



't Went zo'n element

omgaan met uw constitutie

Tessa Gottschal en Marijke de Waal Malefijt

Informatie: www.achara.nl

Catalogus (gratis): Uitgeverij Schors - Antwoerth 10709 - 1000 RA Amsterdam

Informatie auteur: www.gottschal.nl

Verantwoording:

De auteur(s) en de uitgever hebben de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen bij het opnemen van de in deze uitgave opgenomen informatie. De auteur(s) en de uitgever zijn daarom op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die eventueel uit eigenmachtige toepassing van deze kennis en/of informatie voortvloeit. De in deze uitgave opgenomen kennis en informatie is voor gaiterisamenen en mag op geen enkele wijze als instructie voor therapie of als diagnose in medische zin worden opgevat.

Waarschuwing:

Voor een verantwoorde toepassing en dosering van alle eventueel in dit boek aangegeven remedies dient u zich altijd tot uw arts en/of erkende alternatieve therapeut te wenden.

Credits

Omzettingwerk: Evelien Venstra

Omzettingboek: Evelien Venstra

© Tessa Gottschal en Macjke de Waal Maleijtj; uitgegeven door Uitgeverij Schors, Amsterdam (2010)

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronische en/of magnetische opslag, cd-1, cd-rom, dvd of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-6378-000-0 • NUR 720 • SBO 30

't Went zo'n element

omgaan met je constitutie

Tessa Gottschal en
Marijke de Waal Malefijt



UITGEVERIJ SCHORS - AMSTERDAM

Inhoud

Inleiding	7
1 Denken in elementen	9
Geen Sanskriet maar gewoon Nederlands	
Wat is mijn hoofdelement?	
Vragenlijst voor de drie constituties	
2 Nadere kennismaking	29
Fraie en rare eigenschappen van elk hoofdelement	
Verstoorde constituties	
3 Kenmerken van overmaat	45
Bij het ether/lucht-element, de hertconstitutie	
Bij het vuurelement, de tijgerconstitutie	
Bij het aarde/water-element, de olifantconstitutie	
4 De psyche van de constituties	55
5 Het licht/ether-element, de hertconstitutie	63
Lijf balsms	
Dagelijkse herkenbaarheid	
Geheime achtergronden van het licht/ether-element	
6 Het vuurelement, de tijgerconstitutie	87
Lijf balsms	
Dagelijkse herkenbaarheid	
Geheime achtergronden van het vuurelement	
7 Het aarde/water-element, de olifantconstitutie	111
Lijf balsms	
Dagelijkse herkenbaarheid	
Geheime achtergronden van het aarde/water-element	

8	Partnerkeuze Wie maakt wie het meeste ziek?	133
9	Geesteskracht en meditatie	146
10	Gedrag van de constituties in therapie	153
11	Terug naar harmonie: balancerende maatregelen Algemene leefregels voor iedere constitutie	163
12	De drie constitutietypen en hun leverwerking	167
13	Overgevoeligheid, intoleranties en allergieën	173
14	Over smaak valt wel te twisten	181
15	Voeding voor de drie constituties	187
16	Thermische voeding: een stiefkindje	195
17	Voorbeelddagmenu's voor de drie constituties	201
18	Slotwoord	207
	• Samenvatting van de hoofdkenmerken	206
	• Tabel verwarmende, neutrale en verkoelende producten	210-211
	• Verklarende woordenlijst van de afweer- mechanismen	213
	• Positieve werkingen door meditatie	219
	• Literaturoppgave	221
	• Publicaties van Tessa Gottschal en Marijke de Waa Malefijt	223

Inleiding

Het werken met de inzichten van de Ayurvedische geneeskunde is aantrekkelijk. Het bevat kennis, praktische leefregels, het maakt onderscheid in de individuele verschillen en het geeft de mogelijkheid om ziekte of onbehagen in een breder kader te plaatsen dan alleen de klacht waarmee iemand komt.

Wat wij hier presenteren is een sterk vereenvoudigde afgeleide van de Ayurvedische geneeskunde. Veel van deze inzichten hebben we overzichtelijk in een westerse drie typologisch-model neergezet, gecombineerd met onze eigen ervaringen en enkele interessante waarnemingen van de psychoanalytica Karen Horney.

We hopen dat de Ayurvedische denkwijze hiermee toegankelijker wordt, want ook de Ayurvedische geneezingsleer is gecompliceerd. Dit kan niet anders, want het leven kent zoveel kanten. De gewone leek hoeft gelukkig niet alle details en diepgaande kennis te beheersen om baat te hebben bij deze eeuwenoude methode om lichaam en geest in balans te houden. De basismaatregelen die iedereen kan nemen voor zijn gezondheid zijn binnen de ayurveda relatief overzichtelijk. Past iemand deze basismaatregelen voor de eigen constitutie (= lichamelijke gesteldheid) toe, dan kunnen we len tot de ontdekking dat die leefwijze goed bij hen past.

1 - Denken In elementen

Iedere cultuur heeft in de loop der eeuwen zijn ideeën ontwikkeld over gezondheid en ziekte. Veel culturen zagen en zien de leer der elementen als sleutel van de essentie van hun geneeswijzen. We vinden dit terug bij de Arabieren en Perzen, Indiërs, Chinezen, Grieken, Egyptenaren en diverse andere volkeren c.q. culturen. De Ayurveda heeft als basis de elementenleer. Ze kennen vijf elementen waarmee ze tot een constitutionele indeling komen.

De elementen lucht en ether vormen de belangrijkste kenmerken van wat ze de vata-constitutie noemen. Het element vuur is de pitta-constitutie en de elementen water en aarde de kapha-constitutie. Constitutie is hier op te vatten als het geheel van bij de geboorte aanwezige lichamelijke en geestelijke eigenschappen. Iemand's volstrekt persoonlijke aanleg.

Zorgvuldig leven naar de richtlijnen voor de persoonlijke constitutie is de gemakkelijkste manier om iemand's beste kwaliteiten tot bloei te laten komen.

Geen Sanskriet maar gewoon Nederlands

Door de jaren heen hebben we gemerkt dat Ayurvedische woorden als vata, pitta en kapha en andere Ayurvedische woorden weinig zeggen. Voor de meeste Nederlanders zijn dit niet meer dan klanken die weinig begrip of herkenning oproepen. Vandaar dat we er voorstander van zijn deze woorden te vertalen. We hebben gemerkt dat de benamingen van Ayurvedische constituties meer zeggen zodra we proberen deze door middel van een symbool voor te stellen. Een symbool als beeldvorming kan meer informatie herbergen dan een woord. Een symbool heeft een meer dynamische werking en een symbool rijst uit boven een puur intellectuele benadering.

We hebben gekozen voor drie diersymbolen als vertegenwoordigers van de hoofdelementen. Een overweging bij de keuze van de symbolen was dat het door velen herkend moet kunnen worden. Vandaar dat de nitseindejike keuze gevallen is op het hert voor de vata met zijn hoofdelement lucht/ether, de tijger als pitta met zijn hoofdelement vuur en de olifant als kapla met zijn hoofdelement aarde/water. Het is met deze drie hoofdtyperingen dat we in dit boek werken. Deze drie dieren staan symbool voor het hoofdelement van een constitutie. Dus voor het hert is dat de ether/lucht-combinatie, voor de tijger het vuurelement en voor de olifant de aarde/water-combinatie.

Zo zuiver als hier gesteld komen de verschillende constituties zelden voor. Veel meer is er sprake van een mengtype. Vandaar dat we vaker praten over mensen met overwegende hert-, tijger- of olifanttypering. Raakt een constitutie uit balans dan zijn het de elementen waaruit zijn constitutie voor het grootste deel is opgebouwd die een andere samenhang gaan vertonen. Die gewijzigde samenhang leidt tot problemen, fysieke en/of geestelijke.

Wordt iemand bijvoorbeeld nerveuzer, angstiger of sneller bezorgd, dan is dit een signaal dat zijn ether/lucht-element in negatieve zin toeneemt. Krijgt iemand meer last van ontstekingen of wordt opvliegender, dan neemt zijn vuurelement in negatieve zin toe. Wordt iemand langzamer, neemt meer en meer in gewicht toe of heeft last van verschijmingen dan stijgen de ongezonde kenmerken van zijn aarde/water-element.

Iedere verbinding die verstoord wordt binnen de oorspronkelijke constitutie leidt tot fysieke en psychische verstoringen. Bij het ontstaan van klachten, zeker in hun beginfasen, zal voor de leek niet altijd even helder zijn dat al die klachten vallen onder een en hetzelfde element dat verstoord raakt. Het is in het begin lastig om te leren dat zowel een geestelijke als lichamelijke verandering met el-

kaar te maken kunnen hebben. Vandaar dat we verderop twee schenks per element presenteren. Een waarbij de lichamelijke uitingsvormen op staan en een met de geestelijke uitingen. We hopen hiermee de lezer een handvat aan te reiken waardoor hij meer greep krijgt op ongewenste lichamelijke of geestelijke veranderingen.

Bij een behandeling geldt als hoofdregel behandel bij een verzwaring als eerste de zich voordoende overmaat van de elementen. Pas als dat hersteld is, kan verder worden gewerkt aan de versterking van de oorspronkelijke constitutie.

Natuurlijk is het beter zo te leven dat de oorspronkelijke constitutie zijn kracht behoudt. Ook daarvoor geven we hier adviezen.

Al schrijven we geregeld over herten-, tijger- of olifantconstitutie, voor de lezer is het goed te beseffen dat we het dan steeds hebben over de elementen. Als we bijvoorbeeld schrijven 'een hert uit balans' dan zou er voluit hebben moeten staan: 'Iemand met een overwegende hertconstitutie waarbij het ether/lucht-element uit balans is.' Een ander voorbeeld is 'een tijger die een hert wordt'. Dit zou moeten zijn 'Iemand met een overwegende tijgerconstitutie waarbij het ether/lucht-element excessief is toegenomen vertoont veelal de negatieve trekken van iemand met een duidelijke en overwegende hertconstitutie.' Voor de leesbaarheid hebben we ervoor gekozen de korte vorm te hanteren en vandaar dat er bijvoorbeeld staat een 'olifantconstitutie met trekken van een hert'.

Wat is mijn hoofdelement?

We beginnen met een korte algemene omschrijving van de drie hoofdelementen. In de latere hoofdstukken worden deze meer uitgewerkt.

Er valt natuurlijk veel meer over de constituties te vertellen, er zijn nog veel meer fysieke verschijningen en psychologische gedragingen op te noemen. We hopen desondanks dat door deze informatie de lezer in grote lijnen de indruk heeft hoe verschillend de constituties zijn en hoe verschillend ze in het leven staan. Door de basiskenmerken goed te kennen veronderstellen we dat de oplettende lezer veel voor zichzelf hiernit kan concluderen en/of uitwerken.

Als laatste willen we graag besluiten aan te geven hoe iedere constitutie bereijderwaardige trekken heeft. Geen is in die zin beter dan de ander. Voor allemaal geldt, pas wanneer ze uit balans zijn dan worden de constitutiekenmerken hinderlijk. Voor hun omgeving en voor henzelf.

De rust en toerantie van een aljantconstitutie in balans is een ware verademing.

De draaifkracht en oplossingsgerichtheid van een ijgconstitutie is een bron van vertrouwen.

De fijnzinnigheid en het oog voor detail van de bericconstitutie is een streling voor de ziel.

Literatuuropgave

- Bhattacharya, Dr. Benoytosh Tridksha, *Homeopathie en kindoegeneeskunde* Uitg. Ankh-Hermes, Deventer, 1980
ISBN 90.202.5047.7
- Gottschal Teusa, *Ik begrijp (n)iet van je* Uitg. Ankh-Hermes, Deventer, 1997 ISBN 90.202.0093.3
- Heyn Birgit *Ayurveda, de zachte kracht van de Indiase natuurgeneeskunde* Uitg. De Driehoek, Amsterdam 1990
ISBN 90.6030.460.8
- Horney, Karen, *Onze innelijke conflicten* Uitg. Erven J. Bijleveld, Utrecht. ISBN 90.61.31.2337
- Kary, Robert B. *Het transcendente meditatieprogramma voor zakenmensen* Uitg. MILU Nederland Peza, Den Haag 1978
ISBN 90.6269.0157
- Kruyswijk-van der Heijden Anna en Waal Malefijt de Marijke, Schimmels, *niets en allergie, vergis(e) je niet* Uitg. Ankh-Hermes, Deventer 1989. ISBN 90.202.0737.7
- Lad Dr. Vasant *Ayurveda, de leer der zelfgenezing* Uitg. Schara, Amsterdam 1992 ISBN 90.6378.235.7
- Mehta A.K. & Sandhóvel H.W. *Pancha karma, reiniging en gezondheid volgens Ayurveda* Uitg. Kosmos-Z&K, Utrecht 1996
ISBN 90.215.9219.3 Heruitgegeven bij Gopher Publishers, Groningen 2004 onder ISBN 90-5179-101-1
- Mehta A.K. *Ayurveda in de praktijk, grondbeginselen, diagnosemethode, leefwijze, voeding* Uitg. Ankh-Hermes, Deventer 1992 ISBN 90.202.5259.3
- Marrison, Judith H. *Het boek Ayurveda, de weg naar gezondheid en vitaliteit* Uitg. Elmar, Rijswijk 1996 ISBN 90.389.040.10
- Swami Peczand Robert H. *Handboek Ayurveda* Uitg. Kosmos-Z&K, Utrecht 2000 ISBN 90.215.9793.4
- Thakkur Dr. Chandrashekhar G. *Ayurveda, de geneeskunst van de oude Indiërs* Uitg. Ankh-Hermes, Deventer 1985
ISBN 90.202.5176.7

- Verhoeff Ed & Visser Coco Maharishi *Ayur-veda, gezond zijn en blijven* Uitg. Mirananda, Den Haag 1989 ISBN 90.6271.788.8
- Gottschal, Tessa *Ik voel (n)iets voor verandering. Omgaan met weerstand* Gopher Publishers, 2006
- Waal Malefijt de, Marijke, *Ik heb er mijn buik van vol!* Uitg. Ankh-Hermes, Deventer ISBN 90.202.4318.7
- Waal Malefijt de, Marijke *Wat heb je op je lever?* Uitg. Ankh-Hermes, Deventer ISBN 90.202.4302.0



Kent u de uitspraak je in je element voelen? Iedereen heeft een unieke combinatie van elementen zoals lucht-ether, vuur en aarde-water in zich. Dit boek behandelt psychologische en fysieke kenmerken van deze drie stofwisselingstypen en geeft de daarbij behorende voedingsadviezen

Het ene type wordt snel dik, de ander blijft mager. Een glas wijn valt goed of geeft migraine. De liefhebber vindt rauwkost een gezonde bezigheid en anderen zien het als konijnenvoer. Je bent voor- of fel tegenstander van vlees. Stress levert bij sommigen een burn-out op, anderen kunnen niet zonder en komen juist tot leven. Hoe kan dit zo verschillen?

Dit boek verklaart die verschillen vanuit drie stofwisselingstypen. Voor het lucht-ether type is de metafoor van het Hert genomen, voor het vuur type de Tijger en voor het aarde-water type de Olifant. U leest hoe u ze herkent; zowel lichamelijk als aan hun psychologische gedragingen.

Tot welke type hoort u? Waaraan herkent u of uw elementencombinatie uit balans is? Welke klachten geeft dit en wat kunt u daaraan doen? Welke voeding is goed voor u en waarom? Is elk type gevoelig voor specifieke kwalen? Welke leefregels moet u volgen om dit te voorkomen? Wat is uw achilleshiel? Waarin bent u onuitstaanbaar voor uzelf en anderen?

Praktische aanwijzingen, (voedings)adviezen, diep psychologische en fysieke inzichten van de drie elementen en de verschillende elementencombinaties vormen de kern van dit boek.

Het is een zelfzorgmodel, gestoeld op 5000 jaar ervaring uit de ayurveda. Veel van de ayurvedische inzichten zijn in een overzichtelijk westers drie typologieën-model neergezet, gecombineerd met eigen ervaringen en met waarnemingen van de psychoanalytica Karen Horney.

Leven naar de richtlijnen voor uw persoonlijke constitutie is de makkelijkste manier om uw beste kwaliteiten tot bloei te laten komen.

De schrijfsters hebben meerdere boeken geschreven. Marijke de Waal Malefijt is orthomoleculair natuuriëtist en natuurgeneeskundige en gespecialiseerd om voeding als genezend middel te gebruiken. Tessa Gottschal geeft psychologische en energetische begeleiding.

www.gottswaal.nl

www.schors.nl

ISBN 978-90-6378-912-1



9 789063 789121