme melk, room, boter (plantaardig), warme soepen, stoofschotels, pap en brood dat versgebakken is. Deze spijsen bevatten de smaak zoet en dat is de meest kalmerende smaak voor het lichaam. De meeste van deze spijsen zijn bovendien warm en hebben als eigenschap: zwaar
- gebruik een voedzaam en stevig ontbijt. Rijstepap en griesmeel bijvoorbeeld zijn de beste keuze voor vata. Warm, papperig voedsel is erg goed om vata tot bedaren te brengen
- als mensen met een vata-constitutie merken dat in de loop van de middag last krijgen van een vermindering van hun energie is het verstandig om warme thee (vata-kalmerende Ayurvedische thee is het beste) te drinken en een koekje te eten



- gember het beste scherpe kruid voor vata, maar zoete kruiden zoals kaneel, venkel en kardemom kunnen helpen bij het verbeteren van de eetlust die bij mensen met een vata-constitutie nogal eens te wensen overlaat
- zoetigheid is goed voor vata meer het eten van gewone suiker geeft weliswaar een snelle oppepper aan energie maar kan rusteloosheid veroorzaken. Het drinken van een beker warme melk (op zichzelf al zoet) eventueel gezoet met wat honing is erg gezond voor vata. Zoetigheid hoort gegeten te worden in combinatie met iets voedzaams zoals bijv. melk
- noten zijn zwaar en olierijk en werken kalmerend op vata
- zoet fruit is goed voor vata bijvoorbeeld groene druiven en mango's. Fruit dat samentrekkend van aard is, zoals appels en peren bijvoorbeeld, moeten voor het gebruik eerst gekookt worden. Uit den boze is onrijp fruit omdat dat heel erg samentrekkend is
- koude en lichte voeding met een laag gehalte aan calorieën laat vata toenemen en geeft een onvoldaan gevoel. Als iemand met een vata-constitutie toch koude salades wil eten is het het beste om een slasaus met olie toe te voegen. Eet rauwe groente met mate en niet ijskoud. Het is beter om al uw groenten met een beetje olie te stoven in plaats van te stomen. Het gebruik van olie maakt groente die niet echt geschikt is in het geval van een verstoorde vata, meer acceptabel
- macaroni en alle andere soorten pasta zijn zeer kalmerend voor vata. Ook rijst eventueel gecombineerd met linzen in wat boter zijn erg goed
- een traditionele Indiase drank is Lassi. Deze drank is erg goed om het lichaam van overtollige vata te ontdoen. Lassi kunt u maken door een half kopje gewone yoghurt te nemen en een half kopje water. Dit door elkaar kloppen en op smaak brengen met een snufje gemberpoeder, zout of komijn. U kunt er ook moes van een mango door doen
- Vata-churna is een speciaal samengesteld kruidenpoeder. Het helpt om vata te bedaren en kan over uw warme eten gestrooid worden.

Om vata te helpen verlagen worden de volgende groentesoorten aanbevolen, het liefst gebakken of gestoofd in plantaardige olie:

- | | |
|---------------|----------------|
| - courgette | - tomaten |
| - rode bieten | - aardappelen |
| - asperges | - rabarber |
| - knolraap | - sperziebonen |
| - komkommer | |

Onderstaande groentesoorten dienen beperkt gegeten te worden of te worden vermeden:

- | | |
|--|----------------------|
| - rauwe groenten | - wortels/winterpeen |
| - witlof | - koolsoorten |
| - radijs | - rettich |
| - paprika | - champignons |
| - bladgroenten zoals andijvie, spinazie, postelein | |

Onderstaande vruchten worden aanbevolen:

- | | |
|-------------|-------------------|
| - mango | - zoete meloen |
| - druiven | - vijgen |
| - abrikozen | - bananen (rijpe) |

- | | |
|-------------|----------------|
| - dadels | - kersen |
| - kokosnoot | - sinaasappels |
| - kiwi | - citroen |
| - bosbes | - perzik |
| - nectarine | - ananas |
| - pruimen | |

Onderstaande vruchten dienen beperkt gegeten te worden of vermeden te worden:

- peren
- bessen (rode veenbessen)
- appels
- watermeloen die niet zoet is

Onderstaande granen worden aanbevolen:

- | | |
|------------------|---------|
| - tarwe | - rijst |
| - gekookte haver | |

Onderstaande granen dienen beperkt gebruikt of vermeden te worden:

- | | |
|------------|---------|
| - gierst | - gerst |
| - maïs | - rogge |
| - boekweit | |

Onderstaande peulvruchten worden met mate aanbevolen:

- alle peulvruchten

Onderstaande peulvruchten dienen beperkt gebruikt of vermeden te worden:

- mungdaal zonder vlies

Onderstaande vleessoorten worden aanbevolen:

- alle vis en vlees

Onderstaande vleessoorten dienen beperkt gebruikt of vermeden te worden:

- lamsvlees
- varkensvlees

Onderstaande vetten worden aanbevolen:

- mosterd-, olijf-, sesam-, soja-, amandelolie
- ghee

Onderstaande vet dient beperkt gebruikt of vermeden te worden:

- zonnebloemolie

Alle zuivel kan gebruikt worden mits in normale hoeveelheden.

Alle soorten noten kunnen gebruikt worden mits met mate.

Onderstaande kruiden worden aanbevolen:

- | | |
|------------------------|--------------|
| - komijn | - venkel |
| - geelwortel (kurkuma) | - asafoetida |
| - gember | - kruidnagel |
| - koriander | |

Kruiden die ontraden worden of heel beperkt gebruikt mogen worden zijn scherpe en samentrekkende kruiden.

Bovenstaande hoeft niet rigoureus opgevolgd te worden maar is bedoeld als richtlijn om te helpen een eventueel verstoorde vata weer te doen verminderen. Het is niet zo dat als u eens een keer iets eet uit bijvoorbeeld de groentesoorten die beperkt gebruikt of vermeden dienen te worden, vata helemaal uit balans gaat. Een al te strak eet- of leefregime brengt heel veel stress met zich mee en dat heeft ook een negatieve invloed op alle doshas.

Leer luisteren naar uw lichaam en probeer op een creatieve manier met de richtlijnen om te gaan.