

# 't Went zo'n element ! omgaan met je constitutie

Tessa Gottschal & Marijke de Waal Malefijt

ISBN 90.5179.245.x

Boek: € 16,50

Uit voorraad leverbaar

## Inhoud

Inleiding .....	blz. 3
Denken in elementen.....	blz. 4
- Gewoon Nederlands	
- Wat is mijn hoofdelement?	
Nadere kennismaking .....	blz. 7
- Fraaie en nare eigenschappen van elk hoofdelement	
-Verstoorde constituties	
Vragenlijst voor de drie constituties	
Kenmerken van overmaat .....	blz. 12
Bij het ether/lucht element, de hertconstitutie	
Bij het vuurelement, de tijgerconstitutie	
Bij het aarde/water-element, de olifantconstitutie	
De psyche van de constituties .....	blz. 18
Het lucht/ether-element, de hertconstitutie .....	blz. 20
Uit balans	
Dagelijkse herkenbaarheid	
Geheime achtergronden van het lucht/ether-element	
Het vuurelement, de tijgerconstitutie .....	blz. 30
Uit balans	
Dagelijkse herkenbaarheid	
Geheime achtergronden van het vuurelement	
Het aarde/water-element, de olifantconstitutie .....	blz. 40
Uit balans	
Dagelijkse herkenbaarheid	
Geheime achtergronden van het aarde/water-element	
Partnerkeuze, wie maakt wie ziek?.....	blz. 49
Geesteskracht en meditatie .....	blz. 53
Gedrag van de constituties in therapie .....	blz. 56
Terug naar harmonie: balancerende maatregelen .....	blz. 60
-Algemene leefregels voor iedere constitutie	
De drie constitutietypen en hun leverwerking .....	blz. 62
Overgevoeligheid, intoleranties en allergieën .....	blz. 64
Over smaak valt wel te twisten .....	blz. 66
Voeding voor de drie constituties .....	blz. 69
Thermische voeding: een stiefkindje .....	blz. 72
Voorbeelddagmenu's voor de drie constituties .....	blz. 75
Slotwoord .....	blz. 78
Samenvatting van de hoofdkenmerken .....	blz. 79
Tabel verwarmende, neutrale en verkoelende producten .....	blz. 84
Verklarende woordenlijst van de afweermechanismen .....	blz. 86
Positieve werkingen van meditatie .....	blz. 88
Literatuuropgave .....	blz. 89
Overig geschreven boeken en publicaties .....	blz. 90

## **Inleiding**

Het werken met de inzichten van de ayurvedische geneeskunde is aantrekkelijk. Het vervat 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 daarvan. Veel van de ayurvedische inzichten hebben we overzichtelijk in een westers drie typologieën-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 genezingsleer 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 komen velen tot de ontdekking dat die leefwijze goed bij hen past.

### **Een logisch vervolg**

Dit boek is deels te zien als het vervolg op het boek 'Ik heb er mijn buik van vol!' waar de lezer al kennismaakt met drie constitutie-typen. Voor een ander deel is het een uitvloeisel van de jarenlange samenwerking tussen Tessa Gottschal en Marijke de Waal Malefijt. In dit boek worden hun beider vakgebieden samengesmeed tot een concreet en herkenbaar geheel; de lichamelijke en de psychische kanten van mensen.

## 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 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. Iemands volstrekt persoonlijke aanleg. Zorgvuldig leven naar de richtlijnen voor de persoonlijke constitutie is de gemakkelijkste manier om iemands 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 dierensymbolen 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 uiteindelijke 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 kapha met zijn hoofdelement aarde/water. Het is met deze drie hoofdtyperingingen waarmee we in ons zelfzorgmodel werken. Deze drie dieren staan symbool voor het hoofdelement van een constitutie. Dus voor het hert is dat de ether/lucht-combinatie, de tijger het vuurelement en 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 verslijmingen dan stijgen de ongezonde kenmerken van zijn aarde/water-element.

Iedere verhouding 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 elkaar te maken kunnen hebben. Vandaar dat we in ons boek twee schema's 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 verstoring 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 duidelijk 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 het boek worden deze meer uitgewerkt.

### **Het lucht/ether-element, de hertconstitutie**

Naast de symboliek van het hert vinden we ook letterlijke vergelijkingen terug in het gedrag van deze constitutie. Zo is bekend van een hert dat hij her en der wat eet. Niet als een koe die veel meer op een en dezelfde plek graast. Een hert neemt een plukje gras, loopt wat verder en neemt een plukje van een struik. Dit gedrag zien we terug bij mensen met een (overwegende) hertconstitutie. Zet ze een bord met eten voor en wat zie je? Ze eten hier een klein hapje van, schuiven met mes of vork iets aan een ander hapje. Nemen nog eens ergens een hapje van, rangschikken met hun bestek nog wat op het bord. Nemen nog een hapje. Compleet anders dan de andere twee constituties dit doen. Hertengedrag bij het eten is makkelijk te herkennen. Ter vergelijking: iemand met een overwegende tijgerconstitutie zie je vaak met smaak en gezonde eetlust zijn maaltijd verorberen. Er wordt niet getutteld met eten. In een flink tempo wordt het bord leeggegeten. Ze zijn vaak als eerste klaar met eten. Een olifant eet in een gestaag tempo door, vaak volledig geconcentreerd op zijn eten en hij heeft de neiging meer te eten dan goed voor hem is.

Enkele constitutionele eigenschappen van het hert (ether/luchtelement) zijn: Het hert heeft vaak een smal postuur, een lage lichaamstemperatuur, ruwe droge en breekbare nagels, krakende gewrichten, een droge dunne huid, droog haar en kleine lichtgevoelige ogen. Ze zijn zeer beweeglijk in hun handelen, praten veel en snel met een ietwat hoge schorre stem. Ze lopen snel, zijn snel de draad van hun verhaal kwijt. Hun idealistische ideeën worden vol enthousiasme verkondigd. Ze zien er vaak fris en netjes uit. Ruiken zelden indringend naar zweet, zelfs bij fikse inspanning. Moet er iets structureels worden opgebouwd, waar veel tijd en geduld voor nodig is, dan is het hert niet de aangewezen persoon. Werken volgens duidelijke regels, soms zelfs in een strak schema ligt hen wel. Ze zijn snel in hun beslissingen. Geestelijke spanningen drukken ze uit door angst en zorgen, slapeloosheid gecombineerd met zeer levendige dromen en/of nachtmerries. Ze zijn zeer sfeergevoelig, want ze staan open voor impulsen van de buitenwereld. Werken in een positieve omgeving is van levensbelang voor herten. Ze kunnen verschillende werkzaamheden tegelijkertijd verrichten, maar dit geeft wel de nodige spanningen. Het hert drukt vitaliteit, enthousiasme en levenslust uit en toont veel initiatieven, maar kan door overmaat hieraan zijn energie teveel verdelen en daardoor verspillen. Ze schieten dan als een pijl uit een boog op diverse doelen af en kunnen zo in een keer hun energie weggeven. Hiermee kunnen ze de indruk achterlaten snel moe te zijn. Alsof ze minder energie dan de anderen zouden hebben. Nadere beschouwing laat vaak zien dat ze verhoudingewijs op een onrendabele manier met hun energie omgaan! Verlammingen, krampen, pijnscheuten en darmklachten zijn de eerste tekenen van een hert uit balans.

De volgende maatregelen kunnen hen weer in balans brengen namelijk luisteren naar muziek (vnl. klassiek), wandelen in de natuur, lezen van ontspannen lectuur, zitten in een schommelstoel of wiegen in een hangmat, warme baden, mediteren, ademhalingsoefeningen en massages of insmeren met massage-olie, ontspannen in een warm klimaat met veel zonneschijn. Reizen met het vliegtuig, lawaai, teveel fysieke en geestelijke arbeid, niet op tijd naar bed gaan, op onregelmatige tijdstippen eten kan een ernstige bedreiging voor hun systeem betekenen. Uitgebreidere maatregelen komen in het boek aan de orde.

### **Het vuurelement, de tijgerconstitutie**

Naast de symboliek van de tijger vinden we ook meer letterlijke vergelijkingen terug in het gedrag van deze constitutie. Van een tijger is bekend hoe lang en goed hij zich kan concentreren. Tijden kan hij roerloos zijn prooi bespieden. Diezelfde concentratie en die indringende blik zijn mensen met een (overwegende) tijgerconstitutie eveneens eigen.

De constitutionele eigenschappen: Een tijger (vuurelement) heeft een normaal postuur en zijn huid is roodachtig, stevig, met moedervlekjes, sproeten en eventueel acne. Vastbeslotenheid, wilskracht, een scherp intellect en standvastigheid zie je veel bij tiggertypes. Enkele lichamelijke kenmerken zijn: normaal tot rood haar wat aan de dunne kant is en een beetje geelachtige tanden, indringende ogen met geelrood oogwit, een scherpe stem met duidelijke uitspraak, de nagels zijn van normaal formaat, zacht en roseachtig. De tijger houdt van kwaliteit en bevindt zich graag in een luxe omgeving.

Op andere mensen komt hij charmant over. Hij is trots op zijn verwerkelijkte ideeën en wil zijn goede prestaties dan ook graag van anderen horen. Hij heeft een grote inzet en ambitie, waardoor succesvol zijn iets is dat vaak voorkomt. Iets of iemand die hem/haar daar vanaf houdt vindt een agressieve tot arrogante tijger op zijn pad. Zit het niet mee, dan kan hij snel boos worden, maar hij kan er ook weer snel overheen zijn en het voorval vergeten. Een tijger in balans strijdt voor rechtvaardigheid en onrecht zal hij proberen uit te bannen. Door zijn scherpe verstand heeft hij diep inzicht in persoonlijke en zakelijke situaties.

Eigenzinnigheid, irritatie kan bij een tijger het standpunt opleveren "niet goedschiks, dan kwaadschiks!". Ze hebben een sterke spijsvertering en hun lichaamstemperatuur is goed. Teveel zonlicht geeft oververhitting doordat ze al zoveel vuur in zich hebben.

Een tijger heeft een stevige manier van lopen en je zult ze dus meestal horen aankomen. Ze genieten van lichamelijke activiteiten, vooral als er wedijver bij komt kijken. Ze houden van koele geventileerde vertrekken, kunnen door spanning gemakkelijk in gewicht toenemen, genieten van nieuwe plannen (entrepreneurs), vooral als zij de uitvinders er van zijn, maar laten de uitvoering in detail graag aan een hert over (consolidators). Ze kunnen flink eten en zijn vooral gek op eiwitrijk voedsel zoals vlees, kip, ei, bonen en de wijn kan ook rijkelijk vloeien. Kaas en koffie zijn twee zeer favoriete producten bij deze constitutie. Een gestresste tijger neigt naar woede en laat zijn mening dan venijnig luid en duidelijk horen.

Lichamelijke activiteiten voorkomen dat gevoelens uit de hand lopen. Ze zijn daarom dol op sporten, waarin ze zich overigens fanatiek gedragen en veel transpireren.

Bij een disbalans zijn de volgende klachten het eerst te signaleren: ontstekingen, hoofdpijn, hoge bloeddruk, huidklachten, eczeem, rode jeukerige huid, acné, brijige ontlasting, lever- en galblaasklachten, koorts. De balans kan hersteld worden door sporten, ontspannen met vrienden, naar de film gaan, minder gebruik van genotmiddelen en gezonder eten. Op een ander niveau komen ze meer in balans door te leren de zaken op hun natuurlijke beloop te laten en zich niet telkens ermee te bemoeien.

### **Het aarde/water-element, de olifantconstitutie**

Naast de symboliek van de olifant vinden we ook meer letterlijke vergelijkingen terug in het gedrag van deze constitutie. Olifanten staan bekend om hun rustige natuur. Gewoon lekker rustig lopen, langzaam eten, geduldig wachten etcetera. Het olifantengeheugen is zelfs legendarisch. Zo is het ook met mensen met een (overwegende) olifantconstitutie. Iets wat ze onthouden, gaat niet meer uit hun geheugen. Hun leven lang weten ze het nog. Hun bedaardheid in optreden valt niet alleen in hun rustige bewegen op maar ook in hun praten en reageren.

Iemand met een olifantconstitutie (aarde/water-element) heeft een stevig tot fors postuur. Ze zijn gezegend met kracht, uithoudingsvermogen en volharding. De geestelijke kenmerken van de olifant zijn: evenwichtig handelen, standvastigheid en een goed geheugen. De olifant moet vechten tegen de neiging tot luiheid en de neiging om mensen en dingen te willen bezitten. Ze houden van lekker en veel eten (zoetigheid, vettig eten en alcoholische dranken) lang slapen, weinig sporten c.q. bewegen. De olifant kan als hij zich niet matigt o.a. de neiging tot corpulentie vertonen. Ze zijn gevoelig voor het ontwikkelen van suikerspiegelstoornissen, bleekheid, verstopping, slechte spijsvertering, vettig haar, traagheid en besluiteloosheid.

Olifanttypes zijn rustgevende persoonlijkheden, staan open voor andere ideeën, ze zijn vriendelijk en oprecht voor hun medemensen en zijn serieus. Voor ze een beslissing hebben genomen gaat er enige tijd overheen, maar is er een besluit gevallen, dan zullen ze hun koers niet snel wijzigen. Dit vasthoudende kan doorslaan naar het vastklampen aan oude opvattingen en gewoonten.

Verstopping, slijmvorming, vocht vasthouden, depressiviteit, hoofdpijn, ziekte aan de lymfeknopen, bijholte- en longontstekingen geven verstoringen aan die zich vaker bij een olifant-constitutie voordoen. Olifanten hebben afwisseling en stimulansen nodig, zowel wat hun voedsel als wat hun vrienden en bezigheden betreft.

Olifanttypes bewegen traag, praten langzaam, hun spijsvertering is langzaam en ze hebben daardoor de neiging om snel aan te komen. Lichamelijke activiteit en vroeg opstaan houdt hun gewicht op peil, wat met een dieet moeilijk lukt. Ze houden alleen over het algemeen niet erg van sport-activiteiten. TV kijken, lang slapen, lekker eten koken geeft hen ontspanning, maar geeft niet het herstel voor hun stofwisseling. Dit kan beter met bewegen (in de natuur), minder eten (van voornamelijk brood, melk en vet), massages, wandelvakanties in de bergen.

## Backcover

Kent u de uitspraak je in je element voelen? Die oude spreuk toont hoe we door elementen beïnvloed worden. Maar welke elementen zijn dat dan? Hoe ziet die beïnvloeding eruit? Iedereen heeft een unieke combinatie van elementen in zich. Deze vormen iemand's constitutie. Daarmee bepaalt het zijn geestelijke en fysieke gesteldheid. Goed zorgen en rekening houden met die constitutie haalt bijna als vanzelf de goede eigenschappen en kwaliteiten van u naar voren.

De geneesheren van vroeger wisten dit. In Europa kenden we de vier elementenleer. Azie hanteerde de vijf elementenleer. China, India en veel andere aziatische landen gebruiken nog steeds de vijf elementenleer. Het is de basis van onder meer de acupunctuur en de ayurveda. Dit boek baseert zich op de ayurvedische vijf elementenleer. Alleen: er is een **westers** model van gemaakt! De elementen worden zo samengevoegd dat drie constituties eruit af te leiden zijn. Veel daarvan lijkt op de constitutieverdeling van de ayurveda. Deze staan bekend als vata, pitta, kapha. Wij gebruiken de beeldspraak van een hertconstitutie, een tijgerconstitutie en een olifantconstitutie.

U leest waaraan ze te herkennen zijn. In hun fysieke verschijning en aan hun psychologische gedragingen. Wat u zo graag over de constituties wilt weten staat hierin. Tot welke constitutie behoort u? Waaraan herkent u of een constitutie uit balans is? Wat kunt u daaraan doen? Wat zijn hun geheimen? Waarin blinken ze uit? Waarin zijn ze onuitstaanbaar? Welke voeding is goed voor ze? Welke gevaren lopen ze? Bijvoorbeeld is iedere constitutie gevoelig voor specifieke klachten of kwalen?

Praktische aanwijzingen, diep inzicht in de psyche van de verschillende constituties en veel adviezen die u zelf thuis kunt uitvoeren, vormen de kern van dit boek.