

# Ayurveda voor dieren

Ayurveda, betekent 'kennis van het leven' (veda in het Sanskriet betekent 'kennis' en ayur betekent 'leven'). Ayurveda komt uit India en is met haar oorsprong in ca. 6000 v.C misschien wel de oudste holistische geneeswijze ter wereld. Maar weinig mensen weten dat hun (huis)dieren net zoveel baat kunnen hebben bij de ayurvedische levenswijze en natuurlijke supplementen als zijzelf.

In oude Ayurvedische geschriften lezen we dat de vroege diergeneeskunde zich richtte op het welzijn van dieren door specifieke behandelingen, zorg en operaties. Sali Hotra was de eerste erkende dierenarts en schreef over Ayurvedische diergeneeskunde, de 'Ayurveda Materia Medica'.

Ayurvedische kruiden en technieken worden al duizenden jaren gebruikt en blinken uit in veiligheid en efficiëntie. Ze zijn uitgebreid onderzocht in wetenschappelijke onderzoeken. Combinaties van kruiden brengen de energetische werking van andere kruiden in balans en zorgen zo voor een uitgebalanceerd product.

## Welke type (Prakriti) is jouw huisdier?

Als je een hond hebt, dan denk je waarschijnlijk in termen van groot, middel of klein. Maar in Ayurveda zijn lichaamstypen complexer. Het lichaamstype vaststellen is een uniek concept in Ayurveda en gebaseerd op de theorie van de vijf elementen. Als je het lichaamstype van je huisdier kent, leer je daarmee hoe je zijn geest, lichaam en spirit optimaal in balans kunt brengen en hem daarmee optimaal gezond maakt. Dat is niet alleen in zijn voordeel, maar ook goed voor zijn omgeving: je huisdier heeft dan een positieve invloed op de mensen en plaatsen om hem heen.

In mensen en dieren manifesteren de vijf elementen zich als de drie doshas. Dosha betekent 'beschermend' of, als ze uit balans is, 'dat wat ziekte voortbrengt'. De dosha's zijn de drie bio-energieën die lichaam en geest tot stand brengen. Ze worden vata, pitta en kapha genoemd.

Vata = ruimte + lucht

Pitta = vuur + water

Kapha = water + aarde

Tijdens de bevruchting bepaalt de verhouding van vata, pitta en kapha de constitutie van elk levend wezen. Deze drie bio-energieën besturen alle biologische en fysio-pathologische functies van het lichaam, de geest en het bewustzijn en ze hebben subtiele eigenschappen. Ze bepalen iemands persoonlijke eigenschappen en fysieke structuur. Daarbij komt dan nog de invloed van geslacht en andere belangrijke factoren als voeding, levensstijl, gedrag, emoties, jaargetijden enz.

De unieke persoonlijke constitutie bepaalt natuurlijke behoeften en persoonlijke voorkeuren op het gebied van voeding, smaak en temperatuur. De drie bio-energieën besturen het behoud en de afbraak van de lichaamswefsels en de afvoer van afvalproducten. Ze zijn ook verantwoordelijk voor psychologische verschijnselen, zoals angst, woede en hebzucht, maar ook voor de hogere emoties zoals begrip, compassie en liefde.

## Functies van de drie dosha's

Voor een optimale gezondheid is het nodig dat de dosha's in balans zijn. Onder invloed van bepaalde factoren worden de dosha's verhoogd of verlaagd. Zo is Vata bijvoorbeeld droog, licht en koud.

Daardoor zal elk voedsel, medicijn of gedrag dat droog, licht of koud is leiden tot een toename van vata. Andersom zullen olie-achtige, zware en warme factoren vata weer doen afnemen.

Samen besturen de dosha's alle metabolische activiteiten: anabolisme (kapha), katabolisme (vata) en metabolisme (pitta). Afhankelijk van de rangschikking en de combinatie(s) van vata, pitta en kapha kunnen er tien verschillende constituties ontstaan. Een specifieke combinatie ligt voor het hele leven van een dier vast, maar kan reageren op omstandigheden zoals voeding en leefwijze. Hierdoor is het mogelijk dat het dier ziek of juist weer gezond wordt.

De tien combinaties van de dosha's

vata	pitta-vata
pitta	pitta-kapha
kapha	kapha-pitta
vata-kapha	kapha-vata
vata-pitta	vata-pitta-kapha

## Vatadieren

Vata bestuurt alle bewegingen van de geest en het lichaam, zoals de bloedsomloop, uitscheiding van afvalstoffen, ademhaling en gedachten. Het is van groot belang om vata in balans te houden. De elementen die verbonden zijn met vata zijn lucht en ether. Typische eigenschappen van dieren die vooral een vata-constitutie hebben zijn:

- Mentale snelheid
- Intelligentie
- Snel dingen kunnen leren maar ze ook weer snel vergeten
- Slanke lichaamsbouw: ze zijn het lichtst van alle lichaamstypes
- Loopt en rent snel
- Poten zijn snel koud, niet op zijn/haar gemak in koud klimaat
- Opgewonden, levendig, grappig
- Wisselende stemmingen
- Onregelmatige dagelijkse routine
- Eetlust en spijsvertering zijn wisselend
- Veel energie op korte termijn; neiging om snel moe te worden, overbelasting
- Blij en enthousiast wanneer in balans
- Reageren op stress met angst en spanning, vooral in het geval van onbalans
- Neiging tot impulsiviteit
- Vaak gemakkelijk afgeleid
- Over het algemeen een droge huid en vacht
- Typische gezondheidsklachten omvatten hoge bloeddruk, oorpijn, gespannenheid, onregelmatige hartslag, spiertrekkingen, lage rugpijn, constipatie, winderigheid, diarree, nerveuze maag en artritis. De meeste neurologische afwijkingen zijn gerelateerd aan vata.

Dieren met een vata-constitutie zijn over het algemeen slank gebouwd. Hun borst is plat met zichtbare aders en pezen. De huid is koel, ruw en droog. Vatadieren zijn meestal ofwel kleiner ofwel langer dan gemiddeld met goed zichtbare botten en gewrichten door de geringe spierontwikkeling. De ogen zijn vaak diepliggend, klein, droog en opletend. De nagels zijn ruw en bros. De neus is gebogen, soms ook naar boven.

Hun eetlust en spijsvertering wisselt nogal. Er is weinig productie van urine en er zijn weinig uitwerpselen die droog en hard zijn. Hun slaap kan verstoord zijn en ze slapen minder dan andere types. De poten zijn vaak koud.

Typisch is dat ze een kort geheugen hebben maar wel snel van begrip zijn. Soms missen ze vastberadenheid en neigen ze naar mentale instabiliteit. Vatadieren zijn nerveus en soms bang of angstig.

## **Pittadieren**

Pitta is een kracht die ontstaat door de dynamische interactie van vuur en water. Deze krachten staan voor transformatie. Pitta zorgt voor spijsvertering, absorbering, assimilatie, metabolisme, lichaamstemperatuur, glans in de ogen, intelligentie en begrip. Pitta is verantwoordelijk voor woede en jaloezie. Pitta zetelt in de dunne darm, maag, zweetklieren, bloed, vet, ogen en huid. Typische eigenschappen van dieren die overwegend een pitta-constitutie hebben zijn:

- Gemiddelde bouw; sterk, goed gebouwd
- Scherpe geest, goed concentratievermogen
- Waakzaam; geconcentreerd
- Assertief, zelfvertrouwen; aggressief, eisend, dwingend indien uit balans
- Competitief, houden van een uitdaging
- Sterke spijsvertering, goede eetlust; raken geïrriteerd als ze moeten wachten op eten of een maal moeten missen
- Zijn graag de baas
- Worden boos en geïrriteerd onder stress
- Voelen zich niet op hun gemak in de zon of bij heet weer; hitte maakt hen erg moe
- Kunnen overkomen als koppig of dwingend
- Over het algemeen goede leiderschapskwaliteiten, zijn meestal de leider van de groep
- Kennen stemmingswisselingen, boosheid en ongeduld
- Typische fysieke problemen zijn huiduitslag of ontstekingen van de huid, acne, bulten, huidkanker, zweren, maagzuur, maagpijn, hitte in de maag of darmen, slapeloosheid, bloeddoorlopen of branderige ogen en andere oogproblemen, bloedarmoede en geelzucht.

Deze dieren hebben een gemiddelde hoogte, zijn slank en hun lichaamsbouw kan fijn zijn. Aders, spieren en pezen zijn zichtbaar maar niet opvallend. De botten zijn niet zo duidelijk zichtbaar als bij vatadieren. De spierontwikkeling is gemiddeld.

De vacht is zacht en warm. De oogbollen zijn gemiddeld qua grootte, de poten/klauwen zijn zachter en de neus is scherp. Hun metabolisme is goed, net als de spijsvertering, en daardoor hebben ze een goede eetlust. Pittadieren eten en drinken gewoonlijk veel. Ze slapen niet heel lang, maar wel onafgebroken. Ze produceren veel urine. De lichaamstemperatuur kan soms te hoog worden en hun poten zijn meestal warm. Pittadieren kunnen niet goed tegen zonlicht en hitte.

In psychologisch opzicht zijn pittadieren snel van begrip en heel intelligent. Ze neigen ook naar haat, woede en jaloezie.

## **Kaphadieren**

Kapha staat voor het evenwicht tussen water en aarde. Kapha is zowel structuur als smering, het is de kracht die voorkomt dat water en aarde van elkaar scheiden. Water is het belangrijkste onderdeel van kapha en verantwoordelijk voor de kracht van het lichaam en de natuurlijke weerstand van de

weefsels. Kapha smeert ook de gewrichten, zorgt voor het vocht in de huid, helpt wonden te genezen, vult de gaten op in het lichaam, geeft kracht, jeugd en stabiliteit, bewaart het geheugen, geeft energie aan het hart en de longen en houdt het immuunsysteem in stand.

Kapha is aanwezig in de borst, keel, hoofd, sinussen, neus, mond, maag, gewrichten, cytoplasma, plasma en in de vloeibare afscheidingen van het lichaam zoals speeksel. Kapha is verantwoordelijk voor gehechtheid en hebzucht, maar ook voor kalmte, vergevingsgezindheid en liefde. Kapha zetelt in de borst. Typische kenmerken van dieren met een kapha-constitutie zijn:

- Gemoedelijk, ontspannen, langzaam
- Aanhankelijk en liefdevol, vergevingsgezind, meelevend, niet-oordelend, stabiel, betrouwbaar, trouw
- Fysiek sterk met een zware lichaamsbouw
- Hebben de meeste energie van alle constituties, zijn stabiel en vasthoudend, niet explosief
- Beweging langzaam en elegant
- Leren wat langzamer maar vergeten nooit; uitstekend lange-termijngeheugen
- Zachte vacht, zachtmoedige ogen en zachtaardig temperament
- Neigen naar overgewicht; kunnen leiden aan trage spijsvertering
- Meer zelfvoorzienend, hebben minder stimulans nodig van buitenaf dan andere types; hebben een zachtmoedige, vriendelijke en niet veeleisende houding ten opzichte van het leven
- Uitstekende gezondheid, sterke weerstand
- Kalm, streven naar vrede in hun omgeving
- Worden niet snel boos en kunnen een stabiele factor zijn voor anderen
- Neigen naar bezitterigheid
- Houden niet van koud, vochtig weer
- Tot fysieke problemen horen verkoudheid en verstopping, ademhalingsproblemen zoals astma en piepende ademhaling, hooikoorts, allergieën en atherosclerose

Kaphadieren hebben een goed ontwikkeld lichaam. Wel bestaat een sterke neiging tot overgewicht. Hun borst is groot en breed, de aders en spieren zijn niet of nauwelijks zichtbaar door de dikke huid, de spieren zijn goed ontwikkeld.

De vacht is zacht, dik, donker, golvend, glanzend en vetzig, de huid is koud en bleek. De ogen zijn groot en aantrekkelijk. Kaphadieren hebben een regelmatige eetlust, maar door de langzame spijsvertering eten ze relatief weinig. De ontlasting is zacht en kan licht van kleur zijn en uitscheiding verloopt traag. De slaap is diep en lang. Ze zijn sterk en vitaal en hebben een goed uithoudingsvermogen. Over het algemeen zijn kaphadieren gezond, blij en rustig.

Psychologisch gezien zijn ze meestal tolerant, kalm, vergevingsgezind en liefdevol, maar ze kunnen ook tekenen vertonen van hebzucht, gehechtheid en bezitterigheid. Ze zijn traag van begrip maar onthouden voor altijd wat ze eenmaal begrepen hebben.

Andere lichaamstypes zijn combinaties van de dosha's. Volgens Ayurveda is het leven een heilig pad: een nooit ophoudende interactie tussen de drie dosha's en de omgeving ofwel de optelsom van kosmische krachten. Om een tegenwicht te bieden aan externe veranderingen kan de dierenliefhebber evenwicht voor het dier creëren door aanpassingen in het voer, de leefstijl en het gedrag.

## Voeding volgens de dosha

Volgens Ayurveda is voedsel een medicijn en is het belangrijk om te kijken naar de juiste ingrediënten, proporties, versheid en het seizoen om zo een toegenomen dosha weer in balans te brengen. Als je besluit iets aan het voer van je huisdier te veranderen, doe dat dan gefaseerd over een periode van ongeveer drie weken.

Houd ook in gedachten of het dier groot of klein is, actief of juist niet. Hieronder staan een paar voedingsadviezen voor honden, gebaseerd op vata, pitta en kapha.

**Vata** (bijv. de windhond) – vatahonden moeten bonen, bloemkool, broccoli, pepers en aardappelen vermijden. Goed is verwarmend voedsel zoals rundvlees met gepureerde wortelen en pompoen die voor een betere vertering even gekookt kunnen worden.

Vermijd ghee, dit is voor dieren moeilijk te verteren en kan tot een ontsteking van de alveesklier leiden (gebruik liever visolie). Voor dieren met spijsverteringsproblemen is 'kitcheree' heel geschikt, dat wordt gemaakt van basmatirijst en mungbonen. Hieraan kunnen zwarte peper, komijnzaad en koriander worden toegevoegd en voor vatadieren een klein beetje asafoetida.

**Pitta** (bijv. de pitbull) – omdat pittadieren het snel warm krijgen is het goed om voer te vermijden dat teveel warmte opwekt. Ze hebben baat bij koelend voer zoals eend, kippenborst, melkproducten zoals Hüttenkäse en zelfs tofu. Verse gepureerde (blad)groenten zijn ook goed.

**Kapha** (bijv. golden retriever) – voor dit type dieren moet het voer veel verse groenten bevatten zoals wortel en pompoen, gewassen en rauw gepureerd. Vermijd zetmeel, granen en vet en zoete toevoegingen.

## Kruiden

De bekendste kruiden voor dieren zijn kurkuma, komijn en koriander om de spijsvertering in balans te brengen. Gedroogde of verse gember is goed voor vatadieren, komijn en koriander voor pitta en kurkuma voor kapha. Let op dat je niet teveel geeft: een hond van ca 25 kilo heeft maar 1/8 tl nodig van een kruid.

Op hyperactieve honden heeft Ashwagandha een kalmerend effect (ook een geweldig middel voor mensen!). Dit soort honden moet daarnaast actief blijven. Sommige honden zijn gefokt als werkhonden en hebben activiteit nodig om alert en beweeglijk te blijven.

Onthoud dat de meeste ayurvedische principes die van toepassing zijn op mensen ook op huisdieren van toepassing zijn. Geef ze een omgeving en voeding die de dosha's in balans brengt, en je kunt er zeker van zijn dat ze een harmonieus lid van het gezin worden. Zo dragen ze bij met hun unieke gaven die hun dosha op de best mogelijke manier uitdrukken.

Door Dr. Tejinder Sodhi

*Dr. Tejinder Sodhi studeerde in 1983 af aan het College of Veterinary Science in Punjab, India. In 1985 ging hij naar de Verenigde Staten, waar hij bij de American Veterinary Association het ECFVG-certificaat behaalde, waarna hij een eigen kliniek opende in Lynnwood, Washington. Dit Animal Wellness Center wordt bezocht door mensen uit de hele staat Washington en ver daarbuiten, van de Oostkust tot Canada. In 1996 opende Dr. Sodhi een tweede kliniek in Bellevue. Hij is ook voorzitter van de eerste afdeling van Holistic Veterinarians in de staat Washington. Als zodanig werkt hij aan het promoten van holistische zorg voor dieren.*